

## NASVETI, PRIPOROČILA IN OPOZORILA PRI UPORABI ORIGANOVEGA OLJA

Številne univerzitetne študije so pokazale, da je **origanovo olje zelo močan razstrupljevalec telesa**, ki blagodejno vpliva na zdravje ljudi. Gre za naravno substanco, ki je pridobljena iz divjih rastlin origana. Vsebuje dve ključni sestavini **karvakrol** in **timol**, ki pomembno **vplivata na škodljive mikroorganizme**-povzročitelje številnih bolezni pri ljudeh.

### Pozitivne lastnosti origanovega olja

Olje origana naj bi delovalo:

- **protivirusno,**
- **protibakterijsko,**
- **protiglivično**
- **ter protiparazitsko.**

**Zmanjševalo naj bi bolečine in vnetja ter se učinkovito borilo proti okužbam.**

Nekateri pripisujejo origanovemu olju še naslednje lastnosti:

- **uničevanje organizmov, ki prispevajo k okužbam,**
- **učinkovito odpravljanje prebavnih težav,**
- **krepitev imunskega sistema,**
- **povečanje fleksibilnosti v mišicah in sklepih ter**
- **blagodejno vplivanje na človekov dihalni sistem.**

### Pred uporabo

Ker je naše origanovo olje 100% ekstrakt kot tak ni primeren za kakršnokoli uporabo. Zato ga je potrebno pred zunanjo ali notranjo uporabo **NUJNO** razredčiti. Priporoča se ekstra deviško oljčno olje, mandljevo olje ali pa kokosovo olje in sicer v razmerju od 1:10 do 1:50.

### Nekaj nasvetov uporabe

Nasvetov za uporabo origanovega olja je zelo veliko. V nadaljevanju vam jih bomo predstavili le nekaj. Več informacij lahko najdete tudi na svetovnem spletu. Svetujemo pa vam, da pred kakršno koli uporabo nasveta, skrbno preverite kredibilnost in vir informacij.

### **Okužbe kože**

**Olje origano** naj bi **pozitivno vplivalo** na razne **srbečice, okužbe kože** ter **vnetja dlesni**. Naneslo naj bi se neposredno na kožo, vendar le, če je bilo olje predhodno razredčeno.

Pri nanosu **visoko koncentriranega origanovega olja** na kožo je **potrebno** le-tega predhodno vedno **razredčiti**. **Priporoča se ekstra deviško oljčno olje** ali pa **kokosovo olje** (ponavadi eno žličko oljčnega ali kokosovega olja zmešamo z eno kapljico olja origano).

### **Prebavne težave**

**Visoke koncentracije timola** in **karvakrola** v origanovem olju naj bi **pomirjale razdražene želodce** ter **blagodejno vplivale na prebavo**.

» Domači zdravnik« priporoča napitek 2 ali 3 kapljic razredčenega origanovega olja in kozarca mleka ali soka.

### **Zamašeni sinusi**

Origanovo olje se priporoča kot **naravno sredstvo za odmaševanje sinusov**.

V kozarec soka naj se doda 3 kapljice razredčenega olja. Napitek naj bi se pil vsak dan od 3 do 5 dni zapored.

### **Prehladi in bolečine v grlu**

Olje origana **se uporablja** tudi kot **odlični zgodnji obrambni mehanizem** v začetnih fazah **prehladov in vnetij grla**.

Priporoča se zaužitje do 3 kapljic razredčenega olja skupaj s vodo ali sokom enkrat na dan. Rezultati naj bi se pokazali že po nekaj urah. Olje naj bi se jemalo do 5 dni oz. dokler simptomi izginejo.

### **Opozorila in stranski učinki**

Medtem, ko olju origana pripisujejo številne pozitivne lastnosti, pa obstajajo tudi nekateri možni nezaželeni učinki:

- pri **dolgotrajni uporabi** se lahko **zmanjša sposobnost telesa, da absorbira železo**. Zato je priporočljivo, da se pri redni uporabi origanovega olja redno uživa tudi dodatke železa. Ravno zaradi tega naj ženske v času nosečnosti ne bi uporabljale origanovega olja.

- origanovo olje **ni primerno za nosečnice**, ker pospešuje pretok krvi v maternici, kar lahko oslabi sluznico, ki obdaja plod v maternici. **Povzroči lahko popadke**.

-**doječe matere origanovega olja ne smejo uporabljati na bradavicah, saj lahko tako pri dojenju pride do stika z otrokom**.

- **ljudje**, ki so kakorkoli **elergični na timijan, baziliko, meto** ali **žajbelj**, so potencialno **lahko občutljivi na origanovo olje**, saj origano izhaja iz iste družine rastlin.
- v kolikor med uporabo origanovega olja **pride do draženja kože, izpuščajev** ali celo **bruhanja**, je priporočljivo, da se ga **takoj preneha uporabljati**. Priporočljiv pa je tudi **posvet z zdravnikom**.
- olje origana **vedno uporabljajte le omejeno časovno obdobje (maksimalno tri tedne skupaj)**, hkrati pa nikakor **ne smete prekoračiti dnevne doze (3 krat dnevno)**.
- origanovo olje **nikoli ne nanašamo direktno na rane, notranjost nosu, genitalije, sluznice ali v oči**. V kolikor pride do stika z očmi, si jih izperite z veliko količino vode ter poiščite zdravniško pomoč.
- visoko koncentrirano olje origana **v prevelikih odmerkih lahko toksično vpliva na vaša jetra, ledvice in živčni sistem**.
- olje origana ni primerno za otroke mlajše od dveh let.
- origanovo olje vedno shranjujte izven dosega otrok!
- olje origana **je občutljivo na sonce**, zato ga vedno hranite v zaprtem, temnem in hladnem prostoru.
- pri **zunanji uporabi** origanovega olja se nekaj časa **izogibajte direktnemu soncu**, saj lahko pride do draženja kože. Ravno tako se odsvetuje tudi uporaba tega olja direktno **na potno kožo**.
- origanovo olje ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
- v kolikor imate kakršne koli zdravstvene težave, se pred uporabo origanovega olja nujno posvetujte z vašim zdravnikom.

### **Kaj je pomembno pri nakupu origanovega olja?**

**Najpomembnejše je, da je origanovo olje narejeno iz vrste Origanum Vulgare ter da je koncentracija karvakrola v njem vsaj 70% ter da ne vsebuje več kot 5% timola.**