

Μάιος 2016



Πρόκειται για το πιο δημοφιλές φυτό της Μεσογείου και το πιο αγαπητό, ίσως, μυρωδικό της ελληνικής κουζίνας.

Αναφερόμαστε στη... θαυματουργή ρίγανη, η οποία στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας.

Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, αν κάποιο τραυματισμένο κασίκι από βέλος κυνηγού, έτρωγε ρίγανη, η πληγή του έκλεινε!

Η ρίγανη είναι πλούσια σε βιταμίνη C, E, K, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο, νιασίνη, φώσφορο, σίδηρο, καθώς και σε β-καροτίνη. Εκτός όμως από αυτά τα πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας στοιχεία, διαθέτει και πάρα πολλές ευεργετικές ιδιότητες.

Επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς για τη ρίγανη έχουν αποδείξει ότι είναι ανθεκτική:

- ✓ στα αντιβιοτικά βακτήρια...
- ✓ πνευμονία...
- ✓ βρογχικά...
- ✓ γρίπη...
- ✓ κρυώματα...
- ✓ βήχας...
- ✓ τροφικές δηλητηριάσεις

Παράλληλα, έχει αποδειχθεί σε εργαστηριακές δοκιμές ότι τα “μικρόβια” που προκαλούν κοινές ασθένειες δε αντέχουν στο πέρασμά της, ακόμα και τα ανθεκτικά στα αντιβιοτικά στελέχη μεταλλαγμένων βακτηρίων δεν έχουν καμία άμυνα απέναντι στη ρίγανη.

Ιδιότητες της ρίγανης:

- αντιφλεγμονώδεις
- αντιοξειδωτικές
- θεραπευτικές
- επουλωτικές
- τονωτικές
- χωνευτικές
- εφιδρωτικές
- αντιβηχικές
- αντιδιαρροϊκές
- αντισηπτικές
- αντιφυσητικές
- εμμηναγωγές
- αντιαμορραγικές
- διουρητικές
- αντι-καρκινογόνες

Η ρίγανη χρησιμοποιείται ως αφέψημα ή έγχυμα και καταπολεμά την ατονία των εντέρων, διευκολύνει την πέψη και ηρεμεί το νευρικό σύστημα.

Για το αφέψημα χρησιμοποιούνται οι βλαστοί του φυτού, όταν είναι ανθισμένο, γιατί τότε περιέχει το έλαιο που έχει τη μεγαλύτερη θεραπευτική αξία.

Το «τσάι» από ρίγανη βοηθάει στην υπέρταση και στην αρτηριοσκλήρυνση.

Το αιθέριο έλαιο (οριγανέλαιο) της χρησιμοποιείται εξωτερικά για την καταπολέμηση των ψειρών, και εσωτερικά για τον πονόδοντο, ουλίτιδα, στοματικές πλύσεις με γαργάρες 2-3 φορές την ημέρα. Οι βλαστοί της ρίγανης, ως κατάπλασμα, καταπραΰνουν μώλωπες και πρηξίματα.

Με πλύσεις, λουτρά και εντριβές δρα κατά του «στραβολαιμιάσματος» των μυϊκών ψύξεων, της φθειρίασης.

Βοηθά στην επούλωση και αποστείρωση πληγών και αμυχών που πυορροούν. Ελευθερώνει από τους σπασμούς και τον λόξυγκα.

Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις γρίπης, κρυολογήματος, αμηνόρροιας (ως εμμηναγωγό) κατά των ρευματικών πόνων των μυών και των αρθρώσεων, κατά του πονοκεφάλου και της ευκοιλιότητας.

Η εισπνοή της σκόνης από ρίγανη προκαλεί φτάρνισμα και βοηθάει στο να καθαρίσει το αναπνευστικό σύστημα και ιδιαιτέρως οι πνεύμονες.

Παράλληλα, χρησιμοποιείται ευρέως στην επίσημη ιατρική.

Έρευνα που δημοσιεύεται από την Ένωση Αμερικανικών Εταιρειών Πειραματικής Βιολογίας υποστηρίζει, πως ένα από τα βασικά συστατικά της ρίγανης, η καρβακρόλη, καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη. Επίσης, με λίγη ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους.

Τρόποι παρασκευής:

Για αφέψημα: βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη σε ένα μπρίκι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό, αν θέλουμε με μέλι.

Για έγχυμα: ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε, κυρίως, ζεστό.

Εξωτερική: Αφέψημα ρίγανης στο νερό του μπάνιου καταπραΰνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό).

Αιθέριο έλαιο: 3-4 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, 2-3 φορές την ημέρα.

Το έλαιο χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, μύρων και οδοντόκρεμας.

Προφυλάξεις: Αποφεύγουμε την θεραπευτική χρήση του βοτάνου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.