

PUPALKA

DVOULETÁ

Oenothera biennis

Pupalka dvojročná

Další jména:
evening primrose



ÚČINNÉ LÁTKY

Olej ze semen obsahuje kyselinu linolovou a gama-linolenovou.

ÚČINKY

Protizánětlivé účinky, proti alergiím, snižuje krevní tlak, zlepšení hutnosti kostí (nedostatečně ověřeno).

POUŽITÍ

Nejvíce studií u cyklické bolesti prsou (ale není 100% úspěšnost, vyzkoušet efekt 2-3 cykly a vyhodnotit). Může být užitečná (ale není dostatečně potvrzeno) u PMS, artritidy, schizofrenie, vysokého krevního tlaku, dyslexie, únavového syndromu, osteoporózy. Kontroverzní účinky u diabetické neuropatie (poškození nervů), atopické dermatitidy. Veterinárně (vnitřně) proti kožním problémům (kočky, psi). Zmírnění poporodních bolestí u vicerodiček.

BEZPEČNOST

Bezpečná, málo nežádoucích účinků (mírná bolest hlavy, nevolnost, bolest břicha), V těhotenství kategorie B1 dle FDA. Možné používat při kojení. Nedoporučuje se při epilepsii (kvůli hlášeným epileptickým záchvatům, u kterých bylo podezření na souvislost s užíváním pupalkového oleje). Nedoporučuje se k dlouhodobému užívání u artritidy (užívání > 1rok vede k imunosupresi, zvyšuje zánět a riziko trombózy).

 **ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ**

Pupalkový olej v dávce odpovídající 250-500 mg kyseliny gama linolenové denně u atopického ekzému a bolesti prsů, 500-2000 mg denně u cukrovky, zánětlivých onemocnění a nemocí srdce.

Zdroje:

SHAHIDI, Fereidoon; MIRALIAKBARI, Homan. Evening primrose (*Oenothera biennis*). Encyclopedia of Dietary Supplements. New York, NY: Marcel Dekker, 2005, 197-210.

MAHBOUBI, Mohaddese. Evening primrose (*Oenothera biennis*) oil in management of female ailments. Journal of menopausal medicine, 2019, 25.2: 74-82.

HARVEY, R. G. Effect of varying proportions of evening primrose oil and fish oil on cats with crusting dermatosis ('miliary dermatitis'). The Veterinary Record, 1993, 133.9: 208-211.

SCARFF, D. H.; LLOYD, D. H. Double blind, placebo-controlled, crossover study of evening primrose oil in the treatment of canine atopy. The Veterinary Record, 1992, 131.5: 97-99.

AMIN, Maryam, et al. The Effect of Evening Primrose (*Oenothera biennis*) Oil Capsule on Postpartum Pain in Multiparous Women: A Triple-Blind Randomized Clinical Trial. Journal of Midwifery & Reproductive Health, 2022, 10.4.

GANDHI, Ashwini Bhalerao; DESAI, Anish. Pharmacological basis of Evening Primrose Oil in Premenstrual Syndrome—An evidenced based approach. J Indian Med Assoc, 2022.

AHMAD ADNI, Lina Liana, et al. A systematic review and meta-analysis of the efficacy of evening primrose oil for mastalgia treatment. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18.12: 6295.