**Infections : essayez l'huile essentielle d'origan**

Depuis l'Antiquité, on emploie l'origan en infusion, en décoction voire en cataplasme pour soigner de nombreux maux de la vie quotidienne. Aujourd’hui, l’origan n’échappe pas à la mode des huiles essentielles. Une bonne raison pour revisiter cette plante aux multiples vertus.

**Les multiples vertus de l’origan**

L'origan est une très belle plante. Il en existe une trentaine de variétés, qui poussent partout en Europe. Il est récolté pendant l'été, entre juillet et septembre.

On reconnaît généralement à l'origan un pouvoir antalgique, associé à des vertus antiseptiques et antispasmodiques. Il est donc incroyablement efficace en cataplasme pour assainir plaies et morsures, ou pour soulager des muscles contractés. C'est d'ailleurs ainsi qu’il a commencé à être utilisé dans la Grèce antique.
En infusion il permet d'éviter les désagréments d'un repas trop copieux ou tout simplement d'une digestibilité fragile.

Tonique à souhait, il est un véritable coup de fouet contre les maux de l'hiver. Expectorant et antitussif, il est l'allié des enrhumés et des personnes sujettes aux bronchites chroniques et à l’asthme.

**Une huile essentielle puissante à utiliser avec précaution**

L’huile essentielle d’origan est utilisée en aromathérapie pour ses vertus antibactériennes et anti-parasitaires. Elle élimine également le coronavirus humain. A relativement faible dose, l'huile d'origan est aussi efficace contre les bactéries à staphylocoques que des antibiotiques comme la pénicilline, la streptomycine ou la vancomycine ; elle peut être un traitement efficace contre les infections bactériennes résistant aux antibiotiques.

Mais très irritante pour la peau et donc pour les muqueuses, elle doit être utilisée avec précaution.

Pour traiter des affections de la peau, on l’utilise en diffusion ou en frictiondiluée à de l'huile végétale à raison d’une goutte d’huile d’origan pour 4 gouttes d’huile végétale comme l'huile d'amande douce par exemple.

Pour vous guérir d’une pharyngite avec toux, deux gouttes d’huiles d’origan ingérées avec les aliments suffiront amplement. Pour cela, diluez une goutte d'huile essentielle d'origan pour 4 gouttes d’huile d’olive et posez ce mélange sur un morceau de pain. Mais l'huile essentielle d'origan existe aussi sous forme de gélules. Avantage : vous ne risquez plus de brûlure et avez le bon dosage car chaque gélule contient autour de 45 mg d’huile d’origan standardisée qui apportent 70 % de carvacrol, un composé phénolique antiviral, antifongique, antibactérien et antiseptique très efficace, qu’elle contient naturellement.

Dans tous les cas, il faut toujours s’entourer des conseils d’un thérapeute car les huiles essentielles sont des produits dangereux : l’origan ne doit jamais être donné aux femmes enceintes ou allaitantes ni aux jeunes enfants. Si vous vous en mettez dans les yeux, il faut vous rincer avec de l'huile alimentaire et non avec de l'eau.

Toutes ces précautions prises, faites vos propres expériences avec l’huile essentielle d’origan sur un rhume, une pharyngite légère ou une infection cutanée. Une fiole de 10 ml vous coûtera quelques euros et à ce prix il n’y a pas à hésiter pour vérifier si elle est, comme on le dit, aussi efficace que les antibiotiques mais sans apporter leurs inconvénients.

**Olivier KONARZEWSKI**

Source : Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France - **Paul-Victor Fournier**

Sites : supersmart.eu, naturesanteinnovation.fr, artdevivresain.over-blog.com