

# RÝMOVNÍK

---

Plectranthus amboinicus

Nádchovník citrónový



## ÚČINNÉ LÁTKY

Obsahuje silici, jejíž hlavní složkou je škála terpenů, flavonoidy (kvercetin, rutin aj.), trísloviny, kyseliny kávovou a rozmarýnovou.



## ÚČINKY

Je antibakteriální, proti houbám, protizánětlivý, dokáže roztahovat průdušky, expektorans. Snižuje cukr, cholesterol i tuky v krvi. Má účinky proti úzkosti. Zklidňuje kůži (otok, svědění, zarudnutí). Éterický olej proti rakovině plic in vitro.



## POUŽITÍ

Na nemoci dýchacích cest (kašel, astma), na hojení kůže, na podporu trávení (koliky, nadýmání, dyspepsie), tradičně i proti průjmům, do přípravků proti lupům.



## BEZPEČNOST

Rostlina se považuje za bezpečnou, nemá žádné vedlejší účinky. K užití v těhotenství a při kojení chybí data.



## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Čerstvě vymačkaná/odšťavněná šťáva k aplikaci na vlasovou část hlavy; dále v gastronomii jako koření (pod maso nebo mořské plody). Proti kašli, při rýmě: nálev z čerstvých listů, 200 mg suchého extraktu po 8 hod.

## Zdroje:

PUNET KUMAR, Sangam; KUMAR, Nitin. *Plectranthus amboinicus*: A review on its pharmacological and pharmacognostical studies. *American Journal of Physiology*, 2020, 10.2: 55-62.

NAZLINIWATY, Nazliniwaty; LAILA, Lia. Formulation and antibacterial activity of *plectranthus amboinicus* (Lour.) spreng leaves ethanolic extract as herbal mouthwash against halitosis caused bacteria. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 2019, 7.22: 3900.

SIVARANJANI, D., et al. Antimicrobial activity of *Plectranthus amboinicus* solvent extracts against Human Pathogenic Bacteria and Fungi. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 2019, 9.3: 36-39.

IBRAHIM, Enas IE, a kol. Chemický profil, antiproliferativní a antibakteriální aktivity a studie dokování esenciálního oleje a hexanové frakce hydrosolu z čerstvého listu *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. *Biochemická systematika a ekologie*, 2023, 107: 104595.

FASAL, P. P. Therapeutic potential of *Plectranthus amboinicus* (Lour) in respiratory disorders. 2023.

RODRÍGUEZ-CÁMBARA, Yolanda A., et al. Efficacy of *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng (French oregano) tablets in patients with common cold: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Equipo editorial*, 2017, 177.

SANTOS FILIPE, Márcia, et al. *Plectranthus amboinicus*: A Systematic Review of Traditional Uses, Phytochemical Properties, and Therapeutic Applications. *Pharmaceuticals*, 2025, 18.5: 707.