

SALUD

Orégano para respirar mejor

El Ciudadano · 10 de agosto de 2015





El orégano es uno de los remedios naturales contra la **sinusitis**. La inflamación de los **senos paranasales** (cavidades al interior de tu nariz), complica la vida de quienes la padecen al ocasionar **dolor de cabeza**, dificultad para **respirar** e **hinchazón** de la zona nasal y en la frente.

De acuerdo con expertos las **vaporizaciones** o ingesta de una **infusión de orégano** te ayuda a disminuir estos y otros síntomas propios de esta enfermedad como dolor en la nariz y dientes.

Alternativa

Para paliar los síntomas de la **sinusitis**, mezcla dos gotas de **aceite de orégano** en una cucharada de aceite de almendras y úsala para dar un masaje en forma

circular en la zona donde se ubican las cavidades paranasales.

Quienes se dedican a la herbolaria, comentan que el aceite de orégano tiene propiedades **antisépticas**, antimicrobianas y **antioxidantes**, pero su sabor fuerte y picante es un poco agresivo para algunas zonas de tu cuerpo, como tu frente nariz.

Nunca lo apliques sin **diluirlo**. Una opción para hacerlo sería el aceite de oliva.

Otras propiedades

Un estudio impulsado por la Universidad de Salamanca menciona que este alimento mejora tu digestión, funciona como expectorante y **antiséptico** de vías respiratorias y sirve como **diurético**.

Además de ser uno de los remedios naturales contra la sinusitis, el orégano es recomendable para personas que padecen espasmos **gastrointestinales** o diarrea y demás afecciones en vías respiratorias como **faringitis** y **bronquitis**

Fuente: Remedios naturales/Salud180

Fuente: [El Ciudadano](#)