

Vaporub

Nombre científico: *Plectranthus hadiensis*,
de la familia **Lamiaceae**

Es una planta de porte arbustivo con tallos semisuculentos y pubescentes, de hábito erecto a decumbente, con una altura que puede variar entre los 5 a 15 cm y hasta 1 m de diámetro. Las hojas se disponen de forma alterna; textura gruesa, que emiten un fuerte olor a mentol.

Sirve principalmente como descongestionante natural, antiinflamatorio y auxiliar para aliviar síntomas de gripa, tos, sinusitis y dolores musculares. Se recomienda utilizar las hojas frescas para obtener la mayor concentración de aceites esenciales y tener precaución de no ingerirla en exceso, ya que su uso más común y recomendado es el tópico o la inhalación.



¿Cuáles son los usos del vaporub?

Sirve principalmente como remedio natural para aliviar síntomas respiratorios, incluyendo congestión nasal, tos y gripe, gracias a su alto contenido de mentol y sus propiedades antiinflamatorias y descongestionantes.



¿Cuáles son sus efectos secundarios?

Es generalmente segura de forma tópica, pero debe usarse con precaución. No se recomienda ingerir el té de sus hojas concentrado por toxicidad potencial, ni aplicar en niños menores de 2-6 años, mujeres embarazadas/lactantes o personas con alergias respiratorias.



¿Cuál es la preparación para el oregano del monte?

Hierve un litro de agua con varias ramas y hojas de la planta durante unos minutos. Aspira el vapor desprendido con precaución para abrir vías respiratorias. También se puede preparar una infusión con 3-4 hojas trituradas en agua caliente.