



## Rýmovník, molice - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 15.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 23025



Rýmovník, molice (latinsky plectranthus argentatus). Nejenže vám uleví při rýmě, ale ještě odpuzuje komáry. Rýmovník neboli molice - nenápadná, ale rychle rostoucí rostlinka se znovu dostává mezi velice populární pokojovky. Lidé si ji pořizují hlavně jako léčivku, ale neměli bychom zapomínat ani na to, že díky silné vůni, kterou vydávají její listy, funguje také jako odpuzovač hmyzu.

### Účinky rostliny:

- astma
- rýma
- [zánět](#) dýchacích cest, nachlazení
- [bolesti](#) hlavy
- trávicí potíže
- [vysoký](#) tlak krve, hypertenze, hypertenzní choroba
- hmiz - mouchy, komáři, moli

Přivoňte si, prosím! Co cítíte? Hlavně meduňku, ale také mátu, někteří mluví i o kafru, v každém případě se jedná o vůni velice, velice příjemnou. Řeč je o rostlince s vejčitými a chlupatými listy s latinským názvem Plectranthus, které u nás říkáme **rýmovník**, **molice** nebo také **mexický eukalypt**. Je velice nenáročná, za dostatek světla a mírnou zálivku se vám odvděčí hned několikanásobně.

### Pěstování rýmovníku a účinky na zdraví

Rýmovník působí například na **dýchací cesty**. Stačí prý uštípnout list, zlomit ho a přičichávat. Nejlépe před spaním, ale i během dne. Při nástupu **rýmy** [můžete](#) lísteček nosit sebou v kapse a opakovaně přičichávat, trvá velice dlouho, než [začne](#) uvadat. **Astmatikům** určitě neuškodí, když lístek v nádobě s [vodou](#) položí na noc na topení. Rada pěstitelů doporučuje i vnitřní užívání – [čaj](#) z jednoho lístku si prý můžete dát při **bolesti hlavy**, **vysokém tlaku**, **nachlazení** nebo **třeba při trávicích problémech**.

### Rýmovník je účinný i proti otravnému hmyzu

Rýmovník je vlastně takovým všestranným domácím pomocníkem. Jeho lístky můžeme zkusit využít i v kuchyni a to všude tam, kde se používá šalvěj, tedy například pro dochucení zvěřiny nebo do marinády na grilování masa. Kromě toho všeho je také rýmovník udatným bojovníkem proti nežádoucímu hmyzu. Jeho vůni nesnášejí mouchy a komáři. Což takhle tuhle rostlinku zkusit a vyhlásit válku tolik nenáviděným molům? Ani oni prý vůni rýmovníku nemilují.

### Rýmovník jako léčivka



Tato rostlinka je zjevně často využívána jako léčivka.

### Rady uživatelů:

- "Při potížích s dýchacími cestami stačí uštípnout list, zlomit jej a vdechnout (nejlépe před spaním). Je vhodný pro astmatiky. Při srdečních potížích, vysokém tlaku a cholesterolu se vaří čaj z jednoho listu."
- "S touto rostlinou mám dlouholeté zkušenosti. Vyrábím z ní výluh, který je výborný na desinfekci drobných ranek, urychluje jejich hojení. Skvělý je jako obklad na velké modřiny nebo pohmožděniny a přímo zázračně působí na spáleniny. Mnohokrát vyzkoušeno v celé rodině."

- "Je z toho super čaj, tlumí bolest hlavy a spouští se po tom rýma. Šťáva z listů má hojivé účinky, třeba na záděry u nehtů, nebo na drobné řezné ranky a popáleniny. Je to velice příjemné čichat vůni této rostliny (a mají ji strašně rádi kočky)."

- "Já mám tu rostlinu už delší dobu a s žádným čajem se nezdržuju, prostě si utrhnu list, umyju ho a sním, chutná dobře a je šťavnatý, už jsem to naučila jíst i ostatní lidi."

- "Použití rýmovníku u mě: čichám k utrženému listu, když mám ucpaný nos, odpuzování hmyzu jsem nezaznamenal, výluh z listů účinkuje při kašli."

### **Dodatečné doplnění od bylináře Vládi Vytáska z Litovle:**

Rýmovník *Plectranthus amboinicus* - léčivá část je list, užívá se odvar z 1 listu na 1 šálek.

Léčí horečnaté stavy, malárii, snižuje vysoký krevní tlak, cholesterol, jaterní choroby, astma, kašel, odčervuje (antihelmetika), při křečích zažívacího traktu, pomáhá odstraňovat ledvinové a žlučové kameny.

Vně pomáhá při léčení drobných ran a spálenin, dezinfikuje, odpuzuje mouchy, komáry a moly.

### **Rýmovník je účinný i proti otravnému hmyzu**

Rýmovník je vlastně takovým všestranným domácím pomocníkem. Jeho lístky můžeme zkusit **využít i v kuchyni a to všude tam, kde se používá šalvěj**, tedy například pro dochucení zvěřiny nebo do marinády na grilování masa. Kromě toho všeho je také rýmovník udatným **bojovníkem proti nežádoucímu hmyzu**. Jeho vůni **nesnášejí mouchy a komáři**. Což takhle tuhle rostlinku zkusit a vyhlásit válku tolik nenáviděným **molům**? Ani oni prý vůni rýmovníku nemilují.

*Související články:*

[\*\*Rýmovník, mexický nebo řecký eukalypt, kubánské oregano, moud, molice, Plectranthus 23. listopadu 2008\*\*](#)

Vařený sirup

**Potřebujete:**

- **20 - 30 lístků rýmovníku**
- **Citrón, limetku nebo pomeranč – podle vlastní chuti**
- **Vodu**
- **Cukr krupici (cca 1kg)**

**Postup:**

Den před samotným vařením sirupu je potřeba **připravit odvar**. Neumyté lístky rýmovníku spolu s plátky dobře očištěného citrónu (či jiného citrusu) vložte do hrnce a zalijte horkou vodou tak, aby všechny suroviny byly zcela ponořené. Přiklopte pokličkou a nechte stát. **Druhý den přeced'te** přes husté sítko nebo plátěný ubrousek a scezený odvar **přived'te k varu**. Ztlumte plamen a **opatrně přisypte cukr**. Vařte za občasného zamíchání na mírném stupni, **dokud sirup**

**nedostane měděný odstín** a nezačne lehce houstnout. Vaření se zpočátku může zdát jako „nekonečný příběh“, jakmile se ale vyvaří hlavní díl vody, jde vše velmi rychle – proto od vaření neodcházejte a hlídejte, aby sirup nezačal pění a neutekl z hrnce (tzv. „hrnečku, vař“). **Správnou konzistenci sirupu** vyzkoušíte jednoduše tak, že pomocí lžičky odkápnete malé množství na čistý talířek – pokud kapička drží tvar (viz obrázek), je nejvyšší čas sirup odstavit. **Po zchladnutí totiž poměrně dost zhoustne.** Ještě teplý sirup ihned naplňte do skleniček, pevně uzavřete a otočte dnem vzhůru. Poté ho uchovávejte na chladném místě.

**Sirup ze [zázračného rýmovníku](#)** se hodí jako **užívání při rýmě a nachlazení**, ale funguje i jako bezvadná **prevence** těchto nepříjemných onemocnění. Díky velmi jemné a **neštiplavé příchuti si ho oblíbí i děti.** Nedráždí žaludek, pomáhá naopak odbourat potíže zažívacího traktu. Dospělí si s ním mohou **osladit grog nebo punč**, a vynikající je také **do čaje** – například při migréně nebo horečce. Vychutnat si ho můžete **na pečivu s máslem, v jogurtu nebo na krupicové kaši.** Kdo má v oblibě **tradiční bramborové placky**, může zkusit zajímavou staročeskou kombinaci chutí i takto.



## RÝMOVNÍK

### není jen na rýmu

Tato bylina se stala hitem. Zabírá na širokou škálu nemocí

Zdraví DNES | 14:21 — Monika Moorová

Rýmovník se v posledních letech stal velmi populární pokojovou rostlinou, a to díky jeho schopnostem zatočit s rýmou, chřipkou, bolestmi hlavy či potížemi s vykašláváním. Jenže rýmovník toho umí podstatně více. Pokud ho tedy máte doma, naučte se rostlinu využívat i na léčbu dalších nemocí.

Když se řekne rýmovník, snad každý už dnes ví, že je to skvělá bylina na rýmu a nachlazení. Jenže tato nenáročná rostlinka vám může být k užitku i při dalších chorobách, o kterých se už v souvislosti s rýmovníkem tolik nemluví. A to je velká škoda.

Rýmovník se v českých domácnostech velmi rychle zabydlel. Důvodem je mimo jiné to, že se velmi snadno množí. V obchodech lze rostlinu pořídit doslova za pár korun. A vzhledem k tomu, že má opravdu široké léčivé účinky, rozhodně se jí vyplatí doma pěstovat.

### **Zázračný rýmovník**

Kdo si myslel, že léčivá moc rýmovníku končí jen u nachlazení, hodně se spletl. Nenápadná rostlina toho dokáže mnohem více. Seznamte se s účinky rostliny:

- astma
- rýma
- zánět dýchacích cest, nachlazení
- bolesti hlavy
- trávicí potíže
- popáleniny
- kožní problémy
- vysoký tlak krve, hypertenze, hypertenzní choroba
- jaterní choroby
- srdeční potíže
- vysoký cholesterol
- odstraňuje ledvinové a žlučové kameny
- urychluje hojení
- odpuzuje hmyz - mouchy, komáry, moly, ovády

Pokud máte problém s dýchacími cestami, stačí prý uštípnout list, zlomit ho a přičichávat. Nejlépe před spaním, ale i během dne. Při nástupu rýmy můžete lísteček nosit s sebou v kapse a opakovaně přičichávat, trvá velice dlouho, než začne uvadat. Astmatikům určitě neuškodí, když lístek v nádobě s vodou položí na noc na topení.

Řada pěstitelů doporučuje i vnitřní užívání – čaj z jednoho lístku si prý můžete dát při bolesti hlavy, vysokém tlaku, nachlazení nebo třeba při trávicích problémech.

Odvar z 1 listu rýmovníku na 200 ml vody se popíjí při vysokém tlaku, horečnatých stavech, jaterních chorobách, astmatu, kašli, křečích zažívacího traktu, cholesterolu a srdečních potížích. Výluh z rýmovníku lze použít na drobné ranky a spáleniny, urychluje hojení, odstraňuje ledvinové a žlučové kameny.

Lístky rýmovníku ale můžete využít i v kuchyni, a to všude tam, kde se používá šalvěj, tedy například pro dochucení zvěřiny nebo do marinády na grilování masa.

### **Sirup z rýmovníku**

Určitě se vyplatí mít doma po ruce chutný léčivý sirup nebo mast z rýmovníku.

Sirup se užívá při nachlazení, mast je zase skvělá na popáleniny a kožní problémy. Hodí se však i na hrudník při potížích s dýcháním. Trápí vás zadní rýma? Poradíme, jak se jí efektivně zbavit.

### **Co budete potřebovat?**

Než se do přípravy sirupu pustíte, je třeba si nachystat několik ingrediencí:

- 30 až 40 středních lístků rýmovníku
- 1 kg cukru krupice (může být i třtinový)
- 1 pomeranč (nejlépe chemicky neošetřený)
- 1 citron (nejlépe chemicky neošetřený)
- vodu

## Postup

Pomeranč a citron důkladně omyjte a i s kůrou nakrájejte na plátky. Očištěné, ale neumyté lístky rýmovníku nasypete do hrnce, přidejte plátky citrusových plodů a vše zalijte horkou vodou tak, aby všechny suroviny byly zcela ponořené. Přiklopte pokličkou a nechte nejméně čtyřadvacet hodin, klidně ale i osmačtyřicet, stát v pokojové teplotě. První pomoc při nachlazení a rýmě? Budete překvapeni, jak tento recept zabírá.

Hotový výluh přeceďte přes husté síto nebo čistý ubrousek do jiného hrnce a přiveďte k varu. Snižte teplotu a opatrně přisypte cukr. Za občasného míchání vařte na mírném stupni a nechte výluh zredukovat, dokud nedostane měděný odstín a nezačne lehce houstnout. Konzistenci sirupu vyzkoušíte tak, že pomocí lžičky odkápnete malé množství na čistý talířek, pokud kapička bude držet tvar, je nejvyšší čas sirup odstavit. Po zchladnutí totiž ještě hodně zhoustne. Ještě teplý sirup ihned naplňte do skleniček, pevně uzavřete a otočte dnem vzhůru. Uchovávejte nejlépe v temnu na chladném místě.

Sirup můžete používat nejen do čaje, vody či sodovky, ale také například k přislazení kaší, jogurtů, vloček nebo na pečivo s máslem.

## **Rýmovník: Bylinka, díky které se vám bude rýma vyhýbat obloukem**

Drobná zelená vytrvalá rostlinka pocházející z Afriky voní jako oregano.

Rýmovník neboli španělský tymián, odborně *Plectranthus amboinicus*, se rozšiřuje po celém světě nejen díky mimořádné nenáročnosti, ale zejména díky komplexním pozitivním účinkům na lidský organismus. Nejvyužívanější částí rostliny jsou listy, s jejichž pomocí snadno dochutíte masové i zeleninové pokrmy. V sušené podobě je lze jako bylinky přidávat do polévek nebo dušených či vařených jídel. Z listů mohou být extrahovány i esenciální oleje vhodné ke konzumaci i k péči o pokožku. Jeho nejpraktičtější využití je ale v rámci léčby a prevence nachlazení – rýmy.

### **6 klíčových účinků rýmovníku**

#### **Prevence a léčba rýmy**

Cítíte, že vám začíná čpít v nose a brzy vás přepadne rýma? Uvařte si čaj z rýmovníkových listů a jeden list promněte mezi prsty a chvíli k němu čichejte. Pokud toto budete praktikovat dvakrát denně, velmi brzy ucítíte úlevu.

Rýmovník totiž obsahuje složky, které podporují vylučování hlenu. Pokud na rýmu trpíte vy nebo vaši blízcí, mějte několik rostlinek po celém bytě či v celém domě na stolech, u kterých sedíte. Pravidelně několik lístků vždy promněte mezi prsty. Silice, které se uvolňují z rostliny mohou působit jako přirozená prevence.

#### **Zklidnění podrážděné pokožky**

Rýmovník pomůže s komářím bodnutím, zraněním, psoriázou i jiným ekzémem. Je totiž přirozeně protizánětlivý, díky čemuž má schopnost rychle snižovat zarudnutí a otoky a zároveň eliminovat svědění a podráždění.

### **Zmírnění bolestí vlivem artritidy**

Esenciální oleje rýmovníku jsou bohaté na omega-6 mastnou kyselinu gama-linolenovou. Ta bývá spojována se schopností snižovat artritické bolesti zvýšením regenerace kloubů. Což se hodí nejen sportovcům, ale všem, kteří svůj pohybový aparát pravidelně vystavují jakékoliv zátěži. Za tu lze považovat i dlouhodobé a časté sezení!

### **Prevence rakoviny**

Nedávné výzkumy potvrzují pozitivní účinky rýmovníku při léčbě rakoviny prsu. Ačkoliv studie stále probíhají, počáteční zprávy naznačují, že antioxidant této byliny, stejně jako kyselina gama-linolenová, mohou zpomalit její progresi.

### **Snížení stresu a potlačení úzkostí**

Některé organické sloučeniny nacházející se v rýmovníku se ukázaly jako mírně sedativní. Proto bývá ve formě čaje často nabízen jedincům trpícím na úzkosti nebo chronickým stresářům k vyvolání klidu, relaxace a zdravého spánku.

### **Pro zdravé ledviny**

Rýmovník funguje jako účinné diuretikum. To znamená, že pomáhá tělo vyčistit od odpadních látek a pomáhá udržovat hladké fungování ledvin a celého lymfatického systému.