



ORÉGANO

Raíces de Jimulco



Cuando la lluvia humedece el desierto de la Comarca Lagunera, se desprende el agradable aroma del orégano, un arbusto apto para soportar los fríos y calores extremos que además ofrece su sabor y propiedades curativas a quienes lo consumen.

Raíces de Jimulco



“la alegría dela montaña”

El orégano es una especia maravillosa aprovechada no solo en la cocina, también para fines terapéuticos como infusión. Su nombre significa “la alegría de la montaña”; los antiguos griegos y romanos la veneraban como un símbolo de la felicidad.

Contiene vitaminas A, C, E y K, fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio, así como fotoquímicos que ofrecen potenciales beneficios a la salud. Mejora la motilidad del intestino; tiene antioxidantes, es antifúngico, antiinflamatorio, antiviral, antibacteriano y anticancerígeno.

Sazona a los aderezos, a los vegetales y a diversos platillos a base de huevo. Si se añade a la carne antes de cocinarla, reduce los compuestos tóxicos creados durante la cocción. Se puede acompañar con otras especias para potenciar su poder antioxidativo.

Raíces de Jimulco



Beneficios

del Aceite de Oregano

De las hojas y la flor del orégano se extrae el aceite que tiene una amplia gama de usos, el primordial es el curativo. El aceite es dorado y con un sabor picante, que se puede combinar con limón, aceite de oliva o vinagre, según el tratamiento.

Su aplicación puede ser interna o externa. Su consumo elimina las bacterias, hongos, parásitos y virus; limpia las vías respiratorias, alivia los dolores musculares, limpia el tubo digestivo, es un excelente aperitivo, es diurético y antioxidante y reduce las inflamaciones.

Su uso externo favorece la cicatrización, reduce los dolores, es antiséptico, antifúngico y antiinflamatorio.

Raíces de Jimulco



Es así como el orégano que crece en el semidesierto de Coahuila y Durango, recolectado por la gente de Barreal de Guadalupe, es una alternativa natural para curar y también, para sazonar los alimentos, propiciando así una saludable alegría.

Aplicaciones sugeridas:

Uso interno: De 1 a 2 gotas en una cucharadita de aceite de oliva, entre 1 y 3 veces al día. Beber un vaso con agua después.

Uso externo:

Entre 1 y 4 gotas por cucharadita de aceite de oliva, aplicar con un algodón o gasa y dar masaje.

Contraindicaciones:

No usar durante el embarazo, o en personas anémicas o en personas alérgicas.

Referencias

Morales A., G. 2005. Aplicación de aceite esencial de orégano (*Lippia berlandieri*) en la conservación de carne de res. Tesis Ingeriría en Ciencias y Tecnología de los Alimentos. Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro, Saltillo, Coah. México. 53 p.

Paquete Tecnológico para la Producción de Orégano. (*Lippia spp*). Transferencia de Tecnología es...aprovechar y conservar los recursos. Gobierno Federal. SEMARNAT.

Bye, Robert, Edelmira Linares, “Plantas medicinales del México prehispánico”, *Arqueología Mexicana* núm. 39, pp. 4-11.

Silliker J.H., R.P Elliot. 1985. Ecología Microbiana de los Alimentos. Productos Alimenticios. International Comission on Microbiological, Specifications for food of the International Association of Microbiological Societies. Ed. Acribia, Zaragoza España. 739-757 p.

Julseth R.M. and R.H. Deibel. 1974. Microbial profile of selected spices and herbs at import. J. Milk food Technol. 37: 414-419.

Muñoz Centeno, Luz María. Acta Botánica Malacitana.2002. Plantas Medicinales Españolas. *Origanum vulgare* L (lamiaceae) Orégano.

Blanco, Sara. 2012. Especies. Orégano la especia de la felicidad.