



¿Qué tiene de extraordinario el orégano? Casi todos hemos comido alimentos que lo contienen, o lo hemos espolvoreado sobre la pizza, sin estar al corriente de sus poderes curativos. En un estudio comparativo, el orégano encabeza la lista de hierbas aromáticas curativas. Según el Dr. Shioh Y Wang, bioquímico y líder en la investigación sobre las propiedades curativas de las plantas, las hierbas pertenecientes a la familia del orégano ejercen el mayor efecto antioxidante en el reino vegetal. En general, el orégano tiene hasta 20 veces más contenido en antioxidantes que las demás hierbas estudiadas.

En un cálculo del peso por gramo, el orégano y otras hierbas de la familia han superado a la mayoría de frutas y verduras en su acción antioxidante. El orégano tiene 42 veces más antioxidantes que las manzanas, 30 veces más que las patatas, 12 veces más que las naranjas y 4 veces más que los arándanos.

Espera: no corra hacia la alacena todavía: la forma del orégano que proporciona más beneficios para la salud es el aceite de orégano. Gracias a uno de los poderosos componentes de la planta, el carvacrol, su aceite puede combatir un amplio rango de infecciones y una variedad de hongos. Se han llevado a cabo muchas



investigaciones sobre el aceite de orégano, descubriéndose que es un tratamiento efectivo para dolencias como la indigestión, la candidiasis (producidas por un hongo del tipo de las levaduras), diarreas, tensión nerviosa, picaduras de insectos, dolor de dientes, dolor de oídos, reumatismo y bronquitis (principalmente por sus efectos antiespasmódicos), entre otros desórdenes.

El orégano es tan beneficioso que incluso se han publicado libros sobre él. El Dr. Cass Ingram reveló las virtudes de esta hierba en su libro *La cura está en la alacena: Cómo usar el orégano para mejorar la salud*. El Dr. Ingram observó que "el orégano silvestre es una verdadera fuente de minerales naturales; contiene una densidad en minerales que rivaliza con cualquier otro alimento". El orégano silvestre contiene altos niveles de calcio, magnesio, zinc, hierro, potasio, cobre, boro y manganeso. También contiene vitaminas C y A (beta caroteno) y niacina. Todo esto convierte al aceite de orégano en un importante suplemento para tratar micosis internas y externas, incluido el pie de atleta. Ciertas enfermedades de la piel como la psoriasis y el eczema disminuyen considerablemente al tratarlas con dicho aceite. Ingram explica que este maravilloso descubrimiento "destruye toda clase de hongos y levaduras sin importar dónde se hayan instalado". Al igual que el reciente libro de Frank Suarez "El poder del Metabolismo" donde menciona los beneficios del aceite de orégano en el metabolismo al combatir el hongo de la candida albicans, y ayudar a adelgazar.

El mercado ofrece actualmente una gran variedad de suplementos de orégano, pero tenga cuidado con su contenido. Para ser efectivo, el aceite debe ser elaborado con orégano silvestre Orgánico crecido en la montaña y libre de productos químicos y pesticidas. También debe estar emulsionado en otro aceite portador como el aceite de oliva extra virgen. El orégano verdadero sólo crece en terrenos y bajo climas muy específicos y no se puede obtener en casa, incluso si se plantaran las semillas adecuadas.

PRINCIPALES USOS MEDICINALES DEL ORÉGANO

(*Lippia berlandieri* Schauer y *Lippia palmeri* Watson) Parte utilizada: Hojas frescas y secas. Forma de preparación: Infusión acuosa, 0.5%. Aplicaciones: Antiasmático (control del asma); antiespasmódico (alivio de cólicos); antitusígeno (control de la tos y del asma); antihelmíntico (contra lombrices, en mezcla con yerbabuena y tomillo); anti infeccioso (acción específicamente contra *Staphylococcus áureas*); emenagogo (regulador de la menstruación); fungicida (acción contra *Cándida albicans*).

existe mucha literatura, estudios e información con protocolos de tratamiento para múltiples condiciones, como: acné, mordeduras de animales, artítritis, asma, pie de atleta, halitosis, infecciones de la vejiga, bromidosis (mal olor debido al sudor excesivo), ampollas, golpes, quemaduras, bursitis, candidiasis, celulitis, irritación, gripe, tos, *cryptosporidium*, caspa y seborrea, diarrea, infección de oído, ebola, eczema, hongos en las uñas, problemas de encías, intoxicación, dolores de cabeza, hepatitis, neumonía, soriasis, heridas por radiación, tiña, sinusitis, heridas deportivas, tuberculosis, varices, veneno y heridas en general. Existen muchas otras condiciones que pueden ser tratadas por el aceite de orégano.

Puede usar el aceite de orégano con el jabón al lavarse las manos o la piel después del uso de baños públicos o contacto con gente, como darse la mano, besar, o en ambientes donde haya mucha gente como el salón de clases, aviones, autobuses, etc. Puede inhalar el aceite de orégano o frotarlo en las encías. Evite membranas mucosas y otras partes de piel sensible. El aceite de orégano puede añadirse al agua en un atomizador y rociar por la casa para matar bacteria, moho y virus en el aire. Use un par de gotas en una esponja para limpiar la cocina, lavadero, estufa y refrigerador para matar microbios.

También puede añadir una o dos gotas a aceites vegetales y otros alimentos para extender su duración. El aceite de orégano contiene fenoles y otros compuestos que son antioxidantes. Añádalo al agua y rocíe para matar moho, hongos y bacteria en el aire. Use unas cuantas gotas en una esponja para limpiar superficies. Use para higiene al añadir pequeñas cantidades de aceite de orégano a jabones para lavar manos, pies y cuerpo. Lleve consigo cuando vaya a acampar o viajar para usar en bebidas y comida y curar cortadas y heridas. Incluso hay gente que lo usa como insecticida en sus plantas.

Tomar suficiente agua .El agua ayuda a purgar las toxinas del cuerpo que quedan de un patógeno muerto. Es importante beber de 8 a 12 vasos de agua al día para mantener buena salud. Esto especialmente cuando haya alguna enfermedad, si tiene dolor de cabeza, fatiga o síntomas como de gripe mientras toma aceite de orégano es señal de que el aceite está trabajando y matando a los patógenos. Al tomar mucha agua uno purga estas toxinas del organismo

Existe todo tipo de bacterias que son resistentes a los antibióticos debido al sobre uso de productos farmacéuticos. ¿Este aceite de orégano es efectivo contra estas cepas de bacteria?
Si, el aceite de orégano mata hasta las más resistentes bacterias mutadas. Además no crea más cepas resistentes de bacterias

Entre los antioxidantes naturales, el aceite de orégano es el más potente. Protege a las células de daños ocasionados por radicales libres, por lo que es anti envejecimiento de la manera en que prolonga la duración de comida almacenada.

Orégano mexicano Lippia graveolens

Aceite de orégano, un “botiquín” altamente efectivo, puro y natural.

1) COMO SE OBTIENE EL ACEITE DE OREGANO.

La planta de orégano **silvestre** es rica en aceite.

Se obtiene por destilación con vapor de agua, pasando por cinco etapas:

- ❖ Caldera
- ❖ Contenedor
- ❖ Tubo conductor de vapor mezclado con aceite
- ❖ Condensador
- ❖ Equipo de decantación.

Las plantas silvestres producen el aceite esencial más benéfico

2) CUANTO SE NECESITA PARA OBTENER UN LITRO DE ACEITE DE OREGANO?

SE NECESITAN DE 35 A 40 KILOS DE LA HOJA PARA OBTENER UN LITRO DEL ACEITE.

3) ANTECEDENTES.

A través de los tiempos, el aceite de orégano se ha usado por una gran variedad de propósitos medicinales y sus orígenes puede ser trazado tan distante como Babilonia, 3000 BC. En griego, orégano significa “la delicia de las montañas” y los griegos consideran el orégano como la primera planta medicinal.

4) CUALES SON SUS PRINCIPALES PROPIEDADES EN EL CAMPO DE LA MEDICINA?

En un estudio comparativo, el orégano encabeza la lista de hierbas aromáticas curativas.

❖ **ANTIOXIDANTE** (de entre los antioxidantes naturales es uno de los más potentes. Se identifica el orégano como la hierba con la más alta actividad antioxidante, aun más que la vitamina E) tomar de 4 a 5 gotas diarias

❖ **ANTISEPTICO** Es el primer antiséptico natural posee una gran variedad de poderes de matanza micro vial, sin semejanza a los antibióticos el orégano no tiene la tendencia conocida para el desarrollo de la resistencia de microbios. (El carvacrol y Timol brindan propiedades antisépticas) combate o previene los padecimientos infecciosos destruyendo los microbios que los causan. Es sumamente efectivo en la matanza de una gran variedad de hongos, levadura y bacterias así como también parásitos, especialmente Cándida, Giardia lamblia y virus.

❖ **ANTI-BACTERIAL.** Tiene propiedades desinfectantes y cicatrizantes frente a infecciones dérmicas. (psoriasis, eccema, erupciones nerviosas, neuralgia y para terminar con infecciones de piojos). Sus aceites volátiles son sumamente activos contra la mayoría de bacterias patogénicas, inclusive staff, estreptococos y e.coli.

❖ **ANTIBIOTICO NATURAL.** El aceite de orégano ha sido probado en laboratorios y ha resultado ser igual de potente que los antibióticos farmacéuticos sin ninguno de los peligros asociados. En quemaduras, cortadas y raspones se aplica directamente para desinfectar y reducir el dolor.; rápida recuperación de la piel en todo tipo de heridas. En dientes y encías, el aceite de orégano proporciona un efectivo alivio al dolor de dientes matando las bacterias que lo causan. Aplique directamente el aceite al diente infectado.

❖ **ANTIVIRAL** (resfriados, gripe, herpes); ingerir a diario para debilitar el virus. Ala primera señal de una infección viral tomar inmediatamente de 3 a 6 gotas y continuar con un máximo de 3 gotas por hora. En caso de herpes, además de tomar el aceite de orégano, aplicar externamente en el primer brote.

❖ **EXPECTORANTE PULMONAR** (bronquitis, tos, asma)
Enfermedades respiratorias e infecciones, tos, resfriados sinusitis, bronquitis, anginas, otitis, alergias, su efecto antiséptico es realmente muy eficaz.

❖ **ANTIESPASMODICO** (Alivio de cólicos menstruales)

❖ **FUNGICIDA.** Es quizá el mas poderoso agente anti-fungal herbal conocido, muy útil en casos de candidiasis. Al eliminar

Las bacterias “malas” favorece la reproducción de las bacterias probióticas.

❖ **ANTI INFLAMATORIO, ANALGESICO Y ANESTESICO;** (es un poderoso calmante del dolor, supérese a las drogas anti-inflamatorias al invertir el dolor y la inflamación y es casi tan poderoso como la morfina o como un sedante del dolor)

❖ **ANTI PARASITARIO;** expulsa gases y lombrices intestinales, tomar diariamente 3 gotas para mantenerse libre de parásitos.

❖ **TONIFICANTE DEL SISTEMA NERVIOSO,** (se puede utilizar en un difusor de esencias, o bien la pomada con un ligero masaje en la espalda)

- ❖ **MEJORA LA DIGESTIÓN ESTIMULANDO EL FLUJO DE BILIS.** (como ayuda digestiva estimula el apetito, aumenta la digestión y actúa como un diurético)
- ❖ **EXCELENTE ANTIDIABÉTICO** para la neuropatía del diabético, se recomienda utilizar la pomada aplicándola en las extremidades afectadas.
- ❖ **ANTIDOTO.** Utilizarlo como primer auxilio para mordeduras de insectos, abejas, arañas,
- ❖ **FORTALECEDOR DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO.** Comparado con plantas como la echinacea y sello de oro, el aceite de orégano silvestre es por mucho más efectivo en estimular el sistema inmunológico del cuerpo. Se recomienda 5 gotas al día para supercargar el sistema inmunológico y mantener buena salud.

MODO DE EMPLEO DEL ACEITE

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Asma.

Tomar de 3 a 4 gotas diluidas en 15 ml. de agua o te de manzanilla tres veces al día o poner una gota debajo de la lengua. Por la noche untar en pecho y espalda de 6 a 8 gotas.

Tos y bronquitis.

Diluir de 3 a 4 gotas en 15 ml. De agua o te tres veces al día. Por la noche frotar en pecho y espalda de 5 a 8 gotas.

Cogestión nasal.

Aplicar una gota por fuera de la nariz del punto medio hacia los lados, de una a tres veces al día según sea necesario.

Sinusitis, Rinitis Aplicar una gota por fuera de la nariz a lo largo y hacia los lados, por la mañana y por la noche diariamente por un periodo de tres a cuatro meses según sea el caso.

Alergia. (Síntomas: lagrimeo, dolor de cabeza, cogestión nasal) tomar diariamente 3 a 4 gotas diluidas en agua o te en vaso dosificador de 15 ml. Por la mañana y por la noche. O bien una gota sublingual tres veces al día.

Resfriados, gripe, Diluir en una taza pequeña con agua o te, 3 o 4 gotas tres veces al día por la noche frotar en pecho espalda y plantas de los pies.

FORTALECEDOR DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO,

Tomar de dos a tres gotas diarias diluidas en agua, te.

ANTIESPASMÓDICO

Cólicos, Menstruación irregular

En una taza con te de manzanilla diluya de 3 a 4 gotas y frote de 8 a 10 gotas en el vientre.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Digestión pesada, espasmos intestinales, colon irritable, distensión abdominal y flatulencias.

Tomar de 3 a 5 gotas diluidas en agua o te de manzanilla hasta tres veces Al día.

ANTI BACTERIAL

Ayuda a prevenir las infecciones y para tratar las condiciones de la piel tal como el pie de atleta, candidiasis, soriasis, eczema, erupciones nerviosas.

Tomar 5 gotas al día.

FORTALECEDOR DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO,

Tomar de dos a tres gotas diarias diluidas en agua, te o jugo de naranja

8.- OTRAS OPCIONES PARA SU USO en gotas:

Las gotas de orégano, en vez de tomarlas diluidas en agua o aplicadas externamente puede hacer uso del orégano con la siguiente opción:

PROBLEMAS RESPIRATORIOS: tos, bronquitis, crisis de asma, sinusitis, rinitis)

▪ **Inhalar con mascarilla en nebulizador por 10 min. Con la siguiente solución:**

- **3 gotas de orégano**
- **5ml. solución salina**

9. LO PUEDEN USAR NIÑOS Y ADULTOS Y DE QUE EDADES?

❖ Niños de 1 a 4 años su uso es externo, se recomiendan infusiones o bien utilizar un difusor de esencias para combatir molestias de pulmón y tos, también para descongestionar.

❖ Adultos y niños mayores de 4 años pueden usarlo de manera externa e interna. Como son micro dosis se ingiere en pequeñas cantidades. El aceite de orégano es enteramente no toxico.

10. LO PUEDE USAR UNA MUJER EMBARAZADA?

No, no debe utilizarse.

11. QUE SE RECOMIENDA AL UTILIZARLO?

Tomar suficiente agua, esto ayuda a eliminar toxinas en la sangre, utilice te de manzanilla o yerbanis. Deje la s gotas concentradas en el te o agua y tómelas inmediatamente

12. QUE PRECAUCIONES SE DEBEN DE TENER

No exponerse a cambios bruscos de temperatura, lavarse las manos después de cada aplicación. Evitar el contacto con los ojos, membranas mucosas y áreas de piel sensible.

13. DESDE CUANDO HA SIDO UTILIZADO EL ORÉGANO?

El orégano ha sido utilizado con fines medicinales por siglos. En nuestro país solo se utilizaba la hoja en bebidas para calmar la tos, o bien como condimento alimenticio, pasando por alto que su origen al utilizarlo en las comidas era para que estas no causaran indigestión y como conservador.

IMPORTANTE!

El aceite orgánico de orégano silvestre es un potente antibiótico y fungicida. Cuando uno elimina estos patógenos, sueltan toxinas en el torrente sanguíneo, las cuales hacen que se sienta fatigado o con síntomas como de un resfriado y raros casos irritación de la piel. Es señal que el cuerpo se esta detoxificando. Es conocido como crisis curativa o reacción Herxheimer. Puede evitar esta incomodidad bebiendo de 8 a 12 vasos de agua pura al día para ayudar a purgar las toxinas de la sangre.

La mayoría de la gente siente bienestar rápidamente al tomar aceite de orégano. Sin embargo si hay cualquiera de los síntomas antes mencionados, reduzca el consumo de aceite de orégano y beba mucha agua pura. Una vez esos síntomas hayan desaparecido puede usted aumentar la dosis de aceite de orégano.

Cada uno de nosotros es muy diferente, no hay una dosis exacta que le servirá a todo el

mundo, cierta cantidad de prueba y error puede ser necesaria para determinar la dosis óptima para una condición en particular. Escuche a su cuerpo, es el mejor juez. Algunos necesitarán una menor dosis, otros necesitarán del doble o triple de la dosis recomendada, si se diera el caso, reparta las dosis extra a lo largo del día en lugar de tomar todo en una vez. Por ejemplo, tome 3 gotas 10 veces al día en lugar de 10 gotas 3 veces al día.

Le deseamos una vida sana y libre de farmacéuticos.

Se ha hecho mucha investigación respecto al orégano y su principal compuesto químico, un fenol conocido como Carvacrol. El carvacrol es un poderoso antiséptico. EL aceite de orégano contiene otras 3 clases de químicos que actúan sinérgicamente para proporcionar las cualidades antibacterianas, fungicidas, anti inflamatorias, antioxidantes, analgésicas, antídoto y anti parasitaria del aceite de orégano.