



Dobromysl (oregano) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 18.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 9305



*Dobromysl obecná (latinsky *origanum vulgare*) - tato statná rostlina patří mezi ozdoby naší přírody. Vyskytuje se dosti často, a když se objeví v hustším porostu, zbarví celou louku nebo mýtinu do růžovo-fialova. Pro její rozměry a výrazné květy nelze dobromysl přehlédnout, proto je i její sběr velmi snadný.*

Účinky rostliny:

- zahlenění dýchacích cest, plic
- silný suchý kašel
- chronický [zánět](#) průdušek, chronický katat průdušek
- pozitivní vliv na nervový systém
- sklidnění mysli a organismu
- zlepšení krevního oběhu
- desinfekční účinek
- dobrý vliv na žaludek
- plynatost, flatulence
- svalové křeče
- zácpa, průjem - zlepšení konzistence stolice
- vynechání menstruace
- nepravidelná menstruace, nepravidelné měsíčky, perioda
- menstruační křeče
- slabé dítě, neprospívající dítě
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- kožní [nemoci](#)
- rýma
- chřipka
- zánět průdušek

Sbírá se těsně před začátkem kvetení, jakmile se začnou otevírat první květy, a to celou, asi 25 cm dlouhou horní část rostliny i s listy. Bylinu lze většinou koupit i v [lékárně](#). Slovenské jméno (pamajorán) naznačuje, že jde o jakousi nepravou majoránku. Spolu s její slavnou příbuznou znali a obdivovali dobromysl bylinkáři a lékaři všech dob, někdy jí připisovali až zázračnou moc. Pro svou chuť a intenzivní [vůni](#) slouží dobromysl odedávna i jako koření. Používá se při pečení drůbeže a přidává se i do některých polévek a omáček. Z mnoha dobrých účinků dobro mysli se nejčastěji využívá její schopnosti **čistit zahleněné plíce, pomáhá při úporném suchém kašli, při chronickém kataru a ostatních nemocech průdušek**. Její české jméno zřejmě vychází z velmi dobrého účinku na **nervovou soustavu**. Dobromysl **uklidňuje**, při tomto použití částečně nahrazuje i kozlík, celkově posiluje organismus, **zlepšuje krevní oběh** - to všechno jsou účinky, které zajistélepší i naši mysl. Droga působí také **dezinfekčně**, je dobrá na **žaludek**, proti **plynatosti**. Oregano neboli dobromysl upravuje **stolici**, tedy **průjem** zahustí a **zácpu** zvláční. Pomáhá **proti křečím** a pro ženy je důležitá tím, že **při vynechání menstruace ji opět vyvolá**, napomáhá **pravidelnosti menstruačního cyklu a uvolňuje křeče**. Dobromysl je častou a velmi dobrou přísadou do bylinných koupelí, protože posiluje celý organismus; velmi dobře se tyto účinky projevují **u slabých dětí**. Prospívá však i při **revmatismu** a **kožních onemocněních**. Přidává se také do inhalačních směsí při **rýmě, chřipce, zánětu průdušek** a podobně. Žádné škodlivé účinky dobromysli nebyly [zjištěny](#), je to bylinka, která posiluje a zlepšuje náladu, ale to by se nemělo přehánět.

Čajová směs na vyvolání menstruace:

- *nať dobromysli 5 (díků)*
- *nať řebříčku 5*
- *nať plavuně vidlačky 3 (díly)*
- *nať kontryhelu 3*

Dvě lžice směsi zalijeme půllitrem vroucí [vody](#) a přikryté necháme asi 20 minut vylouhovat. Čaj precedíme a pijeme ho třikrát [denně](#) po třetině [množství](#) po dobu několika dní.