

## QUELLES HUILES ESSENTIELLES EN CAS D'INFECTION RESPIRATOIRE PAR UN VIRUS

S'il devait y en avoir une seule, ce serait le **Laurier noble**, ou le **Niaouli** dont la composition en principe actifs antiviraux est proche de celle du Laurier.

S'il devait y avoir deux, ce serait

– **Ravintsara** (ou à défaut Eucalyptus radié ou Eucalyptus globuleux)

– **Tea Tree** = Arbre à thé (ou thym CT thujanol),

en les mélangeant en quantité égale

→ Donc si la dose active est 2 gouttes, c'est :

Soit 2 gouttes de Laurier noble

Soit 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Tea tree

**Pour les applications sur la peau, ajouter 2 gouttes d'huile végétale** (olive par exemple ou une autre...)

**Ce qui fait un total de 4 gouttes**

Et si on veut faire de la Rolls dans le domaine, le mélange idéal associant les quatre principales familles d'antiseptiques contenues dans les huiles essentielles

– Ravintsara (ou Eucalyptus radié/globuleux) : 9 gouttes

– Tea tree (ou thym CT thujanol) : 9 gouttes

– Giroflier (ou thym CT thymol) : 1 goutte

– Cannelier de chine (ou cannelier de Ceylan - écorce) : 1 goutte

– Huile végétale (macadamia, olive ou autre) : 20-40 gouttes

(On peut préparer davantage en multipliant chaque quantité dans la même proportion)

### DÈS LES PREMIERS SIGNES (FIÈVRE NOTAMMENT) :

– 2 gouttes dans un cuiller de miel (à défaut du sucre...) et laisser fondre dans la bouche :

– 4 à 6 gouttes de mélange (HE + huile végétale) et faire pénétrer par massage doux soit sur le thorax soit dans le haut du dos (on peut alterner ou ne faire que l'un si l'autre n'est pas aisé)

– 4 à 6 gouttes de mélange avec une huile végétale à appliquer sur la face interne des bras (dans l'idéal répartir entre les deux côtés mais on fait au mieux...) ou sous la plante des pieds et là aussi, faire pénétrer par massage doux.

Chacune des trois applications peuvent se faire jusqu'à 4 fois par jour, ponctuellement, en cas de phase aiguë. Pour consolider l'action, deux fois par jour sont en principe suffisants.

Pour les personnes allergiques, il est prudent de tester préalablement les HE utilisées en déposant 1 goutte au creux du coude et attendre quelques heures pour observer l'absence de réaction

---

### DEUX SOINS COMPLEMENTAIRES SI L'ON VEUT FAIRE ENCORE PLUS

---

Des **capsules d'origan** ou Oléocaps 1 (voies respiratoires) Pranarom

On peut en prendre 4 par jour (2+2 ou 2+1+1) pendant une semaine, cela complète l'action

Prudence en cas de fragilité hépatique. La quantité de phénols de cette cure est bien supportée par un foie ayant une activité habituelle

Du **pin sylvestre** (ou pin maritime ou **Cyprès de Provence**) en inhalation

Soit avec un inhalateur (mettre 1 goutte, voire 2 ou 3 si on supporte bien à chaque inhalation)

Soit mettre 1 goutte sur un mouchoir et respirer quelques minutes.

Le cyprès de Provence est par ailleurs traditionnellement conseillé pour atténuer les toux sèches.

Il est important lors d'inhalation de commencer par la dose minimale (1 goutte) et de vérifier la bonne tolérance des voies respiratoires.

Préparer artisanale d'un flacon de 10 ml du mélange optimal

HE Ravintsara (ou Eucalyptus radié/globuleux)	50 gouttes
HE Tea tree (ou thym CT thujanol)	50 gouttes
HE Giroflier (ou thym CT thymol)	5 gouttes
HE Cannelier de chine (ou cannelier de ceylan - écorce)	5 gouttes
Huile végétale (macadamia, olive ou autre)	Compléter à 10 ml