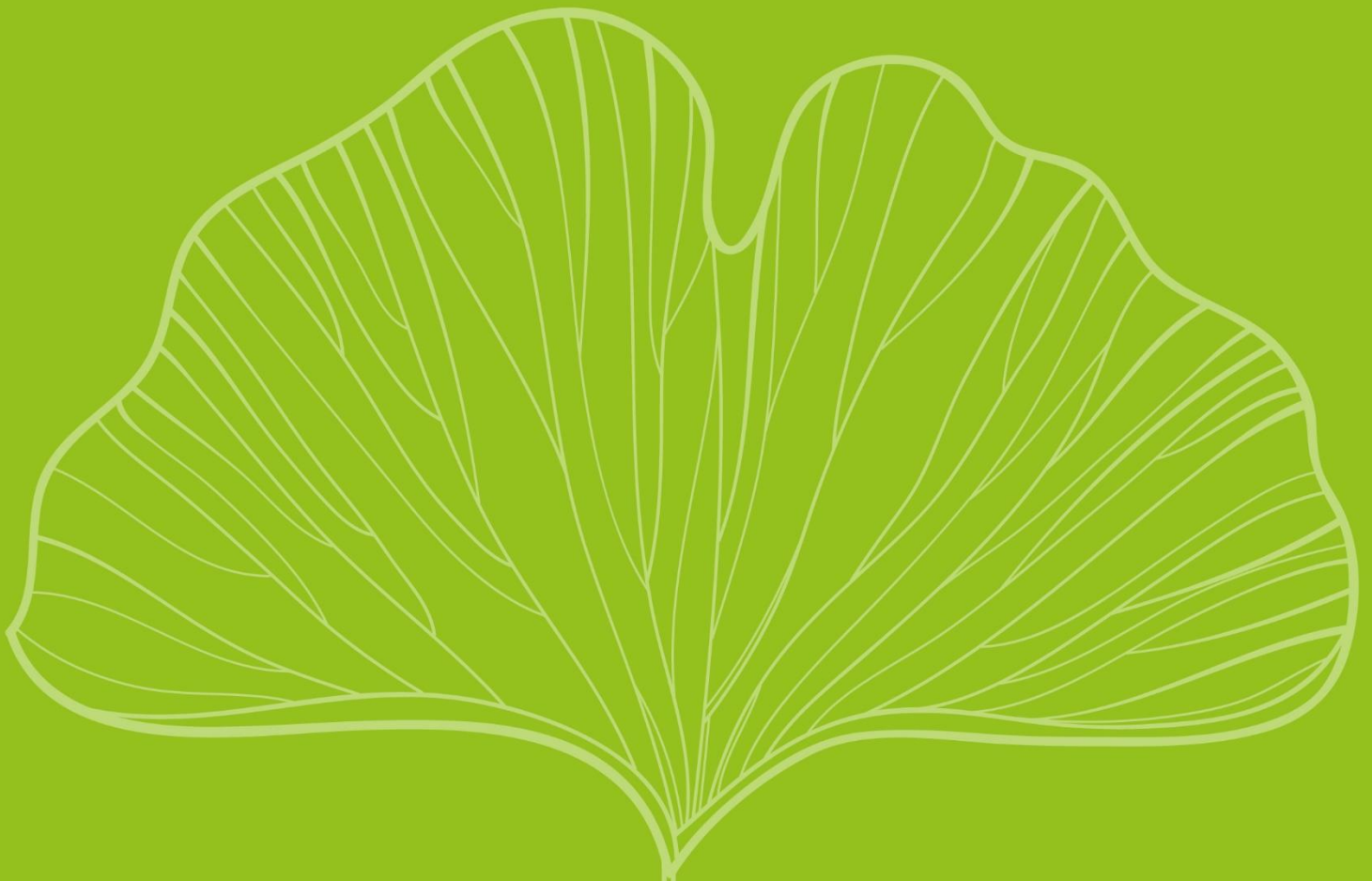




HE Origan





Les propriétés de l'origan

Une digestive en phytothérapie

Marina : Dans cette thématique, nous allons parler des huiles essentielles d'origan. Vous connaissez sans doute déjà l'origan pour ses propriétés et peut-être que vous l'utilisez en phytothérapie en tant que plante. Nous allons voir 4 principales huiles essentielles d'origan que sont **l'origan compact, l'origan vulgaire (vert), l'origan kaliteri et l'origan d'Espagne.**

À quoi sert l'origan en phytothérapie ?

Caroline Gayet : L'origan appartient à la famille des Lamiacées. C'est une grande **famille thérapeutique**. C'est une plante aromatique qui contient des huiles essentielles.

- C'est aussi **une plante digestive**. Elle intègre d'ailleurs le mélange des herbes de Provence avec le thym, la sarriette, la marjolaine, le basilic. L'origan a une action digestive eupeptique : il va favoriser une bonne production de tous nos sucs digestifs.
- Il aura également une action **antiputride, anti fermentaire**. C'est une plante qui va limiter les ballonnements et puis toutes les fermentations quand on mange de la viande de gibier, de la charcuterie ou des abats. Les Italiens l'aiment aussi beaucoup sur la pizza.



Elle est donc surtout connue pour **le côté digestif**.



Autres propriétés thérapeutiques

On pourra aussi l'utiliser avec succès en infusion dans **les états infectieux**.

- Dans l'approche très aromatique de cette herbe, quand vous la faites en infusion, c'est un peu semblable au thym et à la sarriette. On va avoir un côté très **oxygénant et respiratoire**. L'origan est très bien dans toutes les problématiques ORL et broncho-pulmonaires.



- Il a un côté **expectorant et mucolytique**. Il va donc aider à fluidifier toutes les sécrétions bronchiques. Il va avoir une action anti-infectieuse pour limiter les germes qu'il y aurait sur ces zones-là.
- En cas de gastro-entérite, de turista et des troubles digestifs avec des diarrhées et des spasmes associés, l'origan est encore une très belle plante. Un peu comme le thym, on peut utiliser l'un ou l'autre.
- On le retrouve aussi dans **la sphère urinaire**. Il passe pour être un anti-infectieux général donc toutes les sphères du corps pourront bénéficier, en plus de cette action digestive.

Différentes utilisations de l'origan

En phytothérapie, on l'utilise donc principalement par la voie de **la tisane** et en aromate culinaire.

Ensuite, on utilisera **les huiles essentielles et les capsules d'huile essentielle**.



Origans compact, vert et d'Espagne

Le profil biochimique

Marina : Nous allons commencer par l'origan compact. Peux-tu nous parler de sa composition biochimique, de sa botanique et de son nom latin.

Caroline Gayet : Il s'appelle *Origanum compactum*. En fait l'origan vert que l'on appelle l'origan vulgaire (*Origanum vulgare*), l'origan compact et l'origan d'Espagne (*Thymus capitatus*) ont sensiblement **la même biochimie**.

Celui que vous trouvez le plus facilement, c'est l'origan vert. Le compact, cela dépend et celui d'Espagne est un peu moins connu.

Ce sont des huiles essentielles très riches en phénols. C'est une famille biochimique très anti-infectieuse. On considère que ce sont **des antibiotiques naturels, des antiparasitaires et des antifongiques**. Ils auront aussi une **action antivirale** qui va être très puissante.

On va retrouver du carvacrol, du gamma terpinène et des paracymènes qui vont avoir des côtés antalgiques.

Utilisation des huiles essentielles d'origan

Des 3 huiles essentielles, vous pourrez utiliser l'une ou l'autre dans **des états aigus**. Si vous avez par exemple une grosse pneumonie, un gros COVID, une grosse infection urinaire, une grosse gastro-entérite, si vous avez un état infectieux qui dure depuis longtemps et que vous voulez une bonne fois pour toutes l'enrayer, vous pouvez faire une cure courte d'un de ces origans.

La cure sera courte parce que malheureusement il y a **un phénol** (le carvacrol) qui est très puissant. Ces huiles essentielles auront une petite



nuance sur les teneurs. L'origan compact est un origan qui peut aller de 20 à 50 % de teneur en carvacrol alors que pour l'origan vulgaire, on est plutôt sur 50 à 75 %. Pour l'origan d'Espagne, on est entre 60 et 70 %. Il y a donc des petites variations de pourcentage, mais il y a quand même beaucoup de carvacrol qui est un hépatotoxique. Il est toxique pour le foie.

C'est une huile essentielle qui passe aussi pour être **un tonique de la libido**, comme la sarriette.

Généralement, vous faites **des cures de 5 à 10 jours. On ne dépasse jamais 10 jours de cure d'origan, surtout quand on l'emploie seul.**

Précautions d'emploi

Comme ce sont des huiles essentielles qui contiennent beaucoup de phénols, on ne les diffuse pas. La voie d'usage principale de ces 3 origans sera la voie orale. Comme c'est très riche en phénol, cela a aussi un côté dermocaustique. Ça brûle et c'est agressif pour la peau. Cela peut même être allergisant.

Quand on les avale on ne va pas faire comme on pourrait faire avec du tea tree par exemple. Si vous mettez dans une cuillère à café du miel et que vous mettez vos gouttes d'huile essentielle par-dessus, quand vous allez mettre la cuillère en bouche, vous allez avoir directement votre palet en contact avec ces huiles essentielles et cela va vous brûler les muqueuses. C'est pour cela que la meilleure voie d'utilisation de ces origans (compact, vulgaire et d'Espagne) c'est **la voie encapsulée** (dans une capsule huileuse).

- Vous pouvez les acheter déjà toutes faites en pharmacie, en boutique bio ou en herboristerie.
- Vous pouvez aussi les mettre **dans une boulette de mie de pain**. Prenez de la mie de pain et mettez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle.



Fermez bien la boulette de mie de pain avant de la mettre dans la bouche et de l'avaler avec un verre d'eau. Il ne faut pas qu'il y ait de contact avec la muqueuse de la bouche et de l'œsophage.

Quand cela arrive dans l'estomac, il faut qu'il y ait un peu de bol alimentaire.
N'avalez pas cela en dehors des repas. C'est assez fort l'origan !

Posologie

On ne met pas plus de 2 gouttes. Vous pouvez aller jusqu'à **6 gouttes par jour** : 2 le matin, 2 le midi et 2 le soir au cours des repas. Vous allez faire ça sur 5 à 10 jours. En général, on fait cela sur le temps des symptômes aigus.

- C'est une huile essentielle qui est déconseillée chez la femme enceinte, la femme allaitante et les enfants. On l'évite si on souffre d'hypertension.
- Elle est interdite chez les gens qui vont avoir un problème au foie. Si vous avez de l'insuffisance hépatique, des problèmes hépatiques ou des maladies du foie, il ne faudra pas prendre cette huile essentielle. Elle peut être irritante pour les voies ORL et respiratoires. **Je répète qu'on ne diffuse jamais d'huile essentielle qui contient des phénols avec un diffuseur d'huiles essentielles.** On ne fera que de la voie orale.

Une huile essentielle cortisone-like

C'est une plante qui va avoir une action cortisone like. C'est intéressant dans l'huile essentielle, car elle n'a pas trop cette activité en phytothérapie en tisane : **elle booste vos glandes surrénales.** Elle va donc être anti-inflammatoire.



En plus, on a le paracymène qui est un antalgique. Sur les douleurs de gastro-entérite ou de pneumopathie, quand on tousse et qu'on a l'impression de se décoller les poumons, que cela fait mal au toucher, le paracymène va être bienvenu. En plus de cela, il donne la pêche. Comme il soutient les surrénales, **il va permettre de dynamiser et de ne pas être trop fatigué par la maladie**. C'est une plante qui soutient.

La voie du massage

On peut éventuellement utiliser la voie locale en massage, mais ce sera toujours extrêmement dilué. Ce sont des dilutions à **maximum 1 %**.

Sur une cystite très douloureuse ou sur une infection cutanée (je pense à des brûlures, des plaies, des abcès, des furoncles, des choses qui se sont surinfectées et où on va avoir des douleurs lancinantes), on pourra venir en mettre **1 petite goutte dans au moins 50 gouttes d'huile végétale**.

L'origan kaliteri

Les propriétés thérapeutiques

Marina : Peux-tu maintenant nous parler de la composition biochimique et de la botanique du dernier origan qui est le kaliteri.

Caroline Gayet : Tous ces origans poussent là où il fait chaud en Grèce ou en Espagne. On peut éventuellement en avoir du sud de la France et de la Corse.

L'origan kaliteri est un origan qui est **beaucoup plus doux**. Dans les thyms, vous avez le thym à thymol et vous avez le thym à thujanol. L'origan kaliteri, c'est un peu comme le thym à thujanol. C'est le plus doux de tous les origans, tout comme le thym à thujanol est le plus doux de tous les thyms.



C'est un origan qui va avoir la douceur et la capacité à **être pris sur un plus long terme tout en ayant un côté très puissant sur le côté anti-infectieux.**

C'est **un hépatorégénérateur**. Là où les 3 autres sont des hépatotoxiques, il protège et répare le foie. Il va être très bien dans les maladies chroniques et dans toutes ces maladies où on a besoin d'avoir une action très anti-infectieuse et très douce pour le foie.

Exemples de traitements

- Je pense par exemple à **la maladie de Lyme** où il faut que l'on ait une action antibiotique, une action antiparasitaire et il faut soutenir le système immunitaire. Ce sont des gens qui vont prendre beaucoup de médicaments et qui vont mettre à mal leur foie. C'est là que l'origan kaliteri va jouer son rôle.
- On a beaucoup de femmes qui, avec l'âge, sont dans un cercle vicieux au niveau urinaire. Elles ont **des cystites et des mycoses à répétition**. Quand elles font une cystite bactérienne, elles prennent des antibiotiques et elles attrapent une mycose. Elles prennent des antifongiques, la cystite bactérienne revient. Elles n'arrivent pas à s'en sortir. Elles sont tout le temps sous médicament et elles n'en voient pas le bout alors qu'elles font tout ce qu'il faut au niveau de l'hygiène. À ce moment-là, l'origan kaliteri peut être bien parce qu'il va taper sur tout type de germes, champignons et bactéries, il va être très doux pour le foie et il sera très bien toléré par le tube digestif.

Un origan peu connu

C'est un origan qui n'est pas connu ni courant. **Il y a très peu de laboratoires qui font cet origan.** Je prends le mien de chez Osmobiose qui est un très bon laboratoire, mais on peut le trouver dans d'autres marques.



Posologie

On l'utilisera comme les autres origans par voie orale. On mettra **1 goutte dans du miel**. On peut le prendre au long cours ; cela ne pose pas de problème s'il est pris plus de 10 jours d'affilée. Il peut être pris tout seul et il n'a pas besoin d'une huile essentielle hépatoprotectrice.

Marina : En termes de mode d'emploi, faut-il le mettre dans une boulette de mie de pain ?

Caroline Gayet : Il n'y a pas besoin. On peut le prendre dans du miel ou dans de l'huile sans soucis.

Les huiles hépatoprotectrices

Pour les 3 autres origans, s'il y a besoin de les prendre un peu plus longtemps, on utilise des huiles hépatoprotectrices. Souvent, on cite **l'essence de citron, l'huile essentielle de romarin à verbénone, l'huile essentielle de carotte** (si on n'est pas hypertendu) ou **de livèche**.

On pourrait très bien faire un combo d'un origan compact, vulgaire ou d'Espagne avec un origan kaliteri. On aurait de cette façon le côté hépatoprotecteur, mais généralement **le kaliteri se suffit à lui-même**.

La voie cutanée

En cutané, il est également beaucoup mieux toléré. On peut donc en mettre un peu plus dans sa synergie. **Pour les abcès, les furoncles, les panaris et pour traiter des bronchites, des gastro-entérites, des infections urinaires, des laryngites ou des trachéites**, vous pouvez aller sur ça. Pensez-y aussi dans **les candidoses, les mycoses, les maladies de Lyme**.



Il est également intéressant dans **les pathologies dentaires**. Il y a des gens qui ont des extractions, des implants avec des suites de cicatrisation compliquées. À ce moment-là, utiliser l'origan kaliteri dans un bain de bouche associé avec de l'huile de coco peut être très bien. C'est plus doux que le girofle (quand le goût ou l'odeur nous indispose).

Posologie des huiles essentielles

Marina : Peux-tu nous rappeler la posologie de ces huiles essentielles ?

Caroline Gayet : La règle de base pour les huiles essentielles est de **6 gouttes par jour**. On prend 2 gouttes 3 fois dans la journée sur le temps des symptômes.

Comme je vous le disais, l'origan kaliteri peut s'installer dans un long cours. À ce moment-là, on s'arrête à **4 gouttes par jour** : 2 le matin et 2 le soir.

Pour des huiles de massage, autant je vous disais de mettre 1 goutte pour 50 gouttes d'huile végétale avec les précédents origans qui sont très forts et dermocaustiques, autant avec l'origan kaliteri, cela peut être **1 goutte pour 10 gouttes d'huile végétale**. On aura moins besoin de diluer.

Code promo pour profiter de 5 % de réduction sur le site : **ADP5**

www.phytetsens.fr

