

Coleus amboinicus Lour.

Syn. : *Coleus aromaticus* Benth., *Plectranthus amboinensis* Spreng.
Lamiaceae

Noms vernaculaires :

Français :

Botanique :

Cette plante aux feuilles épaisses et odorantes peut atteindre 1 mètre de hauteur. Des fleurs violettes se développent au sommet de ses tiges épaisses et fragiles.

Partie utilisée :

Feuille.

Principaux constituants :

Huile essentielle riche en carvacrol (43 %), camphre, limonène ; triterpènes, sesquiterpènes, flavonoïdes, acide oxalique.

Propriétés pharmacologiques :

Antiseptique, emménagogue, sédatif léger.

Toxicologie :

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie :

Nous recommandons la décoction des feuilles pour le soin des rhumes, des sinusites, des maux de gorge, des angines, des règles douloureuses et combattre l'insomnie.

Tisane de feuilles fraîches (30g/l), boire une tasse trois fois par jour et inhalations.

Son emploi dans la cuisine est à promouvoir.

