

Divlji origano - pitanja i odgovori



Što je ulje od divljeg origana?

Esencijalno ulje divljeg origana dobiveno od posebne endemske vrste *Origanum minutiflorum*, koja uspijeva samo na planinama Taurus u Turskoj, najmoćniji je prirodni antimikrobni agens na svijetu. Optimalno se koristi kod upala, bakterijskih i virusnih infekcija, posjekotina, opekлина, modrica, podlijeva, kod gljivičnih infekcija (atletska stopala), ekcema i akni, alergija, kod bolova u zglobovima, prehlada, gripe, kašlja i respiratornih problema.

Kakva je razlika između kulinarskog origana, tj. začina i divljeg origana?

Začinski origano sadrži jako mali postotak prirodnog aktivnog sastojka divljeg origana koji se naziva Carvacrol. Carvacrol spada u grupu fenola, te je on, uz ostala fenolna jedinjenja koja se nalaze u ulju zaslužan za aktivno čuvanje našeg zdravlja. Naše ulje divljeg origana sadrži od 85-90% Carvacrol-a zbog čega je najjači prirodni antibiotik na svijetu.

[» Ljekovitost divljeg origana i njegovog ulja](#)

Postoje li objavljene znanstvene studije koje bi podržale upotrebu ovog ulja?

Postoji više od 30 objavljenih znanstvenih studija koja potvrđuju antimikrobna svojstva ulja.

Na sveučilištu Georgetown, 2001. godine istraživači su utvrdili da čak i pri niskim dozama ulje divljeg origana djeluje efikasno protiv Staphilococcus bakterija. Također, tvrde da je ovo ulje efikasno u tretiranju rezistentnih bakterijskih infekcija.

In vitro istraživanja Microbiotest (Sterling,VA /Science Daily 10.11.2001.) pokazuju da divlji origano ima snažan direktan efekt protiv ljudskih Corona virusa, te zaustavljaju razmnožavanje virusa u stanicama domaćina koji je zaražen ovim virusima.

Klinička studija u Italiji pokazuje antigljivično djelovanje ulja protiv gljivičnih i parazitskih infekcija. U ovoj studiji, 14 bolesnika s crijevnim parazitima koristili su ulje divljeg origana tijekom 6 tjedana. Rezultati su pokazali da je u 13 od 14 slučajeva, 100% parazita uklonjeno i da su u 11 slučajeva gastrointestinalni simptomi prestali. (Phytotherapy Research 2000 May;14(3):213-14.).

Pored ovoga, znanstvenici na sveučilištu Aristotel u Grčkoj utvrdili su da je divlji origano antioksidans, što također objašnjava njegove pozitivne utjecaje protiv upala. (Journal of agricultural food chemistry 2003.May 7;51(10):2930-6.).

Tri studije Dr. Paul Belaiche otkrile su da je ulje divljeg origana ubilo 96% svih pneumococcus bakterija, 92% svih neisseria, proteusa, kao i staphylococcus bakterija. Sojevi neisseria izazivaju bolesti poput gonoreje ili meningitisa. Proteus su oblici gastro infekcija, a staphylococcus su zaslužne za otrovanje hranom.

Također, ulje divljeg origana eliminiralo je 83% streptococcus i 78% enterococcus, koje su povezane s upalom grla, šarlahom, reumatskom groznicom, sindromom toksičnog šoka, cistitisom, infekcijama rana i anoreksijom.

Pored ovih, postoji još puno znanstvenih studija koje datiraju čak iz davne 1910. godine, a među najnovijim i svakako najzanimljivijim je studija znanstvenika s Long Island sveučilišta (Science Daily 24.04.2012) koja je dokazala da Carvacrol iz divljeg origana izaziva apoptozu (navodi na samoubojstvo) stanica raka prostate.

Ima li sporednih efekata kod konzumiranja ulja od divljeg origana?

Do sada nisu zabilježeni sporedni efekti. Kada se ulje koristi interno, blago zagrijavanje i osjećaj topline u ustima je uobičajena pojava, koju možete smanjiti ako ulje dovoljno razrijedite u nekom drugom jestivom ulju poput maslinovog. Također, kada ga koristite

eksterno, osjećaj blagog zagrijavanja je normalan.

Iznimno je važno da se pridržavate uputa za upotrebu ulja. Zbog iznimne jačine nerazrijeđenog ulja, obavezno izbjegavajte direktno udisanje, dodir s očima, usnama, genitalijama i anusom.

Kako da znam koje ulje od divljeg origana da izaberem?

Najvažnija stvar prilikom odabira je količina Carvacrol-a u ulju. Vrsta divljeg origana s najviše Carvacrol-a je *Origanum minutiflorum*, zatim slijede klasičan mediteranski *Origanum vulgare*, te *Origanum onites*. Najcjenjeniji i najbolji za upotrebu je *Origanum minutiflorum* jer sadrži veoma nizak sadržaj Thymol-a, još jednog jakog fenola koji može smetati osobama sa slabijim želucem.

Sljedeće na što treba obratiti pozornost je to je li ulje već razrijeđeno. Ako je tako, trajat će Vam kraće. Najbolje je kupiti čistu esenciju. Znanstvenici tvrde da se ulje od divljeg origana najviše apsorbira u ustima, točnije ispod jezika, kao i po cijeloj sluzokoži usta i grla, a najmanje u želucu, tako da je 100% čisto ulje svakako bolji izbor od kapsula, ukoliko se pravilno koristi.

Je li ulje od divljeg origana testirano od strane US Department of Agriculture i postoji li ulje testirano u Hrvatskoj?

Da. Po studijama USDA divlji origano ima antibakterijska, antiupalna, antivirusna te antigljivična svojstva. Gea Oleum ulje od divljeg origana (*Origanum minutiflorum*) testirano je od strane Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo te ima zdravstveni certifikat koji dokazuje da ulje odgovara navodima stručne literature. Također, ovo ulje ima Ecocert certifikat koji dokazuje 100% organski uzgoj.

Mogu li prilikom konzumiranja ulja od divljeg origana piti i probiotike?

Slobodno uzimajte probiotike. Divlji origano je diskriminativni antibiotik. Probiotičke bakterije su otporne na sve prirodne antibiotike poput divljeg origana, češnjaka, lista masline i drugih. Ovaj otpor dozvoljava da prirodni antibiotici imaju dubok efekt protiv patogenih bakterija, a da nemaju nikakav utjecaj na prijateljske bakterije. Prirodni antibiotici su jedinstveni po tome što pored ubijanja štetnih bakterija jačaju imunološki sustav bez izazivanja štetnih nuspojava.

Postoje li problemi prilikom uzimanja ulja i lijekova istovremeno?

Ako uzimate farmaceutske razrjeđivače krvi, preporučuje se da budete oprezni, jer divlji origano ima blagu osobinu razrjeđivanja krvi. Divlji origano je općepriznat kao

SAFE (GRAS) status. Nema drugih poznatih interakcija s lijekovima. Naravno, ukoliko osjetite bilo kakve nuspojave ili tegobe koje nisu navedene, ili ste alergični na origano, nemojte ga nikako koristiti.

Jedini poznat rezultat prilikom čestog korištenja divljeg origana je bolje opće zdravlje, bolja probava, povećana izdržljivost i više energije.

Mogu li djeca uzimati ulje od divljeg origana? Ako je tako, kako i koliko?

Djeca mogu uzimati ulje. Važno je zapamtiti da ga držite izvan dohvata djece, kao i dalje od očiju djeteta i mukusnih membrana (usne, genitalije, anus). Zbog jakog okusa i jačine ulja korisnici su imali uspjeha ubacivanjem kapi u med ili maslinovo ulje.

- Kod malih beba (od 1 do 3 godine starosti), 1 do 2 kapi ulja se razrijedi u velikoj žlici vitamin E kreme te se dobivena smjesa utrlja bebi u tabane.
- Kod djece od 3-5 godina 1 kap ulja se razrijedi u jednoj žlici meda, jednom dnevno.
- Za eksternu upotrebu 2-3 kapi ulja razrijedite u velikoj žlici maslinovog ulja ili kreme vitamina E kojom možete kratko masirati grudi djeteta kako bi ublažili noćni kašalj, prehladu ili gripu.
- Djeca od 6-12 godina mogu uz med ili žlicu maslinovog ulja uzimati do 3 kapi dnevno.
- Tinejdžeri mogu uzimati uz žličicu maslinovog ulja 3 puta po 2 kapi dnevno.
- Za odrasle je maksimalna doza 12 kapi dnevno, nikada u jednoj dozi, najbolje nakon svakog obroka od 1-4 kapi.

[» Upute za upotrebu ulja od divljeg origana](#)

Mogu li koristiti divlji origano tijekom trudnoće ili dojenja?

Kako je trudnoća posebno stanje, iako ne postoje dokazi o štetnosti, preporuka je da ulje od divljeg origana ne koristite.

Kada je najbolje koristiti ovo ulje?

Prilikom teških i upornih, kroničnih infekcija bilo koje vrste, pogotovo ako dugo uzimate farmaceutske antibiotike. Također, ulje možete koristiti u minimalnim dozama i za poboljšanje općeg stanja Vašeg organizma. Zapamtite, uvijek poslušajte savjete Vašeg liječnika, a ovo ulje koristite kao poboljšanje liječenja ili za jačanje imuniteta.