

1. *Origanum vulgare* (Orégano)



Foto: Ariana Reis

Origanum vulgare L. é uma erva medicinal, aromática e condimentar amplamente utilizada como especiaria e na medicina tradicional. Conhecida popularmente como orégano, é uma planta da família das Lamiaceae, originária do Mediterrâneo e da Eurásia ocidental (PEZZANI, et al., 2017).

Estudos científicos:

Em estudo de Oniga et al. (2018) averiguou a composição química e examinou os efeitos biológicos do *Origanum vulgare* L. onde foi comprovada as atividades antioxidantes, antimicrobianas e hepatoprotetora. Khan et al. (2011) apresentou dados que indicam a atividade antiulrotíca do extrato aquoso-metanólico bruto de *Origanum vulgare*, em estudo in vitro e in vivo, onde as substâncias exibiu ação antioxidante, protetora das células epiteliais

renais e antiespasmódica. Lemhadri et al. (2004) relata em seu estudo que: “o extrato aquoso de OV exibe atividade anti-hiperglicêmica em ratos diabéticos com estreptozotocina sem afetar as concentrações plasmáticas basais de insulina.” Ao efeito antimicrobiano foi estudado por Ličina et al. (2013), onde o extrato etanólico apresentou atividade antibacteriana bactérias do tipo *Bacillus* e *Staphylococcus aureus*, também foi observada uma atividade antifúngica foi moderada com. Já o óleo essencial possui potencial antifúngico em leveduras estragadoras de alimentos (SOUZA, et al., 2007). O *Origanum vulgare* mostrou-se ativo contra cepas da bactéria *Helicobacter pylori* (STAMATIS, et al., 2003 e CHUN S. et al., 2005).

Como plantar?

Podem ser propagadas por sementes, ou via estaquia do caule. Para realizar a estaquia, corte um pedaço do galho com mais ou menos 10 cm e deixe em um vasinho com água até criar raízes (lembre-se de trocar a água a cada dois dias, pelo menos); quando criar algumas raízes, pode ser plantado em vasinhos com substrato.