

Nombre común:
Orégano
orejón

Nombre científico: *Plectranthus amboinicus*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa Mediterráneo.

Usos culinarios: En gastronomía, sirve como excelente condimento para cocinar carnes (Gaspard, 2022).

Usos medicinales: Sus propiedades son diversas y se le atribuyen efectos antioxidantes, diuréticos, analgésicos, antiinflamatorios, antiespasmódicos, antisépticos y sedantes. La tradición popular cuenta que disuelve cálculos renales o vesiculares. Al aplicarlo externamente actúa como analgésico y cicatrizante. Para la otitis, dolor de garganta y tos (Gaspard, 2022).

Es antibacteriano. Se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias. También puede aplicarse por vía tópica para ayudar a tratar una serie de enfermedades de la piel, como el acné y la caspa (Romero , 2005).

