

# Orégano

---

Publicado el: 28-02-2020

El orégano es una planta aromática oriunda de la región mediterránea. Se suele usar como condimento en pizzas, platos de pasta, ensaladas o carnes. Aunque se puede emplear fresco, su aroma es más intenso si las hojas están secas por lo que se suele comercializar como especia.

Contiene vitaminas A, B6, B9, C, E y K, además de fibra y minerales como hierro, magnesio, manganeso, zinc, cobre y potasio. La planta del orégano posee además flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, aceites esenciales (carvacrol, timol y origaneno) y ácido rosmarínico que le aportan cualidades **antioxidantes** y **antimicrobianas**. De hecho, es una de las plantas que contiene más antioxidantes.

Sus propiedades **digestivas** se deben al timol, el carvacrol y el borneol que contiene que, junto al borneol, son componentes beneficiosos en caso de padecer espasmos intestinales. Además, estos componentes ayudan a expulsar el gas del aparato digestivo (es **carminativo**).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (100 G)

Energía	418 kcal
Grasa	10,3 g
Proteína	11 g
Agua	9,93 g
Vitamina E	18,9 mg
Vitamina B3 (niacina)	6,2 mg
Vitamina B6	1,04 mg
Vitamina B1 o tiamina	0,17 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0,52 mg
Vitamina A	690 µg
Calcio	1580 mg
Potasio	1670 mg
Magnesio	270 mg
Fósforo	200 mg
Hierro	44 mg

Sodio	15 mg
Zinc	4,4 mg

Su capacidad antimicrobiana se ha demostrado contra las bacterias de la salmonella, Escherichia coli o staphylococcus aureus, entre otros.

### **Es útil para los resfriados y los dolores**

Además de su uso culinario, las hojas de orégano se pueden preparar en infusión para aliviar los síntomas del **resfriado** y del **catarro**, pues su efecto **antiinflamatorio**, **analgésico** y **antiséptico** puede ser de ayuda en las afecciones del aparato respiratorio reduciendo la tos, desinflamando los bronquios y ayudando en la eliminación de gérmenes.

Se le atribuyen cualidades antiinflamatorias gracias a su contenido en beta-cariofilina, que puede ser una ayuda en los casos de osteoporosis o arteriosclerosis. Puede reducir los dolores de menstruación y es útil para **evitar la retención de líquidos**. Además, su naringenina favorece la circulación sanguínea y mejora el riego del cerebro.

Su uso tópico (aceite esencial) puede resultar un buen remedio para los **dolores** y las inflamaciones de las articulaciones, en los casos de enfermedades reumáticas.

### **Beneficios**

- Útil en las enfermedades respiratorias porque es expectorante y antiinflamatorio
- Cualidades antimicrobianas
- Remedio digestivo y carminativo (para los gases)
- Es un buen remedio tópico para los dolores

### **Debes saber que...**

- Los alérgicos al polen deben consultar al médico antes de consumir orégano
- Su contenido en fitatos puede evitar la absorción del hierro
- No es aconsejable su consumo en caso de embarazo, ni tampoco durante la lactancia. Se debe consultar al médico

**Fuente:** <https://netsaluti.com>