

LES HUILES ESSENTIELLES POUR AIDER À LUTTER CONTRE LE CORONAVIRUS



Présentation de l'huile essentielle de Ravintsara

Je relaie ici la newsletter de Garance Langlois dans Lettre Essentielle Santé.

Habituellement, la célèbre huile essentielle de ravintsara (cinnamomum camphora ct cinéole) connaissait son petit pic de ventes annuel à l'entrée de l'hiver. Super-héroïne des huiles essentielles, elle combat les virus mais elle stimule en même temps le système immunitaire et agit contre les infections bactériennes.

Si elle est si puissante, c'est qu'elle empêche les virus de proliférer dans votre corps de deux façons différentes (c'est un peu technique mais on dit qu'elle inhibe à la fois la formation et la réplication des acides nucléiques viraux, ADN et ARN.)

C'est pourquoi aujourd'hui, alors que nous affrontons l'épidémie de COVID-19, de nombreux spécialistes des huiles essentielles la recommandent.

Le 10 mars, lors d'une conférence en direct consacrée au coronavirus, Elske Miles, aromathérapeute, a recommandé d'en appliquer 2 gouttes pures sur chacun des avant-bras pour renforcer son système immunitaire.

Cela peut paraître un peu surprenant, mais c'est en frictionnant à distance cette huile essentielle sur les avant-bras, la plante des pieds ou le bas du dos... que l'on agit sur le système immunitaire.

Car cette huile essentielle agit aussi contre le stress oxydatif en stimulant une enzyme, l'enzyme superoxyde dismutase, qui élimine à son tour les radicaux libres.

Or, c'est également parce que nos défenses sont « rouillées » par une hygiène de vie encrassante, que nous tombons plus facilement malades ou que de tels virus se réveillent.

Mais s'ils sont si nombreux à la recommander aujourd'hui c'est aussi parce que cette bonne feuille renferme une molécule à l'odeur d'eucalyptus qui protège les bronches.

En analysant les molécules présentes dans l'huile essentielle de ravinstara, on constate tout de suite qu'elle contient les principaux composants des huiles essentielles anti-virales de la sphère respiratoire :

- Des hydrocarbures monoterpéniques comme le alpha-pinène et le bêta-pinène qui oxygènent les cellules
- Des alcools monoterpéniques comme l'alpha terpinéol ou le terpinéol-4 à la fois antiviraux et immunomodulants (ils soutiennent le système immunitaire quand c'est nécessaire) ;
- Et du 1,8 cinéole, un oxyde monoterpénique qui fluidifie et rejette le mucus et les sécrétions présentes dans les voies respiratoires ; Il dégage nez, gorge, bronches... et apporte de nouveau du souffle aux personnes

encombrées. C'est donc surtout cette molécule odorante qui en fait un indispensable des infections respiratoires comme le Covid-19. Couramment appelé eucalyptol, c'est également lui qui lui donne cette odeur caractéristique d'eucalyptus si rafraîchissante.

Grâce à la vidéo ci-dessous, vous découvrirez comment utiliser correctement cette huile essentielle en période d'épidémie comme le nombre de gouttes à appliquer sur le thorax en cas d'état grippal ou fébrile, chez l'adulte comme chez l'enfant, et dans quels cas vous pouvez prendre cette huile essentielle par voie orale.

Praticien de santé : Elske Miles vous donne aussi le mélange à diffuser dans votre cabinet entre chaque consultation pour assainir l'air. Elle vous explique comment la différencier de ses cousines, les huiles essentielles de ravensara aromatica et d'hazovo et dans quelles situations il vaut mieux utiliser ces dernières.

https://player.vimeo.com/video/258228455?title=0&byline=0&portrait=0&salescode=A_202003_EM_MHE1MG_07&bdc=MHE-1584112943&original-leadcode=G18EMLGENA1&last-leadcode=G18EMLGENA1

Je vous recommande de vous abonner à la liste de diffusion sur [cette page](#).

D'autres huiles bien utiles

Si les stocks de ravintsara s'épuisent vite, il existe aussi d'autres huiles intéressantes. Voici quelques conseils de Virginie Brevard, docteure en pharmacie et aromathérapeute, auteur de Soigner ses enfants efficacement et sans danger grâce aux huiles essentielles et aux hydrolats (aux éditions Eyrolles, co-écrit avec Alix Lefief-Delcourt et disponible en avril).

Je veux assainir l'atmosphère : quelles huiles essentielles utiliser ?

Les bonnes huiles essentielles : l'HE de ravintsara, l'antiviral numéro un en aromathérapie, a aussi des propriétés immunostimulantes et antibactériennes. Si elle est indisponible, vous pouvez vous rabattre sur l'HE de saro, une plante de Madagascar qui a les mêmes propriétés. L'HE d'eucalyptus radié, en plus de ses vertus antivirales, agit sur la sécrétion de mucus. L'essence de citron est un assainissant atmosphérique.

Par diffusion : dans un diffuseur par nébulisation, versez 30 gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de saro, 30 gouttes d'HE d'eucalyptus radié, 60 gouttes d'essence citron. Diffusez dans les pièces à vivre pendant 20 à 30 minutes trois fois par jour.

Attention, ce mélange est contre-indiqué chez les personnes épileptiques, asthmatiques en raison de la présence de 1,8-cinéole dans le ravintsara et l'eucalyptus radié. Dans ce cas, misez plutôt sur 60 gouttes d'huile essentielle de palmarosa, antivirale et antibactérienne avec 60 gouttes d'huile essentielle de citron dans un diffuseur par nébulisation.

Ne pas diffuser dans une chambre d'enfant, car ces huiles essentielles sont contre-indiquées chez eux. Et si vous ressentez une gêne lors de la diffusion, stoppez celle-ci.

NB : A noter qu'il existe aussi des synergies toutes faites, par exemple la [synergie assainissante](#) de Green Nature.

Je veux tenir l'infection à distance si une personne est malade dans le foyer

Les bonnes huiles essentielles : l'HE de palmarosa a des propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques. L'HE de thym à linalol a un pouvoir anti-infectieux large et calme l'inflammation.

En application sur la peau : dans un flacon de 15 ml, versez 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa, 30 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol, 30 gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de saro, dans 12 ml d'huile végétale (macadamia, amande douce, pépins de raisin). Prenez 20 gouttes de ce mélange et appliquez sur le torse, sur le pli du coude, ou sous la plante des pieds. Faites cela deux fois par jour, matin et soir.

Ce mélange est contre-indiqué chez les personnes épileptiques et asthmatiques. Dans ce cas, remplacez le ravintsara ou le saro par de l'huile essentielle de bois de rose, dans les mêmes proportions.

Je ressens les premiers symptômes

Les bonnes huiles essentielles : l'HE de tea tree a des vertus anti-infectieuses, l'HE de sapin baumier est connu comme protecteur bronchique, l'HE d'épinette noire soulage la réaction inflammatoire.

En application sur la peau : dans un flacon de 30 ml, versez 5ml d'HE de tea tree, 5 ml d'HE de sapin baumier, 2,5ml d'HE de laurier noble (anti-infectieuse puissante), 2,5ml d'HE d'épinette noire, avec 15 ml d'huile végétale. Appliquez 20 gouttes de ce mélange sur le torse et 20 gouttes sur le haut du dos. Vous pouvez faire cette application toutes les 2 heures pendant un à deux jours en surveillant l'évolution de l'infection. Attention, les huiles essentielles peuvent avoir un pouvoir asséchant qui aggrave la sécheresse de la toux.

Je veux soulager une toux sèche

Les bonnes huiles essentielles : l'HE de myrte rouge et l'HE d'épinette noire sont utilisées dans le traitement des toux sèches.

Le geste qui apaise : versez de l'eau chaude dans une bassine, ajoutez 10 gouttes d'HE de myrte rouge et 10 gouttes d'HE d'épinette noire. Plongez une serviette de toilette dans l'eau, essorez-la, puis plaquez-la sur le torse. Enroulez avec un film en cellophane et placez une bouillotte chaude par dessus. Restez une trentaine de minutes, en position semi-allongée.

J'ai besoin d'un désinfectant minute

La bonne huile essentielle : l'HE de tea tree a des propriétés anti-infectieuses.

Sur la peau : vous pouvez ajouter une goutte d'huile essentielle de tea tree au gel hydro-alcoolique, ou si vous n'en avez pas sous la main, dans un gel d'aloé vera. Vous pouvez également verser une goutte d'huile essentielle directement sur la main et frotter, s'il n'existe pas d'intolérance cutanée.

Précaution d'usage : les huiles essentielles étant très puissantes, il faut bien respecter la prescription. La plupart d'entre elles sont contre-indiquées durant la grossesse et l'allaitement et aussi chez l'enfant. Demandez conseil à un spécialiste avant de les utiliser.

Complément d'information

Voici un article sur [reponsesbio](https://reponsesbio.com) qui présente une interview de Pierre Franchomme, spécialiste international des huiles essentielles. Il recommande notamment l'Eucalyptus Globulus (non rectifié) et le Laurier Noble. Concernant l'application, il propose la voie sanguine, et veineuse en particulier : *"Il conviendra donc de masser l'huile essentielle aux endroits où se trouve un réseau veineux important. Le premier c'est la plante des pieds, ça paraît paradoxal mais sous la plante des pieds se trouve un réseau veineux que l'on appelle la sole plantaire de Lejars, qui permet le passage presque instantané des huiles qui vont circuler sur des véhicules protéiques dans le sang, passer dans la grande circulation, arriver jusqu'au cœur, et du cœur se rendre directement au niveau des poumons. Une deuxième localisation importante serait par la veine hémorroïdaire, soit avec des suppositoires, soit simplement à l'aide d'huiles rectales. Dans ce second cas on peut dire qu'en quelques minutes les huiles essentielles seront déjà présentes au niveau des poumons. Une dernière option serait de les appliquer au niveau des poignets, où se trouvent les veines apparentes. Mais lorsque la pathologie est établie, je dirais que la voie rectale est la stratégie la plus sûre, surtout dans les formes sévères."*

Il précise également qu'en aromathérapie il existe des huiles essentielles qui vont stimuler les natural killers, stimuler les phagocytes, mais il ne faut pas oublier les bêta-glucanes (8) qui sont extrêmement utiles, et que l'on trouve dans le fameux Shiitake par exemple. Et ne pas oublier non plus le magnésium qui est vraiment incontournable dans la lutte contre les pathologies virales, quelles qu'elles soient.

Info du 11/04/2020 (toujours sur [reponsesbio](https://reponsesbio.com)): Face à la pression mondiale des lobbies pharmaceutiques il fallait avoir un certain courage pour franchir officiellement ce cap, Andry Rajoelina, Président de la République de Madagascar l'a

eu, et grâce à lui son pays devient le premier au monde à tester officiellement les huiles essentielles contre le SRAS-Cov-2 ou Covid-19. Mieux que cela, il anticipe déjà un plan d'action national afin de rendre le remède rapidement disponible à toute la population. Le mystérieux traitement naturel serait à base d'huiles essentielles. Le résultat des tests en cours, serait non seulement susceptible de présenter les premières études cliniques concernant les huiles essentielles sur l'être humain, mais représenteraient aussi l'espoir d'un traitement officiel naturel contre le Covid-19, sans effets secondaires, ethnique et durable. N'oublions pas que les naturothérapeutes et chercheurs ont eu, à l'aide d'huiles essentielles, des résultats sur le terrain contre les SRAS et grippe aviaire (7), et que les études in vitro se sont avérées efficaces avec de nombreuses H.E. (8) (9)

Cho-Ku-Rei vous suggère les huiles essentielles dynamisées, disponibles chez [Green Nature](#).

