

### **Monografía del Orégano Brujo (Plectranthus amboinicus)**

*El orégano brujo fue la primera planta que cuidé de niña, gracias a mi amada abuela Carola quien me la obsequió. Siempre me llamó la atención la manera tan fácil con que crecía y lo generosa que era. Me encantaba jugar aplastando sus hojas y sentir su agua en mis manos. Su olor siempre me recordaba a la cocina de mi abuela, quien la usaba para sazonar y hacer sofrito. Cuando aprendí a cocinar, era de las plantas que más usaba para condimentar la comida. Su sabor siempre acompañó mi paladar de niña y de joven descubrí algunas de sus propiedades medicinales. En este escrito he investigado acerca de sus nombres comunes, lugar de origen, distribución geográfica, usos y aportes a la salud entre otros datos que he considerado relevantes e interesantes.*

**Nombres comunes:** *Orégano brujo* en Puerto Rico. En Cuba se le conoce como *Orégano* y *Orégano de Cartagena* y en Barbados se le conoce como *Broad man's pork* o *Broad leaf thyme* (Arumugam, et al 2016). En las Antillas Menores se le conoce como *Ditengo*, *Gross Thyme*, *Soup Thyme* y *Wild Thyme* (CABI, 2019). En español se le conoce igualmente como *Tomillo español*, *Orégano grueso*, *Borraja india*, *Tomillo Mexicano* o *Menta Mexicana* (Kumar et al 2020). Se conoce como *Boldo & Boldo-gambá* en Brasil (Duarte, et al 2007).

La variabilidad regional de su nombre en India es asombrosa. En el idioma Kannada se llama *Doddapatre* y/o *Sambrani*, en Hindi se llama *Patta ajavayin*, *Patharchur*, *Amroda* y/o *Pathercheer*; en Bengali se le conoce como *Amalkuchi*; en Malayalam se llama *Panikoorka*; en Gujarati se llama *Ovapan*; en Parnayavani Marathi se le conoce como *Pathurchur* y en Marathi se llama *Pan ova*. (Kumar et al 2020) En Tamil se le conoce como *Karpooravali* y en Telugu se le conoce como *Karuvacru* (Chauhan, 2019).

En las Filipinas se le conoce como *Latai* o *Suganda*. En Indonesia como *Torbangun*, *Daun Kutjing*, *Hom duan huu suea* o *Niam huu suea*. En Tailandia se le conoce como *Rhaivoki*, *Sage* en Fiji y *Bantun-Bantun* en Malasia (Arumugam, 2016; Sabrina et al 2014). En Samoa se le conoce como *Militini* (CABI 2019).

En Europa también hay una amplia variedad de nombres tales como *Coleus d'Afrique* en francés, *Cubanischer oregano* y *Plektrantus aromatriyi* o *Jamaican Thymian* en alemán. En Indonesia se le conoce como *Daun kucing* o *Daun Kambing*. (Ayurvedic Plants, 2017).

En inglés se le conoce como *Country borage*, *Indian borage* o *Indian mint* y en Sánscrito se le conoce como *Karpuravalli* o *Sugandhavalakam*. (Kamur et al 2020) En japonés se le conoce como *Koreusu amboinikusu*, en vietnamés como *Tan day le* y en chino como *Zuo Shou Xian* (Ayurvedic Plants, 2017).

**Nombre botánico:** *Plectranthus amboinicus*, L.

**Sinónimos:** *Coleus amboinicus* Lour., *Coleus aromaticus* Benth.

**Familia:** Lamiaceae

**Origen:** El origen de *P. amboinicus* se piensa fue África tropical, de donde fue introducida a India y luego a partes de Asia (CABI, 2019).

**Distribución Geográfica:** En general, se encuentra alrededor del mundo en áreas tropicales y regiones cálidas de Asia, África y Australia. Ha sido cultivada y naturalizada a través del mundo. (Arumugam, *et al* 2016)

**Partes Usadas:** Principalmente las hojas pero se puede usar la planta completa (Mathew, 2013).

### **Descripción y cultivo**

Planta herbácea, perenne y arbustiva. Existen sobre 300 especies de *Plectranthus*, de la cual *P. amboinicus* es una de las más aromáticas y medicinales. Posee hojas medianas y robustas con un distintivo olor a orégano (Arumugam, *et al* 2016). Sus hojas son simples, ovaladas y contienen unos pelitos suaves, cortos y erectos. Su aspecto se asemeja parcialmente a la de una suculenta y cuando quiebras su hoja suelta bastante agua. Sus tallos son carnosos, sus flores son pequeñas, de color violeta y crecen en largas espigas.

Es una planta con una tendencia clara a trepar, y/o desplazarse con facilidad. Puede llegar a la altura de 3 pies por si misma o aún más si crece sobre algún soporte. Crece abundantemente en suelo rocoso, arcilloso y arenoso. Tolera sombra, prefiere semisombra y agradece buenas cantidades de agua y suelo bien drenado (CABI, 2019) Aunque si se le acumula demasiada agua en sus raíces sus tallos pueden comenzar a descomponerse, por otro lado aguanta temperaturas altas y sequías (Arumugam, *et al* 2016).

Su crecimiento es abundante, su desplazamiento es audaz y su propagación es muy fácil. Por esta razón en Puerto Rico se le conoce como *Orégano Brujo* y como una de las plantas más fáciles de cultivar. Mediante la técnica de esqueje se separa de la planta madre una porción de tallo y se siembra directo a la tierra, con especial cuidado en lo que crecen nuevas raíces. Sus semillas no son comunes y la propagación por cortes de esqueje es la herramienta más eficaz para este propósito (Arumugam, *et al* 2016).

Los usos de esta planta son muy variados. *P. amboinicus* sirve de gran utilidad como vegetal, condimento para cocinar, medicina, limpieza, pesticida, aceite esencial, alimento/suplemento para animales, ornamental y de uso en rituales espirituales.

**Acciones:** Antimicrobiano, antioxidante, anticonvulsiva, diurética (Chauhan, 2019) y carminativa (Ayurvedic Plants, 2017). Antifúngica, analgésica, antiviral, antiinflamatoria e inhibe el crecimiento de tumores. Lactogénico (Budzynska, *et al* 2013), antidiabético y efectivo para enfermedades orales, de la piel y picaduras de insectos/animales (Arumugam, *et al* 2016). Antiparasitario y efectivo para la curación de heridas en la piel (Kumar, *et al* 2020). Posible larvicida para reducir la población de mosquitos (Arumugam, *et al* 2016). Kapha Vata Shamaka: reduce kapha y vata dosha (Ayurvedic plants, 2020).

**Energía y Sabor:** Caliente y seca. Su sabor es pungente y amargo de cualidad seca, liviana y caliente (Chauhan, 2019).

**Métodos de preparación:** Vegetal, condimento, infusión, cataplasma, jugo de las hojas frescas, tintura, aceite esencial y jarabe.

**Constituyentes:** Las hojas contienen principalmente *carvacrol*, *alcanfor* y *thymol* (Chauhan, 2019). Además contiene *limonene*, *linalool*, *myrcene*, *amorphene* y *cubebene*, los cuales podrían ofrecer una gran actividad antimicrobiana (CABI, 2019).

**Perfil nutricional:** Contiene carotenoides, macrominerales, trazo minerales, fenoles, fibra dietética y actividad antioxidante. Por lo tanto, se considera como una buena fuente de compuestos nutricionales y un gran suplemento alimenticio. En Puerto Rico, es parte de nuestra cocina tradicional.

**Usos culinarios:** Varios usos culinarios han sido reconocidos en el Sur de América, Filipinas, Indonesia, África, el Sudeste de Asia y el Caribe. El fuerte sabor y aroma de sus hojas la hace ideal para condimentar ciertas carnes y pescado. En India, las hojas son utilizadas en la preparación de '*chatni*' junto a otras hierbas y condimentos. Además se come crudo, empanado y frito como '*pakora*' y es utilizada para darle sabor a bebidas fermentadas, particularmente cervezas artesanales. En Vietnam es utilizado como condimento para las sopas. En Cuba es uno de los condimentos principales para sopas de frijoles negros y como condimento general. (Wadikar, *et al* 2016) En las Antillas Menores forma parte en la confección del sazón tradicional jamaiquino llamado *jerk seasoning* y en Japón sus hojas se cocinan y preparan como la espinaca (Kumar, *et al* 2020). En Puerto Rico su uso como condimento y vegetal es amplio siendo parte de preparaciones populares tales como el sofrito tradicional, pesto medicinal o mojito criollo (Benedetti, 2020).

**Seguridad:** Al momento no se le conocen efectos adversos a la salud. Algunas personas pueden sentir calor, picor y/o una breve sensación de quemazón en la lengua y/o garganta al ingerirla (Chauhan, 2019)

**Dosis y preparaciones:** En general, ingerir 5-10 ml de jugo de la hoja fresca por servicio. Para parásitos intestinales, tomar 10-15 ml de jugo fresco en agua tibia en ayunas. En forma de cataplasma, puede ser utilizado directo o mezclado con aceite de coco y aplicado a la cabeza para reducir dolor o sobre heridas/picaduras para obtener su efecto aliviante y regenerador. (Chauhan, 2019)

### **Beneficios para la salud**

**Sistema Cardiovascular:** En regiones del Caribe, *P. amboinicus* es utilizado para tratar afecciones del corazón (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema Digestivo:** Igualmente, ha sido utilizada desde la antigüedad para calmar el estómago en casos de indigestión o inflamación y mejorar la digestión en general. Para favorecer la digestión su jugo puede ser mezclado con jugo de raíz jengibre y tomado antes y después de las comidas para un efecto estimulante.(Chauhan, 2019) Ha visto ser efectivo en el tratamiento contra el sobrecrecimiento del hongo *Candida albicans* en el cuerpo y tracto digestivo (Kumar, *et al* 2020). El aceite esencial se mostró efectivo para inhibir las bacterias *E. coli*, *S. aureus* y *C. tropicalis* (Sabrina, *et al* 2014). En India, sus hojas son

consumidas con fuentes probióticas para tratar la diarrea ya que es conocido que estas tienen un efecto prebiótico en la bacteria *Lactobacillus plantarum*. Rico en *carvacrol*, ha demostrado ser efectivo mediante enjuagues bucales para la prevención de caries y/o enfermedades de las encías. (Arumugam, *et al* 2016)

**Sistema Endocrino:** Sus hojas poseen efectos antihiper glucémicos y antidiabéticos que promueven la regulación del nivel de azúcar en la sangre, la restauración de las funciones del páncreas y la producción de insulina. Posee efectos analgésicos. (Kumar, *et al*, 2020). Igualmente, su potencial para tratar condiciones como la diabetes y/o la hipoglucemia son considerables incluyendo la habilidad de prevenir la complicación de heridas en pacientes diabéticos (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema inmunológico:** Contiene abundantes cantidades de vitamina C y vitamina A. Promueve un sistema inmunológico fuerte, mejora la visión, reduce estrés oxidativo y previene la degeneración macular (Chauhan, 2019). Previene el desarrollo de bacterias y otros patógenos (Kumar, *et al* 2020) y es efectivo para regular la fiebre (Sabrina, *et al* 2014). Se ha observado su acción anticancerígena e inhibición en el crecimiento de tumores (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema Músculo Esquelético:** Al contener compuestos volátiles ricos en ácido graso Omega 6, puede prevenir la degeneración de las articulaciones y fortaleciendo los huesos en general (Chauhan, 2019). Su potencial para el tratamiento efectivo de la artritis reumatoidea y otras afecciones músculo esqueléticas es considerablemente alto debido a sus propiedades analgésicas (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema Nervioso:** Esta planta trabaja con desórdenes nerviosos y es considerada como un anticonvulsivo efectivo, utilizada de esta manera alrededor del mundo, particularmente en Cuba (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema Reproductivo:** Podría considerarse, por sus propiedades antivirales, una planta efectiva para el tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (Arumugam, *et al* 2016). Sus propiedades lactogénicas promueven e incrementan la producción de leche materna debido a su alto contenido de nutrientes y minerales tales como hierro, carotenos, potasio, zinc y magnesio (Arumugam, *et al* 2016). Por consiguiente, es posible que apoye el desarrollo saludable del recién nacido de igual manera.

**Sistema Respiratorio:** Para problemas respiratorios tales como tos, congestión, sinusitis y/o dolor de garganta. Trabaja como expectorante y elimina flema y mucosidad del cuerpo. Fortalece el sistema inmunológico (Chauhan, 2019) y gracias a sus propiedades antivirales y antibacterianas puede ser útil para aliviar afecciones como asma, bronquitis y catarrros en general (Kumar, *et al* 2020). Trabaja como un broncodilatador efectivo y es utilizado comúnmente como parte de preparaciones tradicionales para el sistema respiratorio principalmente en India y el Caribe (Arumugam, *et al* 2016).

**Sistema Tegumentario:** Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, tiene un efecto beneficioso para la piel irritada, hinchada, con picazón (Chauhan, 2019) o con afecciones tales como psoriasis y eccema (Kumar, *et al* 2020). Se puede colocar directamente sobre la

cara y/o el área de los ojos para aliviar irritaciones y afecciones tales como la conjuntivitis (Chauhan, 2019). Como remedio tradicional, se utiliza para tratar quemaduras y picaduras de animales venenosos e incluso de uso tópico como repelente de insectos. En Brasil es utilizado comúnmente para el tratamiento de úlceras de la piel, en Malasia para tratar quemaduras y como cataplasma para picaduras de ciempiés y escorpiones. De igual manera, en India el jugo de las hojas es utilizado para alergias de la piel. (CABI, 2019) Su alto contenido de zinc promueve la rápida curación de heridas y la regeneración de la piel al igual que sus propiedades antimicrobianas previenen infecciones (Kumar, *et al* 2020).

**Sistema Urinario:** Remedio popular en las Amazonas y la India para afecciones del sistema urinario (Arumugam, *et al* 2016). Por su naturaleza diurética, es efectiva en la limpieza de los riñones y fortalece el sistema linfático (Chauhan, 2019). Sus propiedades anti uriolíticas demuestran ser efectivas en el tratamiento de cálculos renales en los riñones y tracto urinario (Kumar, *et al* 2020).

**Otros usos:** Además de utilizarse como condimento y/o vegetal, las hojas de *P. amboinicus* se utilizan para la limpieza de piezas de ropa y limpieza de superficies en general. Es utilizado dentro de la preparación de cremas corporales, preparados para el cabello y cosméticos (Kumar, *et al* 2020). Es crecido como planta ornamental por sus hojas atractivas y su agradable olor (Arumugam, *et al* 2016).

Es utilizado como alimento para ganado, efectivo antimicrobiano para el alimento de aves (Chiriboga, *et al* 2016) y como suplemento y tratamiento en afecciones del sistema respiratorio en el ganado (Kumar, *et al* 2020). Además, es utilizada en rituales ceremoniales para limpiar espacios (CABI, 2019) y como ofrenda en el proceso de construir hogares (Arumugam, *et al* 2016).

## **Conclusión**

Sin duda alguna, el Orégano Brujo (*P. amboinicus*) es increíblemente versátil. Su antigüedad es asombrosa. La multiplicidad de sus nombres y usos alrededor del planeta demuestran que es una planta abundante, resiliente y adaptable al cambio. Los resultados de este estudio demuestran que esta planta podría ser útil para el tratamiento de varias afecciones o enfermedades. Utilizada efectivamente desde tiempos antiguos, una de sus características más interesantes es que demuestra ser más efectiva en combinación con otras plantas o en conjunto con otros remedios complementarios. Me emocionó mucho hacer este estudio, ya que ha sido una planta que conozco desde mi infancia. Me interesa continuar explorando esta planta, en particular sus usos culinarios, medicinales y en prácticas agrícolas sustentables.

## **Referencias**

- Arumugam, G., Kumara Swamy, M., Rani Sinniah, U. (2016). *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng: Botanical, Phytochemical, Pharmacological and Nutritional Significance. US National Library of Medicine. Recobrado de Internet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6274163/>
- Ayurvedic Plants. (2017). *Country borage (Parnayavani-Plectranthus amboinicus)*. Medicinal Uses. Indian Medicinal Plants. Recobrado de Internet: <https://www.indianmedicinalplants.info/herbs/index.php/medicinal-plants-pictures-a-details/1165-country-borage-parnayavani-plectranthus-amboinicus-medicinal-uses>
- Benedetti, M. (2020). *La cura es la prevención... desde nuestra tradición*. La Chivinha. Recobrado de Internet: <https://ecotiendalachiwi.com/blogs/vida-consciente/la-cura-es-la-prevencion-%F0%9F%8C%B1>
- Budzynska, K. MD, Gardner, Z. PhD, Low Dog, T. MD, & Gardiner, P. MD. (2013). *Complementary, Holistic, and Integrative Medicine: Advice for Clinicians on Herbs and Breastfeeding*. US National Library of Medicine. Recobrado de Internet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4530286/>
- CABI (2019). *Plectranthus amboinicus* (Indian borage). Invasive Species Compendium. Recobrado de Internet: <https://www.cabi.org/isc/datasheet/119834>
- Chauhan, M. (2019). *What are the uses and benefits of Indian Borage (Plectranthus aboinicus)?* Planet Ayurveda, Holistic Healing through herbs. Recobrado de Internet: <https://www.planetayurveda.com/library/indian-borage-plectranthus-amboinicus/>
- Chiriboga Chuchuca, C., Sánchez Quinche, A., Vargas González, O., Santiago Hurtado Flores, L. y Quevedo Guerrero, J. (2016). *Uso de Infusión de oreganón Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng y del vinagre en la crianza de pollos "Acriollados" (Gallus gallus domesticus) mejorados*. Unidad Académica de Ciencias Agropecuarias. Universidad Técnica de Machala, Ecuador. Recobrado de Internet: [https://www.researchgate.net/publication/301307398\\_Uso\\_de\\_Infusion\\_de\\_oreganon\\_Plectranthus\\_amboinicus\\_Lour\\_Spreng\\_y\\_del\\_vinagre\\_en\\_la\\_crianza\\_de\\_pollos\\_Acriollados\\_Gallus\\_gallus\\_domesticus\\_mejorados](https://www.researchgate.net/publication/301307398_Uso_de_Infusion_de_oreganon_Plectranthus_amboinicus_Lour_Spreng_y_del_vinagre_en_la_crianza_de_pollos_Acriollados_Gallus_gallus_domesticus_mejorados)
- Duarte, M., Lopes Ferreira, J. (2007). *Stem and leaf anatomy of Plectranthus neochilus Schltr., Lamiaceae*. Brazilian Journal of Pharmacognosy. Recobrado de Internet: <https://www.scielo.br/pdf/rbfar/v17n4/a13v17n4.pdf>
- Kumar, P., Sangam, Kumar, N. (2020). *Plectranthus amboinicus: A review on its pharmacological and pharmacognostical studies*. American Journal Of Physiology, Biochemistry and Pharmacology. VOL 10, NO. 2, PAGE 55–62. Recobrado de Internet: <https://www.ajbpb.com/ajbpb-articles/plectranthus-amboinicus-a-review-on-its-pharmacological-and-pharmacognosticalc-studies.pdf>
- Mathew, J. (2013). *Indigenous Aromatic and Spice Plants Described in Van Rheed's Hortus Indici Malabarici*. Indian Journal of Applied Research (Volume : 3, Issue : 11). Recobrado de Internet: [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Mathew16/publication/274652734\\_Indigenous\\_Aromatic\\_and\\_Spice\\_Plants\\_Described\\_in\\_Van\\_Rheed's\\_Hortus\\_Indici\\_Malabarici/links/55ba56fc08ae9289a09271b8/Indigenous-Aromatic-and-Spice-Plants-Described-in-Van-Rheeds-Hortus-Indici-Malabarici.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Mathew16/publication/274652734_Indigenous_Aromatic_and_Spice_Plants_Described_in_Van_Rheed's_Hortus_Indici_Malabarici/links/55ba56fc08ae9289a09271b8/Indigenous-Aromatic-and-Spice-Plants-Described-in-Van-Rheeds-Hortus-Indici-Malabarici.pdf)
- Sabrina, E. M.N., Razali M., Mirfat A.H.S., & Shukri, M. M.A. (2014). *Antimicrobial activity and bioactive evaluation of Plectranthus amboinicus essential oil*. American Journal of Research Communication. Recobrado de Internet: [http://www.usa-journals.com/wp-content/uploads/2014/11/Erny\\_Vol212.pdf](http://www.usa-journals.com/wp-content/uploads/2014/11/Erny_Vol212.pdf)
- Tramil. (2017). *Plectranthus amboinicus*. TRAMIL: Programa de investigación aplicada a la medicina popular del Caribe. Recobrado de Internet: <http://www.tramil.net/es/plant/plectranthus-amboinicus>
- Wadikar, D. & Patki, P. (2016). *Coleus aromaticus: a therapeutic herb with multiple potentials*. Journal of Food Science and Technology. US National Library of Medicine. Recobrado de Internet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5052183/>