

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: 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

Indicações e Ação Farmacológica

Estimulante do sistema nervoso, antioxidante, antimicrobiano, forte ação analgésica, espasmolítica, sudorífica, estimulante da digestão e da atividade uterina, bem como expectorante brando. Utilizado para tratar gripes e resfriados, indigestão, flatulência, distúrbios estomacais e de cólicas menstruais, dores articulares e musculares, dor de dente, cefaleias e queixas nervosas.

Toxicidade/Contraindicações

Nenhuma contraindicação foi identificada.

O orégano é reconhecido como seguro para consumo humano. Sensibilidade alérgica é rara, mas já foi relatada. A segurança e eficácia do orégano em doses acima das recomendadas não foi estabelecida, portanto gestantes devem evitar quantidades acima daquelas encontradas em alimentos.

Dosagem e Modo de Usar

-Óleo de orégano: 2 a 4 gotas, até 4 vezes ao dia.

-Extrato Seco: 100 a 350 mg duas vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

INDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO. Ervas Medicinais . 2ed. Petrópolis, RJ: EPUB, 2013. p. 353-354.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas. 2ªed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008. p.324.

KOLDAS, S.; et al. Phytochemical Screening, Anticancer and Antioxidant Activities of *Origanum vulgare* L. subsp. *viride* (Boiss.) Hayek: A Plant of Traditional Usage. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 2014.

ALONSO, J, R. Tratado de Fitomedicinal . Editora Isis. 1998.