

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Tengo un amigo chef y unas semanas atrás me lo encontré en el mercado mientras compraba mis vegetales. Sentí curiosidad por saber lo que escogía para cocinar y de repente vi en sus manos un gran manojo de orégano.

Curiosa me acerqué y le pregunté ¿Por qué llevas tanto? A lo que respondió: “El orégano es mi hierba favorita para dar sabor a mis platos, es refrescante y a la vez profunda por su aroma. Además, es vibrante en el paladar, lo agrego a mis salsas, carnes, pizzas, vegetales, ensaladas, entre otros”.

Le respondí: “¡Excelente!, y si supieras lo maravilloso que es el orégano para la salud, lo amarías aún más”. Tras esa conversación prometí darle a conocer esos beneficios, razón que me llevó a escribir este artículo para que tanto él como tú sepan que el orégano va mucho más allá de ser un sabor delicioso.

### El orégano

La palabra orégano significa “la alegría de la montaña”. Antiguamente, los griegos y romanos lo consideraban un símbolo de felicidad. Se cuenta que, la diosa Afrodita, conocida como la diosa del amor y el romanticismo, fue quien planto el primer orégano y le dio la fragancia que ahora posee esta planta.

Es muy importante en cocinas como la italiana, mediterránea y norteamericana, por lo que mundialmente se le relaciona como la especie de la pizza.

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Esta hierba es nativa de la zona mediterránea. Cabe señalarte que la misma planta puede presentar variaciones en la especie, debido al suelo, el clima y la estación. Lo que, puede hacer la diferencia en la composición del aceite esencial que ella contiene. En algunos casos, se confunde con la mejorana, pero no son lo mismo.



¿Cuáles son las propiedades del orégano?

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?.

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

El orégano contiene poderosos Fitoquímicos que son de gran beneficio para tu salud. Por otra parte, contiene muchas vitaminas, también tiene fibra y folato. Cuando está seca, su valor nutricional comprende:

Hidratos de carbono

Proteínas

Sodio

Vitamina A, B1, B6, K, E y C

Fósforo

Hierro

Calcio

Magnesio

El orégano en las comidas

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?.

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Hay razones para utilizarlo en tus comidas como especie, pero también existen beneficios más poderosos que te agradarán:

Su sabor es agradable, posee aroma profundo y es combinable con muchas preparaciones como ensaladas, vegetales, huevos, salsas, platos horneados, carnes, entre otros.

Si lo añades a las carnes crudas en aderezos o marinadas, te ayudará a reducir la acción de algunos compuestos que se vuelven tóxicos cuando las cocinas.

¿Para qué sirve el orégano?

Es incalculable la cantidad de beneficios medicinales que puedes obtener del orégano. Esta lista te dará una idea y te ayudará a ver la utilidad que este posee para reforzar tu salud.

### 1. Antioxidante

Esta hierba está considerada como uno de los alimentos que tienen una alta tasa de antioxidantes, incluso mayor a la que poseen bayas, frutas, cereales o vegetales. Por ejemplo, el rosmarínico, es un antioxidante muy efectivo capaz de estimular tu respuesta inmune.

### 2. Antifúngico y antibacteriano

La acción antifúngica presente en el orégano reside en los Fitoquímicos como el carvacol y el timol. Es necesario que sepas que, el aceite esencial de orégano es efectivo para matar bacterias muy poderosas y hasta superbacterias. En este sentido, también es capaz de combatir la Candida.

### 3. Antiinflamatorio

El orégano es adecuado para combatir enfermedades como la arteriosclerosis, síndrome metabólico y osteoporosis. Todo gracias a su contenido de beta-cariofilina que impide la inflamación.

### 4. Enfermedades respiratorias

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

El orégano es capaz de combatir algunos padecimientos de las vías respiratorias, aplicado en esencia aromáticas o en infusiones. Como resultado:

Conseguirás aliviar los síntomas de manera más rápida en el caso de resfriados o gripes. Mientras más alta sea la concentración de carvacol, será mucho más efectivo.

Las infusiones de orégano son adecuadas para ayudar a fluidificar y expulsar las flemas de los pulmones.

### 5. Anticancerígeno

El carvacol presente en el extracto de orégano, ha sido estudiado y se encontró que es capaz de inhibir el crecimiento de las células cancerígenas de manera independiente, así como la eliminación de las mismas. Esto, especialmente en el cáncer de colon.

También el fitoquímico denominado carnosol tiene acción similar sobre los canceres siguientes:

Próstata

Mamas

Piel

Leucemia

Colon

### 6. Infecciones alimentarias

Algunas enfermedades son de origen alimentarias, esto se debe a muchos patógenos como: listeria, salmonella, E. Coli y Shidella dysenteria. Todos capaces de ser contrarrestados por el orégano. Por ello te aconsejo que puedas prevenirlas y combatirlas añadiendo aceite esencial de orégano a tus comidas.

### 7. Combate Infecciones urinarias

El aceite esencial de orégano es útil para combatir enfermedades urinarias resistentes como: infecciones por E. Coli, Proteus y Pseudomonas aeruginosa.

8. Disminuye los síntomas del resfriado común.

El orégano es un excelente tratamiento natural para aliviar los síntomas de resfriado común. Lo tienes en casa y no tienes que acudir a usar productos farmacéuticos. El orégano posee propiedades antisépticas y antioxidantes que ayudan a mejorar estos síntomas. Puedes usarlo de diferentes maneras:

**Té:** El té de orégano proporciona gran alivio a la salud al tomarlo tres veces al día por 3 días consecutivos.

**Aceite:** El aceite de orégano posee carvacol, un agente macrobiano que ayuda a aliviar el resfriado. Si estás resfriada o tienes dolor de garganta, busca aceite de orégano y agrega 3 gotas a un vaso de jugo de naranja (contiene vitamina C). Toma una vez al día hasta que te sientas mejor.

9. Alivia los dolores musculares

10. Combate el acné

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Dada las propiedades antibióticas, la acción antibacteriana y antifúngica del aceite de orégano ayuda a combatir el acné. Usa el aceite de orégano con jabón líquido para limpiar la cara y mantenerla limpia del desagradable acné.



# BENEFICIOS DEL ORÉGANO

- ANTIOXIDANTE
- ANTIFÚNGICO Y ANTIBACTERIANO
- ANTIINFLAMATORIO
- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
- ANTICANCERÍGENO
- INFECCIONES ALIMENTARIAS
- COMBATE INFECCIONES URINARIAS
- DISMINUYE LOS SÍNTOMAS DEL RESFRÍADO COMÚN
- ALIVIA LOS DOLORES MUSCULARES
- COMBATE EL ACNÉ

*Coco March* N.M.D.  
\*ALIMENTACIÓN Y VIDA ANTI-CÁNCER\*

DRACOCOMARCH.COM

### Otros beneficios del Orégano

Eliminar la caspa que es causada por los hongos.

Si tienes bronquitis, te permitirá desinflamar tus bronquios y fluidificará las flemas.

Cuando padeces un dolor de muelas puedes utilizarlo como sedativo, antibacteriano y por sus propiedades desinflamatorias.

Te servirá como un antiparasitario intestinal.

Aliviará el dolor en tus oídos si colocas unas gotas de aceite esencial diluidas en un aceite base.

Puedes usarlo como repelente de insectos diluyendo su aceite esencial en una crema hidratante neutra o en aceite de coco o almendras.

El aceite esencial de orégano diluido en aceite de coco, almendra u oliva puede ayudarte a eliminar el pie de atleta. Puedes, frotarlo sobre tus uñas, piel y entre las comisuras de tus dedos.

Si sufres de sinusitis, el aceite esencial de orégano puede ayudarte a combatir esta infección. Para eso, utiliza inhalaciones vertiendo unas gotas de aceite esencial sobre el agua hirviendo,

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

cubre tu cabeza y rostro e inhala los vapores.

Elabora tu propio aceite de orégano

Qué necesitarás

Una taza de orégano (fresco es mucho mejor).

Una taza de aceite de oliva

Cómo lo prepararás

Aplasta el orégano en un mortero o con un rodillo, para que vaya soltando sus aceites naturales.

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?.

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Calienta el aceite de oliva y añade las hojas de orégano machacadas y revuelve lentamente.

Coloca la mezcla resultante en un frasco limpio. Aprieta bien la tapa .

Lleva el frasco a un lugar seco y déjalo durante 2 semanas. Transcurridas las 2 semanas abre el frasco y cuela.

Tendrás el aceite listo para ser usado.

Aceite de Orégano para los parásitos intestinales

Qué necesitarás

3 gotas de aceite de orégano

1/2 taza de agua

Jugo de 1/2 limón recién exprimido

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

### Cómo lo prepararás

Agrega el aceite de orégano y el jugo de limón al agua y toma 3 veces durante el día por 5 días.

El aceite de orégano mata los parásitos intestinales, ya que contiene timol y carvacrol, dos antimicrobianos, eficaces para combatirlos.

### Cataplasma de Orégano para dolores musculares

### Qué necesitarás

Ramas de un manojo de orégano

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

### Cómo lo prepararás

Aplasta las hojas de orégano en un mortero y lo calientas en un sartén.

Coloca el orégano caliente en una gasa o paño y lo colocas sobre el area afectada. Será de gran alivio

### Jarabe de Orégano para la Tos

#### Qué necesitarás

1/2 taza de agua

1 cucharadita de orégano fresco (2 ramitas)

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?.

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

1/2 taza de miel

2 dientes de ajo

1/2 taza de cebolla (opcional)

1 limón (opcional)

### Cómo lo prepararás

Hierve el orégano y el ajo en 1/2 taza de agua por 5 minutos.

Deja que el orégano y el ajo repose y enfríe por 30 minutos.

Agrega la miel y mezcla todo el preparado.

Por ser antimicrobianos, el orégano, el ajo y la miel ayudan a reducir la tos y los resfriados.

## ¿Conoces Los Beneficios Del Orégano?

Última actualización: Martes, 22 Febrero 2022 20:16

Visto: 5927

---

Como te habrás dado cuenta, el orégano es una especie muy valorada por las personas. Va mucho más allá de un rico sabor, ya que sus propiedades curativas pueden beneficiar tu salud de manera sorprendente. Cortesía: <https://blog.dracocomarch.com/>

#soberaniaalimentaria #oregano #especias #alimentosnaturales #alimentosaludables