

Η ρίγανη μπορεί να κάνει θαύματα και στην υγεία μας! Μάθετε τα οφέλη της

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι πραγματικά... θαυματουργό βότανο!

Δημοσίευση: 11 Ιούλιος 2014, 08:40

Η ρίγανη μπορεί να κάνει θαύματα και στην υγεία μας! Μάθετε τα οφέλη της

Ρίγανη ή αλλιώς *Origanum vulgare*. Είναι το πιο δημοφιλές βότανο της Μεσογείου και αποτελεί λατρεμένο μυρωδικό της ελληνικής κουζίνας. Κρεατικά, σαλάτες, πίτες, πατάτες... αποκτούν μια πιο ιδιαίτερη γεύση, όταν απλώς προστεθεί μια μικρή ποσότητα ρίγανης.

Η ρίγανη, λοιπόν, είναι πλούσια σε βιταμίνη C, E, K, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο, νιασίνη, φώσφορο, σίδηρο, καθώς και σε β-καροτίνη. Εκτός όμως από αυτά τα πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας στοιχεία, διαθέτει και ένα σωρό ευεργετικές ιδιότητες. Πάμε να τις δούμε μία-μία:

1. Η θυμόλη και η καρβακρόλη (οι οποίες περιέχονται στη ρίγανη) αναστέλλουν την ανάπτυξη των βακτηρίων του *Staphylococcus aureus* και της *Pseudomonas aeruginosa*
2. Η ουσία καρβακρόλη, που περιέχεται στη ρίγανη, καταπολεμά τον νοροϊό, ο οποίος ευθύνεται (ως επί το πλείστον) για την εμφάνιση ιογενούς γαστρεντερίτιδας σε μικρούς και μεγάλους

3. Τα συστατικά της, thymol και carvacrol εμποδίζουν τη δράση των ελευθέρων ριζών
4. Έχει αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες
5. Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του προστάτη

Και αν δε σας φτάνουν αυτά, τότε δεν έχετε παρά να διαβάσετε και τις υπόλοιπες θεραπευτικές ιδιότητες που είναι οι ακόλουθες: επουλωτικές, αναλγητικές, χωνευτικές, εφιδρωτικές, αντιρρευματικές, αντισηπτικές, διουρητικές.

Δήμητρα Τσιγγενέ

Πηγή: queen.gr