

ORÉGANO

Origanum vulgare vulgare L. = Orégano común

Origanum vulgare virens Hoffm. & Link. = Orégano verde

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Andrés de Laguna (1499-1559), que tradujo al castellano la obra del médico griego Dioscórides, dice: *“Podemos decir en summa, de todas las especies de orégano, lo que dixeron aquellos sabios antiguos, de sus numerosisimos Dioses: conviene a saber, que solamente en los nombres difieren, teniendo todas una mesma virtud y fuerça, visto que cualquiera d’ellas calienta y desseca en el grado tercero. Tiene un capital odio à la verça el Orégano, y offendela en tanta manera, que luego, si se planta cerca d’ella la seca”*.

Descripción

Herbácea de hasta poco más de medio metro de altura; de tallos rectos, finos, leñosos, cuadrados, rojizos; hojas opuestas, ovadas, punteadas de pequeños nodulitos. Inflorescencias terminales con flores pequeñas, blancas o rosas, sobre cálices campaniformes.

Origen y ecología

En Europa en la cuenca mediterránea. También naturalizado en América. Naturalizado, crece silvestre y también cultivado en Canarias. No amenazado.

Localización

En huertas de cultivo. También silvestre en zonas bajas y

en el monte verde, en la periferia y en los claros; precisa cierta humedad: C, T, P, G, H.



En Agaete: en huertas de cultivo familiar fundamentalmente, o en casa procedente del comercio para uso condimentario.

Parte utilizada

Hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: timol, carvacrol, beta bisaboleno, cariofileno, *p*-cimeno, borneol, linalol, acetato de linalilo, alfa y beta pinenos, alfa terpineno.
- ✓ Ácidos fenólicos: cafeico, clorogénico, rosmarínico.

- ✓ Flavonoides: apigenol, luteolol, kempferol, diosmetol.
- ✓ Taninos.
- ✓ Principios amargos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Es planta de bastante uso en algunos condimentos, tónica, estomacal, diurética, emenagoga y buena para tomar con té. Se recomienda para el asma, tos violenta, indigestiones, flatuosidades y asedías. La esencia del orégano es uno de los tópicos más eficaces para el dolor de las muelas cariadas. Úsanse también sus hojas en los pediluvios, con motivo de parálisis o de reumatismo”.
(Viera y Clavijo, José de.

2004).

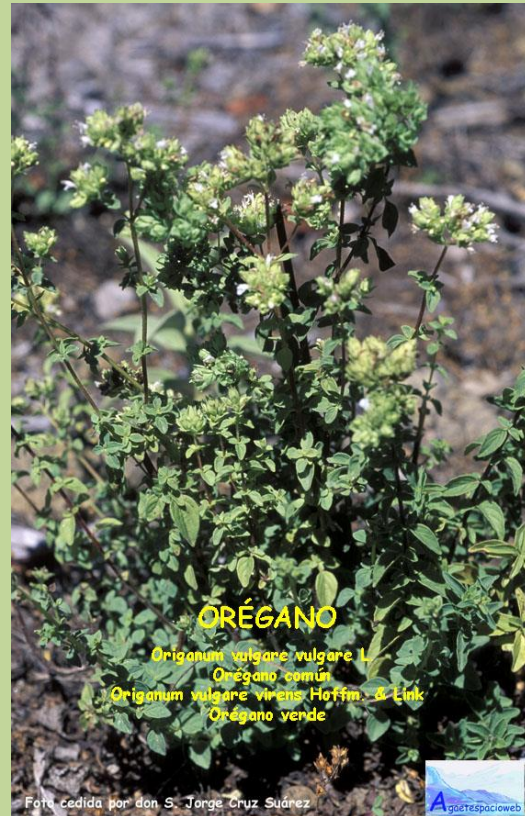
- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El aceite esencial podría justificar sus virtudes antiespasmódicas, a nivel respiratorio y digestivo, también la acción carminativa digestiva. Los flavonoides y ácidos fenólicos le otorgarían acción antiinflamatoria y antirreumática.

El aceite esencial en sinergia con el resto de principios activos le confiere propiedades analgésicas, cicatrizantes, antisépticas y antifúngicas.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y flores secas de orégano,

para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

En uso externo a razón de 50 grs./litro, en forma de compresas, gargarismos o enjuagues como antiséptico y antiinflamatorio de piel y mucosas.

Ejemplos de utilización

El orégano, un condimento medicinal

Estupendo aperitivo cuando comenzamos la comida con rodajas de tomate y ajos picados, algo de sal marina y una pizca de orégano, todo regado con la virtuosa aceite de oliva virgen. Probablemente si lo hiciéramos con frecuencia estaríamos vacunándonos frente a muchas enfermedades..

Al igual que decíamos para el comino, quizás sea una buena costumbre la nuestra de añadir, en los majados de casi todos los guisos, una pizca de orégano; seguro que estamos aprovechando sus estupendas propiedades carminativas y digestivas.

Infusión para el asma y la bronquitis

- Hojas de llantén, 30 grs.
- Hojas de eucalipto, 30 grs.
- Sumidades de orégano, 30 grs.
- Frutos de hinojo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter

agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para los dolores de la regla se utilizaba el orégano y el yerbahuerto”.*
- **D^a María Jesús García Álamo, “Jesusita”:** *“Si cogían enfriamiento. Antes se enfermaba mucho del pulmón. El laurel, la vinagrera, el marrubio, el orégano, el tomillo, lo tomaban para evitar la enfermedad”.*
- **D^a Carmen Jiménez Ramos:** *“El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo”.*

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.