



**i** Introducción

Este aceite esencial se obtiene de la planta *Origanum majorana*, de la familia de las Lamiáceas, perteneciente al género de los “oréganos”.

Se ha utilizado tradicionalmente al largo de la historia para calmar dolores, problemas gastrointestinales y respiratorios.

Presenta una composición diferente a la de orégano compacto o de Grecia, es decir, no contiene fenoles en su composición, por lo que su uso a nivel tópico será más seguro.



 **Moléculas**



Monoterpenoles:  
terpinen-4-ol,  $\alpha$ -terpineol, cis/trans tujanol



Monoterpenos:  $\alpha$ - terpineno,  
sabineno, limoneno,  $\gamma$ -terpineno



Ésteres:  
acetato de linalilo, acetato de geranilo

✓ **Acciones**

**Calmante SN**  
**Antiespasmódico**  
**Analgésico**



**Uso oral**

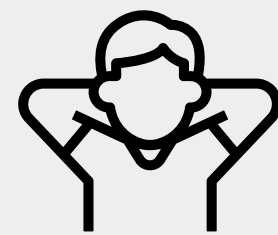


**Uso tópico**



**Uso difusión**

 **Indicaciones**



**Favorecer estados de relajación**

Aromadifusión: añadir de 5 a 10 gotas, ideal para oficinas, centros de salud...

Baño aromático: mezclar 2-3 gotas de AE en el gel de baño y añadir al agua



**Bruxismo, contracturas**

Vía tópica: mezclar 2 gotas de AE de mejorana en 2 gotas de oleato de hipérico y masajear la mandíbula en círculos antes de ir a dormir. Mismo modo de empleo para cervicales o dolores de origen nervioso



**Dismenorrea**

Vía tópica: mezclar 2 gotas de AE en 10 gotas de oleato de árnica y masajear el bajo vientre. Combinable con AE de salvia esclarea



## Precauciones y contraindicaciones

En situaciones especiales (embarazo, pediatría, pacientes polimedicados...)  
utilizar bajo la supervisión de un/a especialista