

OMAN PRAVÝ

Inula helenium

Oman pravý



VÝSKYT

V ČR se tradičně pěstuje v zahradách.

SBĚR

Oddenek s kořeny sbíráme z tříletých rostlin. Rozřízneme na poloviny a při sušení často obracíme, nebo sušíme umělým teplem do 40 stupňů.

TRADIČNÍ POUŽITÍ

Antiseptický, na rozpouštění hlenů: kašel, zánět průdušek. Zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv, působí proti nadýmání. Podporuje tvorbu žluči. Je močopudný, používá se proti močovým kamenům. Podpůrná léčba při cukrovce. Odvar jako kloktadlo při bolesti zubů.

BEZPEČNOST

Mezi nežádoucí účinky patří kontaktní alergie, dráždění sliznic. Velké dávky byliny mohou způsobit gastrointestinální potíže, zvracení, průjem, křeče. Pro použití v těhotenství kategorie B2, při kojení se nedoporučuje.

ZPŮSOB POUŽITÍ

Prášek z oddenku, macerát v červeném víně, tinktura, nálev, likér, odvar.