



## Antiviral naturel : quelles huiles essentielles utiliser ?



Ces huiles millénaires aux bienfaits incontestables sont nos alliées. Mieux-être, renforcement du système immunitaire et douceur olfactive : tour d'horizon des huiles essentielles antivirales à adopter.

Se laver les mains régulièrement (au savon ou au gel hydroalcoolique), tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, et, en cas de maladie avérée porter un masque : voilà les recommandations non-négociables pour faire barrière aux virus, et notamment au coronavirus.

Ces gestes, combinés aux mesures de confinement, sont à l'heure actuelle **le meilleur moyen de contrer le Covid-19 et d'endiguer l'épidémie** - qui se transmet essentiellement par gouttelettes et voie aéroportée.

De manière préventive - et surtout pour un instant de bien-être dans ce monde chagrin -, nous pouvons aussi nous pencher sur les bienfaits de **l'aromathérapie** (médecine douce complémentaire à l'allopathie).

Les huiles essentielles sont en effet connues pour leurs nombreuses vertus : antiseptiques, anti-stress, décongestionnantes... Certaines sont même antivirales.

Dans son livre *Huiles essentielles, le guide complet pour toute la famille*, la pharmacienne Françoise Couic-Marinier indique d'ailleurs que ces huiles volatiles furent utilisées pour se protéger des épidémies de gale, peste et choléra au Moyen Âge.

Au XXI<sup>ème</sup> siècle, on se doute bien qu'elles ne sont pas suffisantes pour endiguer une pandémie. Si elles ne soignent pas, certaines "HE" pourront toutefois être nos alliées, en prévention et désinfection, ainsi que pour renforcer nos défenses naturelles.

### **Les huiles essentielles pour lutter contre les virus**

Notons que les huiles essentielles sont très puissantes et sont, de fait, à utiliser avec modération et précaution. Pour les dosages exacts, les mélanges et la durée d'un traitement d'aromathérapie, consultez un praticien spécialiste.

### **L'huile essentielle d'eucalyptus radié**



[Visualiser l'article](#)

Fidèle compagnon de l'hiver, cette huile essentielle est à la fois antivirale et antibactérienne. Elle prend soin de notre système respiratoire et renforce notre immunité. Elle peut être utilisée en massage (diluée avec une huile végétale), par voie orale, en inhalation et en diffusion. Pour l'inhalation, 5 gouttes d'HE dans un bol d'eau fumante et pour une application locale, on l'utilise diluée entre 5 et 20%.

La vidéo du jour :

### **L'huile essentielle de ravintsara**

Issue d'une plante malgache bonne à tout faire, elle est l'anti- grippe de référence dans la grande famille des huiles essentielles. L'HE de ravintsara désinfecte les voies respiratoires et est sans risque pour une utilisation pure ou diluée (pour les adultes et enfants à partir de 3 ans). En cas de syndrome grippal, 2 gouttes pures d'HE en massage doux : sternum, plante de pieds (pour les enfants), derrière l'oreille ou au niveau des poignets.

### **L'huile essentielle de niaouli**

Antivirale puissante, l'huile essentielle de niaouli soulage de nombreux maux comme l'herpès, la varicelle, le zona, la sinusite ou encore tout simplement la toux. Elle possède également des propriétés désinfectantes. Pour calmer et prévenir le syndrome grippal, on applique quelques gouttes pures en massage doux sur le sternum, la plante des pieds (pour les enfants), derrière l'oreille ou au niveau des poignets.

### **L'huile essentielle de myrthe rouge**

Huile essentielle recommandée en cas de convalescence, d'épidémie et d'infections virales et bactériennes, la myrthe rouge n'est autre qu'un arbuste pouvant vivre jusqu'à 300 ans. Sa longévité ne peut que nous rassurer sur ses bienfaits santé. On dépose 2 gouttes d'HE sur du pain ou du miel après le repas.

### **L'huile essentielle de thym (linalol)**

Le thym est une plante aromatique très puissante - en goût et en vertus. Son huile essentielle ne trompe pas sa réputation. Elle est une barrière efficace contre les maladies respiratoires hivernales, et les virus, dont elle empêche l'installation en boostant notre système immunitaire. Elle peut être diluée dans de l'eau chaude, du miel, ou de l'huile d'olive. 1 goutte pour une cuillère de miel, par exemple.

*\*Les informations données dans cet article ne font pas office de prescription médicale, elles restent des données à titre informatif. Il est nécessaire de consulter un médecin inscrit au tableau du Conseil National de l'Ordre des Médecins au moindre symptôme et avant tout traitement.*