

# DOBROMYSL OBECNÁ

---

*Origanum vulgare*

Pamajorán obyčejný

## VÝSKYT

Původně ze Středomoří, ale rozšířila se a zplaněla i v ČR. V ČR se vyskytuje v teplejších oblastech, maximálně byla nalezena v nadmořské výšce 750 m v Krkonoších.

## SBĚR

Sbíráme nať na začátku květu, sušíme ve stínu (je možné i ve svazečcích), po usušení odhrneme listy.

## ÚČINKY A POUŽITÍ

Esenciální olej působí dezinfekčně. Jako koření se dobromysl tradičně používá na podporu trávení, proti depresi, kašli nebo zánětům trávicího ústrojí. Nálev jako výplach při zánětech v ústech nebo na špatně se hojící rány.

## BEZPEČNOST

Může při místní aplikaci způsobit alergickou kontaktní dermatitidu. Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů, ale předpokládá se, že užití v běžných potravinářských dávkách jako koření je bezpečné.

## ZPŮSOB POUŽITÍ

Koření, nálev z nati, esenciální olej.