

Guida Completa all'Uso dell'Olio Essenziale di Origano



Proprietà e Benefici

L'olio essenziale di origano è un potente antibiotico naturale con proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, antimicotiche e tonificanti. È utile per rafforzare il sistema immunitario, alleviare dolori muscolari, favorire la digestione e migliorare la circolazione.

Per il sistema immunitario

- Stop a raffreddore e influenza
- Decongestiona e libera le vie respiratorie
- Effetto antibiotico naturale senza effetti collaterali (se usato bene!)



Uso per le Vie Respiratorie

Asma, Bronchite e Allergie

Diluire 5 gocce di olio essenziale di origano in 50 ml di olio di mandorle o jojoba e massaggiare su petto e gola. Questo unguento aiuta a decongestionare le vie respiratorie e favorisce il sollievo immediato.

Suffumigi per Raffreddore e Tosse

Aggiungere 4 gocce di olio essenziale in 200 ml di acqua bollente. Coprire il capo con un asciugamano e respirare i vapori per 5 minuti per liberare le vie nasali.

Extra: Aggiungere 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio per ammorbidire le mucose nasali.

Uso per l'igiene orale

Alito Fresco e Igiene Orale

- Sciacqui: Aggiungere 2 gocce in un bicchiere d'acqua tiepida e risciacquare la bocca.
- Dentifricio naturale: Mescolare bicarbonato e argilla bianca (1:1) con 3-6 gocce di olio di origano e conservare in un barattolo di vetro.
- Mal di denti: Applicare 1 goccia diluita in olio di sesamo direttamente sulla gengiva dolorante.

Aromaterapia per il Benessere e il Sistema Immunitario

L'olio essenziale di origano è noto per le sue proprietà tonificanti e purificanti, rendendolo ideale per migliorare la qualità dell'aria negli ambienti domestici. È particolarmente utile durante i periodi di influenza o in presenza di malattie respiratorie.

Come usarlo?

- Diffusione: Aggiungere 1 goccia per metro quadro in un diffusore o bruciaessenze per purificare l'aria.
- Mix con altri oli essenziali: Combinare con olio di timo o rosmarino per un'azione sinergica più potente.
- Candele profumate: Aggiungere alcune gocce a candele fatte in casa per un effetto rilassante e purificante.

Benefici :

- Stimola il sistema immunitario e aiuta a velocizzare il recupero durante la convalescenza.
- È efficace contro batteri patogeni, tra cui E. coli, spesso responsabile di sintomi influenzali.
- Il suo aroma caldo e speziato dona energia, forza interiore e benessere emotivo, aiutando a contrastare insicurezza e spossatezza.



Benessere Digestivo e Intestinale

L'olio essenziale di origano è un rimedio naturale per riequilibrare la flora intestinale, ridurre il gonfiore e combattere parassiti intestinali.

- Elimina i batteri intestinali dannosi senza alterare la flora benefica.
- Aiuta la digestione e riduce il gonfiore addominale.
- Efficace contro parassiti intestinali, migliorando il benessere gastrointestinale.

Come usarlo?

Diluire 1 goccia in un cucchiaino di olio d'oliva o miele e assumere solo su consiglio medico per trattamenti specifici.

Per l'assunzione interna è spesso consigliato assumere l'olio essenziale in capsulato.

✗ NON ingerire puro!

Distrugge Funghi e Batteri

L'olio essenziale di origano è altamente efficace contro batteri, virus e funghi responsabili di infezioni cutanee e interne.

- Combatte funghi e micosi come Candida, dermatiti e infezioni ai piedi.
- Elimina batteri pericolosi tra cui E. coli, Staphylococcus aureus, Klebsiella pneumoniae.
- Azione più efficace di molti farmaci da banco, senza effetti collaterali aggressivi.

Come usarlo?

Diluire 2-3 gocce in 10 ml di olio di jojoba o di neem e applicare direttamente sulla zona da trattare. Perfetto per infezioni cutanee, micosi delle unghie o dermatiti.



Sollievo per Dolori Muscolari e Articolari

L'olio essenziale di origano è un potente antidolorifico naturale che aiuta a ridurre infiammazioni, tensioni muscolari e dolori articolari legati ad artrite, affaticamento o traumi.

- **Massaggio antidolorifico:** Diluire 4-5 gocce in 50 ml di oleolito di iverico o olio di arnica e massaggiare delicatamente la zona interessata fino a completo assorbimento.
- **Impacco lenitivo:** Aggiungere 3 gocce a un panno caldo imbevuto d'acqua e applicarlo sulla zona dolorante per 10-15 minuti.
- **Bagno rilassante:** Unire 10 gocce a una manciata di sale marino e sciogliere nell'acqua della vasca per un effetto distensivo e antinfiammatorio.



Uso per il Ciclo Mestruale e Sindrome Premestruale

- **Bagno rilassante:** Aggiungere 10-15 gocce di olio essenziale insieme al sale di epsom o sale marino integrale nella vasca da bagno e immergersi per 20-30 minuti.
- **Massaggio addominale:** Diluire 5 gocce in olio di mandorle dolci e massaggiare la parte bassa della schiena e l'addome.



Uso per Cellulite e Circolazione

L'olio essenziale di origano stimola la circolazione sanguigna e linfatica, aiutando a contrastare la ritenzione idrica e la cellulite.

- **Massaggi drenanti:** Diluire 5 gocce in 50 ml di olio di mandorle o jojoba e massaggiare gambe e cosce con movimenti circolari.
- **Creme anticellulite:** Aggiungere 5-10 gocce alle creme corpo per potenziarne l'effetto lipolitico.
- **Creme e fanghi anticellulite:** Aggiungere 5 gocce per una potente azione drenante.

Cosmesi Naturale e Cura della Pelle

L'olio di origano aiuta a combattere acne, punti neri e infezioni cutanee.

- **Trattamento anti-acne:** Diluire 1 goccia in 10 ml di olio di jojoba e applicare sulle imperfezioni.
- **Trattamento anti-punti neri:** aggiungere a una maschera fatta con argilla rossa poche 2-3 gocce di olio essenziale . Tenere in posa 10 min.



Uso per la Cura dei Capelli

L'olio essenziale di origano combatte i pidocchi e favorisce la crescita dei capelli.

✓ **Impacco anticaduta e parassiti** : Diluire 3 gocce di oe di origano e 3 gocce di oe di Tea tree in 50 ml di oleolito di rosmarino e massaggiare sul cuoio capelluto.

✓ **Shampoo rinforzante**: Aggiungere 2 gocce allo shampoo per stimolare la crescita.

Precauzioni e Controindicazioni ⚠

⊘ Non usare mai puro sulla pelle o ingerirlo senza diluizione (olio vettore, miele o capsule).

⊘ Può irritare lo stomaco se assunto per lunghi periodi.

⊘ Evitare in gravidanza, allattamento e se si assumono anticoagulanti.

⊘ Allergie: Chi è allergico alla famiglia delle Lamiaceae (timo, basilico, rosmarino, lavanda) dovrebbe evitarlo.

⊘ Fare sempre un test cutaneo prima dell'uso: applicare una goccia diluita nella parte interna del gomito e attendere 24 ore.

◆ **Conclusione** L'olio essenziale di origano è un vero e proprio elisir naturale, ma va usato con attenzione! Seguendo le giuste indicazioni, potrai sfruttarne tutte le straordinarie proprietà senza rischi.

