

OREGANO

El orégano (*Origanum vulgare*) es mucho más que un condimento para la pizza. Su nombre significa “la alegría de la montaña”, se utiliza en remedios naturales desde hace miles de años y es esencial en la cocina mediterránea. Combina muy bien en aderezos para ensaladas, o con quesos, carnes y huevos. Se puede utilizar fresco, pero el aroma de sus hojas se intensifica con el secado. Al igual que otras hierbas, el orégano pierde su sabor con la cocción, por lo que es mejor añadirlo al final de la preparación.



El orégano contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio. Además, el orégano, que algunas veces es llamado “mejorana” contiene potentes fitoquímicos que ofrecen potenciales beneficios de salud.

Según Fitoterapia: vademecum de prescripción de Alejandro Arteché y Juan Ignacio Güenechea Salazar, un libro imperdible para saberlo todo de las plantas y hierbas, la planta del orégano posee flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, aceite esencial (carvacrol, timol, organeno). Por todo ello, si lo sabemos utilizar, nos podemos beneficiar fácilmente de las propiedades medicinales del orégano.

Propiedades y beneficios del orégano

El orégano cuenta con una gran cantidad de propiedades que pueden ser de gran ayuda para mejorar muchos aspectos del organismo, entre las que destacan sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas.

1. Bueno para el sistema digestivo

El orégano también se considera un tónica y cuenta con una propiedad digestiva. En la medicina natural austriaca se utiliza la infusión del orégano para el tratamiento de trastornos en el tracto gastrointestinal.

2. Para tratar catarros y dolores de garganta

Para aliviar los síntomas de los resfriados y catarros, prepárate una infusión con hojas de orégano. Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza, agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos. Después cuele y bebe cuando se temple. En general, el orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico.

3. Antiinflamatorio

El orégano tiene un gran poder antiinflamatorio. Científicos de la Universidad de Bonn (Alemania), y la ETH de Zurich (Suiza), identificaron un ingrediente activo en el orégano, conocido como beta-cariofilina (E-BCP), que puede ser útil contra trastornos como la osteoporosis y la arteriosclerosis.

4. Gran antioxidante

Debido a la gran cantidad de ácidos fenólicos y flavonoides que tiene. También se cree que tiene una gran cantidad de poder para eliminar los virus que pueden venir a través del contagio de los alimentos. El principio activo que tiene el orégano es el flavonol retusin, y sus aceites se destacan por tener monoterpenoides y monoterpenos.

5. Lucha contra las bacterias

El orégano es un buen aliado contra la actividad microbiana. El aceite de orégano, por ejemplo, es un potente antimicrobiano, debido a que contiene un compuesto esencial llamado carvacol. Según el doctor Juan Ignacio Güenechea, sus propiedades son tan intensas que puede incluso aniquilar al *Staphylococcus aureus* resistente a la metilina y a otros antibióticos.

En resumen, el orégano se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias. También puede aplicarse por vía tópica para ayudar a tratar una serie de enfermedades de la piel, como el acné y la caspa.

No olvides consultar la sección de Videos para ampliar esta información.

Para saber mas sobre el tema visita tambien:

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180702/45576224717/oregano-propiedades-beneficios-hierba-mediterranea.html>

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.