



Oregano ist ein Kraut mit einer starken antioxidativen Wirkung, das nicht nur reich an den Phytonährstoffen Carvacrol und Thymol ist, sondern auch eine der höheren Messungen der Sauerstoffradikalabsorptionskapazität (ORAC) in der Kräuterfamilie aufweist

Oreganoöl kann als Extrakt oder ätherisches Öl gekauft werden. Der Extrakt, Öl von Oregano, kann auch zu Hause aus frischen Blättern hergestellt werden. Seien Sie vorsichtig beim Kauf von Ölen, da einige Hersteller verfälschte Produkte verkaufen.

Der Extrakt und das ätherische Öl können topisch verwendet werden, um Pilzinfektionen wie Fusspilz oder Ringelflechte zu behandeln. Daten zeigen, dass verdünntes Öl in Wundversorgungsverbänden zur Vorbeugung von Infektionen und topisch zur Behandlung von Schmerzen und Schwellungen verwendet werden kann.

Oreganoöl ist eine beliebte Behandlung für die Erkältung und kann verwendet werden, um nützliche Bakterien in Ihrem Dünndarm zu unterstützen, indem bakterielle Überwucherung und Norovirus, die Gastroenteritis auslösen, behandelt werden.

Ätherischen Oreganöl **IMMER!!!** verdünnt einnehmen oder auftragen. Am besten mit Kokosöl. 1 TL Kokosöl mit 1 - 3 Tropfen Oreganoöl. Nachher stilles Wasser nachtrinken. Lagern Sie Ihr äth. Oreganoöl so, dass keine Kinder oder alte Menschen es nehmen können.

Quelle: [7 gesundheitliche Vorteile von Oreganoöl - EcoWatch](#) und eigene Erfahrungen.