

ÓLEO DE ORÉGANO

O óleo de orégano é um óleo essencial obtido das folhas e flores da planta de orégano (*Origanum vulgare*). Tem sido tradicionalmente utilizado na medicina popular e na culinária devido aos seus potenciais benefícios para a saúde. Embora não substitua a assistência médica, seu potencial tem sido investigado em diversas áreas.



Propriedades

Propriedades antibacterianas e antimicrobianas: Contém compostos, como carvacrol e timol, que demonstraram possuir propriedades antibacterianas e antimicrobianas em estudos de laboratório. Tem sido usado em enxaguatórios bucais e óleos de massagem como agente anti-infeccioso natural.

Propriedades anti-inflamatórias: Tem propriedades anti-inflamatórias que podem ser benéficas no alívio da inflamação e da dor.

Suporte ao sistema imunológico: Ajuda a fortalecer o sistema imunológico devido às suas propriedades antimicrobianas e antioxidantes.

Alívio de problemas digestivos e respiratórios: Tem sido usado para ajudar a aliviar problemas digestivos leves, como gases e distensão abdominal e respiratórios ajudando na limpeza dos pulmões .

Controle de fungos e leveduras: O óleo de orégano tem sido estudado por sua capacidade de combater certas infecções fúngicas como a candidíase e doenças de pele.

Propriedades antioxidantes: Contém antioxidantes que podem ajudar a combater os danos dos radicais livres no corpo.

Reduz o risco de obesidade, doenças cardiovasculares e câncer

Auxilia no tratamento contra vermes intestinais em animais e pessoas

É importante ressaltar que se você está pensando em usar óleo de orégano para fins medicinais, fale com um profissional de saúde qualificado antes de fazê-lo. Além disso,

certifique-se de usar produtos de alta qualidade e seguir as instruções de dosagem adequadas, pois o óleo de orégano é muito concentrado e pode ser irritante se usado incorretamente.

Literaturas

"The Cure Is in the Cupboard: How to Use Wild Oregano for Better Health" de Cass Ingram: Aunque

"The Healing Powers of Oregano Oil: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Healer" de Cal Orey:

"The Oregano Oil Supplement: Alternative Medicine for a Healthy Body" de William Wagner: .