

Ρίγανη: Σύμβολο χαράς και ευτυχίας!



Πολυετές αρωματικό χόρτο, ευρύτατα διαδεδομένο σε όλους τους ξερότοπους της Ελλάδας, αυτοφυές, στα πιο άνυδρα και ανεμοδαρμένα βουνά και νησιά της χώρας μας, από την Μακεδονία, στην Κρήτη, στην και στα περισσότερα νησιά μας.

Στην Αρχαία Ελλάδα τη συναντάμε να είναι σύμβολο χαράς και ευτυχίας καθώς τα γαμήλια στεφάνια συνήθιζαν να περιέχουν και κλαδιά ρίγανης αλλά και σαν καρύκευμα στην μαγειρική και σαν ένα από τα βασικότερα και ισχυρότερα ιάματα.

Ο Αριστοτέλης έγραφε ότι αν τύχαινε και κάποιο τραυματισμένο από βέλος κυνηγού κατσίκι έτρωγε ρίγανη, η πληγή του έκλεινε!

Επίσης τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαΐμισμα.

Η Ελληνική ρίγανη, **Greek Oregano**, είναι φυτό πολυετές και ποώδες, δηλαδή, φυτό που έχει μαλακό βλαστό. Η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως.

Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο!

Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική, ιδιαίτερα στη χωριάτικη σαλάτα, αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα.

Θεραπευτικές ιδιότητες:

- ✓ Η ρίγανη είναι ένα από τα βότανα με το μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C
- ✓ Είναι πλούσια σε ανόργανα συστατικά, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, κάλιο, χαλκό, βόριο, μαγγάνιο και βιταμίνη A.
- ✓ Αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών και β-καροτίνης.
- ✓ Έχει αντιβιοτικές και αντισηπτικές ιδιότητες, ιδιαίτερα το αιθέριο έλαιο, γι' αυτό την κατατάσσουμε στα αντιοξειδωτικά φυτά.
- ✓ Πολύτιμη σε προβλήματα του στομάχου, ιδιαίτερα στην γαστρική ατονία.
- ✓ Βοηθά σε εντερικές διαταραχές και στους πόνους της κοιλιάς.
- ✓ Θεωρείται διεγερτικό, εφιδρωτικό, αποχρεμπτικό και αντιασθματικό.
- ✓ Κατάλληλο για ουλίτιδα πονόδοντο και φλεγμονές του λαιμού με στοματικές πλύσεις και γαργάρες 2-3 φορές την ημέρα.
- ✓ Για την βελτίωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
- ✓ Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις γρίπης, κρυολογήματος.
- ✓ Για την δύσπνοια και τη φυματίωση των πνευμόνων.

- ✓ Για τις γυναικολογικές ασθένειες, σαν εμμηναγωγό στα επώδυνα έμμηνα ή στην εμμηνόπαυση.
- ✓ Κατά των ρευματικών πόνων των μυών και των αρθρώσεων.
- ✓ Λειτουργεί σαν ηρεμιστικό μέσο για το νευρικό σύστημα.
- ✓ Κατά του πονοκεφάλου.
- ✓ Κατά της ευκοιλιότητας.
- ✓ Δρα σαν διουρητικό μέσο στις ασθένειες των νεφρών, ρευματικές παραμορφώσεις των αρθρώσεων και ποδάγρα.
- ✓ Βοηθά στην επούλωση και αποστείρωση πληγών και αμυχών που πυορροούν.
- ✓ Ελευθερώνει από τους σπασμούς και τον λόξιγκα.

Ανθόνερο Ρίγανης:

Ένα προϊόν της απόσταξης του φυτού της **άγριας ρίγανης** είναι το ανθόνερο.

Είναι αποσταγμένο νερό με μικρή ποσότητα **αιθέριο έλαιο ρίγανης**. Μυρίζει σαν τη **ρίγανη** και είναι ευεργετικό και ασφαλέστερο από το ριγανέλαιο για εσωτερική χρήση.

Είναι αντισηπτικό, αντιμυκητιακό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά για ελαφριά δυσπεψία, θεραπεύει τις στοματικές πληγές, πλύσιμο του στόματος για μολύνσεις των ούλων και των δοντιών, γαργάρες για τον λαιμό, έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες για μάσκες αργίλου .

Χρήση και Δοσολογία:

Αφέψημα:

Βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού **ρίγανη** σε ένα μπρίκι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Έγχυμα:

Ρίχνουμε 1 ή μισή κουταλιά του γλυκού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, το σκεπάσουμε για 5-10 λεπτά ανάλογα με το πόσο δυνατό το θέλουμε και μετά το σουρώνουμε. Πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα σκέτο ή με μέλι.

Για πλύσεις:

Βάζουμε 2 κουταλιές της σούπας ξηρό βότανο σε μισό λίτρο βραστό νερό και το σκεπάσουμε για 10-15 λεπτά. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ίδιο έγχυμα αν το διατηρήσουμε στο ψυγείο ή το ξαναζεστάνουμε.

Μαγειρική:

Οι χρήσεις της **ρίγανης** στην μαγειρική είναι ατελείωτες. Συνδυάζεται τέλεια με **βασιλικό**, θυμάρι και **μαντζουράνα**, ειδικά στο κρέας.

Ρίγανη στα ζώα:

Επίσης με λίγη **ρίγανη** στην **τροφή** των πτηνών μας κρατάμε τις αρρώστιες μακριά τους.

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

Ακόμα δεν συνίσταται συχνή χρήση σε άτομα με έλλειψη σιδήρου. Όταν το λαμβάνουν να είναι δύο ώρες πριν ή μετά το φαγητό.