

O orégano pode ser propagado por divisão de touceira ou por sementes. A manjerona é quase exclusivamente propagada através de sementes, sendo uma planta anual de porte um pouco menor do que o orégano, com altura de cerca 60–70 cm. Ambas as plantas exigem solos férteis, invernos secos e livres de geadas.

Aroma

O orégano e a manjerona são plantas do mesmo gênero e, portanto, parentes muito próximas. Entretanto, como se verá a seguir, os princípios ativos e qualidade do óleo essencial são distintos. Ambas são provavelmente originárias dos países do leste Europeu.

Diferentemente do orégano, a maior parte da manjerona produzida é destinada à produção de temperos e não de óleos essenciais. É importante ressaltar que boa parte do óleo essencial conhecido como Manjerona Espanhola não é na verdade destilado a partir da manjerona, mas sim de uma espécie completamente distinta (*Thymus masticina*), com princípios ativos também distintos e parente próxima do tomilho.

O óleo essencial de manjerona é de cor amarela, com odor picante, canforáceo e amadeirado, semelhante ao cardamomo. O sabor tem as mesmas nuances, mas também apresenta um fundo amargo.

Há muita confusão no mercado de óleo essencial de manjerona. Não somente existem espécies distintas produtoras do “mesmo” óleo essencial – tais como orégano, tomilho e a própria manjerona, todos vendidos como sendo óleo de manjerona – como também encontramos grande quantidade de adulteração do mesmo óleo no mercado.

No caso do orégano, o óleo essencial também é proveniente de várias plantas distintas. Curiosamente, a principal fonte de óleo de orégano não é o próprio orégano, mas sim o tomilho. Este óleo essencial tem coloração marrom-avermelhada. O óleo essencial de orégano tem uma nota herbácea, refrescante e outra nota mais densa, de corpo, proveniente dos fenóis (lembra o odor hospitalar, medicinal). O sabor dá uma sensação de queima, sendo aceitável somente depois de grande diluição. O óleo essencial de orégano é muito usado em perfumaria, principalmente pela nota medicinal. O principal componente, o *carvacrol*, é também um poderoso antioxidante, ajudando a preservar os alimentos e auxiliando na formulação de produtos cosméticos com finalidade de impedir o envelhecimento precoce da pele.

Visto que a versão sintética do carvacrol não é encontrada a baixos preços no mercado, esse óleo acaba não sendo propositadamente adulterado, porém assim como a manjerona, muitas são as plantas que produzem o óleo essencial de “orégano”, de modo que todo o cuidado é pouco na hora de comprá-lo. Procure sempre fornecedores confiáveis de óleos essenciais e prefira óleos com padrão FCC (*Food Chemicals Codex*).

Saúde

O óleo essencial de manjerona é usado para combater a tosse, problemas na bexiga e cólicas gastro-intestinais. Também é conhecido pelas propriedades antimicrobianas e inseticidas.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Anti-infeccioso, anti-séptico (++)
- Poderoso agente antifúngico.
- Analgésico (++)
- Estimulante estomacal, diurético (+)

Benefícios Psico-emocionais

- Ajuda no combate à exaustão mental, ansiedade, insônia, tensão nervosa e stress.

Ingredientes Ativos

- **Monoterpenos:** α e β -pineno, simeno, sabineno, mirceno, paracimeno, terpinoleno, α e β -felandreno; **Sesquiterpenos:** β -cariofileno, α -humuleno. **Álcoois monoterpênicos:** linalol, terpineno-1-ol-4, cis-trans-terpineol, tujanol. **Ésteres:** Acetato de terpenila, de linalila, e de geranila. **Fenóis:** Trans-*anetol*, *carvacrol*.

Reações Adversas

- Não foram reportadas reações adversas ao uso de óleo essencial de orégano e manjerona.

Indicações

- Hipertireoidismo
- Problemas cardíco-vasculares (taquicardia, arritmia, hipertensão arterial).
- Problemas digestivos (úlceras gastro-intestinais, colites, etc.)
- Problemas neuro-psíquicos (ansiedade, stress, agitação, psicose, insônia, epilepsia, vertigens).
- Reumatismo muscular e artrose (+++)
- Infecções respiratórias (sinusite, otite, bronquite, coqueluche) e digestivas (aftas, diarreias, enterocolites) (+++)

Comentário

Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)