LES BIENFAITS DE L’ORIGAN

L’origan est tonique, digestif, stimulant et purgatif. Fortement dosé, il stimule le cœur.

L’origan est une plante largement utilisée en **phytothérapie** sous forme d’**infusions** ou d’**huiles essentielles**. On lui reconnaît des vertus **antalgiques**, **anti-infectieuses**, **antiseptiques** et **antibactériennes**.

SOULAGE LE DÉSORDRE INTESTINAL

L’origan soigne les **ballonnements et les flatulences**, améliore le **transit intestinal** et soulage les **troubles digestifs**. Il permet également d’améliorer l’appétit

ANTIOXYDANT

l’origan permet de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres dans le corps, impliqués dans l’apparition des maladies **cardiovasculaires, de certains cancers et de maladies liées au vieillissement.**

RÉGULE LE FOIE

L’origan **favorise la digestion.** L’Agence française du médicament reconnaît l’efficacité de cette plante dans les traitements symptomatiques des troubles digestifs tels que les ballonnements, la lenteur à la digestion, les flatulences. *« Il protège les cellules du foie des effets délétères des virus, des radicaux libres et de certains toxiques. Prendre une tisane midi et soir après le repas.«*

DIABÈTE

Cette plante agit contre le diabète de type 1 grâce à des ***propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antiapoptotiques*** *(s’oppose à la dégénérescence du pancréas), et contre le diabète de type 2, notamment en inhibant la*

DDP-4, une enzyme qui est également cible de certains médicaments antidiabétiques.

INFECTIONS URINAIRES

Les propriétés antibactériennes de l'origan et de son huile essentielle ont été démontrées sur les bactéries ESCHERICHIA COLI .

Dès les premiers symptômes, préparez vous une infusion d'origan en jetant une cuillerée à café de feuilles séchées dans 250 ml d'eau frémissante. Laissez infuser 5 min avant d'en boire jusqu'à 3 tasses pas jour. Elle peut aussi être consommée de façon préventive, à raison d'une semaine par mois.

SOULAGE LES MIGRAINES

L'origan étant riche en tanins et en phénols anti-inflammatoires, il **soulage les migraines**. *« Dès les premières douleurs, diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans quelques gouttes d'huile d'olive et massez les tempes et la nuque avec ce mélange pendant 3 minutes,* recommande notre expert. *Évitez le contact avec les yeux, lavez-vous les mains après le soin ».*

CONTRE LA TOUX

Bien que la toux soit un réflexe naturel nécessaire à l'organisme pour évacuer les agents pathogènes et impuretés, elle peut, à force, devenir irritante. Pour la calmer, tournez vous vers l'origan. Sous forme d'infusion et d'huile essentielle, cette plante **possède des vertus antibactériennes, antiseptique et anti-infectieuses.** « *En infusion, il permet également de prévenir les maladies respiratoires et de renforcer les défenses immunitaires ».*

SOULAGE LES BRONCHES

L'Origan permet de lutter contre **l'inflammation aiguë ou**

chronique des bronches. En infusion ou en inhalation, les feuilles d'origan adoucissent la **gorge** et désencombrent les **bronches** en cas de maladies respiratoires.

CONTRE LES POUX

C'est un **formidable répulsif** ! Frictionner les cheveux (en insistant sur les racines) et la nuque avec de l'hydrolat d'origan matin et soir. Vous pouvez aussi préparer un mélange 50/50 d'hydrolat d'origan et de vinaigre de lavande.

LES CONSEILS DE NINA :

L'Origan n'est pas approprié :

- aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- aux personnes suivant un traitement à base d'anticoagulant, comme cette plante contient également de la vitamine K,
- aux enfants de moins de 15 ans,
- aux femmes enceintes
- aux femmes allaitantes.