

## ¿CONOCEN USTEDES LA MEJORANA? Dr. Michel STÉPHAN®

### EL SABER PERDIDO DE NUESTROS ABUELOS – Dr. Michel STÉPHAN®

**La mejorana:** origen, propiedades, usos, beneficios, y lo que debes saber.

La mejorana es una planta perteneciente al género *origanum*.

Dicho género abarca otras especies de planta que son aplicadas con fines gastronómicos como el orégano. Por esta razón, la mejorana cuenta con excelentes propiedades culinarias y además se ha conocido como una excelente hierba medicinal.



### ¿Qué es la mejorana?

Se trata de una planta conocida y apreciada por su excelente aroma fuerte y agradable. Ideal para utilizar como condimento en una amplia variedad de preparaciones culinarias. Esta planta, típicamente herbácea se caracteriza por ser un excelente acompañamiento en las preparaciones de la cocina.

Posee un aroma y sabor sutiles. Esta particularidad es típica debido a que la mejorana comparte propiedades, en cierto modo con el orégano. Esto se debe a que ambas plantas se encuentran emparentadas y comparten propiedades dado a que pertenecen al mismo género.

La mejorana, al igual que otras especies perteneciente al género *origanum*, se caracterizan por ser de desarrollo sencillo. Su cultivo no representa muchos requerimientos especiales.

Se trata de una planta perenne que se desarrolla a un máximo de 60 cm de alto.

La aplicación más común de esta planta, al igual que en el caso de orégano, se trata de usos culinarios.

Usos que se deben al sabor que estas plantas suelen aportar a las comidas, además del olor que inevitablemente suelen desprender.

La mejorana, como planta culinaria puede emplearse fresca, seca o molida.

Lógicamente, de la misma manera que ocurre con otras especias, la mejorana aporta mejores cualidades si se aplica molida, pero si su molienda se lleva a cabo en el momento inmediato a usar, de otro modo, se puede perder gran parte de sus propiedades, en especial el aroma de esta planta.

### Origen.

La mejorana constituye una importante hierba aromática que se emplea desde el punto de vista culinario y medicinal. Se trata de una hierba originaria de la región de oriente medio y la india.

Se trata de una planta adaptada a desarrollarse en climas cálidos.

Por este motivo desde tiempos remotos esta planta ha sido distribuida ampliamente por diferentes países pertenecientes a la zona del mediterráneo. Se trata de una distribución que ha hecho que las civilizaciones antiguas conocieran el uso de esta hierba aromática.

Es por esta razón que unos de los primeros pueblos en utilizar la mejorana como parte de su recurso desde el punto de vista medicinal fue la civilización egipcia.

Esta sociedad, aprovechaba las propiedades medicinales de esta planta para el tratamiento antihelmíntico y como base para tratar otras afecciones.

Del mismo modo los griegos utilizaban la mejorana como medicamento para devolver la salud de las personas. Incluso los romanos empleaban y consumían mejorana como parte de los elementos medicinales que les permitían mantener en equilibrio su salud.

El uso culinario de esta planta se desarrolló poco tiempo después al incluirla en diferentes preparaciones en las que se destacaba al aportar su sabor particular y su aroma.

Desde entonces se ha vuelto popular, hasta que en la época actual se conoce principalmente por las características aromáticas que dicha planta posee.

### **Planta de la mejorana**

La mejorana es una planta caracterizada por pertenecer al grupo de plantas de tipo herbáceas. Esto quiere decir que su crecimiento no se desarrolla a grandes longitudes.

Por el contrario se trata de una planta que puede alcanzar un máximo de 60 centímetros de altura.

Las características fisionómicas de la mejorana constituyen un tronco leñoso en la base que a medida que se acerca hacia el extremo se vuelve de características más herbáceas.

Esta planta posee una gran cantidad de hojas pequeñas en forma ovalada cuyo color tiende a ser entre verde y blanquecino.

En la principal parte de la planta que suele contener aceites esenciales, antedichos aceites pueden encontrarse dentro de todas las estructuras de la mejorana.

Por esta razón esta planta posee grandes cualidades como elemento aromático.

Por otra parte la inflorescencia de esta planta se desarrolla produciendo un ramillete número de pequeñas flores que generalmente crecen en color blanco, aunque existen ocasiones en que el color de estas flores tiende a ser rosado.

A partir de las flores se da origen a los frutos de la mejorana que se desarrollan en forma de un aquenio.

Este consiste en una estructura cuadrangular que encierra en su interior un grupo de 4 semillas de esta planta.

Prácticamente todas las estructuras de la mejorana poseen los componentes químicos que desarrollan el olor característico de esta especie por lo tanto se suele utilizar en gran medida esta planta como parte de los condimentos en la cocina.

El olor de esta planta tiene tendencia a parecer amargo y hace referencia al olor del pino la mente con cierto toque de productos cítricos.

### **Cuidados de la mejorana.**

La mejorana es una planta que se desarrolla bajo condiciones medioambientales sencillas. Se trata de una hierba que crece y se desarrolla en áreas cálidas con una buena fuente de luz solar.

Sin embargo, es importante tener en cuenta una serie de cuidados mínimos que se requieren como parte del proceso de cultivo de la mejorana.

Los requerimientos nutricionales no son muy exigentes. Sin embargo es necesario que se riegue de manera constante y que el suelo sea de buen drenaje para evitar la acumulación de agua y la posible pudrición de las raíces de la planta.

### **Nombre científico**

El nombre científico de la mejorana es un término binomial que se utiliza a nivel mundial para identificar esta planta diferenciando la de entre otras especies que comparten características similares como. Se trata de la especie *Origanum majorana*.

Es un nombre compuesto por dos términos que se trata en primer lugar del término perteneciente al género *Origanum* al cual pertenece alrededor de 20 especies similares, entre las cuales también se encuentra el orégano.

Este término proviene de la de dos términos griegos que significa belleza de montaña. Por otro lado el término mejorana proviene de la lengua latina medieval mejorana, con la cual se reconoce esta planta y se asocia según tradiciones griegas y romanas a la felicidad de la cual es símbolo. La mejorana (*origanum mejorana*) planta que se utiliza desde el punto de vista culinario y medicinal posee una amplia variedad de se aplican para la identificación de está especies de manera común en diferentes lugares del mundo. De esta manera se conoce la mejorana como almaraco, almoradux salsero, mejorana bastarda, mejorana real, orégano, entre otra cantidad de nombres que se aplican según las tradiciones de ciertos lugares en los cuales se pueden conseguir y cultivar la mejorana. La mejorana es una planta que posee una constitución química compleja a partir de la cual se puede obtener una amplia cantidad de compuestos químicos que le aportan a este producto vegetal grande propiedades desde diferentes puntos de vista. Las propiedades de la mejorana se relacionan principalmente con los componentes fitoquímicos y Fito nutrientes de la planta.

Dentro de estos elementos se describen sustancias tánicas. Estas aportan al organismo un efecto astringente que ayuda a facilitar la evacuación de los desechos de origen alimenticio por vía intestinal. Otra de las propiedades de la mejorana se las confieren las pentosas y principios amargos como el terpinen. Este compuesto constituye un estimulante a nivel de espiratorio que ayuda en el tratamiento contra el asma. Otras propiedades químicas de esta planta se deben a la presencia de resina, flavonoides, compuestos fenólicos, vitaminas y minerales otras sustancias como alcoholes que se encuentran contenidos dentro de la estructura química de la mejorana y que actúan como elementos activos para la mejora de la salud de las personas. Estos compuestos le confieren a la mejorana la capacidad de tener un amplio uso debido a que sirve como elemento curativo o terapéutico para el tratamiento de múltiples afecciones. Se trata de una planta que tiene propiedades para el tratamiento de problemas digestivos, respiratorio, genitourinario. Además se conocen propiedades antibióticas y estimulantes del sistema nervioso que ayudan a prevenir infecciones así como a estimular ciertas acciones en el sistema nervioso como en la inducción del sueño y la relajación del cuerpo. Este conjunto de propiedades medicinales y terapéuticas sólo puede ser contrastado con la cantidad de aplicaciones desde el punto de vista culinario que poseen la mejorana. De la misma manera que el orégano la mejorana posee grandes cualidades culinarias. Es decir sus propiedades aromáticas aportan a la cocina un importante ingrediente con el que se puede llevar a cabo la elaboración de platillos que cuenten no solo con aroma sino con un sabor intenso que haga referencia a la frescura de los elementos como el pino y los frutos cítricos. Las propiedades aromáticas y el sabor amargo y fresco que posee la mejorana condimentar carnes (bien sea de pollo, pescado, cerdo o res), ensaladas, salsas e incluso maximizar el sabor de preparaciones sencillas como postres en los cuales se emplea como producto aromático principalmente.

La mejorana posee un aroma particular que no sólo se usa en la cocina sino que también es un olor típico para la elaboración de procesos de aromaterapia. Para esto se utiliza básicamente el aceite esencial obtenido a partir de la planta *origanum mejorana*. Sin embargo la aromaterapia como método para relajación y atrás diapositiva en el ambiente no se ha vuelto un proceso muy popular. A diferencia de las propiedades medicinales que

posee planta como un potente analgésico, antiséptico, antibacteriano, diurético, carminativo y excelente agente contra las enfermedades respiratorias.

Las propiedades de la mejorana también se relacionan con los nutrientes y ésta puede aportar a la dieta humana. En este sentido al tratarse de una planta consumida a manera de condimento, la cantidad de carbohidratos lípidos y proteínas que estaba aporta la dieta suelen ser muy reducida.

Sin embargo, los aportes de micronutrientes en una pequeña porción de mejorana pueden ser significativo tipos de nutrientes que se considera. Para tener una idea más o menos clara de las propiedades nutritivas que posee la mejorana se puede establecer una relación de cantidad de nutrientes en función de 100 g de mejorana.

En este sentido se puede decir que la mejorana contiene minerales que llegan a cubrir hasta 662% de los requerimientos diarios, en el caso de los requerimientos de hierro.

Esto quiere decir que la mejorana posee nutrientes en elevadas proporciones que ayudan notablemente a mantener equilibrio los requerimientos que el cuerpo posee, no se dé un alimento que se ingiere en muy bajas proporciones.

En este sentido se habla de la mejorana como un alimento que aporta vitamina a, b1, b2, b3, b6, c, k y e. Además de contener una alta concentración de calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y de las cuales el calcio, el hierro y la vitamina k representan los elementos más abundantes.

Para dichos elementos, con aproximadamente 10 g que se consuman de mejorana se pueden adquirir cantidades suficientes de dichos micronutrientes hacer los requerimientos del cuerpo en un día.

### **Mágicas**

La mejorana es una planta y que desde tiempos antiguos se ha utilizado como elemento curativo debido a que tiene una gran cantidad de propiedades que atraen grandes beneficios a la salud humana. Sin embargo a pesar de tratarse de una planta que posee propiedades benéficas que han sido comprobadas científicamente, también cuenta con un número amplio de aplicaciones desde el punto de vista esotérico o místico.

En este sentido se asocia la mejorana con un conjunto de poderes mágicos o propiedades como amuleto natural que permite a la persona estar protegidas contra ciertas energías negativas del entorno. Se piensa que este tipo de planta brinda una protección a la persona alejando las influencias negativas que existen mientras que al mismo tiempo se encarga de atraer la suerte a la persona y el amor.

Es de esta manera cómo se utiliza las propiedades mágicas de la mejorana para la elaboración de hechizos y rituales con los cuales se puede asegurar el amor que la persona recibe tienda aumentar y que la persona amada permanezca por mucho tiempo al lado de quién lleve a cabo este tipo de rituales.

Una de las maneras de obtener la protección energética de la mejorana es usando como amuleto una bolsita de tela que contenga en su interior algunas ramitas de esta planta. Se piensa que mientras más cercano la piel se encuentra ubicado este amuleto mayor protección dar a la persona.

De la misma manera estas bolsitas pueden ser distribuidas en las casas o negocios con él alejar fin de alejar las malas energías y atraer la buena fortuna en estos lugares.

El ritual consiste en la elaboración de bolsitas de tela con ramitas de mejorana y su interior ubicada en cada habitación de la casa o bien en cada puerta y ventana que está tenga de manera que inspira el paso guías pernicioso a los ambientes en lo que se encuentre.

Por otra parte en tiempos antiguos se ha utilizado la mejorana se empleaba como medicamento para tratar diferentes malestares corporales.

No obstante, en la antigüedad se hacía referencia de estas propiedades como poderes misteriosos y poseía esta planta y que en la actualidad se ha demostrado científicamente que se debe a su constitución química tratar el sistema gastrointestinal e incluso a tener influencia directa en el sistema nervioso central

### **Medicinales.**

La mejorana es una planta que a pesar de poseer una estrecha relación con el orégano y de ser sumamente útil en la elaboración de platillos que requieren elementos aromáticos de este tipo. Suelen ser encontrada como ingrediente componente activo de diferentes preparaciones para la mejora de ciertas condiciones de salud desfavorable. Esto se debe a que la mejorana es una planta medicinal cuya compleja composición química le aporta grandes elementos o compuestos activos que van a intervenir en la recuperación del organismo de diferentes procesos clínicos. En este sentido se puede hablar de la mejorana para la función digestiva.

Ciertos componentes químicos contenidos dentro de la mejorana ayuda a estimular de manera que se propicie una digestión saludable.

Al mismo tiempo gracias al estímulo que recibe el sistema digestivo aumentar el apetito de la persona al mismo tiempo que se favorece la producción y liberación de enzimas digestivas capaces de acelerar el proceso de degradación de alimentos y absorción de nutrientes a nivel intestinal evitando problemas digestivos comunes como la diarrea el estreñimiento las flatulencias o los cólicos producidos por la indigestión.

Por otra parte la mejorana es una planta que posea propiedades reconocidas como excelente antiséptico y antibiótico. Esto quiere decir que la mejorana puede emplearse para el alivio de ciertas infecciones causadas por agentes bacterianos, virus e incluso hongos.

El consumo de manera recurrente de la mejorana puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades como el resfriado común, sarampión, diferentes intoxicaciones alimenticias hasta infecciones bacteria del género estafilococo.

Gracias a los componentes minerales constituyen la mejorana se puede mantener una presión arterial saludable. Dado que la presión arterial elevada es uno de los principales factores de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares severas o de ataques al corazón, resultado de México al consumo de esta especia debido a que ayuda a promover la salud del sistema circulatorio.

Ahora bien desde el punto de vista inmunológico, la mejorana actúa inhibiendo el proceso inflamatorio. Su propia inflamatoria puede ser absorbida incluso cuando la mejorana forma parte de los alimentos consumidos.

En este sentido al consumir una pequeña proporción de esta planta se adquieren compuesto que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar reacciones inflamatorias lo cual puede ser sumamente útil en el tratamiento de enfermedades que se producen a partir de la respuesta inmunitaria e inflamatoria del cuerpo como por ejemplo el asma, fiebre, dolores musculares y de cabeza asociado a migraña.

Por último uno de los efectos medicinales que se puede destacar al consumir la mejorana es un efecto terapéutico en el sistema nervioso y ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Por esta razón el consumo de la mejorana se relaciona con una mejora en el estado de ánimo y la recuperación del bienestar psicológico de la persona.

Puede utilizarse también como un elemento importante para el tratamiento contra el insomnio, gracias a que favorece la relajación del cuerpo con lo cual se puede facilitar la conciliación del sueño.

### ¿Para qué sirve?

A pesar de tratarse de una planta aromática la mejorana es considerada como un complejo sistema de propiedades benéficas para la salud, se trata de una planta que puede ser utilizada desde muchos puntos de vista. En el ámbito gastronómico grandes propiedades aromáticas condimentar variedad de platillos como salsas aderezos para ensaladas vegetales y sin duda es un ingrediente perfecto para realzar el sabor de carnes pescados incluso mariscos. Su particular sabor se asemeja al de la especie familia reconocida como el orégano. Esto se debe a que precisamente por la parte del mismo género de plantas y por lo tanto comparten ciertas características en común. Por otra parte la mejorana es una planta que sirve para el tratamiento de diferentes enfermedades gran cantidad de componentes medicinales. Y de esta manera cómo se puede nombrar un amplio grupo de patologías que pueden ser atendidas mediante el consumo de diversas preparaciones basadas en el procesamiento de esta planta.

El principio se puede utilizar la preparación de infusiones o tónico que van a actuar directamente en el sistema digestivo para propiciar facilitar el proceso de digestión. Se trata de una planta que al ser utilizada en infusiones o en la elaboración de te puede aportar propiedades benéficas en el sistema gastrointestinal ayúdalo oración de sustancias digestivas que facilitan el proceso de degradación de alimentos y absorción de nutrientes. Previendo consecuentemente cólicos, flatulencias y retorcijones que suelen ser causados por la incapacidad que tiene el sistema digestivo unidades de degradar ciertos alimentos ocasionando que su estadía en el tracto intestinal qué consecuencias dolorosas para la persona.

**Por otra parte los tónicos realizados a partir de planta mejorana sirven para ofrecer un aspecto hepatoprotector que no sólo estimula la regeneración del hígado sino que también produce la secreción de sustancias hepatobiliares que ayudan a un más al proceso de digestión.**

Desde otro punto de vista la mejorana es utilizada para la elaboración de diferentes remedios qué se asocia con otro tipo de enfermedades.

Por ejemplo infusiones con la finalidad de tratar enfermedades respiratorias como asma, bronquitis y síndromes alérgicos.

Este tipo de infusiones pueden ser utilizadas también para tratar trastornos neurodegenerativos debido a que existen ciertos componentes contenido dentro de la estructura química de la mejorana que actúan directamente sobre el sistema nervioso ayudando a producir una sensación relajante en el cuerpo brindando cierto efecto sedante sueño y por lo tanto facilitando descanso de las personas.

Por esta razón la mejorana sirve para tratar de manera natural los efectos del estrés la ansiedad y otros trastornos neurológicos leves.

Por último la mejorana sirve para la elaboración de ungüentos o pomadas que al aplicarse de manera superficial pueden actuar con propiedades antisépticas que ayudan a prevenir la infección de heridas superficiales o bien gracias a los componentes activos que posee esta planta se pueden utilizar pomada propiedades antirreumáticas.

Es decir se puede elaborar una pomada utilizando un kilo de manteca de cerdo de salada y libre de sal.

La misma se funde y se le añade aproximadamente un cuarto de kilo hoja de mejorana seca y triturada.



Esta preparación debe dejarse a baño maría aproximadamente media hora a calor al cual es sometido para que la titulada de la mejorana libere sus aceites esenciales y con esto los compuestos activos de manera localizada en la zona de dolor eliminando los dolores asociados a problemas reumáticos.

Es posible que este ungüento se puede emplear también para otro tipo de dolores como los musculares, sin embargo es principalmente empleado para tratar la sintomatología reumática. Para el almacenamiento de esta pomada se debe dejar reposar toda la noche tapada y antes de aplicarse se debe volver a calentar en baño maría para posteriormente someterla a un proceso de separación mediante el uso de un cernidor pequeño para extraer las fibras vegetales de las hojas secas.

Por último, la manteca ungüenta debe conservarse contenida dentro de un frasco hermético.

### **Aceite de mejorana**

Uno de los subproductos que se obtienen a partir del procesamiento de la mejorana es el aceite esencial de mejorana. El aceite esencial de la mejorana se encuentra distribuido prácticamente en toda la estructura de la planta. Constituye básicamente el compuesto activo para las afecciones que trata la mejorana como planta medicinal.

Esto se debe a que el aceite esencial de la mejorana constituye el solvente en el cual se encuentra disuelta la mayoría de los compuestos químicos que contienen la estructura molecular de la planta.

Productos como el timón y otros compuestos aromáticos se encuentran contenidos dentro de este aceite esencial de manera que la obtención de este producto constituye también un aporte para la medicina naturista debido a que se adquieren las propiedades curativas que le confieren los compuestos químicos de la mejorana.

Pese a esto la popularidad del aceite esencial de mejorana no se ha desarrollado en gran medida por lo tanto no se trata de un producto que suele ser encontrado con frecuencia en muchos lugares del mundo debido a que a pesar de que se trata de un producto altamente beneficioso para la salud de las personas no existe un conocimiento popular de la existencia del mismo.

### **Infusión de mejorana**

Una de las maneras más básicas de emplear la mejorana como planta medicinal es a través de la elaboración de infusiones de esta planta.

Al someter a la mejorana seca o fresca a elevadas temperaturas como las que se obtienen en el agua en el punto de ebullición permite que los aceites esenciales, flavonoides y otros compuestos químicos contenidos dentro de las hojas y tallo de esta planta se han liberado de la misma.

De esta manera, se logra que dichos componentes se depositen en el agua como un solvente que contiene la amplia gama de elementos que actúan como componentes activos para aliviar diferentes afecciones del cuerpo.

Esto consiste en utilizar aproximadamente medio litro de agua y 2 a 3 cucharadas de hojas de mejorana fresca o seca. Se pone a hervir el agua y cuando ya esté en el punto de ebullición se le agregan las hojas de mejorana a hervir durante aproximadamente 5 minutos antes de retirar del fuego. Una vez transcurrido este tiempo se apaga y se retira del fuego o de la fuente de calor y se reserva hasta que adquiera una temperatura adecuada para consumir este té.

En este caso la preparación constituye una mezcla de fitoquímicos que se pueden emplear para el tratamiento naturista de ciertas enfermedades como problemas respiratorios y digestivos.

Es importante destacar que a través del proceso de elaboración de infusiones se permiten obtener todos los componentes que la mejorana posee y que son capaces de aliviar diferentes

enfermedades. Un ejemplo claro de esto resulta ser el uso que se le da a la infusión de mejorana para mejorar trastornos digestivos y respiratorios como la tos seca e incluso complicaciones del tipo alérgica como el asma.

Por otra parte gracias a las propiedades relajantes que posee la mejorana la infusión preparada a partir de esta planta se utiliza para prevenir el insomnio estimulando la relajación del cuerpo y facilitando la conciliación del sueño.

Existe una amplia gama de aplicaciones que se le pueden dar desde el punto de vista medicinal a esta planta y la manera más común y frecuente de emplear el consumo de la misma es a través de la elaboración de infusiones con las cuales se pueden ingerir fácilmente las propiedades que posee este elemento vegetal.

### **¿Qué cura?**

No se puede establecer concretamente la curación de una enfermedad o un grupo de enfermedades y relacionar estos hechos con el consumo frecuente de la mejorana.

Sin embargo se puede utilizar esta planta como parte de tratamientos naturales para control, presencia y posiblemente para la sanación de ciertas enfermedades.

En este sentido se hace referencia a la tos, como síntoma de ciertas enfermedades respiratorias y a las enfermedades respiratorias propiamente dichas, como el asma o bronquitis que puede ser aliviada, y en muchos lugares del mundo garantizan su curación, mediante el consumo de la mejorana de forma frecuente.

Por otra parte, la mejorana se emplea con fines antirreumáticos, para aliviar los dolores, articulares, y musculares que se generan por problemas reumáticos. Se emplea también esta planta para “curar” trastornos digestivos, como es el caso de dispepsia. Además alivia las molestias que ocasionan los problemas de mala digestión.

### **Beneficios.**

A pesar de que la mejorana constituye una hierba que se utiliza principalmente con fines gastronómicos dar a sus propiedades aromáticas y saborizantes.

También representa un elemento vegetal que aporta gran cantidad de beneficios a la salud humana.

Esto se debe a que los diferentes componentes químicos que constituyen la estructura molecular de estas plantas aportan grandes cantidades de nutrientes y fitoquímicos que ayudan a mantener en equilibrio la salud de las personas.

En este sentido se habla de la mejorana como un potente remedio para el sistema digestivo principalmente. Muchos de los componentes aromáticos contenidos dentro de la estructura química de esta hierba se utilizan con la finalidad de reducir los espasmos intestinales y los cólicos producidos por una indigestión.

A diferencia de muchas plantas que están contraindicadas a pacientes que padecen de gastritis ardor estomacal o úlcera gastroduodenal, la mejorana presenta diferentes componentes que ayudan aliviar los dolores de tipo de patologías presenta.

Facilita el proceso de digestión debido a que estimula la liberación de sustancias digestivas como los jugos gástricos y hepatobiliares.

Además ejercen roles protectores a nivel hepático.

Por otra parte el uso de esta hierba sirve como un potente carminativo y permite eliminar los gases intestinales minimizando el riesgo de presentar retorcijones o cólicos producto de los mismos gases.

Los compuestos implicados en alivio de la sintomatología de las úlceras estomacales son principalmente los compuestos carotenoides que componen químicamente a la mejorana.



Otro de los beneficios que se pueden obtener mediante la aplicación y el consumo de preparaciones que contengan a la mejorana como ingrediente activo es la capacidad que está tienen de eliminar microorganismos actuando como un potente antibiótico o antiséptico. En este sentido se habla de una característica como mensaje especies de la familia de plantas del grupo la mina sea él. Dicho grupo de organismo poseen dentro de su constitución química compuestos que actúa como antibiótico y se han utilizado desde tiempos remotos con el fin de eliminar microorganismos como diferentes bacterias. Los compuestos antibióticos que se encuentran contenidos dentro de la mejorana se han utilizado para tratar una intoxicación del tipo alimentaria causada por microorganismos como echerichia coli o staphylococcus aureus. Otros usos de los componentes antibióticos de esta planta se han aplicado de manera empírica y se han demostrado científicamente su acción tóxica sobre bacterias como las pseudomonas e incluso especies relacionadas con la tuberculosis. De hecho la acción amplia de estos compuestos antimicrobianos también se puede emplear como parte del tratamiento de candidiasis vaginal debido a que el timón y el terpinenol son compuestos que poseen propiedad antimicótica. Estos componentes antimicrobianos se encuentran contenidos como parte de una disolución en los aceites esenciales que se encuentran prácticamente en toda la planta de la mejorana. En este sentido se aplica frecuentemente el uso de estos aceites esenciales de infecciones del tracto urinario debido a que la hidroquinona (componente activo abundante en la mejorana) y otros componentes fitoquímicos actúan sobre los microorganismos causantes de estas afecciones. Por otra parte el uso de producto de origen vegetal se emplea también como un potente antitusígeno y mucolítico que alivia las afecciones del aparato respiratorio. En este sentido se habla de una propiedad que beneficia el sistema respiratorio aliviando diferentes tipos de enfermedades como asma estados gripales diferentes, bronquitis, tos seca e incluso amigdalitis y anginas.

Uno de los beneficios más importantes que aporta el consumo de la mejorana es su propiedad antioxidante. Es bien sabido que la acción de los radicales libres sobre el organismo humano es altamente tóxica y promueve la acción de enfermedades degenerativa que suelen aparecer cuando puse el estrés oxidativo y el envejecimiento celular prematuro a causa de los radicales libres.

En este sentido la mejorana aporta un gran conjunto de fitoquímicos y sus nutrientes que actúan como potente antioxidante previniendo la acción oxidativa de los radicales libres sobre los diferentes tejidos. Por esta razón el consumo de la mejorana beneficia al organismo debido a que previene las complicaciones de ciertas enfermedades productos de la alteración de los estados de oxidación del cuerpo.

Otros beneficios de la mejorana se tratan del consumo del aceite esencial de la mejorana como potente afrodisíaco como estimulante del sistema nervioso que ayuda a promover el sueño y la relajación del cuerpo y en la actualidad se estudian las sustancias que existen dentro de la constitución química de esta planta y que pueden actuar como potentes anticancerígenos.

### **Contraindicaciones.**

La mejorana siempre se ha reconocido por ser una planta de excelentes propiedades medicinales y que aporta una enorme cantidad de beneficios a la salud.

Sin embargo, se trata de un producto que en ciertas circunstancias debe ser considerado como peligroso.

Se trata de condiciones de salud especiales en determinados pacientes que debe moderar el consumo de esta planta o bien eliminar o evitar por completo ingerir este tipo de especias.

La mejorana y otras especies de la familia de planta lamiaceas se encuentran contraindicadas en paciente que poseen sensibilidad a los componentes comunes de este tipo de plantas como el comino, el romero, el orégano y la mejorana.



Por otro lado, a pesar de que la mejorana constituye una hierba aromática, cuyos componentes poseen grandes propiedades benéficas sobre el sistema digestivo, es importante que esta hierba se evite en casos especiales de los cuales el paciente padezca de ciertas patologías como el síndrome de colon irritable.

Otras afecciones patológicas asociadas al tracto gastrointestinal mediante las cuales se debe evitar el consumo de plantas como la mejorana, son el síndrome de Dumping y la enfermedad de Crohn. Del mismo modo se debe evitar el consumo prolongado de esta planta por periodos mayores de dos semanas debido a que los efectos benéficos pueden volverse en contra, proporcionando efectos secundarios como somnolencia y cefalea.

Finalmente existe una circunstancia que no se encuentra bien descrita, en la cual la mejora debe evitarse en caso de presentar ciertas enfermedades renales que incursionen con la pérdida de sangre a nivel renal. Es decir, si el paciente presenta sangrado a través de la orina, debe evitar el consumo de la mejorana y sus productos.

