

ORÉGANO DE SAL

Origanum vulgare | ORÉGANO



Planta introducida al Ecuador, originaria de Asia y el Mediterráneo. Crece entre los 1.800 a 3.800 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Es una planta que por lo general se cultiva en huertas y jardines, aunque si tiene las condiciones óptimas puede esparcirse y crecer silvestremente.



Propiedades: Antiinflamatorio, digestivo y expectorante.

Contraindicaciones: Es importante cuidar la dosificación ya que al consumirlo en exceso puede tener efectos anticoagulantes.

Planta herbácea y perenne con tallo trepador de tonalidades púrpuras y café, crece alrededor de 0,15 a 0,30 metros de altura.

Tiene hojas aovadas y flores moradas que crecen al final de los racimos.



Partes utilizables: Toda la planta.

USOS

MEDICINALES:

La infusión de sus hojas es utilizada para tratar afecciones gastrointestinales, sirve en casos de cólicos estomacales, indigestión y diarrea. En algunos lugares es común tomar agua de orégano con sunfo y bicarbonato de sodio para el dolor de estómago. La infusión de sus hojas y flores se usa para aliviar malestares respiratorios y dolor de cabeza ocasionados por gripe y tos. El orégano seco y fresco es utilizado en compresas calientes para aliviar hinchazones, reumatismos y cólicos menstruales.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Hojas y flores**

Recetas tradicionales: Es utilizado como condimento tanto fresco como seco.