SKOŘICOVNÍK CEJLONSKÝ, SKOŘICOVNÍK ČÍNSKÝ

Cinnamomum zeylanicum (verum),
Cinnamomum cassia

Škoricovník cejlónsky,
Škoricovník čínsky

ÚČINNÉ LÁTKY

Silice obsahuje zejména cinnamaldehyd - c.cassia až 90%, c.verum až z 80%, cinnamaldehyd je hlavním nositelem účinků. Dále se obě skořice liší v obsahu ostatních vonných látek: eugenol a caryophylen je více v c.verum (proto voní více jako hřebíček), c.cassia zase obsahuje kumarin (pro dlouhodobější užití ve vysokých dávkách lepší užít c.verum kvůli potenciální hepatotoxicitě).

ÚČINKY

Antibakteriální (i proti helicobacter - původci žaludečních vředů a také proti zlatému stafylokoku), proti kvasinkám a ostatním plísním, proti nadýmání, snižuje hladinu cukru v krvi a zvyšuje citlivost buněk na inzulin, působí proti ateroskleróze, protinádorová, slibné výsledky proti alergiím a astmatu, depresím, bolesti, horečce a pro ochranu mozkových buněk. Podporuje hubnutí.

POUŽITÍ

Při pocitu plnosti, nadýmání, nechutenství, průjmu, cukrovka (výsledky jsou ale proměnlivé), vysoký krevní tlak, metabolický syndrom, syndrom polycystických vaječníků. Tradiční použití má původ v ajurvédě na dalších mnoha místech světa užívá proti trávicím potížím a cukrovce. V tradiční čínské medicíně se používá mimo jiné proti impotenci (zahřívá ledviny a posiluje yang).

Tento materiál je určen výhradně pro členy kurzu Akademie léčivých rostlin.
Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.
© Karolína Romášková www.institutleceni.cz

BEZPEČNOST

Není vhodná pro těhotné ženy (ale nízké dávky jako koření můžeme považovat za bezpečné), při vředech v trávicí soustavě, esenciální olej může při kontaktu s kůží způsobit podráždění. Pro použití při kojení chybí data, ale pravděpodobně je bezpečná. Potenciální interakce s antidiabetiky a léky na vysoký tlak.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se prášek ze sušené kůry v dávce 1,5 - 4 g až 4x denně. Nálev: půl lžičky skořice v 200 ml vody 2-3x denně. Esenciální olej zředěný v základovém oleji (0,05-0,2%).

Zdroje

ZAIDI, Syed Faisal, et al. Diverse pharmacological properties of Cinnamomum cassia: A review. Pakistan journal of pharmaceutical sciences, 2015, 28.4.

ZHANG, Chunling, et al. Cinnamomum cassia Presl: A review of its traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology. Molecules, 2019, 24.19: 3473.

DELGADILLO-CENTENO, Jesús S., et al. Cinnamomum cassia on Arterial Stiffness and Endothelial Dysfunction in Type 2 Diabetes Mellitus: Outcomes of a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. Journal of Medicinal Food, 2023.

CHAUDHRY, Nazia Masood Ahmed; TARIQ, Perween. Anti-microbial activity of Cinnamomum cassia against diverse microbial flora with its nutritional and medicinal impacts. Pakistan Journal of Botany, 2006, 38.1: 169.

GUPTA JAIN, Sonal, et al. Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: a randomized double-blind control trial. Lipids in health and disease, 2017, 16.1: 113.

ZELICHA, Hila, et al. Effect of cinnamon spice on continuously monitored glycemic response in adults with prediabetes: a 4-week randomized controlled crossover trial. The American Journal of Clinical Nutrition, 2024, 119.3: 649-657.

GOU, Haobo, et al. The Effects of Cinnamon on Patients with Metabolic Diseases: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. Frontiers in Nutrition, 12: 1683477.

SHARIFI-RAD, Javad, et al. Cinnamomum species: bridging phytochemistry knowledge, pharmacological properties and toxicological safety for health benefits. Frontiers in Pharmacology, 2021, 12: 600139.

JAFARI, Ali, et al. The effect of cinnamon supplementation on cardiovascular risk factors in adults: a GRADE assessed systematic review, dose–response and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Health, Population, and Nutrition, 2025, 44: 233.

Tento materiál je určen výhradně pro členy kurzu Akademie léčivých rostlin.
Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.
© Karolína Romášková www.institutleceni.cz