

[Accueil](#)

Rechercher

Chercher

- [Les maladies](#)
- [Les dossiers](#)
- [Yoga](#)
- [Alerte santé](#)
- [Les plantes](#)
- [Remèdes maison](#)
- [Jardin médicinal](#)
- [Consommer bio](#)
- [Boîte à outil](#)

• Nos Publications



- Pour recevoir gratuitement ces publications, [cliquez ici](#)
- [Téléchargez l'index de pratiques de santé](#) (fichier PDF, 383 Ko) [cliquez ici](#)
- [Téléchargez le bon de commande de l'Annuaire du Yoga](#) (fichier PDF, 291 ko) [cliquez ici](#)
- [Téléchargez la liste des points de vente Quelle Santé](#) (fichier PDF, 663 ko) [cliquez ici](#)

• Extras

- [Liens](#)
- [Syndication](#)
- ○  [RSS du site](#)
-  [RSS commentaires](#)
- [Connexion](#)

[Annuaire du Yoga](#)

[Créer un blog](#)

• Recevez la newsletter

Envoyez

• Articles récents

- - [Créer son jardin médicinal, une question de survie](#)
 - [Récolte et préparations simples des plantes](#)
 - [La détoxification](#)
 - [Le trac : les solutions proposées par les médecines naturelles](#)
 - [Témoignage minceur : « Je me sens revivre ! »](#)
 - [Apprenez à respirer](#)
 - [Compléments alimentaires : le hold-up des pharmacies](#)
 - [2008, l'année des bonnes résolutions naturelles !](#)
 - [La maladie de Lyme](#)
 - [Un baume anti-froid](#)

• Archives

- [Les archives du site](#)

[**La périlla : championne des oméga 3**](#)

Categories: [Les plantes](#)

Auteur: web

Date: Mardi 31 août 2004

La mode des oméga 3, lancée depuis la parution du livre « Guérir » de David Servan Schreiber, donne lieu, depuis quelques mois, à l'apparition de toutes sortes de compléments alimentaires d'origines diverses et d'un coût élevé. Il existe pourtant une plante qui, dans ce domaine, bat toutes les autres sources d'acides gras : **la périlla**.

La périlla, au même titre que ses cousines plus connues (menthe, romarin, basilic, thym et sauge) est une plante qui pousse sans difficultés. La médecine chinoise traditionnelle l'emploie depuis longtemps pour traiter toutes les pathologies dues à un refroidissement ou pour soulager les nausées, mais ce n'est que récemment que l'on a découvert dans ses graines son bienfait le plus important.

De la taille d'une petite lentille de couleur grise, ses graines sont de véritables perles précieuses qui renferment **65 % d'acide alpha-linolénique**, le premier de la fameuse chaîne des oméga 3. C'est le record absolu détenu par cette herbacée dans le règne végétal !

Oméga 3, ce qu'on sait déjà

Depuis quelques mois, les propriétés des oméga ont fait l'objet d'une grande couverture médiatique. On sait qu'ils permettent une **réduction du risque cardiovasculaire**, en **augmentant le bon cholestérol HDL**, et en **diminuant le mauvais LDL/VLDL ce qui en fait un excellent remède préventif contre l'infarctus et les thromboses**. Ils permettent également d'inhiber la 5-lipoxygénase ce qui **diminue les facteurs de l'inflammation comme l'arthrite rhumatismale ou l'asthme**. Enfin, très récemment on a mis en avant le rôle des oméga dans le traitement de la **dépression, de l'anxiété et des troubles du sommeil**

car on s'est aperçu que le cerveau, pour bien fonctionner, a besoin d'environ 2 grammes d'acide alpha-linolénique. D'autres recherches sont aujourd'hui en cours pour mesurer l'intérêt de l'apport de l'huile de périlla dans de nombreuses pathologies dégénératives comme le **Parkinson**, la **sclérose en plaques**, l'**Alzheimer** ou encore chez l'**enfant hyperactif**.

Oméga 3, ce que l'on sait moins

C'est à partir de l'acide alpha-linolénique que l'organisme fabrique deux dérivés à chaîne longue, et précurseurs directs des prostaglandines de série 3 : EPA (acide eicosapentaénoïque) et en DHA (acide docosahexaénoïque) ou acide cervonique. Aussi tôt transformés, l'EPA et la DHA sont immédiatement exploités. Les meilleurs experts ne savent pas dire quelle est la bonne proportion de l'un ou de l'autre et constatent que le rapport idéal entre ces deux fractions varie très sensiblement en fonction des individus. Par ailleurs, que devient la part de ces deux composants non employée par l'organisme ? De plus en plus de chercheurs soupçonnent qu'ils se combinent à des atomes d'oxygène provoquant par contre-coup une surproduction de radicaux libres.

La suprématie végétale

C'est ce qui amène de nombreux praticiens à recommander l'utilisation de l'huile de périlla plutôt que toute autre source d'oméga 3. Les huiles de poissons apportent en effet les deux fractions DHA et EPA mais ne tiennent pas compte des besoins spécifiques de chaque individu. Ajoutons que, contrairement aux huiles de poissons tirées majoritairement des poissons d'élevage, elle ne contient pas de polluants type métaux lourds, à condition qu'elle soit issue de l'agriculture biologique.

20 réponses à "La périlla : championne des oméga 3"

1. *PERIGNON Agnès* dit :

[17 juin 2006 at 17:41](#)

Bonjour,

Je suis abonnée à Pratiques de Santé depuis plusieurs années.

J'ai trouvé dans le Soignez-vous N° 5 page 8, des capsules de Périlla pour aider à vaincre les allergies, mais rien qui concerne l'huile de Périlla. Or, le myo thérapeute qui soigne ma mère lui a recommandé l'huile de Périlla pour un apport en Omega 3.

Où me recommandez-vous de me la procurer ?

Merci pour votre réponse.

2. *Leslie* dit :

[2 août 2006 at 19:27](#)

Bonjour,

Ayant de l'asthme et des allergies, j'aimerais savoir où on peut acheter des capsules(ou graines) de périlla, ne sachant plus quoi faire pour vaincre ces maladies .

Merci d'avance.

3. *Mouldi Ben Hamida* dit :

[11 septembre 2006 at 16:30](#)

Bonjour,

Je m'intéresse beaucoup à votre site que je trouve d'une grande utilité. Je vous en félicite et je vous encourage à continuer. Je viens de lire avec beaucoup d'intérêt votre article sur la périlla: championne des omega3.

Où me recommandez-vous de me la procurer?

Avec tous mes remerciements.

4. *JPierre* dit :

[4 octobre 2006 at 19:30](#)

même question que les autres ...

où est il possible de se procurer de la vraie huile, sachant qu'elle est interdite en France ... merci pour la réponse

5. *Pat* dit :

[14 janvier 2007 at 0:12](#)

Je prends depuis peu (3 semaines) des capsules d'huile de Périlla et il est vrai que je dors mieux. Elle est vraiment efficace aussi pour les variations des pulsations cardiaques... On peut s'en procurer dans la gamme BIOPHYTAROM SOUS l'appellation: ALPHABIOL.

6. *melle bouhafsi* dit :

[16 février 2007 at 18:32](#)

J'ai une paralysie faciale depuis 2005. Je suis en phase de récupération mais sachant qu'il y a eu rupture de la miélyne me recommanderiez vous cette huile riche en oméga trois. On m'a précédemment recommander l'huile de cameline.

7. *Lou Morin* dit :

[23 mai 2007 at 21:19](#)

Bonjour,

Souffrant d'un lupus erythémateux, on m'a conseillé d'utiliser l'huile de perilla en usage interne.

Mais voilà, j'apprends qu'elle est interdite à la vente en France. Pourriez-vous me dire pourquoi ?

Où puis-je en commander tout de même ? Y a-t-il des concentrations particulières ? des marques dont on est sûr du sérieux ?

Merci beaucoup pour votre réponse.

L.M.

8. *webmaster* dit :

[24 mai 2007 at 9:03](#)

Pour commander l'huile de périlla, vous pouvez contacter soit :

- Aromalia : tél. 02 99 800 06 (www.aromalia.fr)

- ou D. Plantes : tél. 04 75 51 56 88 (www.griffonia.com)

- ou encore Salvia : Tél. 02 51 05 29 81.

9. *PAYN Béatrice* dit :

[17 juin 2007 at 17:05](#)

Où peut-on trouver des graines de périlla pour semis ?

Merci d'avance

10. *angrée gilles* dit :

[27 juillet 2007 at 11:41](#)

Qu'en est-il de l'utilisation des feuilles ?

J'ai une magnifique plante et je mets 2 ou 3 feuilles dans ma salade...

C'est très bon et ça donne une couleur, mais j'aimerais connaître les vertus de ses feuilles.

Merci de me donner une réponse.

A.G.

11. *nadia valopin* dit :

[18 août 2007 at 18:20](#)

Bonjour,

Félicitations pour votre site !

En fait, moi aussi j'utilise l'huile de périlla, contre des allergies (rhum des foins). C'est très efficace. Des amis autour de moi en utilisent également tous pour des raisons différentes. Ce que je constate c'est que tout le monde en est content ! Cependant, ce qui m'inquiète, c'est la raison pour laquelle elle est interdite en France ?

12. *Cath. B* dit :

[5 octobre 2007 at 9:08](#)

Bonjour,

Allergique (rhinites) depuis presque 30 ans et sous Zyrtec depuis plusieurs années, j'aimerais connaître d'autres témoignages sur les effets du Perilla pour ces affections.

Nadia, qu'entends-tu par "très efficace" ?

Merci.

13. *Marcel G* dit :

[8 octobre 2007 at 11:00](#)

Je ne sais si elle est interdite mais on trouve chez Synphonat des gélules de périlla vendue sous le nom de Périol. Je l'utilise pour des problèmes d'allergie (rhinites) et je dois dire que pour mon cas c'est très efficace. Deux boites de 90 gélules par an suffisent.

14. *tine* dit :

[8 octobre 2007 at 21:13](#)

Pourquoi la perilla est interdite en France et quelle efficacité a-t-elle sur un enfant hyper actif ? Qui peut me répondre ? Merci.

15. *Cath. B* dit :

[16 octobre 2007 at 17:50](#)

Je remercie Marcel pour sa réponse. J'ai commencé le périol depuis hier ; à raison de 4 gélules /jour. J'espère que ça va marcher car même l'homéopathie reste sans effet.

16. *cassiet sophie* dit :

[1 novembre 2007 at 15:27](#)

Je suis une personne poly-allergiques, et j'aimerais avoir des conseils sur le périlla. Je prends de l'homéopathie en granule et des gélules qui viennent de Belgique, étant donné qu'en France on n'est pas capable de faire plus sur la médecine naturelle. Ces gélules sont pour équilibrer le système immunitaire. Pour le moment, cela fait 4 mois que j'ai commencé ces gélules. J'aimerais essayer le périlla pour toutes mes allergies alimentaires qui me gâchent la vie de tous les jours depuis maintenant 18 ans. Quelqu'un peut-il me répondre ? Merci beaucoup.

17. *midon* dit :

[11 novembre 2007 at 10:27](#)

Est-ce vraiment efficace contre les crises d'épilepsie ?

18. *céline* dit :

[22 novembre 2007 at 16:22](#)

Bonjour...

Je suis une grande amie des plantes, mais également une "poly-multi-méga-allergique" (pollen, poussière, alimentaire, etc.)... Depuis peu, j'ai commencé un traitement au "Perial" (cf. + haut) + homéopathie. Ces pilules (fabriquées dans le Tarn...) contiennent effectivement de la perilla, mais également de l'ortie ! Il paraît que l'ortie est efficace même en tisane pour combattre les allergies en tout genre.

Pour le Perilla : cf. wikipedia "Le Shiso (Perilla frutescens) Antiallergique connu de façon empirique en Asie(...)". Depuis 1977, des études ont démontré qu'il induit une réduction de la production d'histamine et d'immunoglobuline E(...). "

19. *Michel VIGATO* dit :

[23 novembre 2007 at 13:19](#)

Adresse où l'on peut se procurer le Totum de la plante sous forme d'huile + huile essentielle.

"PARADESA"

BP 27

La Tour d'Aigues

84125 PERTUIS

Nom du produit : "PERILLA"

20. *Richard Berthemey* dit :

[23 novembre 2007 at 14:54](#)

En réponse à Sophie Cassie.

Avez-vous recherché par ailleurs, décodage biologique, psychogénéalogie transgénérationnelle, d'où vous pouviez tenir ces allergies qui pourraient trouver leur origine dans votre système familial ?

Ce sont des outils thérapeutiques intéressants. Personnellement j'ai résolu pas mal de problèmes en quelques années de psychogénéalogie Psytrsg.

Les allergies ce n'est pas si compliqué à régler.

Bonne chance.

Laisser un commentaire

Nom (requis)

E-mail (ne sera pas publié) (requis)

Site Web

- [Qui sommes-nous ?](#)
- [Comité éditorial](#)
- [Contact](#)

Réalisation [Adverbe](#)