

COLEUS

Coleus forskohlii

Další jména:

Plectranthus barbatus



ÚČINNÉ LÁTKY

Diterpeny, zejména forskolin, silice.

ÚČINKY

Forskolin zvyšuje produkci signálních molekul (cAMP) a tím zesiluje přenos signálů uvnitř buněk. Má tak mnoho různých účinků: zesiluje srdeční stahy, uvolňuje křeče, zvyšuje produkci inzulínu, zvyšuje funkci štítné žlázy, intenzivnější odbourávání tuku v buňkách.

POUŽITÍ

Snížení tělesné hmotnosti, potlačení hladu, snížení tlaku. V ajurvédě tradičně na zácpu a nemoci srdce a cév, současně také na sníženou funkci štítné žlázy.

BEZPEČNOST

Může zvyšovat sekreci žaludečních kyselin - opatrnost u lidí s žaludečními vředy. Není dostatek informací pro použití v těhotenství a při kojení. Tradičně se používal jako abortivum a antikoncepce. Potenciální interakce s léky snižujícími srážlivost krve, digoxinem, léky na vysoký tlak.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se extrakt z kořene, ve studiích byl použitý standardizovaný extrakt v dávce 25 - 50 mg forskolinu/den. Pro účinky na metabolismus / obezitu se opakovaně používala dávka 250 mg extraktu s 10 % forskolinu 2xdenně → celkem 500 mg extraktu (≈ 50 mg forskolinu) denně po dobu 12 týdnů. Pozor, ostatní druhy rodu coleus neobsahují forskolin.

Zdroje:

Varma N, Srivastava V, Tandon JS, et al. Effect of Coleus forskohlii against caecal amoebiasis of rats. *Int J Crude Drug Res.* 1990;28(1):1–3.

Henderson S, Magu B, Rasmussen C, et al. Effects of coleus forskohlii supplementation on body composition and hematological profiles in mildly overweight women. *J Int Soc Sports Nutr.* 2005;2(2):54–62.

GODARD, Michael P.; JOHNSON, Brad A.; RICHMOND, Scott R. Body composition and hormonal adaptations associated with forskolin consumption in overweight and obese men. *Obesity research*, 2005, 13.8: 1335-1343.

LOFTUS, Hayley L., et al. Coleus forskohlii extract supplementation in conjunction with a hypocaloric diet reduces the risk factors of metabolic syndrome in overweight and obese subjects: a randomized controlled trial. *Nutrients*, 2015, 7.11: 9508-9522.

YOKOTANI, Kaori, et al. Hepatic cytochrome P450 mediates interaction between warfarin and Coleus forskohlii extract in vivo and in vitro. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 2012, 64.12: 1793-1801.