



Η ρίγανη είναι ένα μαγειρικό και φαρμακευτικό βότανο που ανήκει στην οικογένεια των λαμιωδών αγγει-όσπερμων δικότυλων φυτών (Lamiaceae). ...

Έχει χρησιμοποιηθεί στην ιατρική και το μαγείρεμα για χιλιάδες χρόνια. Προσθέτει γεύση και άρωμα, ενώ έχει πολλά οφέλη και για την υγεία.

Η ρίγανη παίρνει την ονομασία της από τις λέξεις "ορος" και "γάνος", που σημαίνει χαρά/λαμπρότητα. Θεωρείτο, δηλαδή, το φυτό που έδινε ομορφιά και χαρά στο βουνό. Τυπικά μεγαλώνει περίπου 50 cm σε ύψος και έχει μοβ φύλλα μήκους περίπου 2 έως 3 εκατοστών.

Οι χημικές ουσίες που δίνουν στην ρίγανη την μοναδική και ευχάριστη μυρωδιά της είναι οι θυμόλη, πινένιο, λιμονένιο, καρβακρόλη, οκιμένιο και καρυοφυλλένιο. Πιστεύεται ότι περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά και ότι έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Ρίγανη: Οφέλη

Η ρίγανη χρησιμοποιείται στην βοτανοθεραπεία ακόμα και από τους Αρχαίους Έλληνες. Ο Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό.

Οι πιθανές φαρμακευτικές χρήσεις της ρίγανης περιλαμβάνουν τη θεραπεία διαταραχών της αναπνευστικής οδού, διαταραχών του γαστρεντερικού σωλήνα, των πόνων της περιόδου και των διαταραχών της ουροφόρου οδού. Με τοπική εφαρμογή μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ορισμένων δερματικών παθήσεων, όπως η ακμή και η πιτυρίδα.

1) Αντιβακτηριακές ιδιότητες

Το έλαιο ρίγανης περιέχει μια βασική ένωση, που ονομάζεται καρβακρόλη(carvacrol) και έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες. Αυτές οι ιδιότητες έχουν επιβεβαιωθεί σε πολλές μελέτες. Μια ομάδα ερευνητών διαπίστωσε ότι το αιθέριο έλαιο *Origanum vulgare* ήταν αποτελεσματικό έναντι 41 στελεχών του παθογόνου που προκαλεί λιστέρια μέσω της διατροφής (*Listeria monocytogenes*).

Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι το αιθέριο έλαιο της Ιμαλαϊκής ρίγανης έχει ισχυρές

αντιβακτηριακές ιδιότητες, που μπορεί να προστατεύσουν από το πολύ επικίνδυνο βακτήριο του σταφυλόκοκκου (MRSA) που είναι σύνηθες αίτιο στις ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις. "Έχουμε κάνει μερικές προκαταρκτικές δοκιμές και έχουμε διαπιστώσει ότι το αιθέριο έλαιο από την ρίγανη σκοτώνει το MRSA σε διάλυμα 1 προς 1.000. Οι δοκιμές δείχνουν ότι το έλαιο σκοτώνει το MRSA τόσο ως υγρό όσο και ως εισπνεόμενο φάρμακο και η αντιμικροβιακή του δράση δεν μειώνεται με την θέρμανση", λέει ο καθηγητής Vyn Salisbury από το πανεπιστήμιο West of England.

2) Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες

Επιστήμονες από τη Γερμανία και την Ελβετία αναγνώρισαν ένα δραστικό συστατικό στην ρίγανη, γνωστό ως β-καρυοφυλλίνη (E-BCP), το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην θεραπεία διαταραχών, όπως η οστεοπόρωση και η αθηροσκλήρωση.

3) Προστασία από τον καρκίνο

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLoS ONE το 2013 έδειξε, ότι η ρίγανη παρουσιάζει αντικαρκινική δραστηριότητα. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το είδος *Origanum majorana* θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού με επιβράδυνση, ή παύση της εξέλιξής του. Το 2014, επιστήμονες τροφίμων ανακάλυψαν ότι τα δημοφιλή μαγειρικά βότανα ρίγανη, δεντρολίβανο και μαντζουράνα περιέχουν ενώσεις που μπορεί να έχουν τη δυνατότητα να διαχειριστούν τον διαβήτη τύπου 2 με παρόμοιο τρόπο με ορισμένα φάρμακα, τα οποία συνταγογραφούνται σήμερα.

Ρίγανη: Άλλα πιθανά οφέλη για την υγεία

Σύμφωνα με την βάση δεδομένων για τα φάρμακα The Natural Medicines Comprehensive Database, η ρίγανη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τις ακόλουθες ασθένειες και παθήσεις:

- μυϊκός πόνος
- ακμή
- πιτυρίδα
- βρογχίτιδα
- πονόδοντος
- φούσκωμα
- πονοκέφαλος
- καρδιακές παθήσεις
- αλλεργίες
- εντερικά παράσιτα
- ωταλγία
- πονόλαιμος
- κούραση
- απωθητικό εντόμων
- πόνοι περιόδου

Το αιθέριο έλαιο ρίγανης, παρασκευασμένο από τα είδη *Origanum vulgare*, ή *Thymus capitatus*, μπορεί να βοηθήσει με τα ακόλουθα προβλήματα:

- Μύκητες ποδιών ή νυχιών: Βάλτε μερικές σταγόνες στο νερό και μουλιάστε τα πόδια σε αυτό, ή εφαρμόστε αραιωμένο έλαιο τοπικά στην πληγείσα περιοχή.
- Κρυολογήματα και ρινικές λοιμώξεις: Χρησιμοποιήστε μερικές σταγόνες σε ατμόλουτρο και εισπνεύστε.

Κάθε αιθέριο έλαιο πρέπει να αραιώνεται πριν από τη χρήση, είτε με άλλο λάδι, όπως ελαιόλαδο, είτε με νερό, όπως για ένα ατμόλουτρο. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να

επιβεβαιωθεί η αποτελεσματικότητα της ρίγανης ως θεραπευτικό μέσο.

Ρίγανη: Θρεπτικά συστατικά

Ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη περιέχει:

- ενέργεια: 5 θερμίδες
- ίνες: 0,8 γραμμάρια (g)
- ασβέστιο: 29 χιλιοστόγραμμα (mg)
- σίδηρος: 0,66 mg
- μαγνήσιο: 5 g
- μαγγάνιο: 0,09 mg
- κάλιο: 23 mg
- βιταμίνη E: 0,33 mg
- βιταμίνη K: 11,2 μικρογραμμάρια (mcg)

Η βιταμίνη K είναι σημαντική για την ανάπτυξη των οστών, διατηρώντας την οστική πυκνότητα και την παραγωγή πρωτεϊνών πήξης αίματος. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τον σχηματισμό οστών και δοντιών.

Η ρίγανη είναι επίσης μια πλούσια πηγή διαιτητικών αντιοξειδωτικών, τα οποία βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις επιπτώσεις των ελεύθερων ριζών και τη βελτίωση της ικανότητας του σώματος να καταπολεμά τις λοιμώξεις.

Ρίγανη: Πιθανοί κίνδυνοι

Μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές σε μερικούς ανθρώπους.

Επιπλέον, όσοι είναι αλλεργικοί σε φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών, τα οποία περιλαμβάνουν ρίγανη, βασιλικό, λεβάντα, μέντα και φασκόμηλο, πρέπει να είναι προσεκτικοί, καθώς μπορεί επίσης να αναπτύξουν αλλεργική αντίδραση στη ρίγανη.

Πηγή: iatropedia