

## Ulje origana: najmoćniji prirodni borac protiv virusa, bakterija i gljivica

*Stari Grci primjenjivali su ulje origana za liječenje rana, zmijskih ugriza i tegoba dišnih puteva. U Srednjem vijeku u Europi se koristi za liječenje infekcija... Origano ili mravinac je samonikla mediteranska biljka, koja se smatra jednom od najljekovitijih biljaka svijeta*

Ovih dana svi samo govorimo i slušamo o korona virusu, pratimo situaciju u Hrvatskoj i svijetu i jedva čekamo da zatopli. Ono što je važno je biti odgovoran i ne izlagati sebe i ugrožavati druge. Upravo zato, svi koji mogu rade iz svojih domova, pazi se na distancu, puno pažnje (što je i inače važno) posvećuje se higijeni ruku... U vremenu u kojemu se zabrinutost širi brže od virusa, imajte na umu da je bitno zadržati optimizam, brinuti o sebi i ojačati vlastiti imunološki sustav. Današnji prijedlog je – origano.

Stari Grci primjenjivali su ulje origana za liječenje rana, zmijskih ugriza i tegoba dišnih puteva. U Srednjem vijeku u Europi se koristi za liječenje infekcija. Origano ili mravinac je samonikla mediteranska biljka, koja se smatra jednom od najljekovitijih biljaka svijeta. Osobito je cijenjeno eterično ulje, koje se dobiva posebnim procesom destilacije kako bi se sačuvala sva ljekovita svojstva. Postoji više od 40 vrsta origana. U kulinarstvu najčešće koristimo *Origanum Vulgare*. Najljekovitijom vrstom se smatra ulje *Origanum minutiflorum*, koje sadrži i do 95% karvakrola, aktivnog ljekovitog sastojka.

Aktivna ljekovita tvar u ulju origana je karvakrol, sastojak koji ima snažna antibakterijska svojstva. Istraživanja britanskih znanstvenika u su utvrdila da je ulje origana učinkovito protiv 25 različitih bakterija. Djelotvorno je protiv većine bakterija koje uzrokuju infekcije debelog crijeva i urinarnog trakta, tifusa, kolere, čireva i kožnih infekcija. Osim što djeluje na bakterije, ulje origana ima snažno antivirusno djelovanje te učinkovito štiti od gripe, prehlade, vodenih kozica, zaušnjaka i ospica. Najučinkovitije je pravovremeno korištenje, odmah čim se prvi simptomi pojave.

Dokaza o ljekovitim svojstvima ulja origana sve je više. Između 52 testirane biljke, samo je ulje origana djelovalo na *Candidu Albicans*, *E-coli*, *Salmonellu* i *Pseudomonas aeruginosa*. Bakterija *Pseudomonas* je vrsta bakterije koju je posebno teško liječiti, jer

su neki sojevi imuni na antibiotike. Ulje origana djeluje na mnoge vrste bakterija, virusa i gljivica koji mijenjaju oblike i otežavaju liječenje. Agresivna antigljivična svojstva ulja origana sprečavaju tvrdokorne infekcije poput kandidijaze, gljivica na noktima i vlasištu te atletske stopalo. **Kod kandidijaze ulje se uzima oralno, a kod gljivica na noktima može se primjenjivati lokalno. U slučaju gljivica na vlasištu, koje uzrokuju perut, preporučuje se dodati par kapi ulja u šampon.**

Ulje origana sadrži ružmarinsku kiselinu, koja je snažan antihistaminik i moćniji antioksidans od vitamina E. Ružmarinska kiselina najčešće se koristi u liječenju alergijskih reakcija, bronhijalne astme, reumatoidnog artritisa i gingivitisa. Već samo inhaliranje ulja pomaže kod alergije. Antioksidativna svojstva ulja origana blagotvorna su za dugotrajno očuvanje zdravlja. Ona štite od slobodnih radikala i popravljaju već nastala oštećenja stanica. Antioksidansi usporavaju starenje, štite od raka, sprječavaju makularnu degeneraciju, gubitak vida i sluha, živčane poremećaje i mnoge druge bolesti vezane uz djelovanje slobodnih radikala.

Ulje origana neutralizira otrovne ugrize pčela, zmija i paukova stoga se smatra prvom pomoći u takvim situacijama. Ujedno je korisno i za sprečavanje infekcija, smanjivanje upala i bolova od ubodnih rana i ugriza životinja. Dobar je saveznik tjelesno aktivnih osoba jer djeluje na grčeve i bol u mišićima, pospješuje zacjeljivanje ozljeda, uganuća, upala tetiva i slično. Njegova protuupalna svojstva ujedno ga čine i moćnim proizvodom za artritis.

**Primjena: Preporučena doza je jedna do četiri kapi tri puta dnevno (ukupno maksimalno 12 kapi dnevno, nikada u jednoj dozi). Ima jak okus pa ga obavezno razrijedite u baznom ulju, medu, soku ili čaju. Za vanjsku primjenu i inhalaciju, također ga je potrebno razblažiti. Nemojte nanositi ulje na intimna područjima! Ulje od divljeg origana mogu uzimati djeca uzrasta od šest i više godina. Ulja sa sintetičkim karvakrolom mogu biti otrovna! Kupujte samo prirodno ulje origana, od provjerenog proizvođača.**

**Vrste origana:** Od svih vrsta origana, tri vrste su najljekovitije: *Origanum minutiflorum*, *Origanum vulgare* i *Origanum onites*. *Origanum vulgare* i *Origanum onites* sadrže 30-60% karvakrola, dok *Origanum minutiflorum* sadrži čak 80-95% ovog aktivnog sastojka. Zbog visokog sadržaja karvakrola od *Origanum minutiflorum* se najčešće destilira ljekovito ulje.

**Ljekovita svojstva ulja origana:**

- štiti od virusa, gljivica i bakterija
- pomaže kod psorijaze, ekcema i dermatitisa

- usporava proces starenja
- pomaže kod prekomjernog znojenja i lošeg zadaha iz usta
- djeluje na parazite
- pomaže kod upale mišića, tetiva, zglobova
- sprečava infekcije
- koristi se kao prva pomoć kod ugriza zmija i insekata