

Oregáno(Dobromysl obecná)

Je to vytrvalá, aromatická bylina, dosahující až 60cm výšky. Listy má vstřícné, řapíkaté, na okraji jemně zoubkované, odspodu k vrcholu se zmenšující. Květenství tvoří vrcholičnatá lata se starorůžovými až červenofialovými květy. Kvete od července do září. Hlavní obsahové látky – esenciální olej, který obsahuje tymol a karvakrol a flavonové látky

Dobromysl se většinou vyskytuje v mohutných porostech, a tak se dobře sklízí. Nať sbíráme v plném rozkvětu, nejlépe v dopoledních hodinách. Většinou jí odřezáváme v místě, kde začíná husté olistění lodyhy (délka natě 30-40cm). Vhodné nářadí ke sklizni je nůž nebo srp, nejlépe s pilovitým ostřím. Pokud má nať silnější lodyhu než 5mm, sklízíme pouze květnaté vršky rostliny.

Sušení

Oregáno Nať sušíme na stinných a suchých místech ve vrstvě do 20cm. Můžeme ji také sušit ve svazečkách, kde dokážeme zajistit dostatečný přístup vzduchu. Pokud použijeme teplo umělé, tak pouze do 35 °C. Droga je silně aromatická, a proto je dobré ji sušit vždy odděleně od ostatních rostlin.

Už název dobromysl napovídá, že tato rostlina při pravidelném používání zlepšuje náladu a působí jako lehké antidepresivum.

Díky vysokému obsahu tymolu, usnadňuje odchod plynů ze střev, takže se hlavně využívá při poruchách trávení, nadýmání či křečích trávicí soustavy. Je vynikajícím prostředkem na dráždivý kašel, usnadňuje vykašlávání, připravují se z ní kloktadla, vhodná je i k inhalacím při rýmě. Kdo potřebuje celkově posílit organismus nebo má problém se špatným prokrvováním tkáně, měl by si dopřát koupel z této rostliny. Koupele mají všestranné využití, jsou účinné i při slabém nachlazení, revmatizmu, kožních problémech. Silných antiseptických účinků je využíváno proti různým druhům plísní.

Tím, že dobromysl působí silně proti křečím je vhodné podávat čaj s hořčíkem při křečovitých stavech, včetně epilepsie. Do dnešní doby se stále využívá chuť, vůně a účinků v nejrůznějších alkoholických nápojích.

Využití v kuchyni

Dobromysl se stala neodmyslitelnou přísadou různých pokrmů, např. omáček k těstovinám, pizzy, salátů, pečených mas a ryb. Vynikající jsou z ní ochucené oleje a octy. Sami si je můžeme jednoduchým způsobem vyrobit. Vložte do sklenice s olejem nebo octem čerstvé lístky z rostliny a nechte alespoň 5 dní louhovat.

Inhalace páry – při nemocech dýchacího ústrojí

Do vroucí vody přidejte hrst sušené natě a odstavte. Hlavu dejte nad nádobu, zakryjte velkým ručníkem nebo prostěradlem a inhalujte 10 až 15 min. Poté obličej opláchněte studenou vodou.

Oregánový čaj

2 čajové lžičky přelijte 200ml vroucí vody, sced'te. Užívá se 3x denně před jídlem. Nálev se používá hlavně při zažívacích potížích a celkově posiluje organismus.

Víno na spaní

Do láhve bílého vína přidejte 50g čerstvých květů dobromysly a nechte 10 dnů louhovat. Poté přeced'te přes jemné plátno a uschovejte v chladu a temnu. 1 sklenička po večeři zklidní celé tělo a navodí pevný spánek.

Dobromyslový med na kašel

Jednu polévkovou lžici jemně namleté natě přimíchejte do skleničky medu. Užívejte 1x denně 1 lžičku. Slouží jako vynikající medicína proti kašli, chrapotu a zlepšuje dýchání.