



# Huile d'origan

Un article essentiel de toute armoire à pharmacie!

Étant donné la surutilisation moderne des antibiotiques et des produits bactéricides, les pathogènes nocifs auxquels nous sommes exposés aujourd'hui deviennent de plus en plus agressifs et résistants. En même temps, nos propres systèmes immunitaires sont devenus plus vulnérables à ces pathogènes. Dans un tel contexte, nous devons nous rappeler que la nature nous propose des outils sûrs et efficaces pour nous aider à combattre de telles menaces à la santé.

L'origan (nom latin : Origanum) est une plante résistante qui pousse sur les hautes montagnes de la Méditerranée, dans des sols riches en minéraux qui en font une des plantes les plus denses en minéraux de la planète. L'huile essentielle de l'origan, qui est comestible lorsqu'elle est préparée adéquatement, est utilisée par les humains depuis des milliers d'années pour traiter un large éventail de problèmes de santé, en plus d'être employée à titre d'aliment et d'épice. Dans la Grèce antique, on

utilisait l'origan comme médicament pour guérir les blessures et dans l'Égypte antique, on l'utilisait à titre d'agent antitussif. Plus tard, au Moyen Âge, l'huile d'origan est devenue un moyen efficace de protéger les aliments contre la contamination microbienne.

Le principal ingrédient actif de l'huile d'origan est le phénol naturel connu sous le nom de carvacrol. Les phénols synthétiques tels que l'acide carbolique ont servi à stériliser les instruments chirurgicaux dans les hôpitaux, mais le carvacrol qui contient l'huile d'origan est un antiseptique encore plus puissant<sup>1</sup>. Comme le souligne W. H. Martindale, « l'huile essentielle d'origan est l'antiseptique d'origine végétale le plus puissant que l'on connaisse. Elle est 26 fois plus active à titre d'antiseptique que le phénol [synthétique] »<sup>2</sup>.

Au cours d'études où l'on a traité des moisissures et des staphylocoques (bactéries) avec des huiles essentielles et des antibiotiques, les chercheurs ont indiqué ce qui suit : « Les résultats des essais ont été spectaculaires. Dans chaque cas, les huiles essentielles ont démontré qu'elles étaient beaucoup plus efficaces pour tuer les micro-organismes pathogènes que les antibiotiques »<sup>3</sup>. Dans des essais qui comparaient l'efficacité des huiles essentielles pour tuer des bactéries telles que les colibacilles et le Candida, on a considéré que l'huile d'origan se rapprochait le plus d'un agent antibactérien idéal. Comme l'a souligné le Dr P. Belaïche, « cette huile essentielle aromatique (origan) est presque toujours le chef de file. Parmi les huiles les plus actives, l'origan est 'la meilleure des meilleures' »<sup>3</sup>. L'élément qui déterminait l'efficacité de l'huile d'origan utilisée pour les études mentionnées était

➔ suite à la page 2

## Pleins feux sur l'origan contre les gripes et les rhumes

### Rhume et grippe :

On utilise l'huile d'origan depuis des milliers d'années pour combattre le rhume. Elle aide à renforcer le système immunitaire et à combattre le virus lui-même. De plus, les nombreuses propriétés de l'huile d'origan participent à la réduction des symptômes du rhume et de la grippe, y compris le mal de gorge, la toux, la congestion, les douleurs musculaires, la fièvre et les maux de tête<sup>1</sup>.

### Maux de gorge :

L'huile d'origan aide à réduire l'inflammation et la douleur, tout en éliminant le pathogène responsable des maux de gorge. De plus, les antibiotiques ne peuvent soulager qu'un mal de gorge d'origine bactérienne, tandis que l'huile d'origan peut soulager les symptômes du mal de gorge, qu'il soit d'origine bactérienne ou virale ou qu'il provienne d'une levure<sup>1</sup>.

### Toux :

La toux est une indication d'une infection respiratoire et elle peut être atténuée par les effets antitussifs de l'huile d'origan<sup>1</sup>.

### Quand peut-on utiliser l'huile d'origan par voie orale?

- Rhumes et grippe
- Problèmes sinusaux et congestion pulmonaire
- Mal de gorge
- Bronchite
- Pneumonie
- Renforcement du système immunitaire
- Infections des gencives et maux de dents
- Problèmes digestifs (indigestion, gaz, diarrhée)
- Parasites gastro-intestinaux
- Réduction des lipoprotéines de basse densité (LDL ou « mauvais cholestérol »)
- Mauvaise haleine causée par les microbes buccaux

### Quand peut-on employer l'huile d'origan pour un usage externe?

- Champignons des pieds et des ongles
- Pied d'athlète
- Candida\*
- Feux sauvages
- Aphte
- Psoriasis et eczéma
- Pellicules et séborrhée
- Démangeaisons cutanées
- Boutons d'acné
- Douleurs et inflammation articulaires
- Morsures d'insectes
- Eczymoses
- Bursite
- Infection de l'oreille (sur l'oreille externe et non dans le conduit auditif externe)

(\*Nota. Évitez en tout temps tout contact avec les yeux et les organes génitaux.)



## Huile d'origan Orega-First

Huile d'origan de qualité sur laquelle vous pouvez compter!

### Huile d'origan Orega-First

- **Teneur élevée en carvacrol** — L'huile Orega-First contient naturellement 75 % de carvacrol, un des ingrédients actifs les plus importants de l'huile d'origan pour combattre les pathogènes bactériens, viraux et fongiques.
- **Pure et mise à l'essai** — Étant donné que l'huile Orega-First a été formulée sans phénols synthétiques tels que l'acide carbolique, sa forte teneur en carvacrol est naturelle. Elle est également exempte d'additifs et de produits chimiques.
- **Source pure** — L'huile Orega-First est extraite des meilleurs plantes d'origan sauvage qui poussent et sont récoltées à la main dans les hauteurs des montagnes de la Méditerranée orientale.
- **Base organique** — Le support utilisé pour l'huile Orega-First est de l'huile d'olive de qualité élevée qui est certifiée biologique et cachère. L'huile Orega-First est donc plus sûre pour un usage interne et plus efficace pour un traitement topique que la plupart des huiles d'origan qui ont recours à l'huile d'olive conventionnelle.
- **Puissante** — L'huile Orega-First contient de l'huile d'origan et de l'huile d'olive biologique dans un rapport 1:3 et elle peut être ingérée telle quelle.

### Posologie recommandée

#### Traitement topique

Adultes : Appliquer topiquement sur la zone touchée plusieurs fois par jour.

#### Usage par voie orale

Adultes : Pour le traitement des infections, prendre 5 gouttes entre 3 et 5 fois par jour (5 gouttes contiennent 50 mg d'huile d'origan pure, diluée dans l'huile d'olive dans un rapport 1:3). À titre de mesure préventive, prendre entre 1 et 3 gouttes par jour. Verser les gouttes dans la bouche, puis boire un liquide OU verser dans un verre de jus ou de lait.

#### Renseignements sur les risques :

Les personnes sensibles peuvent souffrir d'une irritation cutanée. Le cas échéant, diluer le produit dans l'huile d'olive dans un rapport 1:4. Éviter tout contact avec les yeux et les organes génitaux. Les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas utiliser le produit.



# Un article essentiel de toute armoire à pharmacie!

(suite de la page 1)

une forte teneur en carvacrol<sup>4</sup>.

Les recherches portant sur l'utilisation de l'huile d'origan pour éliminer les bactéries fongiques sont encore plus impressionnantes. Une étude publiée dans l'International Journal of Food Microbiology indique que de petites quantités d'huile d'origan ont pu arrêter la croissance de tous les champignons qui ont fait l'objet d'essais<sup>5</sup>.

L'huile d'origan est aussi un antioxydant très puissant. Elle contient naturellement des tocophérols aux propriétés vitaminiques E, tels que le gamma-tocophérol et l'acide rosmarinique<sup>4,6</sup>.

## RÉFÉRENCES

1. Ingram, Dr Cass, The Cure is in the Cupboard: How to use Oregano for Better Health, Knowledge House.
2. [www.venturoama.com/asp/OilDescription.asp?OilID=53](http://www.venturoama.com/asp/OilDescription.asp?OilID=53).
3. Belaiche, P. Traité de phylothérapie et d'aromathérapie, Tome 1, Paris, Maloine S. A. Éditeur, 1979.
4. Valent, J., The Practice of Aromatherapy, New York, Destiny Books, 1980.
5. Akgül, A., Kivanc, M., « Inhibitory effects of selected Turkish spices and oregano components on some foodborne fungi », Int J Food Microbiol, 1988, 6 (3), p. 263-268.
6. Lagouri, V., Boskou, D., « Nutrient antioxydants in oregano », Int J Food Sci Nutr, 1996, 47 (6), p. 493-497.

Les produits Health First® sont offerts exclusivement par

