

Orégano del Monte

Nombre científico: *Lippia origanoides* o *Hyptis capitata*
de la familia Verbenaceae

El orégano del monte es una planta arbustiva y aromática, muy valorada por su sabor intenso y propiedades medicinales. Se caracteriza por sus hojas peludas, flores blancas y resistencia.

La hierba que mide 1.5 m de alto, olorosa. Sus hojas son talluditas, verdes por arriba, ceniza por el revés y cubierta de pelitos (pubescencia). Las flores son pequeñas de color blanco. Retoña durante la época de lluvias, florece en los meses de julio y agosto, se seca a partir de noviembre. Crece en el monte.

Cuando se tiene frío adentro y duelen los pies: se cuece la planta y se toman uno o dos vasos del agua por la mañana, todos los días hasta aliviarse. También se utiliza en el tratamiento de la soltura y de la disentería. se hierven unas ramas de la planta en 1 litro de agua y se toma todo el día como agua de uso, durante el tiempo necesario.



¿Cuáles son los usos del oregano del monte?

Es ideal para tratar problemas digestivos, aliviar infecciones respiratorias, reducir dolores musculares/articulares y combatir parásitos intestinales.



¿Cuáles son su efectos secundarios?

Su consumo excesivo, con infusiones concentradas o aceite, puede causar problemas digestivos, reacciones alérgicas y disminución del azúcar en sangre. Está contraindicado en embarazadas por riesgo de aborto y debe evitarse antes de cirugías por afectar la coagulación.



¿Cuál es la preparación para el oregano del monte?

Se consume en infusiones para aliviar tos, problemas estomacales y dolor de garganta, o se aplica tópicamente, como aceite u hojas soasadas, para inflamaciones, heridas y dolores articulares.