

Santé par les plantes: l'origan



L'origan fait sa première apparition dès l'Antiquité de part ses vertus médicinales. Originnaire du Bassin méditerranéen et d'Asie Centrale, cousin de la marjolaine, cette plante aromatique était considérée comme « sacrée » par les Égyptiens et les Indiens.

Cette plante est traditionnellement utilisée pour ses propriétés anti infectieuses, antiparasitaire et stimulante. et pour son action positive sur le transit.



L'origan est également employé en herboristerie afin d'éliminer les démangeaisons et autrefois utilisé contre le paludisme.

Il signifie « Joie des montagnes » en Grec, les parties utilisées sont les feuilles séchées, les sommités fleuries et aussi sous forme d'huile essentielle (origanum compactum).

Cuisine - Infusion – huile essentielle

Indications :

Associé à la cannelle pour une action sur la sphère digestive

Associé à l'eucalyptus pour les troubles ORL

Associé au tea tree (en huile essentielle) pour les soucis cutanés.

Pour le faire sécher : au soleil par temps sec et chaud ou sur une serviette en coton à la maison. Débarrasser les feuilles et les fleurs de leurs tiges et stocker dans des sacs en papier ou des bocaux en terre cuite, dans un local sec à température ambiante.

En cuisine : Frais ou sec, il sera apprécié en compagnie du basilic, il parfumerà vos sauces tomates, vos pizzas maison, vos grillades et vos potages !

Précautions : En huile essentielle : déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sauf en usage culinaire et aux moins de 15 ans. Pas d'usage prolongé.

Ceci dit, utilisez toujours votre bon sens pour une efficacité optimum : respectez les doses, veillez à avoir une hygiène de vie qui correspond aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible.

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.

www.sonia-naturo.com