



Oman - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 10.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 4500



Oman pravý

Oman pravý (latinsky *inula helenium*) léčí kašel, zahlenění, astma, problémy se zažíváním, tuberkulózu. Oman je mohutná, až 2 m vysoká, chlupatá [bylina](#). Má uzlovitý, mohutný, větvený oddenek, ze kterého vyrůstá růžice podlouhle vejčitých, zoubkovaných listů. Lodyha je nahoře větvená. Lodyžní listy jsou hedvábně plstnaté, nepravidelně zoubkované.

Účinky rostliny:

- dráždění ke kašli
- kašel, chronický kašel
- černý kašel
- astma, bronchiální astma
- sená rýma
- vypocení, potopudný účinek
- poruchy trávení
- poruchy metabolismu
- podpora tvorby žluči
- podpora tvorby žaludečních šťáv
- paraziti ve střevech, paraziti střev
- červi ve střevch (antihelmentikum)
- cukrovka, diabetes 2. typu

Úbory jsou velké 6-7 cm, rostou buď jednotlivě, nebo v řídké chocholičnaté latě. Barvu mají jasně žlutou. Vykvétají v červenci a srpnu. Plodem je čtyřhranná nažka.

Používané části:

Sbírá se oddenek s kořeny.

Léčivé vlastnosti:

Oman se používá především při nemocech **dýchacího ústrojí**. Tlumí **dráždění ke kašli**, uvolňuje **hleny**. Užívá se při léčení **tuberkulózy, černého kašle, chornického kašle i astmatu**. Má blahodárny vliv na sliznice dýchacího ústrojí. Může se též užít pro zmírnění příznaků **senné rýmy**. Je **potopudný**. Další oblast působení je v **zažívacím ústrojí**. Užívá se při **poruchách trávení a látkové výměny (metabolismus)**. Podporuje **tvorbu žluči a žaludečních šťáv**. Uvádí se i **antiparazitické působení, odčervuje**. Oman je též podpurným lékem při **cukrovce**. Inulin obsažený v kořeni se používá jaké **náhražka cukru**. Oman působí jako mírné **tonikum a stimulant**.

Způsob použití:

Z kořene se dělá nálev. 1 čajová lžička nařezaného suchého kořene se přelije 2,5 dl vody a nechá vyluhovat pod pokličkou minimálně 5 minut. Pijí se až 4 šálky **denně**. Další vhodnou lékovou formou je **tinktura**, podávaná v obvyklém **množství**. Případně **omanové víno (ománkové víno)** ze 70 gramů drceného kořene a litru bílého vína. Pijí se 2-3 malé panáky denně. Pro děti lze **připravit** (z odvaru) sirup proti kašli.

Kontraindikace:

V běžném dávkování nehrozí žádné komplikace. Droga je vhodná i pro děti a těhotné ženy.

Použití v kosmetice:

Odvar z omanu se dá použít na omývání ekzémů a varikózních vředů.

Rozšíření a výskyt:

Oman má svoji pravlast na Kavkazu a v **zemích** Orientu. V současné době roste jak v jihovýchodní Evropě, tak jihozápadní Asii. U nás se výhradně pěstuje. Občas zplání někde, kde je dostatek spodní vody.

Sběr:

Sbírají se oddenky dvouletých rostlin. Sběr probíhá v říjnu a listopadu během dne. Na jaře oddenek neobsahuje takřka žádné **účinné** látky. Kořeny omanu jdou jak do hloubky, tak vodorovně do šířky, proto je při sběru **potřeba** jisté zručnosti. Vytažené kořeny se omyjí v tekoucí vodě, ty velké rozřežou a dají se sušit. Suší se ve stínu. Během sušení dáváme pozor, aby nám kořeny opět nenatáhly vlhkost a nezplesnivěly.

Možnost záměny:

Oman pravý je pěstovaná bylina, proto by k záměně nemělo dojít. U nás se však vyskytují i další druhy omanu, ty jsou však drobnější. Kořen omanu má specifickou vůni.

Pěstování omanu:

Semena i sazeničky omanu se běžně neprodávají. Lze si je objednat přes [internet](#) na specializovaných farmách a prodejnách. Pozor, kořeny omanu jsou dost lámavé a nemají rády transport. Oman lze pěstovat i z kořenových puků (odřezky oddenku s kořenovým očkem). Oman není náročný na podnebí a půdu. Má však rád hluboko zoranou, dobře prohnojenou zemi nu, slunečnou polohu. Zamokřené a kyselé půdy nejsou vhodné. Kvetoucí vršky odřezáváme, aby síla rostliny šla do kořenů.

Obsahové látky:

Polysacharid inulin, éterický olej (helenin), hořčiny, silice, pektiny a další.

Zajímavosti:

Oman se užíval užvantickém Řecku a Římě. V době středověku sloužil i k [léčbě](#) malomocenství.