

# PUPEČNÍK ASIJSKÝ

*Centella asiatica*

Pupočník ázijský

Další jména:  
gotu-kola



Pozor – může být označován i jako brahmi, neplést s bacopa monniera.



## ÚČINNÉ LÁTKY

Zejména triterpenické saponiny centellosidy (nejvíce asiaticosid, madecassosid).



## ÚČINKY

Podporuje žilní funkci a mikrocirkulaci, moduluje zánět, zmírňuje stresovou odpověď, reguluje množství kolagenu - pomáhá obnovovat pojivovou tkáň v procesu hojení (zvyšuje syntézu kolagenu v ráně), zároveň zabraňuje fibrotizaci tkáně (nadměrné zmnožení vaziva, které vede ke vzniku jizev - zde syntéze kolagenu naopak zabraňuje).



## POUŽITÍ

Terapie chronické žilní nedostatečnosti, poškození drobných cév při diabetu, hemoroidů a bércoých vředů, hojení ran včetně užití na jizvy (a to jak zevně, tak vnitřně), proti fibrotizaci jater (zmnožení vaziva v jaterní tkáni), na zlepšení mozkových funkcí (paměť, učení), vykazuje i působení proti úzkosti, ustaluje zkrtnatělé cévy, lokálně zlepšuje lupénku, pozitivně působí na paradentózu.



## BEZPEČNOST

Bezpečná rostlina, v některých částech světa se používá i jako jídlo. V těhotenství B1 dle FDA, kompatibilní s kojením, kontraindikací je pouze známá alergie na pupečník.

 **ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ**

Sušená nebo čerstvá rostlina: 3-30 g denně, jako nálev nebo prášek, tekutý extrakt (1:1) 3-9 ml denně. Standardizovaný triterpenový extrakt v rozmezí 60–120 mg denně.

**Zdroje:**

DINIZ, Lúcio Ricardo Leite, et al. Centella asiatica and Its Metabolite Asiatic Acid: Wound Healing Effects and Therapeutic Potential. *Metabolites*, 2023, 13.2: 276.

RAZALI, Nur Nadia Mohd; NG, Chin Theng; FONG, Lai Yen. Cardiovascular protective effects of Centella asiatica and its triterpenes: a review. *Planta medica*, 2019, 85.16: 1203-1215.

Wright, Kirsten M., et al. "Centella asiatica Water Extract Shows Low Potential for Cytochrome P450-Mediated Drug Interactions." *Drug Metabolism and Disposition* 48.10 (2020): 1053-1063.

SUN, Boju, et al. Therapeutic potential of Centella asiatica and its triterpenes: A review. *Frontiers in pharmacology*, 2020, 11: 568032.

ARRIBAS-LÓPEZ, Elena, et al. A systematic review of the effect of Centella asiatica on wound healing. *International journal of environmental research and public health*, 2022, 19.6: 3266.

CHONG, Nyuk Jet; AZIZ, Zorlah. A systematic review of the efficacy of Centella asiatica for improvement of the signs and symptoms of chronic venous insufficiency. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 2013.1: 627182.

PARK, Kyoung Sik. Pharmacological effects of Centella asiatica on skin diseases: Evidence and possible mechanisms. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 2021.1: 5462633.