

Como fazer óleo de orégano para destruir vírus e bactérias, além de fortalecer a imunidade

20 de agosto de 2016 vanessa saude, Sem categoria 0

Pensa errado quem pensa que orégano é só tempero, e geralmente só o come quando está em uma pizza.

É possível fazer com ele um óleo medicinal extremamente poderoso.

Para você ter ideia, pesquisas têm apontado o óleo de orégano como um eficaz remédio para câncer.

Sendo também conhecido por ser um dos mais potentes óleos de ação anti microbial e antifúngica.

Existem dezenas de espécies, muitas das quais nem são “oréganos verdadeiros”, e isso pode interferir em muito no uso terapêutico desta planta e em suas indicações.



O orégano (*Origanum vulgare*), também conhecido por orégano selvagem, é uma planta condimentar largamente utilizada na culinária.

Seu óleo essencial, de coloração marrom-avermelhada, apresenta como componente majoritário o carvacrol (65% no mínimo), um poderoso agente antioxidante e anti-inflamatório.

No entanto, alguns óleos dessa espécie, como aqueles provenientes da Espanha, possuem pouco carvacrol e muito timol.

Tal característica faz com que tais óleos se assemelhem muito (em cheiro e indicações) ao óleo essencial de tomilho.

O carvacrol possui propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias, antimelanômicas, antioxidantes, antirradicais livres, antifúngicas e anticancerígenas, todas comprovadas cientificamente.

Além do carvacrol, existem mais de dez compostos presentes no óleo essencial e todos considerados com propriedades antitumorais e preventivos do câncer.

Em experiências práticas, o orégano tem se mostrado extremamente eficaz no tratamento de infecções de todos os tipos e processos inflamatórios, como furúnculos, feridas inflamadas, pneumonia, acne, sinusite, amigdalite, artrite, tuberculose, problemas estes muitas vezes anteriormente tratados com antibióticos alópatricos e não resolvidos.

Outras pesquisas sobre o uso do óleo essencial de orégano já vieram a comprovar que suas propriedades vão ainda mais longe.

Catorze pacientes que receberam administração oral de óleo de orégano por dia após seis semanas tiveram um completo desaparecimento de parasitas intestinais como *Entamoeba hartmanni*, *Endolimax nana* e *Blastocystis hominis*.

Também se constatou, a uma diluição de 2%, completa eliminação em culturas de *Candida albicans* (cândida), *Enterococcus faecalis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, entre muitos outros.

Em uma observação do centro Aeron de Biotecnologia na Califórnia, constatou-se que diversas ervas utilizadas como tempero na alimentação possuem uma atividade hormonal, auxiliando inclusive no equilíbrio de distúrbios menstruais e tendo uma ação reguladora do crescimento de células cancerosas no útero.

Entre estas, citam-se o orégano e mais uma dezena, como tomilho, soja, damiana, verbena e lúpulo.

Esta observação soma-se a uma feita sobre os efeitos antioxidantes de ervas empregadas como temperos no Mediterrâneo e que têm ocasionado uma baixa de casos de mortalidade por doenças cardíacas em pessoas que consomem a dieta típica da região.

Em países orientais onde se utilizam muitas ervas como tempero, o índice de distúrbios hormonais e cardíacos é bem inferior àquele observado nas pessoas habituadas à típica dieta ocidental.

O óleo de orégano em pequenas doses inibe o crescimento da bactéria tanto quanto os demais antibióticos.

Outro aspecto do estudo examinou a eficácia do óleo de orégano e do carvacrol, considerado o maior componente antibacteriano do orégano, em 18 camundongos infectados pela bactéria staphylococcus.

Seis camundongos receberam óleo de orégano por 30 dias, e 50% desse grupo sobreviveu após o tratamento.

Seis receberam carvacrol em óleo de oliva em vez de óleo de orégano, porém nenhum sobreviveu mais do que 21 dias.

Outros seis camundongos receberam óleo de oliva sem agentes (grupo controle) e morreram dentro de três dias.

A experiência foi realizada novamente para reiterar as descobertas, demonstrando que existem outros componentes no óleo de orégano além do carvacrol que possuem propriedades antibacterianas.

Dicas e conselhos

- O óleo de orégano pode reduzir a capacidade do organismo de absorver ferro, por isso se deve tomar um suplemento de ferro enquanto tomar as cápsulas de orégano, e as mulheres grávidas não devem usar o óleo de orégano.
- Se você é alérgico a hortelã, tomilho, manjerição e sálvia, pode ser alérgico ao óleo de orégano também.
- Se você tiver irritações de pele ou vômitos, interrompa o uso.

Receita de óleo caseiro de orégano

Lave 2 colheres (sopa) de orégano. Espere secar.

Coloque-o em uma toalha ou papel toalha e deixe secar naturalmente. Reserve.

Aqueça levemente uma xícara de azeite extravirgem de oliva.

Coloque em um recipiente de vidro limpo e tampe.

Agite o frasco para cobrir o orégano com o óleo e para iniciar o processo de liberação das substâncias do orégano no óleo de base.

Deixe repousando na geladeira durante 3 dias para permitir que o óleo do orégano se misture bem com o óleo de base.

Use para preparar alimentos ou para massagem