

## SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

# ORÉGANO



**Es una planta originaria de Oriente Medio. Era usado por los romanos para hacer un perfume penetrante y como desinfectante de ambientes durante las epidemias, quemándolo en amplios braceros junto con el tomillo y la menta. Los egipcios lo utilizaban en su alimentación y le atribuían virtudes afrodisíacas. Es muy similar a la mejorana, aunque, a diferencia de esta, suele crecer silvestre.**

**Quién no ha disfrutado el orégano en un buen pozole, una pancita o unas tostadas de pata, pero sabías que...**

**Su nombre científico** es “*Origanum Vulgare*“. Se compone de los vocablos griegos “oros” monte y “ganos” adorno, esplendor o belleza; por lo que significa «esplendor de la montaña».



### **SUS CARACTERÍSTICAS SON...**

Esta planta, desprende un aroma agradable muy fuerte y su sabor es amargo. Es una planta muy vistosa que cubre de rosa el campo, de ahí el dicho “no todo el monte es orégano”.

Es una hierba con tallos rectos, ramificados, vellosos, que alcanzan una altura entre .30 y ,70 cm; las hojas son pequeñas y crecen en cada nudo del tallo, opuestas entre sí, de color verde, vellosas en su cara inferior y lisas en la superior. Las flores son pequeñas, de color púrpura.

Los principios activos se concentran principalmente en las flores y hojas, estos se encuentran en la esencia, que es un líquido amarillo y se puede observar más en las flores que en las hojas. Se compone principalmente de aceites resina y tanino, este último abunda en los tallos de ahí su sabor amargo.



### **Y LA PUEDES USAR PARA ....**

**Aliviar las reglas dolorosas.-** Prepara una infusión con una cucharadita por taza de hojas y flores secas trituradas. Toma tres tazas al día, antes o después de las comidas.

**Para la laringitis y la amigdalitis.-** Prepara una infusión con medio litro de agua y dos cucharaditas de hierba desmenuzada, déjala reposar durante 15 minutos, y realiza gárgaras de 3 a 4 veces al día, es recomendable que recalientes un poco la infusión antes de hacer las gárgaras.

**Ayuda a eliminar los gases intestinales.-** Prepara una infusión con 12 gramos de hojas y floras secas en un litro de agua, y toma una taza después de cada comida.

**Alivia dolores musculares y tortícolis.-** Aplica sobre la parte afectada un cataplasma, prepáralo con un puñado de orégano fresco, córtalo, machácalo y caliéntalo en un sartén, envuelve la mezcla en una toalla que esté caliente y colócalo en el área afectada.

**Para el reumatismo.-** Prepara una maceración, con una mezcla de partes iguales de orégano, romero y tomillo y un litro de aceite de oliva, colócalo al sol o en un lugar tibio durante siete días; fíltralo y aplícalo por medio de fricciones sobre las zonas.

**Para inflamaciones e infecciones de la boca y de la garganta.-** Prepara una infusión con 60 g de flores en un litro de agua, y realiza enjuagues y gárgaras.

**Para la tos y afecciones de las vías respiratorias.-** Prepara en un litro de agua una infusión con 8 cucharaditas de hojas y flores, y tómala dos veces al día.



### **SI QUIERES SEMBRARLA...**

Se adapta a todo tipo de suelo, necesita sol y soporta las heladas aunque las hojas pueden volverse rojas con el frío. Produce hojas y flores durante 5 ó 6 años.

Si utilizas macetas asegúrate que tenga buena filtración para evitar que se acumule el agua.

La puedes producir en semilla, dividiendo las matas o en esquejes.

**Semillas:** la puedes sembrar al interior de tu casa en un lugar con buena iluminación, coloca la semilla en almácigos o en macetas de 10 a 12 cm de diámetro, cubre la semilla con una capa de tierra negra finamente cernida. La semilla germina a los 20 días y en 2 ó 3 meses las plantas las puedes trasplantar a macetas más grandes.

**División de mata:** separa la planta madre en trozos cada uno con una porción de raíces con tierra, realízalo cuando la tierra esté húmeda y colócalo en una maceta.

**Esquejes:** corta ramas de unos 15 cm. de largo para hacerlos enraizar en macetas o bandejas.

Es importante que agregas a las plantas composta, dos veces al año para abonarlas para que se recupere de las recolecciones.

Para cosechar y secar la planta, corta con tijeras la mata a la mitad o casi a ras del suelo, con flores y hojas, prepara manojos y cuél-

galos boca abajo en lugar ventilado y a la sombra; o bien extiende la plantas sobre papel estraza en un lugar fresco y con sombra, se recomienda colocar el papel encima de una mesa o en un lugar elevado del suelo

Luego, cuando esté bien seca, desmenuza y guarda en recipientes cerrados herméticamente en lugar fresco y seco o en bolsas de papel estraza y pega una etiqueta con el nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



### **RECUERDA QUE...**

- ✓ Las mujeres embarazadas, deben evitar tomar este tipo de infusiones.
- ✓ A niños(as) mayores de 2 años dársela en pequeñas cantidades.
- ✓ No se recomienda el uso de esta planta durante períodos prolongados.
- ✓ Evitar preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones durante más de un mes.
- ✓ Si tu malestar persiste debes acudir al médico(a)

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.