

LE ROLE DE LA VITAMINE C

La **vitamine C** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La **vitamine C** a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?

Il n'est pas dangereux de prendre de la vitamine C tous les jours. Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette **vitamine**, **il** faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé !

Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des

cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L'acide ascorbique favorise l'absorption du fer d'origine végétale par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l'image de l'acérola et de la spiruline, par exemple.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une **carence** sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l'anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	–
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	–
Poivron vert	120	70
Raifort	85	–
Chou rouge	60	25

Choux de Bruxelles, chou-fleur	–	60
Cresson	55	–
Epinard	40	3 à 10

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Autres
Goyave	225	Jus : 35
Cassis	180	–
Kiwi	90	–
Litchi	75	Conserve : 40
Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60
Papaye	60	–
Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130
Orange	45	Jus d'agrumes pressés : 55.
Pamplemousse	40	Jus du commerce 30 à 40
Groseille	40	

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêta-carotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d'autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

Aliments riches en vitamine C	Teneur en vitamine C (mg/100g)
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

LES CONSEILS DE NINA:

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d'apports suffisants en vitamine C. Mais c'est aussi le cas pour tous les autres nutriments !

CRÈME BRULÉE À L'ORANGE

Ingrédients :

Pour la crème à l'orange:

– 60 gr de sucre

- 200 gr de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- Zestes d'une orange + jus d'une demi-orange;
- 150 ml de lait

Pour la caramélisation / aspect crème brûlée:

- 20-25 gr de sucre pour la caramélisation
- (facultatif) tranches d'oranges pour la décoration

Préparation:

PREPARATION DE LA CREME :

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (zestes et jus d'orange, crème, lait) puis fouettez le tout pour bien homogénéiser.
3. Versez la crème dans de fins ramequins, puis mettez au four pour 1 heure à 100°C. A l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide mais tremblottante au centre. Si elle n'est pas cuite, poursuivez pour 15 minutes.
4. Gardez au frais pendant 4 heures minimum.

AVANT DE SERVIR :

Saupoudrez les crèmes de sucre puis caramélisez le dessus soit à l'aide d'un chalumeau, soit avec la fonction grill de votre four (dans ce cas, mettez bien les crèmes sur les étages supérieurs de votre four, et vérifiez la cuisson cela peut aller très vite).

VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR

Ingrédients :

- 2 Avocat
- 1 Boite de thon
- Sel
- 3 Oeufs
- Du persil
- Mayonnaise
- De la crème liquide

Préparation :

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
 2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.
 3. Faites finalement cuire les œufs en œufs dur puis une fois froid les râpe et mettre dans les verrines.
-

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du

sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.

4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe
-

CHAUSSENS FEUILLETÉS AUX POMMES

Les ingrédients :

- 2 pommes
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- Sucre glace
- 1 pâte feuilletée rectangulaire (rectangulaire)
- Jus de 1/2 citron
- 1 noix de beurre

Préparation :

1. Tout d'abord, éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les arroser avec le jus de citron.
2. Mettre les pommes dans une casserole et ajouter la cassonade et le beurre.
3. Si vous n'avez pas de cassonade vous pouvez également utiliser du sucre semoule.

4. Cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
 5. Si vous aimez, en fin de cuisson, vous pouvez ajouter un peu de cannelle en poudre.
 6. Étaler ensuite la pâte feuilletée rectangulaire et découper 24 disques.
 7. Vous pouvez utiliser un emporte-pièce ou un simple verre.
 8. Préchauffer le four à 180° C (Th 6).
 9. Farcir la moitié des disques de pâte feuilletée avec les pommes et fermer avec les autres disques en scellant bien les bords pour éviter que les chaussons s'ouvrent à la cuisson.
 10. Après avoir disposé tous les chaussons sur une plaque à four tapissée de papier sulfurisé les badigeonner avec le sirop de cuisson des pommes.
 11. Cuire les chaussons feuilletés aux pommes pendant environ 20 minutes.
 12. Une fois les chaussons refroidis, si vous le souhaitez, saupoudrez de sucre glace.
-

BISCUIT ROULÉ AU CAMEL ET BEURRE SALÉ

Ingrédients :

Pour le biscuit :

75g de sucre + 1 cuil à soupe

4 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

25g de beurre fondu

75g de farine

Caramel au beurre salé

50 g de sucre

15 g de beurre demi-sel

5 cl de crème fraîche liquide

Pour la décoration :

Quelques amandes, noisettes, noix grillées et hachés grossièrement

Préparation:

Préparation du biscuit :

1. Fouetter dans un bol les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine, et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et ajouter la cuillère à soupe de sucre à mi-parcours.
4. Verser ensuite le beurre et les blancs d'œufs en neige, ensemble sur le mélange précédent, incorporer le tout délicatement.
5. Étaler un papier sulfurisé sur une plaque et y verser la préparation du biscuit, et bien étaler la surface.
6. Cuire dans un four préchauffé 7mn environ à 240°C à chaleur tournante.
7. Sortir la plaque du four et retourner le biscuit sur un linge sec et propre et le rouler doucement sur lui-même, et bien serrer.
8. Laisser tiédir de côté

Préparation du caramel :

1. Pour préparer le caramel, mettre le sucre dans une casserole sur feu doux
2. A coloration, ajouter le beurre demi sel en remuant vivement.
3. Mettre hors du feu, puis ajouter la crème préalablement tiédie.
4. Remettre le tout sur le feu et remuer pour faire épaisir légèrement le caramel.
5. Placer maintenant le caramel au réfrigérateur pour s'épaissir d'avantage.

Biscuit roulé :

1. Dérouler le biscuit, tartiner-le ensuite avec le caramel, en réservant 1/4 du caramel pour le décor. Rouler le tout délicatement et couper les deux extrémités de la bûche.
2. Enrober le biscuit roulé du caramel restant, et décorer le dessus et les côtés avec les amandes ou noisettes ou noix hachés.
3. Mettre finalement au frais pour au moins 4 heures.

Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines

pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et cellulaire...)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotionnels.
- Santé des artères et du cœur.
- Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
- L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
- La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire et augmente les défenses de l'organisme.
- Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

Les conséquences d'une carence en vitamine B

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

Les aliments riches en vitamine B

1. Grains complets

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

2. Les viandes

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas la même proportion ni la même qualité de cette vitamine. Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.

La vitamine B12 est l'une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d'origine animale et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convenable de souligner la fonction importante qu'elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguines et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l'anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux

végétaliens.

Tandis que, si vous n'avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

3. Le poisson

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n'est pas tous les poissons en fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l'une des plus riches en cette vitamine.

D'autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu'ils réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n'aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

4. Les œufs

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les mangers entiers, c'est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

5. Les légumineuses

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

6. Les produits laitiers

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

7. Les fruits

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine**, la riboflavine, la niacine et l'acide folique. Pour autre part, les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

8. Les légumes

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert ...), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

9. Fruit Secs et graines

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n'aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d'autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

LES CONSEILS DE NINA :

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme** : l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme... Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**

LE RÔLE DE LA VITAMINE A

Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à

partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier **symptôme** de la carence en **vitamine A** est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

La viande et le poisson

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

L'huile de foie de morue 30 000 µg

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

L'anguille 1 140 µg

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

Les œufs de lompe 287 µg

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

Le hareng 36 µg

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

Le beurre 800 µg

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

La crème fraîche 390 µg

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite touche de crème fraîche suffit amplement.

Les fromages

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

L'œuf 263 µg

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

Les fruits et les légumes riches en vitamine A:

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.

GÂTEAU MOUSSELINE

8 Personnes :

300 g de Sucre extra fin

290 g de farine

200 g d'eau

120 g d'huile de tournesol

6 Œufs

1 Gousse de vanille

Le zeste d'un citron non traité

16 g de Levure chimique

8 g de Crème de tartre

1.c.à.c de Sel

Préparation :

1. Pour préparer le gâteau mousseline, commencer à tamiser la farine dans un bol. Tamiser également la levure et ajouter le sucre extra-fin.

2. Ajouter également le sel et mélanger avec une cuillère pour mélanger les poudres. Prenez les œufs et séparez les jaunes et les blancs dans deux bols différents. Mettez les blancs d'œufs au réfrigérateur.

3. Ajouter de l'eau à température ambiante aux jaunes d'œufs et huile de graines. Ajouter également le zeste râpé d'un citron.

4. Couper une gousse de vanille pour en extraire les graines avec la pointe d'un petit couteau et les ajouter au mélange de jaunes. Battre le mélange au fouet jusqu'à obtenir une crème onctueuse, il n'y aura pas besoin de la fouetter.

5. Versez-le ensuite dans les bols avec les poudres. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans grumeaux, puis mettre de côté.

6. Reprenez les blancs d'œufs froids et versez-les dans le bol d'un batteur électrique, puis actionnez le fouet et commencez à monter les blancs d'œufs. Lorsqu'ils deviennent blancs et mousseux, versez la crème de tartre en la tamisant à l'intérieur et continuez à faire tourner les fouets pendant quelques minutes.

7. Une fois les blancs d'œufs bien montés, en transférer une partie dans la pâte réservée et mélanger rapidement avec une spatule pour diluer le mélange.

8 Ajouter ensuite petit à petit les blancs d'œufs restants en mélangeant toujours à la spatule de haut en bas pour ne pas les démonter.

9. Maintenant que la pâte à gâteau est prête, versez-le délicatement dans le moule à gâteau en mousseline et essayer de répartir la pâte uniformément.

10. Cuire ensuite le gâteau mousseline dans un four statique préchauffé à 160°C pendant environ 60 minutes (pour un four à convection à 150°C pendant 45 à 50 minutes), en plaçant le gâteau dans la partie inférieure du four.

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 par 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.