

Orégano, *Origanum vulgare*

Hay muchas variedades diferentes de orégano. Todas ellas son medicinales, pero varían en las cantidades de compuestos que aportan beneficios. Se dice que el orégano más potente procede de Grecia. Bajo mi opinión, las plantas cultivadas con el calor del verano son más potentes. Pertenecen a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El orégano es una planta que crece en la mayoría de los jardines de hierbas, es muy posible que lo utilices como condimento en la cocina.

Si no estás familiarizado con esta hierba, busca hojas ovaladas opuestas, de color verde brillante y un poco vellosas. Se trata de una planta perenne que, al igual que la menta, su pariente cercana, puede adueñarse de la zona. La planta crece cerca del suelo, pudiendo llegar a alcanzar los 80 cm de altura. Cada hoja mide entre 1 y 4 cm de largo. Las flores son moradas y diminutas, y crecen en espigas erectas por encima de las hojas.

Uso comestible: El orégano se utiliza como hierba culinaria para condimentar muchos tipos de alimentos, sobre todo en platos mediterráneos.

Uso medicinal: Para uso medicinal, el orégano puede utilizarse como hierba en los alimentos, en infusión, o bien como tintura o aceite esencial. El aceite esencial es muy concentrado y debe diluirse en un aceite portador antes de utilizarlo. Es antiviral, antibacteriano y antifúngico. El orégano se utiliza internamente para tratar infecciones y se puede aplicar de manera tópica para tratar problemas cutáneos e infecciones por hongos.

Refuerza el sistema inmunitario y antiviral: El orégano contiene una amplia gama de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias y antiinfecciosas que aceleran la curación del organismo. Contiene vitaminas A y C, así como otros compuestos beneficiosos para reforzar el sistema inmunitario.

Ayuda a aliviar las tensiones del organismo y estimula el sistema inmunitario para que produzca glóbulos blancos, que suponen la defensa del cuerpo contra bacterias, virus, hongos y células cancerosas.

Levaduras y otras infecciones fúngicas: El aceite de orégano es un potente antibacteriano, antiviral y antifúngico. También es antiinflamatorio, lo que favorece la cicatrización. Inhibe el crecimiento de la *Candida*, la levadura que origina con más frecuencia las infecciones por hongos. El carvacrol y el timol son los principales componentes que tratan

las infecciones por hongos y evitan su propagación.

Recomiendo utilizar la infusión o tintura de orégano una o dos veces al día para tratar las infecciones internas por hongos y realizar también un lavado con la tisana o el aceite de orégano bien diluido. El aceite esencial diluido es eficaz contra los hongos de las uñas de los pies, el pie de atleta, otras infecciones fúngicas y también para la tiña.

Problemas de piel: El orégano contiene antioxidantes y antiinflamatorios que favorecen la cicatrización, reducen los signos del envejecimiento, curan las manchas y mejoran el aspecto de las cicatrices. Neutralizan los radicales libres de la piel que causan arrugas y manchas propias del envejecimiento y mejoran además la elasticidad de la piel.

Cáncer: Además de los beneficios antiinflamatorios y los efectos inmunoestimulantes del orégano para combatir el cáncer, el carvacrol de esta hierba tiene propiedades antitumorales que ralentizan el crecimiento y la reproducción de las células cancerosas y favorecen su muerte celular.

Cardiosaludable: La infusión de orégano contiene ácidos grasos omega-3 y ayuda a mejorar los niveles de colesterol. También es beneficioso para el corazón en otros aspectos, ya que ayuda a prevenir la aterosclerosis, los infartos de miocardio y los derrames cerebrales.

Estimula el metabolismo y la pérdida de peso: El orégano estimula el metabolismo, lo cual hace que el cuerpo queme más calorías. Puede aumentar los niveles de energía en algunas personas y podría ayudar con la pérdida de peso.

Prevenir enfermedades o acelerar la recuperación: Cuando algún miembro de la familia está enfermo, suelo utilizar la infusión o el aceite de orégano para evitar la propagación de la enfermedad y acelerar la recuperación de aquellos que ya están enfermos. Lo mejor es utilizarlo ante el primer síntoma de enfermedad.

Infecciones bronquiales, asma y tos: Añade aceite de orégano al agua y para hacer vapores faciales que ayuden con la congestión y traten las infecciones bronquiales, el asma y la tos. Alivia la inflamación de las vías respiratorias.

Recolección: Es fácil encontrar una planta pequeña en tu tienda de jardinería más cercana. Recolecta las hojas y los tallos antes de que la planta florezca para obtener el mejor sabor. Sigue siendo potente después de la floración, pero el sabor será más amargo.

Precauciones: No tomes aceite de orégano durante el embarazo. Tiene una alta concentración y no se ha demostrado que sea seguro para el embarazo.



Recetas. Infusión de orégano: Yo prefiero utilizar hojas frescas de orégano para preparar la infusión, aunque también se pueden utilizar hojas secas. Las hojas secas pierden los valiosos aceites y nutrientes con el tiempo, así que asegúrate de tener reservas.

Necesitarás: 1 cucharada (15 g) de hojas de orégano fresco o 1 cucharadita (5 g) seco, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda o sirope de arce, al gusto.

Aplasta o machaca las hojas de orégano en el fondo de una taza o un vaso. Vierte 1 taza (250 ml) de agua hirviendo sobre las hojas y tapa la taza para mantener el calor. Deja reposar las hojas de 5 a 10 minutos. Añade miel o sirope de arce para endulzar la infusión y hacerla más agradable al paladar.

*Para utilizarlo como limpiador cutáneo, no endulces la infusión y deja que se enfríe antes de utilizarla.

Aceite de orégano. El aceite esencial de orégano puede obtenerse por extracción al vapor. Si se dispone del equipo necesario para la extracción al vapor, podemos obtener un aceite más fuerte que debemos diluir antes de su uso. Consulta las instrucciones en la

página 37. El método siguiente es más sencillo, pero produce un aceite menos potente que no es necesario diluir.

Infusión de aceite de orégano: Hojas y tallos de orégano fresco. Un aceite portador, como el aceite de oliva ecológico, aceite de semilla de uva, de jojoba o cualquier otro aceite adecuado. Junta varios puñados grandes de orégano fresco. Lava el manojo y deja secar al aire. Pica las ramitas y las hojas, machacándolas para liberar los aceites. Pon el orégano en un tarro de cristal limpio, y llénalo sin rebosar. Calienta el aceite portador a fuego muy lento y vierte sobre el orégano. Remueve suavemente el aceite para cubrir el orégano y eliminar las burbujas de aire.

Cubre el aceite ligeramente (sin sellar) y deja que se enfríe por completo. Deja que repose durante 1 semana. Calentar de nuevo el aceite para que suelte la humedad. Cuela el aceite, tápalo bien y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.



Oreja de conejo, *Stachys byzantina*

La oreja de conejo se utilizaba en la Segunda Guerra Mundial como apósito para las heridas en el campo de batalla. Es una planta fácil de cultivar en el jardín en una zona soleada. También se conoce como hierba lanuda y oreja de cordero. Perteneció a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: Esta planta perenne tiene hojas suaves y vellosas densamente cubiertas de pelos de color blanco plateado o gris con textura aterciopelada. Las hojas tienen forma curva y miden de 5 a 10 cm de largo, con la punta redondeada. Las partes inferiores son más plateadas y blancas que las superiores. Los tallos floríferos crecen erectos, con tallos cuadrados, y suelen tener de 30 cm a 60 cm de altura. Las espigas florales miden de 10 a 15 cm de largo, con muchas flores moradas apiñadas en el tallo. También aparecen pequeñas hojas en los tallos floridos. La planta cortada tiene un agradable aroma, parecido al de la manzana o la piña.

Como alimento y otros usos: Las hojas son comestibles, de mejor sabor cuando son jóvenes y tiernas. Cómelas frescas en ensaladas o al vapor como una verdura más. La oreja de conejo es suave y muy absorbente, lo que la convierte en un buen sustituto



del papel higiénico. Las propiedades altamente absorbentes de las hojas también hacen que sea útil como producto de higiene femenina.

Uso medicinal: La oreja de conejo es antibacteriana, antiséptica, antiespasmódica y astringente. También es diurética, febrífuga, buena para la digestión, astringente, buena como tónico, vermífuga y cicatrizante.

Apósito para heridas: Las hojas suaves y vellosas de la oreja de conejo constituyen un excelente apósito para heridas de todo tipo. Son antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias, y se dice que

Orthosiphon aristata

(Labiadas)

TÉ DE JAVA

DESCRIPCIÓN Arbusto de alrededor de 1 m de altura. Hojas apuntadas y flores de color lila con estambres muy largos.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario del sudeste asiático y Australia. Hoy se cultiva como planta medicinal; se recolecta durante todo el año según se necesita.

PARTES UTILIZADAS Hojas.

COMPONENTES Contiene flavonas (entre ellas sinensetina), un glicósido (ortosifonina), un aceite volátil y cantidades grandes de potasio.

HISTORIA Y TRADICIÓN El nombre indonesio de esta planta, *koenig koetjeng* (bigotes de gato) probablemente hace referencia a sus largos estambres.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES El té de Java se encuentra en las farmacopeas francesa, indonesia, holandesa y suiza. Se cree que aumenta la capacidad de los riñones para eliminar compuestos que contengan nitrógeno. Esta planta se usa mucho como diurético y para tratar infecciones renales, cálculos y función deficiente del riñón producida por nefritis crónica. Se usa también para tratar cistitis y uretritis.

ESPECIES RELACIONADAS *O. stamineus*, también de Java, es una especie muy parecida.

Paeonia officinalis

(Peoniáceas)

PEONÍA

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 60 cm. Raíces tuberosas, tallos erectos, hojuelas de ovaladas a lanceoladas y flores grandes y atractivas de color rojo, rojo púrpura o blanco.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede del sur de Europa y la región mediterránea. Se encuentra en bosques de montaña y se cultiva mucho como planta de jardín. La raíz se arranca en otoño.

PARTES UTILIZADAS Raíz.

COMPONENTES Se cree que contiene paeonina, un aceite volátil, taninos y resina.

HISTORIA Y TRADICIÓN Ha sido utilizada para tratar la epilepsia desde los tiempos de Hipócrates (470-377 a.C.). Ibn el Beitar, un médico árabe de la Edad Media, recomendaba un collar de semillas de peonía para proteger de la epilepsia a los niños. El médico griego Dioscórides (40-90 d.C.) indicaba que la raíz provoca la menstruación y puede usarse para expulsar la placenta después del parto. Mrs. Grieve, autora de *A Modern Herbal* (1931) contaba que «en la antigüedad, se creía que la peonía era de origen divino, una emanación de la luna, y que brillaba durante la noche protegiendo a los pastores y sus rebaños».

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se usa poco en la herboristería europea actual y



La PEONÍA debe su nombre a Peón, el médico de los dioses griegos.

se cree que es antiespasmódica y sedante. La raíz puede usarse para tratar la tosferina y la irritación nerviosa. A veces se hacen supositorios de la raíz para aliviar espasmos anales e intestinales.

ESPECIES RELACIONADAS La peonía china (*Paeonia lactiflora*, p. 115) se usa mucho en la herboristería china.

ADVERTENCIAS Tomar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.

Panax notoginseng

(Araliáceas)

SAN QI

DESCRIPCIÓN Perenne caducifolia con tallo erecto de hasta 1 m de altura. Hojas compuestas, pequeñas flores verdosas y fruto pequeño parecido a una baya.

HÁBITAT Y CULTIVO Procede de China y es raro encontrarla silvestre. Se cultiva en el sur y centro de China con fines comerciales. La raíz se arranca antes de la floración o cuando el fruto está maduro.

PARTES UTILIZADAS Raíz.

COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales (entre ellas arasaportina B) y flavonoides (dencichina).

HISTORIA Y TRADICIÓN A pesar de su importancia como tónico, no aparece en la herboristería china hasta 1578, en el *Compendium of Materia Medica* de Li Shizen, que decía que la raíz era «más valiosa que el oro».

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Como el ginseng (*P. ginseng*, p. 116), *san qi* es un tónico que apoya la función de las glándulas suprarrenales, en particular la producción de corticosteroides y hormonas sexuales masculinas. También ayuda a mejorar el flujo sanguíneo por las arterias coronarias por lo que puede usarse para tratar arterioesclerosis, tensión sanguínea alta

y angina de pecho. Trata hemorragias internas de casi cualquier tipo. También puede aplicarse externamente en emplastro para acelerar la cicatrización de heridas y contusiones.

INVESTIGACIÓN Estudios clínicos han confirmado su tradicional eficacia como medio para cortar una hemorragia. Una prueba china indicaba que esta planta acelera la coagulación de la sangre. En otra prueba clínica, también en China, se asociaba esta planta a mejoras en la circulación coronaria, en la disminución de síntomas de angina de pecho y en la reducción de los niveles de tensión sanguínea.

ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

Panax quinquefolium

(Araliáceas)

GINSENG AMERICANO

DESCRIPCIÓN Perenne caducifolia de unos 30 cm de altura. Tallo liso, hojas con hojuelas de oblongas a ovaladas, pequeñas flores verdosas y bayas arriñonadas de color rojo escarlata.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de América del Norte y del Himalaya. Es una planta de bosque difícil de encontrar hoy silvestre debido a su recolección intensiva. Se cultiva en Wisconsin (Estados Unidos), China y Francia. La raíz se recolecta en otoño.

PARTES UTILIZADAS Raíz.

COMPONENTES Contiene saponinas esteroidales, entre ellas panaquilona.

HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos pudieron haber considerado esta planta como un medio de aumentar la fertilidad femenina. Desde mediados del siglo XVIII, la recolección de esta planta para exportarla a China se convirtió en una auténtica fiebre del oro; salían tantos nativos a cosecharla que los colonos decían encontrar las aldeas casi desiertas. Los ojibwa siempre plantaban una semilla para sustituir la planta, pero ésta no era una práctica generalizada. El ginseng americano empezó a escasear a finales del siglo XIX.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Se supone que el efecto del ginseng americano es parecido, pero más suave que el del ginseng (*P. ginseng*, p. 116). El ginseng americano aumenta la capacidad para tolerar el estrés de todo tipo. En la medicina tradicional china se emplea como tónico *yin* para tratar debilidad, fiebre, disnea y tos.

ESPECIES RELACIONADAS Ver ginseng, *san qi* (*P. notoginseng*, entrada precedente) y ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*, p. 92).

ADVERTENCIAS No tomar durante el embarazo.

🌿 Orégano (*Origanum vulgare*)

🔴 **Nombre científico:** *Origanum vulgare*

🔴 **Familia:** Lamiaceae (la misma del tomillo, menta y albahaca)

🔴 **Otros nombres comunes:** Orégano común, orenga



☑️ Beneficios del Orégano

🌱 1. Propiedades antimicrobianas y antifúngicas

- Contiene carvacrol y timol, compuestos que combaten bacterias y hongos.

🌱 2. Antioxidante y antiinflamatorio

- Protege contra el daño celular y reduce la inflamación en el cuerpo.

🌱 3. Expectorante y alivia problemas respiratorios

- Se usa tradicionalmente para tratar la tos, resfriados y bronquitis.

🌱 4. Mejora la digestión

- Estimula la producción de bilis y favorece la digestión.

🌱 5. Alivio del dolor menstrual

- Puede ayudar a reducir los espasmos y dolores menstruales.

⚠️ Contraindicaciones y Precauciones

🚫 Evitar en estos casos:

- **Personas con úlceras o problemas digestivos:** Puede ser irritante en exceso.
- **Mujeres embarazadas:** Puede estimular contracciones uterinas.
- **Alergia a plantas de la familia Lamiaceae:** Puede causar reacciones adversas.



Composición Química del Orégano



1. Aceites esenciales (Carvacrol, Timol, Pinenol, Limoneno)

- Poderosos compuestos antimicrobianos y antioxidantes.



2. Flavonoides y Polifenoles

- Contribuyen a su efecto antiinflamatorio y protector celular.



3. Ácido rosmarínico

- Potente antioxidante con efectos beneficiosos en el sistema inmunológico.



4. Minerales (Hierro, Calcio, Magnesio, Zinc)

- Importantes para la salud ósea y muscular.



5. Fibra y Vitaminas (A, C, K, E)

- Favorecen la digestión y refuerzan el sistema inmunológico.



Efectos de sus Componentes

- **Antimicrobiano y antifúngico** → Gracias al carvacrol y el timol.
- **Antioxidante y antiinflamatorio** → Por su contenido en polifenoles y flavonoides.
- **Digestivo y protector gástrico** → Estimula la producción de bilis y combate la acidez.