**Azijski vodni popnjak (Hydrocotyle asiatica - Gotu Kola)**

**Azijski vodni popnjak (Hydrocotyle asiatica - Gotu Kola)** (ekstrakt iz zunanjih delov - redči kri, znižuje količino sladkorja v krvi, je pomlajevalec, ker povečuje zbranost in zboljšuje spomin, povečuje plodnost, je krepčilo pri slabi prebavi in revmi, je proti vročini, težavam v trebuhu, proti astmi in bronhitisu in slabemu venskemu obtoku, ker širi periferno ožilje, je tudi blag diuretik), Aziatikozidi, Triterpeni.

***Azijski vodni popnjak***(Gotu kola - Hydrocotyle asiatica) - je staro ajurvedsko zdravilo, ki ga danes veliko uporabljajo tudi v zahodnih deželah. Je zelo uporabno krepčilo in sredstvo za hitrejše izločanje strupenih snovi iz telesa, pomaga pa predvsem pri kožnih bolezni, med drugim tudi gobavost, vendar je cenjen predvsem kot zelišče za obnavljanje in krepitev živčevja in spomina. V Indiji ga pogosto jedo v solatah ali kot zelenjavo, čeprav je grenkega in ostrega okusa. V indiji so ga predpisovali proti neplodnosti, redči kri (kot aspirin), v velikih količinah pa pomaga zniževati količino sladkorja v krvi. V Indiji slovi to zelišče že stoletja kot "pomlajevalec", ki pomaga do večje zbranosti in izboljšuje spomin. Jemljejo ga tudi za zvečanje plodnosti in kot krepčilo pri slabi prebavi in revmi. Sveže liste dajejo otrokom proti griži. Zelišče naj bi pomagalo tudi proti vročini, težavam v trebuhu, astmi in bronhitisu. Čeprav je azijski vodni popnjak predvsem krepčilo, ga na Zahodu največkrat uporabljajo pri kožnih boleznih in ranah. Ker blaži vnetja, ga predpisujejo tudi pri revmi, revmatoidnem artritisu in slabem venskem obtoku.

**28. april 2009**

AZIJSKI VODNI POPNJAK (Hydrocotyle asiatica)

**Druga imena**: gotu kola, zelišče za artirtis
**Družina**: Kobulnice. Azijski vodni popnjak je trajnica.
**Droga**: Cela rastlina, listi
**Učinkovine:**saponini (aziatikozidi, triterpeni), glavonoidi, ki krepijo vene, eterično olje.

**Zdravilnost**: Redči kri, znižuje količino sladkorja v krvi, jepomlajevalec, ker povečuje zbranost in zboljšuje spomin, povečuje plodnost. Kroži legenda o slovitem dolgem življenju profesorja LI Čunga Jona, ki je preživel svojih 24 žena in doživel 256 let, ker je pil čaj iz azijskega vodnega popnjaka.

Je krepčilo pri slabi prebavi in revmi, je proti vročini, težavam v trebuhu, proti astmi in bronhitisu in slabemu venskemu obtoku, ker širi periferno ožilje, je tudi blag diuretik. Pomaga pri težavah z limfami in venami, še posebej pri oslabelih venah, ki se kažejo kot propustne kapilare, krčne žile, hemoroidi. Leta 2001 so klinično dokazali učinkovitost rastline pri kroničnih venskih obolenjih. Pri zunanji uporabi pomaga pri kožnih obolenjih, površinskih ranah, manjših opeklinah. Druga študija leta 200 je potrdila učinkovitost pripreprečevanju nosečniških strij. Lajša revmatična obolenja, krepi živčni in imunski sistem.

Azijski vodni popnjak je staro ajurvedsko zdravilo, ki ga danes veliko uporabljajo tudi v zahodnih deželah. Je zelo uporabno krepčilo in sredstvo za hitrejše izločanje strupenih snovi iz telesa, pomaga pa predvsem pri kožnih bolezni, med drugim tudi gobavost, vendar je cenjen predvsem kot zelišče za obnavljanje in krepitev živčevja in spomina. Je učinkovito zdravilo za živce, s pomirjajočim učinkom, krepčilnim vplivom na možganske in živčen celice, izboljšuje spomin in zmanjšuje tesnobo.

Kitajska medicina azijskemu vodnemu popnjaku pripisuje upočasnitev senilnosti, spodbujanje dolgega življenja ter izboljšanje težav z revmatizmom. Študije so dokazale sposobnost popnjaka, da celi opekline in rane, krepi žile, še posebej izboljša krčne žile.

Azijski vodni popnjak se uporablja v kozmetičnih izdelkih za pomlajevanje kože, ker vzpodbuaj

proizvodnjo kolagena.

V Indiji ga pogosto jedo v solatah ali kot zelenjavo, čeprav je grenkega in ostrega okusa. V Indiji so ga predpisovali proti neplodnosti, redči kri (kot aspirin), v velikih količinah pa pomaga zniževati količino sladkorja v krvi. V Indiji slovi to zelišče že stoletja kot "pomlajevalec", ki pomaga do večje zbranosti in izboljšuje spomin. Jemljejo ga tudi za zvečanje plodnosti in kot krepčilo pri slabi prebavi in revmi. Sveže liste dajejo otrokom proti griži. Zelišče naj bi pomagalo tudi proti vročini, težavam v trebuhu, astmi in bronhitisu. Čeprav je azijski vodni popnjak predvsem krepčilo, ga na Zahodu največkrat uporabljajo pri kožnih boleznih in ranah. Ker blaži vnetja, ga predpisujejo tudi pri revmi, revmatoidnem artritisu in slabem venskem obtoku.

**Gojenje:** Rastlino je mogoče vzgojiti iz semen, ki jih posejmo spomladi v vlažna tla na sončni ali pol sončni legi. Ne prenese temperature pod 10 stopinj Celzija, zato jo pri nas gojimo v notranjih prostorih. Na voljo pa so nam tudi preparati v kapsulah v specializiranih prodajalnah.

OPOZORILO: Med nosečnostjo ali dojenjem rastline ne uporabljamo notranje.

Vir: slika Večer

Velika knjiga o zeliščih, MK; 2010