

Título: “EXTRACTO NATURAL DE ORÉGANO (*Origanum vulgare*) PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DISPÉPTICO EN ADULTOS”

Autores: Roberta Elizabeth Arcos Jiménez. Estudiante Naturopatía

Dr. Alejandro Orestes García Aguilera

Resumen:

Desde tiempos remotos se utilizan los productos derivados de las plantas, llamados fitofármacos para tratar las enfermedades, en este ensayo académico los autores se refieren a la utilización de un extracto natural de orégano en el tratamiento del síndrome dispéptico en adultos.

Palabras claves: Fitofármacos, extracto natural de orégano, síndrome dispéptico en adultos.

ABSTRACT:

Since ancient times, products derived from plants, called phytopharmaceuticals, have been used to treat diseases. In this academic essay, the authors refer to the use of a natural extract of oregano in the treatment of dyspeptic syndrome in adults.

Key words: Phytopharmaceuticals, natural extract of oregano, dyspeptic syndrome in adults.

INTRODUCCIÓN

La práctica de la medicina natural se basa en el uso terapéutico de las plantas medicinales como ayuda en la medicina farmacéutica o en combinación. De las plantas se usa sus extractos en diversas formas de preparación, para mejorar el estado de salud ya sea por enfermedad o por prevención. (1)

Según la OMS, los medicamentos naturales abarcan extractos de plantas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen como principios

activos partes de plantas u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos, y su uso está bien establecido y muy bien reconocido como eficaz. (1)

El tratamiento herbario se utiliza desde tiempos remotos para aliviar o recuperarse las enfermedades, dando oportunidad a los fitofármacos, y es apreciada por su bajo precio y por los reducidos índices de toxicidad, en comparación con los productos de síntesis. (1)

Si verdaderamente las hierbas y los fármacos son considerados dos mundos opuestos, de acuerdo a investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Cáncer en Estados Unidos, el 67% tiene su origen, en mayor o menor medida, en la naturaleza; y alrededor de 25% de estos se derivan de plantas. (1)

En la actualidad existe gran interés por la medicina ancestral tradicional y, dentro de esta, la medicina herbaria, que ha generado numerosos estudios, divulgados en prestigiosas publicaciones. Pero, hay menos uso de medicamentos de principio natural por parte de los profesionales de la salud; sus tratamientos están basados únicamente en fármacos sintéticos, incluso, en el tratamiento de problemas de salud diagnosticados como enfermedades leves. (1)

Para las poblaciones rurales, el acceso a los medicamentos farmacológicos se torna complicado por diferentes razones, como el traslado a una farmacia, los costos altos, los aspectos culturales, el difícil acceso a centros de salud, entre otros, optando siempre por las plantas medicinales que está a su alcance. (1)

Ecuador logra establecer como política de estado el fortalecer y reforzar la salud intercultural, incorporando la medicamento tradicional y alternativa al Sistema Nacional de Salud, que averigua entre otras cosas diseñar y asignar protocolos para favorecer la implementación progresiva de la medicamento tradicional y alternativa, con visión holística, en los servicios de salud pública y privada. (1)

DESARROLLO

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA PLANTA.

Es una hierba perenne esta forma un pequeño arbusto achaparrado de unos 45 cm de alto. Los tallos, de figura cuadrada, que a menudo adquieren una gama rojiza, se ramifican en la zona de arriba y tienden a deshojarse en las zonas inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovaladas y anchas de entre 2 y 4 cm, con bordes enteros o levemente dentados y con vellosidad en el haz. Cuenta con diminutas flores, de color blanco o rosa, que nacen en

apretadas inflorescencias terminales excesivamente ramificadas, están bien protegidas por diminutas hojas de color rojizo.

La esencia aromática, de color amarillo limón, está compuesta por un estearópteno y dos tipos de fenoles, su principal activo carvacrol y timol en menor proporción, se encuentra en glándulas repartidas por toda la planta. Las raíces contienen estaquiosa y sus tallos sustancias tánicas. (2)

CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DE LA PLANTA SELECCIONADA

Origanum vulgare, comúnmente reconocida como orégano, es una especie de la familia Lamiaceae (antes llamada Labiaceae), es nativa del oeste o suroeste de Eurasia y de la región mediterránea. (2)

- ✓ **Nombre común:** orégano
- ✓ **Nombre científico:** *Origanum vulgare*
- ✓ **Reino:** Plantae
- ✓ **División:** Magnoliophyta
- ✓ **Clase:** Magnoliopsida
- ✓ **Familia:** Lamiaceae
- ✓ **Género:** Origanum
- ✓ **Especie:** Origanom Vulgare (2)

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA Y ECOLOGÍA (ZONA GEOGRÁFICA DONDE SE DESARROLLA LA PLANTA Y TIPO DE HÁBITAT)

El cultivo del orégano tiene mucho éxito en todos los tipos de terreno ricos en materia orgánica, sueltos, silíceos arcillosos, francos, humíferos, calcáreos, arcilloso - arenosos e incluso en lugares áridos. Los mejores resultados, tanto cualitativos como cuantitativos, se obtienen en distintas zonas cálidas del sur. (3)

Los mayores rendimientos del aceite esencial, tanto cuantitativamente como cualitativamente, se obtienen en las zonas bien soleadas y cuya altitud no es excesiva (ecosistemas típicos de la cuenca Mediterránea). (3)

Crece espontáneamente en lugares del continente euroasiático, de acuerdo a condición del clima sea entre templado y subtropical, no demasiado seco. Es sencillo encontrarlo en laderas pedregosas y terraplenes, zanjas húmedas y bordes de caminos, matorrales y bosques. Resiste aceptablemente las heladas, sobre todo el orégano rojo. (3)

Vive en las montañas, hasta los 3.000 metros sobre el nivel del mar el orégano rojo (e incluso se desarrolla en las zonas bajas del Himalaya), y de 100 a 2000 metros el orégano verde. (3)

El *Origanum vulgare* se extiende por la zona norte del lugar de la especie, desde Inglaterra y Escandinavia y a través de Europa, hasta Asia y Taiwán. La especie *virens* ocupa el final occidental del lugar de la especie, desde Canarias y Azores, Península Ibérica y noreste de África, hasta Baleares. En España, la primera predomina en el norte y noreste y la segunda en el noroeste, central y surdeste. (3)

AGROTECNOLOGÍA DE CULTIVO (REQUISITOS DE CULTIVO, CONDICIONES DE SIEMBRA, COSECHA, ETC.)

Crece sencillamente en terrenos poco húmedos. Se compone de marcos de cultivo variables según las zonas y suelos, variando de unos 30 centímetros entre filas (sin colmar los 75 centímetros) y 20-35 centímetros entre manto vegetal en el interior de la hilera. La densidad óptima de cultivo es de unos 40.000 pies/hectárea. Hay que poseer tutela con las escardas para no hacer deterioro a las raíces. (3)

Debe considerarse, para el despacho del bosquejo de fertilizante de fondo, la longevidad del cultivo. (3)

Ésta puede variar un mínimo de 8 años a un máximo de 10 años. Por lo tanto, se aporta estiércol a razón de 3-4 tm/hectárea que se enterrarán en el momento del laboreo principal (aradura). (3)

Además, cada año se deberá reafirmar una contribución de los tres tipos fundamentales. Para poder estimular la vegetación y por tanto la producción de biomasa, se aconseja llevar valores de 120-150 unidades de nitrógeno, equilibrados con aportes de 80-100 unidades de fósforo y de 100-120 unidades de potasio. El nitrógeno debe siempre suministrarse en las fases críticas, es decir, en la recuperación vegetativa y tras las siegas. En particular, posteriormente de la última recolección, la planta debe reponerse las energías perdidas para percibir adecuadamente el invierno y es evidentemente de cómo salga de él de lo que depende la fabricación del año siguiente. En otros términos, el nitrógeno debe echar a llegar el máximo, no obstante, todavía a aumentar lo más imaginario la longevidad de la plantación. (3)

La vida útil de este cultivo es de 8-10 años, por lo que el suelo tiene tendencia a compactarse, lo que trataremos de evitar mediante las binas y escardas necesarias. Las

escardas deben llevarse a cabo cada año en el emblema auto autónomo para proveer controladas las malas hierbas y, al mismo tiempo, oxigenar el terreno (el orégano sufre enormemente de asfixia radicular en los casos de estancamiento hídrico). (3)

Al tratarse de una especie plurianual, se ha considerado el problema del deshierbe químico y este se efectúa en algunos países. Los herbicidas selectivos frecuentemente utilizados son dos: Lenacilo (materia activa del Venzar) en dosis de 1 kg/ha de producto comercial el primer año, en el momento de la plantación. El momento es el Terbacilo (materia activa del Simbar) controla máxima cifra de malas hierbas, será viejo antaño del arrebató de la vegetación, a seccionar del momento año, en dosis de 1 kg/ha de producto comercial. (3)

Las exigencias hídricas del cultivo son extremadamente fuertes en la fase de germinación de las semillas y de arraigo de las plantas después del trasplante, pero se dejan sentir también después de la primera siega. (3)

PARTES UTILIZADAS (DROGA)

Del orégano se utilizan las hojas y los ápices florales recolectados en sesión de verano en plena floración. Las hojas y los ápices florales pueden ser secados en distintos lugares oscuros y ventilados, no obstante, se recomienda efectuarlo muy aprisa luego de su cosecha porque los aceites esenciales son muy volátiles y por lo mano podría ocultar noticias de sus propiedades. (4)

USOS ETNOMEDICINALES Y REFERENCIAS HISTÓRICAS DE LA PLANTA

Son increíbles e innumerables los intereses que el orégano proporciona a la vitalidad y al cuerpo. Conocido desde tiempos remotos, y hoy en día muchos médicos lo recomiendan en los planes alimenticios, y no es casualidad, ¡esta elegancia es curativa! (5)

Proporciona bienestar digestivo, ya que puede conceder con los espasmos intestinales, gracias al carvacrol, borneol y el timol, que son los componentes principales que se encargan de esta función.

También tiene propiedades carminativas, es decir, sirve para soltar las flatulencias intestinales y es antiespasmódico. (5)

Es antiinflamatorio, antiséptico, expectorante, y reparación la buena vitalidad de las vías respiratorias. (5)

Ayuda con el resfriado, las infecciones, puede conceder a asesinar gérmenes. Es emenagogo, es decir, muy beneficioso con los cólicos causados por la menstruación. Mejora la confiscación de líquidos, la excitabilidad conocida y puede eliminar los dolores de inicio y de estómago. (5)

Puede aliviar la amigdalitis, el reumatismo, y es espléndido en la asepsia de las heridas, todavía báculo con las lesiones externas.

Es un arrebatador inmunológico, puede conceder a cansar los cólicos menstruales, cicatrizar el malestar estomacal, sirve para el embotellamiento defectuoso y pulmonar, tam Son increíbles e innumerables los intereses que el orégano proporciona a la vitalidad y al cuerpo. Conocido desde tiempos remotos, y hoy en día muchos médicos lo recomiendan en los planes alimenticios, y no es casualidad, ¡esta elegancia es curativa! (5)

Proporciona bienestar digestivo, ya que puede conceder con los espasmos intestinales, gracias al carvacrol, borneol y el timol, que son los componentes principales que se encargan de esta función.

También tiene propiedades carminativas, es decir, sirve para soltar las flatulencias intestinales y es antiespasmódico. (5)

Es antiinflamatorio, antiséptico, expectorante, y reparación la buena vitalidad de las vías respiratorias. (5)

Ayuda con el resfriado, las infecciones, puede conceder a asesinar gérmenes. (5)

Es emenagogo, es decir, muy beneficioso con los cólicos causados por la menstruación. Mejora la confiscación de líquidos, la excitabilidad conocida y puede eliminar los dolores de inicio y de estómago. (5)

Puede aliviar la amigdalitis, el reumatismo, y es espléndido en la asepsia de las heridas, todavía báculo con las lesiones externas.

Es un arrebatador inmunológico, puede conceder a cansar los cólicos menstruales, cicatrizar el malestar estomacal, sirve para el embotellamiento defectuoso y pulmonar, también con las enfermedades del residuo y se usa para tratamiento diferentes hongos y algunas alergias. Bien con las enfermedades del residuo y se usa para tratamiento diferentes hongos y algunas alergias. (5)

Se le aprecia por sus grandes propiedades en esta hierba y por los diferentes usos que se le puede dar. Esta proveniente del mediterráneo y se ha viejo desde la antigüedad, no en las comidas destino asimismo medicinalmente por casi todas las culturas que se desarrollaron en este espacio geográfica. Su uso se remonta a épocas anteriores de cuando aparecen los primeros escritos sobre su uso. En el área helénica se hace documentación al orégano los

griegos fueron quienes le dieron su honra el cual tiene por significado belleza, el adorno, la ornamentación de las montañas. Existen leyendas en la cual el orégano está en a la historia de las leyendas la primera es de principio mitológico, griego cuentan que fue la diosa Afrodita la primera en producir cultivos de esta planta, y para su origen únicamente exhalo su exhalación para darle su independiente perfume y de esta forma manifestó felicidad. (6)

300 años antes de cristo en Babilonia existen indicios de que esta planta ya era usada para ser usada en afecciones infecciosas, del corazón y de los pulmones. (6)

Los egipcios, los griegos y los romanos están relacionados con el uso de esta planta, ambos últimos le dieron uso en la gastronomía y como medicamento. Hipócrates y Dioscórides usaron esta planta y escribieron sobre ella. (6)

La usaban a modo de aureola en las bodas para mostrar diversión y felicidad, y fueron los romanos lo que comenzaron a llevarla a otros territorios, usándola para las carnes, y para referirse el reumatismo, compasión de dientes y alivio de tos. (6)

En la Antiguo Testamento además se nombra a esta planta, y dice que era usada para ejecutar limpiezas. En los años media se vuelve a cobrar en cuenta para usarla medicinalmente sobre todo por los monjes en el interior de los monasterios. (6)

Para el período de la colonización de América, llega esta planta a nuestras tierras en adonde fue cultivada y comienza a usarse, dando florecimiento a nuestras comidas y subordinarse de remedia a diversas afecciones de una guisa natural. (6)

OTROS USOS (ALIMENTARIO, TEXTIL, ORNAMENTAL, ETC.)

ALIMENTARIO

Es una planta muy usada en la gastronomía como sazonador y aderezo de alimentos, dando un gustoso olor en los platos de carnes y ensaladas, salsas para pastas, verduras fritas, papas al vapor y en pizzas. Sus hojas se pueden aprovechar frescas o secas, pero es en esta última manera adonde se obtiene un máximo olor y gracia. (7)

El orégano no se debe confundir con la mejorana, aunque son del mismo parentesco y se parecen. Muchos chefs asimismo la usan en marinadas y estofados y en carnes de pollo, botones y hasta en los pescados, ya que tiene una gracia picante. Se dice que los chivos del mediterráneo comen esta planta y su carne ya está impregnado de su aroma y su sabor es más rico al cocinarse. (7)

Con el uso de una sola porción de orégano colocada en una cubeta de crema o de vinagre, ya la fragancia de la misma se impregna en el líquido, el cual puede ser utilizado como condimentación de carnes o de ensaladas, por esa ocupación es una planta que se recomienda que está sembrada en cualquier huerto o en un macetero ya que aporta una fragancia a toda la casa. (7)

Es recomendable que si el orégano está quebrado sea colocada en las comidas cocinadas de último, al postrero de la cocción, ya que acoplado ayer puede dar un elegancia rudo a las misma. Te podemos opcional algunas recetas de cómo puede ser usada en adornos y ensaladas esta gentileza:

Ensalada de tomate y aguacate: se necesitan 6 tomates medianos, 2 cebollas medianas y 1 aguacate, estos ingredientes se lavan y pican y se colocan en un tazón extenso a posteriori preparamos la vinagreta la cual endeudamiento portear promedio vaso de crema, 2 cucharaditas de sal, una habitación de cucharadita de pimienta blanca, promedio cucharadita de orégano si es en hojas o un cuatro de cucharadita si es magullado y una habitación de cucharadita de azúcar. (7)

Los ingredientes de la vinagreta se unen todos y se integran y a posterior se coloca en la ensalada la cual se endeudamiento portear al frigorífico por quince minutos para a posterior comerla. (7)

Ornamental

Mucha vegetación que se consideran hierbas tiene un follaje kilométrico y flores brillantes y carnosas que son como un imán para las abejas, polillas y otros insectos. (7)

La plantación de orégano estético proporciona una elegante satisfacción a orégano a los alimentos, no obstante, se utiliza más a menudo por su semblante único. Muchas de las formas son perfectas para cestas colgantes o como acentos de tiro en una rocalla. Necesitan una chispa de cumplimiento especializado y son tan resistentes como sus primos más comunes. (7)

El orégano estético es de la categoría *Origanum vulgare* al plano que su primo orégano aparte hermoso que es más casero para nuestros armarios de especias. (7)

Son especie de orégano resistentes a las enfermedades y a los ciervos que prosperan en un carácter de suelos y situaciones. El carácter más alabado de esta yerba son sus brácteas florales, que cuelgan atractivamente de los tallos en colores de rosa suave, lavanda, chanco y burdeos. (7)

Las vegetaciones ornamentales de orégano pueden ser erguidas o colgantes y algunas tienen flores características, no obstante, las variedades con brácteas de color trepidante y fronda celeste canoso son las más llamativas. El cumplimiento del orégano estético es equivalente al de cualquier yerba mediterránea. (7)

COMPOSICIÓN QUÍMICA (PRINCIPIOS ACTIVOS ESPECÍFICOS Y PORCENTAJES)

Existen diversos tipos sobre la fórmula química del orégano, usando extractos acuosos y sus aceites esenciales. Se han verificado flavonoides como la apigenina y la luteolina, agliconas, alcoholes alifáticos, estos compuestos terpénicos y sus derivados del fenilpropano. En *Origanum vulgare* se han visualizados ácidos coumérico, ferúlico, caféico, r-hidroxibenzóico y vainillínico. Los ácidos ferúlicos, caféico, r-hidroxibenzóico y vainillínico actualmente están en O. onites. Los aceites esenciales de especies de *Lippia* contienen limoneno, b-cariofileno, r-cimeno, canfor, linalol, a-pineno y timol, los cuales pueden cambiar de pacto al quimiotipo. En extractos metanólicos de hojas de *L. graveolens* se han opuesto encogido iridoides minoritarios relaciones como loganina, secologanina, secoxiloganina, dimetilsecologanosido, ácido logánico, 8-epi-logánico y carioptosido; y tres iridoides mayoritarios como el carioptosídico y sus derivados 6-O-p-coumaroil y 6-O-cafeoil. También contiene flavonoides como naringenina y pinocembrina, lapachenol e icterogenina. (8)

El principio activo

Los contenidos principales de la planta de oréganos son ácido cafeico, rosmarínico, clorogénico y ursólico. Flavonoides procedentes del diosmetol, luteolol, kampferol y apigenol. 6 su componente principal de la planta es el aceite esencial (0,15-0,4% la planta seca) es abundante en timol, carvacrol y terpineol. La conformación del aroma de la planta de orégano es variable según el origen, el quimiotipo y la variedad. Los fenoles totales representan casi el 90% la fragancia, la cual contiene también hidrocarburos monoterpénicos como limoneno, pineno, cimeno y los sesquiterpénicos: β -cariofileno, bisaboleno, también linalol y terpinen-4-ol. La fragancia de *Origanum vulgare compactum* Bentham contiene el 25% monoterpénicos: α y β pineno, mirceno, γ -terpineno y paracimeno; sesquiterpénicos: β -cariofileno y fenoles (60-70%) adonde es mayoritario el carvacrol y en benjamín puntuación se encuentra el timol; la de *Origanum vulgare heracleoticum* L carvacrolíferum contiene paracimeno 7-10%, carvacrol 50 - 75% y 0,1 - 7% timol, ambas esencias se usan en aromaterapia. El aceite fundamental es un fluido traslúcido de color

claro amarillento que se oxida deprisa especialmente cuando se pone en conexión con hierro, tomando una coloración rojiza, de ahí la identificación indigna de “Esencia de tomillo rojo” que a veces recibe. El aroma una vez rectificada es casi incolora, la densidad es 0,917 a 0,940, el índice de refracción 1,476 y tiene un potencial no comercial exclusivo comprendido entre -0,10 y -0,40. Es de fragancia agreste, aromático, alcanforado y herbáceo, de fuerte sabor y amargo. (9)

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

La plata de orégano es muy variable a la que se atribuyen beneficios diferentes para la sanidad y que se destina al descanso de múltiples dolencias comunes: desde los perjuicios causados por un envenenamiento o rechazo alimentario, hasta los síntomas de afecciones respiratorias con atasco e inflamación del tracto respiratorio. (10)

Esta planta forma parte de la lista de especies curativas usadas con más frecuencia en la habilidad tradicional, y aunque una mayor parte de sus aplicaciones terapéuticas se heredan de esta tradición, diversos estudios del aceite esencial son analizados por científicos que corroboran la potencialidad como agente oportuno antimicrobiano. Los principales ingresos y propiedades medicinales del orégano son:

Se indica como un tónico digestivo, instrumento para sanar las digestiones pesadas, la inflamación abdominal, así como para combatir o advertir la enseñanza de gases y los espasmos gastrointestinales.

Es una planta aperitiva, que estimula los jugos gástricos y favorece a las personas enfermas o desganadas a recuperar el apetito. (10)

Asociado a otras vegetaciones astringentes y antiinflamatorias, el orégano se incorpora en fórmulas para disputar los episodios de diarrea ocasional. (10)

En manera de aceite esencial, el orégano se ha ensayado con prosperidad para el tratado de infecciones bacterianas del tracto digestivo. Diversas enseñanzas científicas, como una realizada por la Universidad Nacional Federico Villarreal del Perú, han permitido su efecto antimicrobiano contra bacterias gram positivas como *Staphylococcus aureus* y *Bacillus cereus*, y también sobre bacterias gram negativas como *Escherichia coli* y *Salmonella*. (10)

Combinaciones binarias de esencias de manto vegetal ricas en aceite esencial, entre ellas el orégano, se han ensayado por su capacidad antimicrobiana en la prescripción de la infección bacteriana por *Bacillus cereus* y *Paenibacillus amylolyticus*, según revela una investigación publicada últimamente en *Microbial Pathogenesis*. (10)

El orégano, en manera de aceite esencial, no obstante, se ha indicado que la planta seca sirve como astringente, antiinflamatorio y antibacteriano para sanar los síntomas de una contaminación o alergia alimentaria, como en molestias abdominales, la diarrea, la manifestación de vómitos, la urticaria, el picor o la dilatación labial. (10)

Se destina también a reponerse las alteraciones hepáticas leves, como la inflamación del hígado, vinculadas a intoxicaciones alimentarias leves. (10)

PROPIEDADES DE LA PLANTA SEGÚN OTROS SISTEMAS MEDICINALES

Ayurvédica

Nombre científico: *Origanum vulgare* majorana.

Cualidades: "Don de reyes". El gran Naturópata francés Mességué, la recomienda en un gran número de afecciones. Sana desde los tics nerviosos hasta los espasmos digestivos, desde el asma hasta las principales enfermedades. Compresas para el reumatismo. Inhalaciones para la bronquitis. (11)

Una dosis grande de orégano o mejorana se puede convertir en estupefaciente. (11)

Rasas: Es katu rasa: picante.

Doshas: Favorece vata y kapha. (11)

El orégano tiene diversos usos, ya sea como aceite esencial, infusión, extracto o tinturas. Como se dijo anteriormente el uso de esta planta es muy común por su gastronomía, pero además por ser medicinal genera grandes beneficios para la salud, como estimulante de la flora intestinal ya que es un tónico amargo que y estimula a luchar contra algunas afecciones digestivas como lo es en eventos de los espasmos intestinales u otros dolores abdominales. (12)

Para restablecer la digestión: A 1/2 litro de zumo hirviendo agregue 4 o 5 cucharaditas de flores de orégano frescas, dejar infundir por diez minutos y cuele. Este líquido se ingiere caliente una o dos veces al día y se puede acaramelar con miel de abejas. (12)

EFFECTOS SECUNDARIOS Y CONTRAINDICACIONES DEL ACEITE DE ORÉGANO

Efectos Secundarios Del Aceite De Orégano

Incluso con tantos beneficios, tenemos que ser conscientes en el consumo por los efectos secundarios que el aceite de orégano puede traer. Recuerda que cualquier malestar se puede utilizar como una buena razón para suspender su uso el producto. (12)

Entre los efectos puede reducir la capacidad del cuerpo en reducir la absorción de hierro. Por lo tanto, se recomienda que el consumo del producto se haga en combinando con suplementos de hierro. (12)

Cuando se consume, puede provocar inflamación de la piel, vómitos y diarrea, si el consumo no se realiza en dosis indicadas. (12)

Contraindicaciones del aceite de orégano

Las personas alérgicas a la menta, tomillo, albahaca, menta, albahaca y salvia asimismo al incorporar estos aceites pueden producir alergias. En el embarazo no se puede consumir el aceite de orégano, ya que puede producir hemorragias en el útero. (12)

MÉTODO DE COLECTA, PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA DROGA VEGETAL

El proceso de recolección del orégano.

En todos estos años que se han dedicado a realizar recolección del orégano. En la región de estudio los jefes de familia habitan en los ejidos El Barreal de Guadalupe y Jalisco, ambos del estado de Coahuila tanto tiempo tienen recolectando esta planta. Esta familia cuenta con tres jefes que tienen aproximadamente 46 años, que empezaron a cosechar para su venta esta planta. Es decir, en el año de 1970 entretanto tanto que los jefes de descendientes están dedicados a la actividad entre tres y seis años; éstos últimos representan el 30% del completo de los entrevistados y se distribuyen en todos los bajos ejidos estudio, a excepción de en el de Jimulco. La recolección del orégano en la zona lleva años de dedicación su número promedio asciende a 22. (13)

Distancia que recorren para recolectar el orégano. Las distancias que recorren para llevar a cabo la cosecha son variables. En general, la porción de los entrevistados afirmó atravesar entre uno y cinco kilómetros, es decir, son productores que van y regresan el mismo día a rebanar orégano utilizando un carro que es jalado por un asno para la conducción del orégano cortado. se recorre entre cinco y diez km una tercera parte de los recolectores recorre entre cinco y diez kilómetros a la redonda para llevar a cabo la actividad; es decir, deben caminar a las tierras comunales pertenecientes a otros ejidos para cosecharlo. El restante 20% de los recolectores se desplaza a distancias entre diez y 25 kilómetros para la cosecha utilizando para ello necesariamente una camioneta. (13)

Cabe abalizar que esta planta tiene libertad de cosecha entre ejidos, pues los jefes de parientes dedicados a la cosecha del orégano lo hacen como una acción complementaria. La cosecha de orégano disminuye únicamente en riesgo de sequías o falta de lluvias que impiden que esta planta se desarrolle y afecte su crecimiento y desarrollo de la planta. (13)

esta planta crece con la presencia de lluvias y en áreas húmedas. su periodo de recolección, con el arribo de la primavera, por lo que empieza su periodo de recolección igual suele ser variable año tras año. Se reporta que el tiempo frecuente, que señalan los productores va desde abril hasta el mes de diciembre, depende siempre del momento de inicio como de la longevidad de las lluvias, pues el desarrollo de hojas se detiene al faltarle agua. (13)

Se describe la estimación de cosecha de orégano. El recaudador de orégano elige bajo dos criterios principales que planta cortar: el tiempo de floración la medida alcanzada por la planta para su recolección varía entre ochenta y un ciento treinta centímetros aproximadamente, siempre dependiendo del tiempo que tiene sin cosechar. Las hojas de ésta, que es lo que se aprovecha, deben presentarse suficientemente maduras y desarrolladas. El criterio de floración se aplica para cortar los cosechadores lo realizan de forma manual aquella planta que se encuentra en floración y que ha llegado a su tamaño solicitado la importancia descrita. Una vez realizado la separación las ramas son acarreadas a un sitio próximo al de su recolección, en el mismo lugar que se han recolectado -practica realizada por uno de cada diez entrevistados-, a un lado abierto, de antemano aseado de follaje y piedras y asegurado con una lona, adecuadamente para ampliar las ramas donde se deja un lugar abierto para que se exponga a la luz solar. (13)

Colecta

Para quitar los tallos de la planta Utilice tijeras o tijeras de huerta. en el nodo de crecimiento o conjunto de hojas se recorta hasta justo encima del nodo. Esto permitirá que la planta se ramifique por las ramas sacadas y produzca hojas más sabrosas. Enjuague los tallos sutilmente si tienen polvo o mantillo. Sacuda si tiene mucha humedad con tiempo para la deshidratación del orégano. (14)

El orégano es resistente esta hierba perenne y fuerte que puede perderse en inviernos extremadamente fríos. La conservación de las deliciosas hojas es muy fácil. Espere hasta el día temprano luego de que el rocío se haya secado al cosechar el orégano. En las mañanas cálidas los aceites esenciales de las hierbas son más concentradas. Cuando esta hierba se cosecha se obtiene el mejor sabor tal como se forman los capullos de las flores. (14)

Preparación de la droga vegetal

Elaborar extracto de orégano uno mismo no tiene ninguna complicación. Además de benéfica la autosuficiencia, nos favorece a distinguir el medio y usar los medios que nos ofrece para el cumplimiento de la salud. (15)

En los paseos por el área podemos recolectar educadamente la vegetación medicinal que se hallen en abundancia. Con una buena porción de esta planta se obtiene suficiente extracto para dos o tres años. También podemos cultivar plantas en el jardín en macetas estas servirán para su elaboración. Los extractos para realizar este producto podemos preparar con alcohol, puede extraer los principios activos y además conservar. Frente a otras preparaciones, como los comprimidos o las cápsulas, los extractos conservan los aceites esenciales y proporcionan el olor y el gusto característicos de estas hojas. (15)

Método básico

El alcohol etílico se puede macerar ya que este es el método más empleado, generalmente de 86 grados, y llevar a cabo luego el prensado. Existen procedimientos más elaborados en el interior del área medica antroposofía y la espagírica (basada en antiguos métodos alquímicos), los ritmos astronómicos se deben tomar en cuenta al guardar la preparación y realizar cada una de las operaciones. En el evento de la espagírica, se incorporan principios sólidos que se habían dividido durante la elaboración (espagírica significa “separar y unir”). (15)

para esto se usa el alcohol potable se consigue en farmacias, ellos pueden realizar la preparación bien graduada y adecuada. Cuidado, no se utiliza cualquier tipo de alcohol existe uno que se utiliza como desinfectante, ya que se le añaden aditivos que pueden ser perjudiciales por esos motivos no se emplea como bebida. Para resinosas los extractos de estas, como la mirra, el eucalipto o la canela, son apropiadas graduaciones de 70 a 80. En cambio, las excepto resinosas como la albahaca y el orégano, se realizan con licor de 60 a 70 grados. Si disponemos de licor de 96 grados, podemos mezclarlo con líquido destilado para llegar a las graduaciones finales que nos interesen, según las siguientes proporciones:

- 60 grados: 620 cc de C₂H₅OH por 450 cc de agua.
- 70 grados: 680 cc de C₂H₅OH por 325 cc de agua.
- 80 grados: 780 cc de C₂H₅OH por 200 cc de agua.

Las mezclas entre licor y las hojas suelen ser de un litro por cada 100 g de hojas secas o 250 g de hojas frescas. Hay que tomar en cuenta que si se emplean hojas frescas se reduce en unos 15-20 grados la graduación de la tintura. (15)

En una prensa de vino pequeño, se puede realizar el prensado a mano o a licuadora si no se dispone de una, se puede realizar manualmente, en el caso que desee lograr el néctar de la planta fresca para después mezclarlo con el licor. (15)

Método de conservación y almacenamiento de la droga vegetal

Para el almacenaje de las drogas vegetales se necesita de lugares frescos y secos. “El almacenamiento de la droga puede ser en envases usuales (sacos, cajones de madera, cajas de cartón y bolsas de papel) absorben más o menos de 10 a 12% humedad” (Evans. William, 1991). (16)

Se debe procurar que no llegue la humedad propia de la estupefaciente y la humedad ambiental. Para controlar estos inconvenientes se recomienda poner las drogas en envases herméticos con un deshidratante. dependiendo la parte de la planta el tiempo de almacenamiento es variable. Las drogas deben ser correctamente rotuladas para su legible identificación. Para el almacenaje de las drogas vegetales se necesita de lugares frescos y secos. (16)

Dosis, formas de preparación, frecuencia y tiempo de administración en la medicina tradicional

Para el uso medicinal se recolecta las sumidades. Se secan en capas finas y colgadas en manojos al inicio de la floración. (17)

Vía interna:

Infusión: una cucharada de postre por taza. Infundir 10 min. Tres tazas al día.

- Extracto fluido (1:1): de 30 a 50 gotas, 3 veces por día.
- Tintura (1:5): 50-100 gotas, de 1 a 3 veces al día.

Uso tópico:

- Infusión: 50 g/l, en modo de compresas, loción, gargarismo o colutorio.

- Aceite esencial: en modo de linimento, pomada, oleato o alcoholato.

Seguridad: No se recomienda su uso en lactantes ni en embarazadas.

El aceite esencial extracto es sumamente dermocáustico, y puede tener, en dosis extra terapéuticas, problemas como estupefacientes. (17)

PROBLEMA DE SALUD AL QUE VA DIRIGIDO EL PRODUCTO PROPUESTO

Bueno Para El Sistema Digestivo

El orégano además se considera un tónico y tiene propiedades digestivas. la infusión de orégano se utiliza en la medicina austriaca para acciones terapéuticas de trastornos en el tracto gastrointestinal. (18)

El orégano tiene poder antiinflamatorio. Científicos de la Universidad de Bonn (Alemania), y la ETH de Zurich (Suiza), identificaron un componente excelente en el orégano, visto como beta-cariofilina (E-BCP), que puede ser beneficioso trastornos como la osteoporosis y la arteriosclerosis. (18)

Debido a la gran proporción de ácidos fenólicos y flavonoides que tiene. También se cree que tiene una gran potencia para destruir los virus y bacterias que pueden salir a través del contagio de los alimentos. El flavonol retusin, es el principio activo que contiene el orégano y sus aceites se destacan por poseer monoterpenoides y monoterpenos. (18)

Combate las bacterias

Para la actividad microbiana el orégano es un buen aliado. este potente antimicrobiano en aceite, contiene un compuesto esencial llamado carvacol. Según el médico Juan Ignacio Güenechea, sus propiedades son tan intensas que puede además matar al Staphylococcus aureus resistencia a la metilina y a otros antibióticos. (18)

Definición

Planta de aspecto leñoso herbácea perenne que crece hasta 90 cm de altura. Los tallos, que a menudo adquieren un tono rojizo, se ramifican en el lado de arriba y tienden a deshojarse en el área más inferiores. Las hojas se presentan contrario, ovaladas y extensa, miden 2-5

cm, tienen bordes enteros o ligeramente dentados. Las inflorescencias son panículos como cima, con brácteas negras y flores labiadas de color púrpura. (19)

Fisiopatología

Cualquier restablecimiento del sistema campesino da como resultado un favorable crecimiento los impactos ambientales negativos de cultivo y restablecer la sustentabilidad del sistema. El efecto de este objetivo fue analizar el ámbito de dos diferentes sistemas de elaboración, en área abierta y cuatro dosis de bocashi, con el fin de localizar la mejor alternativa ambiental en términos de lucro y características fisiológicas y morfométricas en orégano. Un cultivo de orégano se sembró en dos condiciones ambientales y cuatro dosis de bocashi en un plan de bloques completos a la suerte con cuatro repeticiones y se evaluó la parte de transpiración, la fotosintética, conductividad estomática, clorofila, lugar foliar, temperatura de la hoja, seco peso y fresco de aérea, fresco peso y seco de raíz, ganancia en seco peso y fresco. El estudio presente indicó que el orégano se adapta mejor a la combinación de malla sombra. Los resultados demostraron que las variables fisiológicas tales como la clorofila, la transpiración, la conductividad estomática, la fotosíntesis; el contenido hídrico del orégano como el excipiente de líquido vital, el contiene de líquido foliar y el uso efectivo del líquido, así como el mátrico del piso fueron mejores en sombra y malla que en terreno libre. También el beneficio en seco peso y fresco de aérea y de raíz, así como las variables morfométricas altas del área de la planta foliar, largo de aérea y de raíz, lograron valoraciones superiores en la gestión de sombra y malla con respecto a la gestión de terreno libre. Todo indica que el orégano puede agigantar y crecer mejor en sombra y malla que en un área libre y el bocashi puede ser respetando como una quinta adecuada de los fertilizantes químicos en el florecimiento sustentable de la obtención de hierbas aromáticas. (19)

Estadísticas (datos de incidencia, prevalencia, morbilidad, mortalidad): mundiales, regionales, nacionales, locales

Las molestias que se producen en la parte alta del abdomen se refieren a dispepsia o indigestión. Algunos pacientes se quejan de hinchazón, acidez, dolor o náuseas, otros presentan gases, pero, en términos generales, todos sufren malestar en esa área abdominal. (20)

La dispepsia se define como un grupo de síntomas que se originan en el tracto gastrointestinal superior, ausentes de cualquier cosa estructural o dolencia metabólica que pueda explicarlos. (20)

En los pacientes con dispepsia, el abdomen no se relaja en respuesta a un alimento, observándose las alteraciones de las contracciones y del vaciamiento gástrico. (20)

En algunos casos, se puede presentar, una máxima generalización del movimiento gástrico, lo que se denomina hipersensibilidad visceral. (20)

La dispepsia es una preocupación de consulta médica cotidiano ya que hasta el 25 por ciento del pueblo habitual lo presenta de modo usual. La dispepsia constituye el 5 por ciento de consultas médicas y hasta 40-70 por ciento de los perjuicios digestivos en la experiencia clínica.

Las causas de esta molestia son desconocidas en la totalidad de los pacientes. En algunos casos, los síntomas pueden manifestarse de una alimentación excesiva o por ingerir determinados medicamentos que producen lesiones en la mucosa gástrica, como pueden ser la aspirina o los antiinflamatorios. (20)

Es problemas psicológicos, pueden ser una causa que provoque dispepsia tales como el estrés, la ansiedad o la depresión. (20)

Algunos pacientes con dispepsia pueden presentar una daño o erosión, denominada úlcera, en el área del estómago o en la división del duodeno, causadas, en la mayoría de los casos, por un bacilo denominada *Helicobacter pylori*. (20)

Las causas por las que se producen la muchos de los casos de dispepsia son el consumo exagerado de alcohol, la ingesta de alimentos picantes, o muy grasientos, y comer grandes cantidades de alimentos en corto tiempo. (20)

Otras razones pueden ser el tabaquismo, los alimentos con mucha menudencia o exagerar demasiada cafeína. (20)

La dispepsia tiene uno de los principales síntomas el malestar producido en la parte alta del abdomen, que sucede durante o posterior a las comidas. (20)

Este ardor o calor tipo dolor se presenta en la zona alta del abdomen que se encuentra entre el centro y el área inferior del esternón, y la presencia de abultamiento molesta al iniciar la comida o luego. (20)

Otros síntomas que asimismo pueden producirse, aunque en pequeña medida, son la hinchazón del abdomen o las náuseas. (20)

Este daño no es lo mismo que la gastralgia ya que los síntomas de ésta suelen comenzar en el área baja del esternón y pueden irradiarse entre la garganta y el cuello. (20)

Según Cristina Gil Páez, doctora gastroenteróloga del Hospital Universitario HM Montepríncipe y profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad Ceu San Pablo, los problemas dispépticos tienen similitud con diabetes, embarazo, disfunción tiroidea, hiperparatiroidismo, colagenopatías, insuficiencia renal, isquemia coronaria y patologías del tracto gastrointestinal. (20)

Existen dos tipos de dispepsia:

Dispepsia funcional: Aquella que se produce sin aparente causa y que no está provocada por un daño orgánico. (20)

Dispepsia orgánica: Este tipo, de dispepsia está causada por un deterioro orgánico. (20)

Procedimientos para detectar dispepsia:

Ecografía abdominal.

Esofagogastroduodenoscopia: También denominada endoscopia gastrointestinal. Es una prueba que visualiza el estómago, el esófago y el duodeno para detectar si existen lesiones. (20)

Análisis estadístico

Para cada respuesta se realizó exámenes para las estadísticas de los resultados obtenidos para cada tratamiento: Factor A (hojas enteras, raíz, y tallo) y el Factor B (dos localidades), con una observación de varianza ANOVA al 95 %confianza, en los tratamientos significativos se realizó una división de medias con la verificación de Tukey al 95 % (programa IBM SPSS Statistic, interpretación 20). (21)

Diagnóstico (semiología)

Esta hierba aromática que se emplea como condimentación en múltiples elaboraciones gastronómicas. ... Nombre *Origanum vulgare*, científicamente llamada el orégano –Este proviene del latín *origanum*, a su vez derivado del griego *orígonon*– presenta hojas ovaladas de pequeñas y flores dispuestas en espigas (21)

Signos y síntomas

Enfermedad de las hojas del orégano Los síntomas de la dolencia incluyen manchas pequeñas, circulares e irregulares, marrones y necróticas, observadas en el semblante adaxial de las hojas.

En la parte del rostro abaxial se observa la uredias o pústulas. Un contorno clorótico se observa a veces en torno de las manchas y pústulas. (22)

Consecuencias

A las dosis recomendadas, el orégano es seguro su uso. Una sobredosificación de orégano puede conducir alteraciones nerviosas como agitación, hiperestesia -profusión de los estímulos táctiles-, depresión, inmovilidad y somnolencia o exaltación cardíaca, obligado a los estimulantes de su aceite esencial. (23)

Algunas personas son sensibilidad, pueden padecer reacciones adversas al consumir preparados de la misma. (23)

Complicaciones

El uso del orégano en el embarazo puede usar en las dosis recomendadas. Sin embargo, puede apresurar el alumbramiento o causar abortos espontáneos. (23)

Está contraindicado el aceite esencial durante el la concepción y la lactancia. El uso del orégano puede ser vía tópica, de ningún modo interna (no ingerir). (23)

No se recomienda su uso a las mujeres que estén dando el pecho. Por su capacidad en fitatos, que previenen el empapamiento del hierro, no resulta idóneo para enfermos de anemia. (23)

Tratamientos

Se seca la planta para infusión, generalmente mezclada con otras hierbas. Beber una taza después de cada comida principal.

Extractos secos y fluido, en fitofármacos de herbolario. (24)

En extracto alcohólico.

De dos a tres capsulas diarias, como antibacteriano.

Por vía bucal se puede usar su aceite esencial (contemplar precauciones), dos a cuatro gotas en la tisana o con agua. Presentaciones de aceite esencial en frascos. (24)

La tisana isotonzada (depurada) para su uso en manera de enjuagues, colutorios o gargarismos en aparición de llagas bucales, glositis, candidiasis bucal y odontalgias. (24)

La tisana sencilla o mezclada con otras plantas antiinflamatorias y antisépticas para curar heridas, llagas, erupciones en el tejido tegumentario y urticarias. (24)

El uso subcutáneo en manera de oleato, o aceptablemente empinado en linimentos, pomadas o alcoholes como antibacteriano (aceite esencial).

La aplicación del aceite esencial en un difusor o vaporizador como reforma para hablar la dificultad pulmonar y para domar la micosis en las vías respiratorias. (24)

Punto de vista alternativo

El orégano dispersa el materialismo en su nivel más profundo y el aprecio que evita el desarrollo y apego del aumento progresivo de una persona. Cuando usa orégano, el individuo puede sentirse alentada a finalizar el acostumbramiento tóxico, desistir llevar un ministerio agotador o liberarse de una antigua adicción. Estos vínculos tóxicos limitan nuestra importancia de distinguir un lazo sana con la Divinidad. El orégano alienta la verdadera inmaterialidad invitando el espíritu a habitar sin amor y estandarte que la unción al Poder Señor incluye desasistirse llevar de emplazamiento la rigidez, la terquedad, los vínculos negativos y el utilitarismo. Emociones negativas: Exceso de amor, orgullo, testarudez, negativo, afán excesivo, utilitarismo. Propiedades positivas: Humildad, libertad, preparado de aprender, flexible, aceptar a estar equivocado, dedicado (25)

EFFECTIVIDAD DE LA PLANTA MEDICINAL PROPUESTA EN EL PROBLEMA DE SALUD INDICADO (INFORMACIÓN QUE SUSTENTE EL USO DE ESA PLANTA EN ESE PROBLEMA)

Es antibacteriano, fungicida y antiséptico: el orégano contiene altos niveles de carvacrol, el ingrediente que da su aroma característico, que asimismo además es un inhibidor del desarrollo de múltiples bacterias y hongos. La farmacéutica explica que el orégano, perfectamente empleado, es excelente para la salud. Se suele servirse como antimicrobiano, además va muy perfectamente a combatir los hongos”. “cuando se presenta problemas digestivos el orégano es muy beneficioso tomándolo por vía oral”, explica. “A dificultad digestivo, si hay candidiasis o problemas de disbiosis a nivel intestinal (desequilibrio de la proporción microbiano del microbiota normal), puede obtener admisiblemente; cuando hay una infección intestinal además”. (26)

ELABORACIÓN DE PRODUCTO

Forma farmacéutica propuesta: El extracto de orégano es un producto líquido de uso por vía oral.

✓ Materiales utilizados destacando cantidades:

- 35 g de planta seca
- 126ml de alcohol 70°
- 50 ml agua

✓ Equipos, herramientas y utensilios utilizados:

- Un frasco de vidrio.
- Colador de tela.
- Etiqueta y marcador.
- Vaso de precipitación.
- Alcohol de 70°.
- Hierba seca de orégano.
- 3 frasco de color ámbar de 30 ml

✓ Procedimiento para la elaboración del producto:

- Pese 35g de orégano seco, coloque en el recipiente de vidrio.
- Añada 50 ml de agua, hasta humedecer la droga.
- Añada 126 ml de alcohol potable puro de 70° y mezcle bien.
- Tape y proteja el recipiente de la luz y etiquételo.
- Deje reposar 15 días, agitando por 15 minutos dos veces al día.
- Utilice un filtro de tela y escurra.
- Deje reposar el filtrado en refrigeración durante 2 días.
- Filtre a través de un papel filtro y envase en el frasco de 30 ml.

✓ **Conservación estimada del producto (tiempo de vida, condiciones de almacenamiento)**

Guardar el extracto en un lugar fresco y seco. Su duración es hasta 3 años.

✓ **Normas de Higiene y seguridad.**

- Estableces estas normas para la elaboración y para el almacenamiento del producto elaborado
- Utilizar gorros
- Mascarillas
- Guantes
- Los materiales a utilizar bien desinfectados.
- El área que vamos a utilizar para la elaboración del producto debe estar bien limpia.

FORMA DE UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO, DOSIFICACIÓN.

Extracto de orégano tomar 30 gotas en medio vaso con agua 3 veces al día.

CONCLUSIONES

Una de las propiedades curativas del extracto de orégano más destacables es su efecto digestivo, el cual es especialmente útil en el caso de padecer espasmos intestinales.

Además, gracias a su contenido en timol, carvacrol y ácido cafeico, el orégano también con excelentes propiedades carminativas que favorecen la expulsión de gases intestinales y, por tanto, reduce las dolencias provocadas por las flatulencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gallegos Zurita M. Las plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador. An Fac Med (Lima Peru : 1990) [Internet]. 2016;77(4):327. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v77n4/a02v77n4.pdf>

2. Wikipedia contributors. Origanum vulgare [Internet]. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Origanum_vulgare&oldid=140322369
3. Agricultura. El cultivo del orégano. 1 parte [Internet]. Infoagro.com. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.infoagro.com/aromaticas/oregano.htm>
4. Orégano - planta medicinal [Internet]. Elicriso.it. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.elicriso.it/es/plantas_medicinales/oregano/
5. Orégano. Propiedades, beneficios y usos [Internet]. EcoInventos. 2021 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://ecoinventos.com/oregano/>
6. OREGANO: ¿qué es? Historia, origen, taxonomía y mucho más [Internet]. hablemos de flores, orquídeas, rosas, gladiolos, tulipanes y más. 2019 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://hablemosdeflores.com/oregano/>
7. Montero D. ¿Qué es el orégano ornamental? Aprenda a cultivar orégano ornamental [Internet]. Consejos para mi huerto. 2020 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.consejosparamihuerto.com/hierbas/que-es-el-oregano-ornamental/>
8. Scribd.com. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/316342029/Composicion-Quimica-Del-Orégano>
9. Aecid.es. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://intercoonecta.aecid.es/Gestin%20del%20conocimiento/0029-01%20Produccion%20de%20oregano.pdf>
10. Cebrián J. Beneficios del orégano y propiedades medicinales [Internet]. Webconsultas.com. Webconsultas Healthcare; 2020 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-del-oregano-y-propiedades-medicinales>

11. Wikipedia F. Especies: Vanilla, Especia, Curry, Capsicum, Crocus Sativus, Pimiento Chile, Silfio, Backhousia Citriodora, Curcuma Longa, Origanum Vulgare. Books LLC, Wiki Series; 2011.
12. unisima. Orégano: Contraindicaciones, Propiedades y Beneficios [Internet]. Unisima.com. 2018 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://unisima.com/salud/oregano/>
13. Redalyc.org. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/141/14153918003/html/>
14. Montero D. Consejos para cosechar el orégano y cómo secarlo [Internet]. Consejos para mi huerto. 2020 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.consejosparamihuerto.com/hierbas/consejos-para-cosechar-el-oregano-y-como-secarlo/>
15. Así se hace la tintura madre de cualquier planta [Internet]. El Correo del Sol. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://elcorreodelsol.com/articulo/asi-se-hace-la-tintura-madre>
16. De F, Químicas C, De D, De Metódica E. UNIVERSIDAD DE CUENCA [Internet]. Edu.ec. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2483/1/tq1005.pdf>
17. De G, Medicinales P, Magreb D. esp Orégano cat Orenga eusk Aitz bedarr gal Orégãos, orégano eng Oregano, wild marjoram [Internet]. Esteve.org. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <http://esteve.org/wp-content/uploads/2018/01/13445.pdf>
18. Agencias. Orégano: propiedades, beneficios y valor nutricional de un aderezo mediterráneo [Internet]. La Vanguardia. 2021 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/comer/especias/20180703/1946/oregano-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
19. Morales Prado LE. Fisiología y morfometría de Origanum vulgare L. en diferentes sistemas de producción y dosis de abono orgánico. 2015 [citado el 18 de enero de 2022]; Disponible en: <http://dspace.cibnor.mx:8080/handle/123456789/484>

20. Dispepsia [Internet]. CuidatePlus. 2016 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/dispepsia.html>

21. Fukalova T, Brito G. B, Novoa C. T, Sagñay T. E, Samaniego M. I, Tacan P. M, et al. Análisis comparativo de las propiedades fisicoquímicas y capacidad antioxidante de un morfotipo de orégano (*Origanum vulgare* L.) cultivado en dos localidades de la sierra ecuatoriana. Siembra [Internet]. 2021 [citado el 18 de enero de 2022];8(1). Disponible en: <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/SIEMBRA/article/view/2289/3449>

22. Studocu.com. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-laica-eloy-alfaro-de-manabi/investigacion-cientifica/oregano/10903690>

23. Com.pe. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.expreso.com.pe/medicina/oregano-beneficios-y-propiedades/>

24. Cebrián J. Cómo se toma el orégano: fórmulas herbarias y otros usos [Internet]. Webconsultas.com. Webconsultas Healthcare; 2020 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-se-toma-el-oregano-formulas-herbarias-y-otros-usos>

25. Amatubienestar.com. [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.amatubienestar.com/wp-content/uploads/2020/10/Emociones-Y-Aceites-Esenciales-Enlighten-1.pdf-1.pdf>

26. Sánchez F. Qué es el aceite de orégano: la “droga” de moda gracias a “La Resistencia” [Internet]. El Confidencial. 2020 [citado el 18 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-10-22/aceite-de-oregano-droga-moda-la-resistencia-david-broncano_2797267/