

CORONAVIRUS ET HUILES ESSENTIELLES, ON FAIT LE POINT

**Entretien avec
ELSKE MILES**

ELSKE MILES



Elske Miles est une praticienne professionnelle en réflexologie et en aromathérapie.

Née en Afrique du Sud, en 1967, elle a grandi au contact d'une nature sauvage et magnifique. Ses premières connaissances de l'usage médicinal et culinaire des plantes sauvages lui furent transmises de manière informelle.

Elle a ensuite suivi, pendant plusieurs années, une formation professionnelle de réflexologie plantaire en Afrique du Sud, puis en Europe en se formant auprès de Dominique Baudoux – pharmacien aromathérapeute.

Elle a enfin approfondi les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et de la psychologie corporelle appliquée au sein de l'Institut français de Shiatsu, fondé par Michel Odoul, avec qui elle élabore une nouvelle discipline : la phytoénergétique. Cette nouvelle approche permet aux praticiens de diverses techniques manuelles (shiatsu, réflexologie, ostéopathie tuina, amma, etc.) de rétablir l'énergie des méridiens en appliquant des huiles essentielles sur des zones spécifiques du corps.

Elle intervient régulièrement en tant que conférencière dans les domaines de la réflexologie, de l'aromathérapie, de la phytoénergétique et des médecines non conventionnelles et naturelles en Europe (France, Belgique, Suisse...).

Aujourd'hui elle se consacre à la formation de praticiens professionnels.

SOMMAIRE

PREVENIR ET LUTTER CONTRE LE VIRUS	4
<i>3 approches pour lutter contre le virus</i>	<i>5</i>
<i>Prévenir la maladie en soutenant l'immunité</i>	<i>8</i>
<i>Privilégier la diffusion par nébulisation.....</i>	<i>11</i>
<i>Soutenir l'immunité au niveau du terrain.....</i>	<i>12</i>
<i>Un brossage spécifique</i>	<i>16</i>
<i>Se protéger efficacement</i>	<i>17</i>
<i>Protéger les enfants</i>	<i>22</i>
<i>Femmes enceintes : des contre-indications ?</i>	<i>23</i>
<i>Le cas particulier des enfants asthmatiques</i>	<i>24</i>
<i>Les alternatives aux solutions hydro-alcooliques</i>	<i>25</i>
<i>Personnes fragilisées : que faire ?</i>	<i>27</i>
<i>Le cas particulier des maladies auto-immunes</i>	<i>28</i>
<i>Le cas particulier des problèmes cardiovasculaires.....</i>	<i>29</i>
<i>Coronavirus : agir dès les premiers symptômes</i>	<i>30</i>
<i>Aromaforce : une synergie très puissante</i>	<i>34</i>
<i>Quid de la cannelle de Chine</i>	<i>34</i>
<i>Grippe et huiles essentielles chez l'enfant.....</i>	<i>35</i>

Prévenir et lutter contre le virus



3 approches pour lutter contre le virus

Sophia : Pourquoi les huiles essentielles semblent être la solution naturelle la plus efficace contre ce type de virus ?

Elske Miles : Il y a 3 raisons à cela. La première raison d'efficacité des huiles essentielles est liée à quelque chose qui malheureusement n'est pas trop mis en pratique actuellement parce qu'il y a un peu de panique autour de ce virus. Tous les moteurs de recherche donnent en permanence le nombre de personnes atteintes, la quantité de personnes hospitalisées et décédées et ce n'est pas du tout bon pour le système immunitaire. Tout ce qui est anxiogène, tout ce qui vous rend stressé n'est pas salubre pour le système immunitaire.

La première réponse des huiles essentielles agit au niveau de la détente au niveau du rééquilibrage du système nerveux autonome, en insistant principalement sur le parasympathique qui gère la relaxation et la détente. C'est la première raison pour laquelle les huiles essentielles proposent des réponses très intéressantes face à cette crise sanitaire.

La deuxième chose est que les huiles essentielles, quelles qu'elles soient, sont très antiseptiques. Même une huile essentielle qui n'est pas souvent proposée comme antiseptique comme le **lavandin**¹ est une huile essentielle qui aura de grandes propriétés antiseptiques à large spectre. Quand une bactérie se met au contact de n'importe quelle huile essentielle, elle ne trouve pas le milieu parfaitement adapté pour proliférer. La plupart des huiles essentielles proposent des réponses antibactériennes et antifongiques à large spectre. Cela va permettre de contrecarrer une surproduction de mucus et des

¹ **Lavandin** : *lavandula x intermedia*

surinfections bactériennes qui peuvent venir suite à une atteinte virale.

La troisième grande raison est l'activité antivirale des huiles essentielles. Cette activité est très particulière, car il y a des recherches qui ont été faites surtout *in vitro*. *In vivo* il y a des expériences avec des animaux qui se portent bien suite à ces expériences par rapport à ce qui existe en termes d'études fournies par la plus grande base de données que l'on a aujourd'hui faite en matière de recherches réalisées avec des huiles essentielles. Il s'agit de la base de données anglaise Tisserand, qui est un des grands noms de l'aromathérapie scientifique en Angleterre.

Il y a énormément de recherches qui ont été faites depuis une trentaine d'années en matière d'activité antibactérienne et donc aussi antivirale sur les huiles essentielles. Mais la plupart de ces études sont basées sur des tests faits *in vitro*. *In vitro* signifie « en dehors du corps », « en dehors de l'organisme vivant » et elles portent donc sur l'être humain ou sur les animaux. On a fait beaucoup de choses en recherches vétérinaires, il y a beaucoup de recul par rapport aux virus et c'est sur cette base que l'on va pouvoir s'appuyer pour proposer cette approche antivirale.

Très globalement dans ces tests, ce que l'on peut démontrer est l'activité corrosive de certaines huiles essentielles sur la peau de protection du virus. Un virus est un être vivant, et comme organisme vivant, il a des membranes de protection. Les huiles essentielles qui vont être particulièrement agressives pour la peau du virus sont celles qui ont une agressivité pour notre peau à nous, pour nos muqueuses. Il y a réellement une activité destructurante de la cohérence de l'intégrité de la membrane protectrice du virus, ce qui expose le virus et cela le rend identifiable par le système immunitaire, et cela permet de dessécher l'intégrité du virus.

Il est vrai que l'on n'a aucun recul par rapport au coronavirus. Il y a d'autres coronavirus, on a beaucoup entendu parler du SRAS

il y a quelques années, où il y avait une très grande atteinte de la sphère respiratoire ; un peu comme on le voit apparaître avec ce coronavirus, mais on ne dispose d'aucun recul. Personne n'a de recul, car on n'a jamais été confronté à ce virus. Il faut quand même garder cette dimension à l'esprit.

Mais dans les approches en médecine naturelle, quand on travaille aussi avec des huiles essentielles en aromathérapie, on a toujours une vision globale des choses. Ce n'est pas tant trouver l'huile essentielle qui va déstructurer et combattre le coronavirus, l'objectif est toujours de trouver comment appliquer telle huile essentielle ou telle synergie à une personne spécifique ou à une personne qui a contracté ce virus. Il faut toujours avoir une vision globale et adaptée à la personne en question.

Avec le virus de la grippe, on a beaucoup de recul avec les huiles essentielles, et on sait ce que l'on peut faire avec celles-ci. On a énormément de synergies d'huiles essentielles très disponibles et très actives sur le marché qui ont fait leurs preuves et qui continuent à faire leurs preuves, il n'y a donc aucune raison que ces huiles essentielles s'avèrent inactives quand il s'agit de ce type d'atteinte virale pour une grande majorité de personnes.

Par contre, il faudra voir ce que l'on peut faire pour des personnes qui sont plus fragiles et plus susceptibles à contracter le virus et qui ont des complications, car il y a déjà un système respiratoire qui est fragile. Il peut y avoir d'autres complications et d'autres maladies, par exemple des maladies graves de manière chronique qui affaiblissent de toutes les manières le système immunitaire, et on va voir ce que l'on peut faire avec les huiles essentielles dans ce cas.

Ce sont les 3 raisons pour lesquelles on peut dire que les huiles essentielles sont très intéressantes dans ce moment de crise. Une autre propriété antivirale des huiles essentielles provient de l'activité antivirale *in vivo* que l'on a pu constater de la part de certaines huiles essentielles. Ce qui est très particulier c'est que c'est une activité antivirale qui semble être en lien avec la

capacité de l'huile essentielle à soutenir la réponse immunitaire du corps et de l'organisme. C'est-à-dire que c'est un combat collectif, et c'est vraiment l'huile essentielle qui va se mettre au service du système immunitaire, de l'organisme vivant, et de l'être humain pour lui permettre de mieux combattre.

On peut considérer cette activité immunostimulante comme étant une approche antivirale, car c'est le système immunitaire qui permet à une personne de combattre efficacement les virus. Cela va être une des premières stratégies que l'on aura à mettre en place avec des huiles essentielles.

Prévenir la maladie en soutenant l'immunité

Sophia : Que faire spécifiquement pour soutenir cette immunité en prévention ?

Elske Miles : La première chose est de se détendre. C'est très important de garder un peu d'humour, car l'humour fait beaucoup de bien. Pour chaque émission que vous regardez à la télévision qui vous raconte où l'on en est par rapport à la mortalité et à l'avancée du virus, regardez quelque chose qui vous fait rire. Il va falloir vous abonner à quelque chose qui vous fait rire, il faut avoir un peu de recul. N'oubliez pas le contact humain, car on a peur de visiter des personnes. Il y a cette notion de quarantaine, mais le contact humain peut aussi se faire par le biais du téléphone. Gardez le lien avec vos proches, un réseau de solidarité est très important, il ne faut jamais se laisser affecter sur sa dimension humaine. Il est sûr que les périodes fragiles devraient être très prudentes par rapport à un contact avec des porteurs éventuels de ce virus.

Il faut être prudent, vous connaissez les réflexes à avoir, vous savez comment vous protéger d'une manière mécanique, mais

ne restez surtout pas en isolement, avec votre souffrance, avec vos inquiétudes, avec vos doutes. Il est très important de pouvoir garder un contact par téléphone et avec des proches, qui peuvent se protéger en portant un masque. Le masque ne protège pas la personne qui porte le masque contre le virus, pour la plupart des masques, cela protège la personne à l'extérieur. C'est un geste de bienséance si l'on est précautionneux par rapport à une personne âgée.

Je parle des personnes âgées, mais ce ne sont pas les personnes âgées qui sont toujours à risque. Je ne veux vraiment pas inquiéter toutes les personnes âgées, car il y a des personnes âgées qui se portent très bien et qui ont un système immunitaire très efficace. Je fais plutôt référence aux personnes âgées ou moins âgées ayant des fragilités respiratoires, les personnes à qui l'on a par exemple enlevé un lobe de poumon, les personnes qui souffrent déjà de bronchopathie obstructive, ou de mucoviscidose, car ces dernières sont particulièrement sensibles à ce type de virus. Il faut être très prudent par rapport à vos rencontres avec des personnes de votre famille qui ont ce type de pathologies graves au niveau respiratoire.

La première chose à faire est de garder cet humour et de ne pas garder uniquement l'espoir, mais aussi l'optimisme. Avec les huiles essentielles, il y a de quoi faire, faites-vous plaisir, car vous êtes chez vous et vous avez certainement des huiles essentielles chez vous. Faites-vous plaisir en redécouvrant votre synergie préférée en inhalation, soit des choses qui vous font du bien et qui vous détendent.

La plupart des huiles essentielles ayant un effet sur le système nerveux autonome sur le plan sédatif sont justement des huiles essentielles adaptogènes qui agissent aussi au niveau de l'équilibre de la sérotonine de l'organisme. C'est ce qui va favoriser un bon sommeil, car il faut bien dormir. Il faut se reposer convenablement et passer des bonnes nuits de sommeil.

On peut envisager de faire un bain aux huiles essentielles. Pour un bon bain aromatique de détente, il faut utiliser un maximum de 20 gouttes d'huile essentielle non-corrosive pour la peau et on ne va pas utiliser des huiles essentielles toxiques au niveau du système nerveux, mais cela peut être l'occasion de faire un petit bain aux huiles essentielles avec 5 gouttes **d'ylang-ylang**² et 5 gouttes de lavandin, mélangées dans un excipient qui permet de disperser ces 20 gouttes d'huiles essentielles dans le bain. Il ne faut pas hésiter à mettre du gros sel dans votre bain. Détendez-vous et profitez avant de vous mettre au lit pour assurer un bon sommeil.

C'est indispensable, car le système immunitaire est toujours fragilisé par le stress. Quand vous avez un taux de cortisol élevé dans l'organisme, l'hormone qui est sécrétée par le stress, par la peur et donc le besoin de se préparer à la survie, tous les messages qui impactent au niveau collectif sont des messages qui impactent aussi notre système immunitaire. Cela fait quelque temps que vous entendez ces mauvaises nouvelles et vous avez peur, et vous ne savez pas à quel moment on va passer au stade 3. Cela peut avoir cet effet de vous stresser énormément et cela a pour conséquence directe l'effondrement du système immunitaire. On est en train de nous rendre encore plus fragiles. Il faut bien sûr informer, mais c'est aussi le but de cette conférence.

Il faut soutenir le système immunitaire de manière efficace avec des huiles essentielles ; mais avant d'arriver à l'application sur soi, vous allez pouvoir utiliser votre diffuseur plus que jamais. Vous allez utiliser assez régulièrement un diffuseur d'huiles essentielles, et dans ce cas il est préconisé de faire une diffusion d'environ 10 minutes toutes les 4 heures dans votre appartement, dans votre salon et à l'endroit où vous êtes, il n'est pas nécessaire d'en faire davantage. Il est toujours important d'aérer le matin, pour assainir et renouveler l'air et diffuser des

² **Ylang ylang** : *cananga odorata*

huiles essentielles. Pour que cela ne vous coute pas trop cher, ce sera le moment d'utiliser des huiles essentielles assez régulièrement. Il faudra peut-être en utiliser en quantités plus conséquentes qu'à la normale pour un emploi au quotidien, mais cela s'inscrit dans un cadre exceptionnel.

Il faut donc diffuser à raison de 4 fois dans la journée, et vous pouvez diffuser tous les zestes et des huiles essentielles parfaitement tolérées par la peau, et par les muqueuses, qui ne sont pas très chères. On pourra donc utiliser les eucalyptus, comme le radiata, le **saro**³, le **sapin baumier**⁴, le pin sylvestre, **l'épinette noire**⁵, et le **ravensare**⁶. Avec cela, vous allez pouvoir assainir l'air ambiant autour de vous en plus des mesures d'hygiène qui s'imposent, comme le fait de se laver les mains régulièrement.

Privilégier la diffusion par nébulisation

Sophia : Faut-il utiliser un diffuseur par nébulisation ou un diffuseur par brumisation ?

Elske Miles : En l'occurrence c'est plutôt la vieille machinerie de l'ancien temps, il s'agit vraiment d'une diffusion d'huiles essentielles où il ne faut pas mettre d'eau, il s'agit vraiment du diffuseur d'huiles essentielles qui permet d'avoir un débit important de molécules aromatiques. Ne vous inquiétez pas, s'il vous n'en avez pas ou s'il est cassé. Ce n'est absolument pas indispensable et vous pouvez trouver aujourd'hui dans la plupart

³ **Saro** : *cinnamosma fragrans* Baillon

⁴ **Sapin baumier** : *Abies balsamea* (L.) Mill

⁵ **Epinette noire** : *picea mariana*

⁶ **Ravensare** : *ravensara aromatica*

des pharmacies des sprays aux huiles essentielles assainissantes.

Cela peut être très intéressant d'utiliser un spray. Cela ne va pas durer 10 minutes, mais vous pouvez faire un spray assainissant dans la pièce où vous êtes. Toutes les 2 heures, vous passez un petit coup de spray. S'il y a des animaux, ils n'aiment pas trop cela, ils vont donc se cacher quand vous serez en train de répandre le spray, mais c'est quelque chose qui va permettre d'assainir l'ambiance de manière très efficace.

Pour une diffusion comme celle-ci, il n'est pas nécessaire de diffuser des huiles essentielles phénoliques. Même si c'est risqué de mettre des phénols dans des diffuseurs, il faut le faire peu souvent et à des dosages très particuliers. Ce sont des pourcentages très bas pour ce type de diffusion, mais ce n'est pas nécessaire, car on va réserver les phénols pour d'autres problèmes. Pour assainir globalement il n'est pas nécessaire de diffuser des molécules qui posent problème.

Il faut utiliser la nébulisation et non la brumisation. Vous n'allez pas laisser tourner un diffuseur de ce type dans votre chambre quand vous êtes couché et quand vous dormez. Il ne faut jamais laisser tourner un diffuseur quand vous êtes endormi ou quand vous risquez de vous endormir pour éviter tout surdosage. Je rappelle qu'il ne faut jamais laisser un bébé dans une pièce où il y a un diffuseur qui est en marche.

Soutenir l'immunité au niveau du terrain

Sophia : Y a-t-il d'autres choses à faire au niveau du terrain ?

Elske Miles : Oui au niveau du terrain, il faut soutenir son immunité. Il n'est jamais trop tard pour cela. Dans le cas d'une personne de santé fragile, il est sûr que son système immunitaire n'est peut-être pas au top, et on ne fabrique pas une immunité

comme cela, mais il vaut mieux faire avec ce que l'on a. On va donc soutenir le système immunitaire et cette façon de soutenir passe par le fait de dormir correctement, mais cela passe aussi par l'alimentation.

L'alimentation est toujours le premier remède : il faudrait éviter les sucres rapides et tout ce qui est sucré, car c'est vraiment quelque chose qui peut encrasser l'organisme. Il faut éviter les produits laitiers, il faut les réduire, mais ne pas en créer une phobie, et vous pouvez vous faire plaisir de temps en temps. C'est important pour permettre à l'organisme d'être au top.

Il faut également pouvoir compléter son alimentation. Il y a plusieurs choses à faire et il peut être intéressant de travailler avec les oméga-3 et les oméga-6 pour l'activité de soutien au système immunitaire. Il y a énormément de recherches qui ont montré l'importance des oméga-3 afin d'avoir une immunité qui tienne la route et qui soit capable de surmonter des atteintes, et des attaques virales comme bactériennes. On va trouver ces éléments dans les huiles de poisson comme l'huile de foie de morue. Le plus simple est de se compléter par des capsules plutôt que par l'alimentation, car cela risque d'être plus compliqué de se fournir et de faire à manger du poisson, mais de toute façon il s'agit de manger des sardines et de la morue.

Pour les végétariens et les vegans, il existe une huile végétale remarquable, mais peut-être qu'elle est un peu difficile à trouver, et il s'agit de l'huile végétale de périlla. Elle est superbe et c'est celle qui contient le plus d'oméga-3 parmi toutes les huiles végétales. Il ne faut pas oublier les graines de lin ou l'huile de lin, mais vous pouvez tout à fait broyer des graines de lin et les incorporer le matin dans un porridge ou dans de l'avoine. C'est vraiment quelque chose d'intéressant à incorporer pour compléter. L'huile de lin, l'huile de périlla, et l'huile de colza sont des grandes huiles végétales qui contiennent une quantité importante d'oméga-3.

Il faut manger sainement et vous pouvez toujours travailler au soutien du foie en lui proposant des aliments qui se digèrent rapidement et qui ne l'alourdissent pas. Il peut être intéressant d'ajouter au quotidien un jus de carotte et de branches de céleri, à son alimentation. Il peut même être intéressant de faire un jus de carotte et de céleri où vous ajoutez un citron bio et où vous passez ensuite le tout avec la peau du citron dans votre centrifugeuse. Cela allège le système et cela soutient le foie et ce dernier joue un rôle fondamental dans l'immunité.

Ensuite, il va y avoir des techniques qui vont être très intéressantes pour les femmes enceintes, car c'est une catégorie de personnes un peu particulière où il faut utiliser les huiles essentielles avec prudence. Il est possible de brosser toute la peau du corps avec soit une brosse pour faire un brossage à sec ou avec un gant de crin. C'est formidable pour tonifier le système lymphatique et c'est à ce niveau qu'il y a les défenses. Cela va permettre de réveiller le système lymphatique et cela va l'aider à mieux gérer l'activité dépolluante quand il y a des macrophages qui ont déjà ingéré et détruit des intrus. Cela va globalement tonifier l'ensemble. De cette manière vous réveillez le système immunitaire, et c'est vraiment simple à faire.

Il faut faire un petit brossage au quotidien, cela peut être fait le matin avant de prendre votre douche ou vous pouvez faire une douche sèche, c'est-à-dire un travail de friction du corps qui stimule superficiellement. Le brossage se fait toujours légèrement, mais cela a pour but en termes physiologiques de permettre aux lymphes de circuler dans l'ensemble de l'organisme. Cela permet de rendre le système plus opérationnel et c'est un principe physiologique : quand vous faites une stimulation sèche du corps, vous faites un appel d'énergie vers la surface de la peau. En termes énergétiques, c'est l'énergie défensive de l'organisme que vous réveillez. Vous voulez réveiller cette énergie pour que celle-ci patrouille dans le corps, pour pouvoir identifier et immobiliser tout agresseur venant de

l'extérieur. C'est un travail que l'on peut faire sans avoir appliqué l'huile essentielle.

Ensuite, on va pouvoir appliquer les huiles essentielles pour pouvoir améliorer cette activité et en plus vous permettre de vous détendre. Ceci n'est pas conseillé pour les personnes souffrant de cancer hormonodépendant. Pour faire ce travail en brosse au niveau de la lymphe tout en douceur, vous devez vérifier avec votre médecin oncologue si c'est autorisé. Si vous êtes en traitement au niveau du travail de la lymphe, il ne faut surtout pas causer de blessures quand il y a eu des interventions chirurgicales, il faut travailler très doucement. Normalement, une stimulation légère très superficielle au quotidien de ce système ne posera pas problème si vous l'appliquez sans utiliser d'huiles essentielles.

Par contre, pour les personnes qui peuvent et qui le souhaitent, sauf s'il s'agit de femmes enceintes, car l'huile essentielle a des propriétés hormones stimulantes. Pour une femme enceinte, ce n'est pas le moment de travailler sur le système endocrinien.

Il s'agit d'un massage global du corps avec 3% d'huile essentielle de **vétiver**⁷ et 2% d'huile essentielle de **tsuga**⁸, de pin sylvestre ou d'épinette noire. Cela fait un mélange à 5 ml d'huiles essentielles diluées dans 95% d'huile végétale de macadamia. Après le brosse de tout le corps, vous massez l'ensemble du corps avec cette synergie diluée à 5%. Vous pouvez faire ce travail 2 fois par semaine, soit une application dans la journée 2 fois par semaine afin de bénéficier de l'état de détente que cette synergie occasionne. Le vétiver est une huile essentielle remarquable pour soutenir le système lymphatique dans son ensemble. C'est vraiment le système lymphatique et sa communication avec l'ensemble de l'organisme qui est stimulé par cette application.

⁷ **Vétiver** : *vetiveria*

⁸ **Tsuga**: *tsuga canadensis*

Dans le cas d'une personne ayant un cancer hormonodépendant et si vous avez l'autorisation de faire cette stimulation au niveau de la lymphe, il sera intéressant d'appliquer 5% d'huile essentielle d'**encens**⁹. L'encens dilué à 5% dans de l'huile végétale de macadamia est quelque chose qui peut être appliqué en massage superficiel du corps et en automassage à raison de 2 fois par semaine pour vous faire du bien et pour préparer une réponse défensive.

Un brossage spécifique

Sophia : Faut-il faire un brossage du haut vers le bas ou du bas vers le haut ?

Elske Miles : Idéalement on commence vers le haut au niveau des clavicules comme on le ferait dans le cas d'un drainage lymphatique. Ensuite, il y a une libération au niveau du diaphragme à faire, et on va travailler à cet effet sous les seins pour les filles et sous les pectoraux pour les garçons. On va travailler sur ces zones où il y a des ganglions lymphatiques très importants et puis au niveau du ventre. Ensuite, quand vous avez préparé globalement le haut du corps, il faut commencer le brossage au niveau des pieds une fois que la préparation est faite. On va remonter ensuite à l'intérieur des cuisses, au niveau de l'aîne et il faut se brosser aussi sous les aisselles. Il faut vraiment faire ce travail de dynamique, c'est très agréable et c'est très vivifiant.

⁹ **Encens** : *boswellia carterii birdw*

Se protéger efficacement

Sophia : Que faire pour se protéger et que faut-il appliquer quotidiennement ?

Elske Miles : Il y a plusieurs choses à faire et cela dépend du contexte et de la personne. Si vous êtes peu au contact de malades, ce n'est pas du tout la même chose que pour une personne qui travaille avec des malades au quotidien. Le personnel soignant est un personnel à qui je vais donner d'autres types de conseils au quotidien. Il faut appliquer autrement les huiles essentielles et même faire une prise orale d'huiles essentielles pour vraiment être dans une configuration de protection optimale en matière préventive.

Très globalement tout le monde doit appliquer les conseils que sont le fait de se laver les mains très régulièrement, de ne pas se faire la bise et de ne pas se serrer les mains. Avec ces gestes il y a déjà une limitation dans les possibilités de transfert du virus. Les personnes qui sont peu exposées peuvent simplement à raison d'une fois par jour appliquer 4 gouttes d'huile essentielle de ravensare de Madagascar du chémotype cinéole ; cela constitue une protection au quotidien. C'est une huile essentielle qui a des propriétés antivirales de par son soutien du système immunitaire. Ce n'est pas un immuno-stimulant, c'est plutôt un immuno-modulant, mais on le connaît très bien pour son activité antivirale.

Il y a d'autres huiles essentielles qui peuvent faire l'affaire, je ne veux pas que vous vous trouviez en carence de ravensare. Il ne faut pas s'inquiéter, vous avez normalement ce qu'il faut dans votre trousse de secours. Vous pouvez tout à fait remplacer le ravensare avec une huile essentielle plus chère et plus rare comme le **laurier noble**¹⁰ ou l'huile essentielle de saro. On va pouvoir également utiliser l'huile essentielle d'encens ou le **ciste**

¹⁰ **Laurier noble:** *laurus nobilis*

ladanifère¹¹, la **lavande aspic**¹², et le **tea-tree**¹³. Le tea-tree est un peu moins attrayant au niveau de l'odeur.

Vous pouvez même changer d'huile essentielle de temps en temps pour éviter toute éventualité d'avoir une allergie, car c'est toujours la même huile essentielle et la même molécule que l'on va avoir. L'eucalyptus radiata et l'eucalyptus globulus sont aussi superbes, mais les personnes asthmatiques doivent faire attention. Il faut utiliser 4 gouttes, soit 2 gouttes pures d'une de ces huiles essentielles, car elles agissent toutes sur le même principe. J'ai une petite préférence pour le ravensare cinéole, car c'est une huile est très versatile, mais vous pouvez utiliser toutes les autres huiles essentielles que j'ai évoquées.

Il faut utiliser 2 gouttes au niveau du poignet dans chaque poignet, soit 4 gouttes par jour le matin. Vous pouvez répéter cette application dans la journée en fonction de votre journée. Si c'est une journée où vous vous sentez plus fatigué, plus à risques, où vous avez plus de rendez-vous avec les gens ou que vous devez prendre les transports en public et que vous ne vous sentez pas en sécurité, vous pouvez faire cette application 3 fois par jour. Vous pouvez tout à fait travailler en fonction de votre journée et aller jusqu'à 3 applications par jour de ces 4 gouttes au niveau des avant-bras.

Cela reste vraiment une application préventive qui va avoir pour but d'augmenter votre résistance. C'est quelque chose de très particulier, car quand vous faites une friction avec des huiles essentielles, et surtout si vous avez frictionné vos poignets avant, cela aura pour but de réveiller l'énergie défensive de l'organisme. Ensuite, vous appliquerez les huiles essentielles pures sur les avant-bras. Quand vous faites les applications au niveau des avant-bras, l'huile essentielle pénètre directement au niveau du

¹¹ **Ciste ladanifère** : *cistus ladaniferus*

¹² **Lavande aspic** : *lavandula latifolia Medikus*

¹³ **Tea-tree** : *melaleuca alternifolia*

sang et elle va être entraînée au niveau de la diffusion systémique dans l'organisme. Ainsi, il va y avoir une augmentation de la résistivité de votre sang, de votre terrain.

Il y a un effet sur la dimension électrique et énergétique de l'organisme. Ce sont des principes qui ont été élucidés par Claude Vincent quand il travaillait avec son bioélectronigramme. Quand on augmente la résistivité du corps, on permet à l'organisme au niveau du terrain de s'opposer à une diffusion de pathogènes dans l'organisme. Ainsi, vous limitez la transmission d'agents pathogènes dans l'organisme, et vous freinez leur transmission. C'est quelque chose de très intéressant à appliquer, où l'on peut se dire que 4 gouttes ne représentent pas beaucoup, mais comme elles stimulent l'ensemble et qu'après elles sont traitées par les émonctoires du corps, l'huile essentielle va avoir un effet direct au niveau de votre résistivité.

Vous pouvez appliquer plus spécifiquement ces 2 gouttes dans la prolongation du pouce, soit sur le trajet du méridien du poumon. Il y a toujours cette pénétration directe dans le circuit sanguin. Ainsi, vous allez bénéficier de cette activité si vous la couplez à un travail énergétique plus spécifique. L'énergie du poumon en termes énergétiques est l'énergie défensive de l'organisme. C'est l'énergie qui appartient au système immunitaire inné, c'est cette première protection qui dit « stop » à toutes intrusions. C'est pour cela que c'est en lien avec la peau, avec le nez et avec la sphère respiratoire. C'est cette énergie protectrice et défensive de l'organisme que vous allez solliciter plus spécifiquement en faisant une application plus localisée.

Cela s'adresse à tout le monde, et les personnes qui n'ont pas de troubles graves de la santé peuvent tout à fait utiliser cette technique, cette façon de faire de la prévention en soutenant le système immunitaire de manière très active.

Ensuite, cela concerne aussi les personnes qui rentrent au contact au quotidien de personnes malades, soit ces héros qui forcent le respect, l'estime et la grande gratitude de tout le

monde : le personnel soignant. Pour les infirmiers qui sont au contact de personnes malades, et qui donnent leur vie de cette manière, il est vraiment important de vous protéger. Bien souvent vous travaillez avec des gants, vous êtes très prudents, mais il va y avoir des moments où vous serez au contact avec le virus, avec des personnes infectées et il faudrait coupler à cette application cutanée qui pourrait se faire plus systématiquement 3 applications par jour pour les périodes où vous travaillez. Quand vous ne travaillez pas, vous pouvez juste faire une application pour donner une pause au corps, car l'épidémie risque de durer : il s'agit de 2 mois et on ne sait pas exactement jusqu'où on va devoir maintenir ce type de prévention.

Il faut rester prudent avec les huiles essentielles, il faut éviter toute réaction allergique. Si jamais il y a une réaction cutanée, comme des rougeurs ou des boutons qui apparaissent, cela signifie qu'il faudrait diluer l'huile essentielle avant de l'appliquer. Cela peut être une réaction de l'organisme et il faut arrêter et stopper les huiles essentielles pour éviter une réaction allergique.

Il faut également faire une prise orale d'huiles essentielles. Je connais bien les produits Pranarôm, mais il existe aussi Saint-Hilaire qui fait une très belle capsule d'huiles essentielles. Les oléocapsules vont être intéressantes. Il n'est pas nécessaire de commencer tout de suite par des oléocapsules d'origan. Le système immunitaire n'en a pas besoin pour l'instant, et on va les utiliser s'il y a une infection, mais avant ce n'est pas nécessaire. On va plutôt utiliser des petites perles d'huile essentielle de ravensare. On peut prendre sans hésitation 1 petite perle 3 fois par jour. Il n'est pas nécessaire de les prendre pendant le repas, car c'est une huile essentielle qui est parfaitement tolérée les muqueuses et par l'estomac et elle a des vertus hépato-stimulantes. C'est une huile essentielle qui va aussi protéger le foie.

En prévention, on peut prendre 3 petites perles par jour sans arrêt, cela ne pose aucun problème, et vous pouvez tout à fait travailler avec les deux modes d'administration: l'application cutanée et la prise orale de ravensare. Si vous n'avez pas de ravensare, vous pouvez aussi utiliser des perles d'huile essentielle de pin sylvestre. Ce dernier est très intéressant pour les personnes asthmatiques. Si vous n'avez pas ces petites perles, vous pouvez utiliser le **thym thujanol**¹⁴, qui est une merveille pour le système immunitaire, car c'est un protecteur du foie. Il faut idéalement en avoir chez soi, c'est une huile essentielle qui est parfaitement tolérée par les muqueuses et que vous allez pouvoir ingérer sans problème. La posologie pour ce travail au quotidien est d'une durée de 10 jours. Vous pouvez faire 5 jours d'arrêt et reprendre, voire même faire 3 jours d'arrêt. Dans ce cas, on va utiliser 1 goutte à raison de 3 fois par jour diluée dans du miel ou dans de l'huile végétale de périlla ou d'huile d'olive.

Pour les personnes qui fréquentent le personnel malade pendant de longues journées, il peut être intéressant de faire une friction sur le thorax et sur le dos uniquement le matin avec des grandes huiles essentielles protectrices des voies respiratoires. Il peut être intéressant de travailler avec l'eucalyptus radiata, le **niaouli**¹⁵, et le **romarin camphre**¹⁶. Il faut juste faire une application durant les journées très chargées. Vous pouvez doubler ce travail avec un travail au niveau du poumon, mais ce n'est pas quelque chose à faire systématiquement, c'est juste pour les jours où vous êtes très fatigué.

Il existe un spray nasal aux huiles essentielles de Pranarôm qui s'appelle « décongestion » et qui est intéressant pour les personnes qui sont au contact de malades ou quand vous vous

¹⁴ **Thym thujanol** : *thymus vulgaris* CT *thujanol*

¹⁵ **Niaouli** : *melaleuca quinquenervia*

¹⁶ **Romarin camphre** : *rosmarinus officinalis* L. *camphoriferum*

sentez plus spécifiquement fragile et que vous sortez des transports en public, vous pouvez tout à fait faire 2 petites pulvérisations dans chaque narine de ce spray nasal en rentrant au contact des personnes et en quittant le métro ou le bus. C'est quelque chose qui peut être répété dans la journée, je ne vais pas vous conseiller de faire 5 pulvérisations par jour, on ne va pas rentrer dans quelque chose de systématique, mais c'est quelque chose de tout à fait intéressant pour avoir une activité désinfectante localement au niveau des voies respiratoires.

C'est un produit très bien dosé, mais il existe d'autres sprays qui peuvent être intéressants et qui ne contiennent pas forcément d'huiles essentielles. Cela peut être des sprays avec des oligoéléments, du cuivre, de l'argent et de l'or. Ce sont de très beaux produits qui désinfectent localement et qui soutiennent les défenses immunitaires. Il ne faut pas oublier les oligoéléments, surtout en forme de spray au niveau du nez. J'insiste sur le fait qu'il ne faut pas faire cela quotidiennement, il ne faut pas en faire trop, il faut faire cela en fonction du risque d'exposition.

Protéger les enfants

Sophia : Que recommandez-vous pour les enfants ?

Elske Miles : Les jeunes enfants sont *a priori* moins à risque, mais parfois les informations changent. Il semblerait que les enfants aient une réponse immunitaire plus efficace et il y en a pas mal qui peuvent être des porteurs sains. On va quand même soutenir cette réponse immunitaire, mais les enfants ne sont pas très à risque.

On va travailler avec l'huile essentielle de ravensare, car elle est parfaitement tolérée par les enfants à partir de 3 ans. Avant 3 ans, on peut appliquer à partir de 6 mois le ravensare sous les pieds, à condition que le nourrisson n'ait pas fait de convulsions

et qu'il n'y ait pas de risques. Quand il y a un pourcentage élevé (plus de 40%) de 1-8 cinéol, cette molécule que l'on retrouve en majorité dans le ravensare comme dans l'eucalyptus radié ou dans plusieurs huiles essentielles, le niaouli, il faut éviter son usage chez tout enfant ayant fait des convulsions et qui serait fragile à ce niveau.

Sinon, on peut appliquer l'huile essentielle de ravensare au niveau des pieds, soit 1 goutte sur chaque pied chez le nourrisson de plus de 6 mois. Cette application peut être faite matin et soir. On peut également utiliser la **lavande vraie**¹⁷, elle est superbe, et elle a des propriétés, antiinfectieuses et décontractantes.

À partir de 3 ans, on va diluer l'huile essentielle de ravensare dans de l'huile végétale et on peut faire l'application précisément sur le point 9 du poumon, sur ce trajet très spécifiquement, car on veut vraiment renforcer la réponse immunitaire, en sachant que la réponse est bien présente, elle est bien solide et c'est juste pour lui donner un petit coup de rappel. L'application se fait simplement une fois par jour avant que l'enfant n'aille à la crèche si c'est le cas.

À partir de 7 ans, on va pouvoir faire une application pure d'huile essentielle de ravensare sur chaque poignet, soit 1 goutte d'huile essentielle pure au niveau de chaque poignet, au niveau du méridien du poumon. L'application peut être faite pour des moments où il y a de plus grands risques, on peut alors faire l'application matin et soir sans hésitation.

Femmes enceintes : des contre-indications ?

Sophia : Que faire pour les femmes enceintes ?

¹⁷ Lavande vraie : *lavandula angustifolia*

Elske Miles : Il n'y a pas nécessité de faire une grande dilution d'huiles essentielles, car l'application se fait au niveau des poignets, au niveau du point du méridien du poumon. Il n'y a donc vraiment aucun problème, et une femme enceinte peut tout à fait utiliser une application telle que je l'ai conseillée pour des personnes qui ne présentent pas de problèmes particuliers. Il n'y a aucun risque de perturber la grossesse à ces dosages de façon préventive sur les avant-bras avec le ravensare.

Le cas particulier des enfants asthmatiques

Sophia : Que faire pour les enfants asthmatiques ?

Elske Miles : Il peut être intéressant d'utiliser des huiles essentielles contenant beaucoup de terpènes. Cela peut être le pin sylvestre, le sapin baumier ou l'encens, car il n'y a pas de 1-8 cinéol, et en même temps elles ont cette grande capacité à soutenir la réponse immunitaire. Pour l'enfant asthmatique, il faut faire une dilution à 50% dans de l'huile végétale pour faire une application sur les poignets.

Mon huile essentielle préférée pour les asthmatiques est le **katafray**¹⁸ de Madagascar. Dans cette huile essentielle, il y a réellement un soutien du poumon, c'est une très grande huile essentielle en cas d'affection pulmonaire et c'est une huile essentielle qui a pour activité d'apaiser et de calmer, et d'apporter une réaction antiallergique. Il y a réellement une réponse immuno-modulante, et cela calme la réaction immunitaire tout en soutenant l'activité. C'est une huile essentielle très complexe et très intéressante à utiliser.

Elle est parfaitement adaptée à une personne asthmatique en application sur le point 9 du poumon, et celui-ci se situe au

¹⁸ **Katafray** : *cedrelopsis grevei*

niveau du pli du poignet du côté du radius. Il faut appliquer 1 goutte diluée dans une goutte d'huile végétale d'un côté et de l'autre. Cette application peut être répétée 3 fois par jour si besoin.

Les alternatives aux solutions hydro-alcooliques

Sophia : Y a-t-il une alternative aux solutions hydro-alcooliques avec les huiles essentielles ?

Elske Miles : Quand on fait une recette soi-même à la maison, il faut être sûr que les dosages soient corrects, pour que cela puisse répondre à la problématique et être efficace. J'ai préparé une petite recette pour faire 80 ml. Pour rappel : une cuillère à soupe équivaut à 15 ml. On va travailler avec 2 cuillères à soupe soit 30 ml de gel d'aloé vera. C'est la base et c'est ce qui donne à la synergie une consistance qui va permettre de faire quelque chose de similaire à ce que l'on peut trouver dans le commerce. Ensuite, on va mettre une cuillère à soupe, soit 15 ml d'alcool à 90° ou 70° ; à ceci vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'hydrolat. J'ai fait une synergie avec de l'hydrolat de romarin, car c'est l'huile essentielle des défenses immunitaires, mais cela peut être un autre hydrolat comme celui de thym, de menthe, de ciste : vous pouvez utiliser n'importe lequel.

Quand vous lavez tout le temps vos mains avec un produit hydro-alcoolique, cela les assèche terriblement et cela peut abimer la peau, surtout pour les personnes qui ont la peau très sensible comme les personnes qui ont tendance à développer de l'eczéma. J'ai donc ajouté une cuillère à soupe d'huile végétale d'amande douce ou de pépins de raisin. L'amande douce va assainir et hydrater la peau et donner cet aspect très agréable au niveau de la synergie. C'est à vous de voir : si vous voulez

qu'elle pénètre un peu plus rapidement, vous mettez de l'huile de pépins de raisin, sinon vous utilisez de l'huile végétale d'amande douce.

Cela représente une synergie où il y a 95 ml dans le mélange et ensuite on va ajouter 5ml d'huiles essentielles. Cela représente 6% d'huiles essentielles et on va utiliser une huile essentielle extrêmement antivirale. Pour ce faire, vous allez découvrir la grande huile essentielle virale qu'est **l'origan compact**¹⁹ ou l'origan d'Espagne. Il n'y a pas de problèmes à partir du moment où vous avez un pourcentage élevé de carvacrol ou de thymol ou les 2 ; ce qui est le cas pour les huiles essentielles d'origan. Elles contiennent 2 molécules extrêmement antivirales, car elles détruisent la membrane de protection autour des bactéries et des virus. Elles ont une activité très corrosive, et l'huile essentielle d'origan a une activité antibactérienne spectaculaire. En termes d'aromatogrammes, on a fait de nombreuses recherches et c'est quelque chose qui est particulièrement bien documenté par la littérature scientifique en matière d'aromathérapie.

Une autre huile essentielle qui a une activité similaire au niveau de l'activité antibactérienne, antifongique et donc antivirale est la **cannelle écorce**²⁰ ou la cannelle de Chine, elle est plus allergisante en application. Il est possible de l'utiliser, mais il faut que vous supportiez l'huile essentielle de cannelle pour pouvoir la mettre dans la synergie. Je conseillerai en conséquence plutôt l'origan ou le thym thymol. On va utiliser un maximum de 2% d'huile essentielle d'origan, soit 1,5 ml pour cette quantité de solution. Quand on utilise 1,5 ml d'origan, cela correspond à environ 45 gouttes dans le mélange.

En soutien pour le reste de la composition on peut utiliser 1,5 ml de tea-tree. Le tea-tree est une huile essentielle remarquable pour sa tolérance par la peau, elle n'est pas agressive tout en

¹⁹ **Origan compact** : *origanum compactum*

²⁰ **Cannelle écorce** : *cinnamomum verum*

étant un antiseptique remarquable et il a une forte activité antibactérienne. On va pouvoir faire un choix entre le **palmarosa**²¹, le **géranium**²², la lavande aspic ou le lavandin à hauteur de 2 ml. Il faut choisir quelque chose qui sent bon et qui vous fait plaisir. Vous pouvez également les mélanger à une huile essentielle qui contient des aldéhydes comme la **citronnelle**²³, ou la **verveine citronnée**²⁴. De cette façon vous avez une synergie de gel qui a une consistance très agréable. Vous pouvez mettre cela dans un contenant avec une petite pompe pour pouvoir en prendre. C'est une application qui convient pour tous aux dosages conseillés et au niveau de l'endroit où il faut la faire. Cela convient même aux enfants, il n'y a pas de contre-indications à cet usage.

Personnes fragilisées : que faire ?

Sophia : Y a-t-il une recommandation générale pour toutes ces personnes affaiblies et plus fragiles envers ce type de virus ?

Elske Miles : On peut soutenir le système immunitaire comme évoqué avec l'usage du ravensare. Mais pour quelqu'un qui souffre d'emphysème ou qui a une mucoviscidose et qui est extrêmement fragile, on va pouvoir faire une application au niveau du thorax et du dos quotidiennement.

Le massage en prévention peut être fait au niveau du thorax matin et soir pendant une semaine et on va même pouvoir faire 5 jours et 2 jours d'arrêt pour soutenir la réponse immunitaire et pour soutenir les poumons en prévention. Il peut être intéressant

²¹ **Palmarosa** : *cybopogon martinii*

²² **Géranium rosat** : *pelargonium asperum*

²³ **Citronnelle de Madagascar** : *cymbopogon giganteus*

²⁴ **Verveine citronnée** : *aloesia citrodora*

de travailler avec la lavande aspic, le pin sylvestre et l'**inule odorante**²⁵. Cette dernière est la réponse pour toute problématique pulmonaire importante, dans les situations graves où il ne faut absolument pas contracter une infection et où il ne faut pas qu'il y ait un excès de mucus au niveau des voies respiratoires basses.

Il faut faire fabriquer une synergie qui contient 10% d'huiles essentielles pour 80% d'huile végétale. Il peut être intéressant d'utiliser une huile végétale très fluide, comme l'huile de macadamia ou de pépins de raisin. La dilution doit se faire à 10%, car il faut faire une application biquotidienne sur une durée qui peut être un peu longue. Il faut toujours respecter l'idée de fenêtre thérapeutique, soit 5 jours d'application et 2 jours d'arrêt ou 7 jours d'applications et 1 semaine d'arrêt. En fonction de votre situation, vous allez pouvoir vous ajuster.

On va donc mélanger 4% de lavande aspic, 3% d'inule odorante et 3% de pin sylvestre. On va pouvoir faire une application de cette synergie diluée à 10% avec 8 gouttes en massage sur le thorax matin et soir. On peut appliquer 4 gouttes sur le thorax et 4 gouttes sur le dos ou les 8 gouttes sur le thorax matin et soir pour soutenir la sphère respiratoire, l'assainir et la libérer pour éviter qu'il n'y ait une attaque virale et une fragilisation. Cette synergie convient tout à fait pour les personnes qui souffrent d'emphysèmes, elle s'adresse aussi aux personnes qui ont la mucoviscidose, mais pas aux asthmatiques.

Le cas particulier des maladies auto-immunes

Sophia : Que faire pour les personnes qui souffrent de maladies auto-immunes ?

²⁵ **Inule odorante** : *inula graveolens*

Elske Miles : On peut utiliser la même synergie, mais c'est une question un peu complexe, car il peut y avoir une insuffisance immunitaire ou la personne peut être sous immunosuppresseurs. Pour les personnes qui ont une maladie auto-immune maîtrisée par un traitement qui freine l'activité du système immunitaire, il est toujours compliqué de relancer un système immunitaire, et c'est justement quelque chose qui ne pourrait pas être fait sans l'aval du médecin.

Il y a des huiles essentielles qui stimulent activement le système immunitaire comme l'origan, et dans le cas où il y a une maladie auto-immune il n'est pas conseillé de stimuler son système immunitaire de manière très active et ce, afin d'éviter qu'il n'y ait une réaction auto-immune. Par contre, vous allez pouvoir utiliser le ravensare pour son activité immunomodulante en prévention à raison d'une application par jour et de 3 applications si vraiment il y a des grands moments de risque.

Le cas particulier des problèmes cardiovasculaires

Sophia : Qu'en est-il des personnes qui souffrent de problème cardiovasculaire ?

Elske Miles : Le problème portera plutôt sur les prises orales. On va peut-être pouvoir aborder le cas d'infection, et s'interroger sur ce qu'une personne peut faire quand elle a contracté une infection. C'est important et il faut voir comment on peut agir avec les huiles essentielles, soit pas uniquement en prévention, mais aussi quand il y a les premiers symptômes qui apparaissent.

Pour les problèmes cardiovasculaires où la personne a un traitement fluidifiant avec des anticoagulants, l'utilisation par voie orale des huiles essentielles qui contiennent des phénols comme l'origan ou la cannelle par voie orale ne sera pas conseillée.

Dans ce cas, on va utiliser du ravensare, mais le plus intéressant sera le thym thujanol par voie orale. Il faudra toujours faire des ajustements dans les cas un peu spécifiques.

Quand vous avez un cas complexe, il faut en parler avec un professionnel qui maîtrise les huiles essentielles pour savoir s'il n'y a pas d'interactions avec les médicaments que vous prenez. De toute façon, il faut avoir l'aval de votre médecin pour pouvoir utiliser des huiles essentielles par voie orale et pour lesquelles vous avez des doutes. Ce sont des huiles essentielles qui peuvent avoir un effet au niveau de la coagulation du sang et la voie orale va être la plus risquée.

On n'a pas évoqué l'usage de la **gaulthérie**²⁶ en grand dosage sur le plan cutané, mais cela ne posera pas un grand problème si l'application est modérée. Vous pouvez travailler avec des anti-inflammatoires quand il y a des problèmes de bronchite. On peut utiliser la lavande vraie, ainsi que beaucoup d'huiles essentielles contenant des cétones, mais cela va avoir une activité fluidifiante au niveau des bronches. Cela aura aussi un effet antalgique et anti-inflammatoire, mais la voie d'administration doit rester cutanée. Le plus grand risque pour des problèmes cardiovasculaires est la prise orale d'huiles essentielles antivirales très puissantes.

Coronavirus : agir dès les premiers symptômes

Sophia : Que faire dès les premiers symptômes de la maladie ? Quels sont les premiers gestes à réaliser ?

Elske Miles : Il faut agir dès que vous vous sentez fébrile. On ne sait pas distinguer cette infection virale d'une autre infection virale, et cela peut même se manifester par des diarrhées ou des

²⁶ **Gaulthérie fragrance** : *gaultheria fragrantissima*

infections gastriques. Quand il y a une réaction gastrique, on va plutôt utiliser des huiles essentielles pour la sphère gastrique comme le **basilic exotique**²⁷ qui est anti-infectieuse, le ravensare, et l'origan en application cutanée. On va faire une dilution pour protéger la peau à hauteur d'un maximum de 5% d'origan dilué dans une huile végétale. On peut avoir 50% d'huiles essentielles dont 5% d'origan dilué dans 50% d'huile végétale pour protéger parfaitement la peau. On peut tout de suite travailler au niveau du ventre à raison de 4 applications par jour, soit 10 gouttes de la synergie et donc 5 gouttes par application.

Si vous êtes autorisé à prendre de l'huile essentielle d'origan, car vous n'avez pas de traitement anticoagulant pouvant rendre la prise risquée, il faut juste avoir l'aval du médecin pour pouvoir faire cela, car comme la prise dure 5 jours ce n'est pas toujours contre-indiqué. Cette attaque antivirale va durer un temps limité et dès que les premiers signes apparaissent, il est important de faire une application cutanée, c'est la première réponse. Dans un esprit de préparation à l'éventualité de tomber malade, il est recommandé d'avoir une synergie déjà prête.

Il y a plein de synergies qui existent sur le marché et Pranarôm propose « Aromaforce » qui peut être prise dès l'âge de 6 ans. C'est une synergie qui ne contient pas d'huiles végétales, elle contient uniquement des huiles essentielles, dont une qui contient des phénols. C'est la particularité de cette synergie : elle est extrêmement anti-infectieuse. C'est un ensemble d'huiles essentielles à visée expectorante et anti-infectieuse de la sphère respiratoire basse et haute. C'est globalement une synergie qui a un large spectre d'action et qui fait du bien. Sinon, on a l'embarras du choix avec le niaouli ou le ravensare, mais cela peut être intéressant quand il y a une infection d'utiliser un phénol.

²⁷ **Basilic exotique** : *ocimum basilicum*

Vous pouvez faire une synergie s'il y a des premiers signes d'affaiblissement. Vous pouvez mettre 2 gouttes de niaouli, 4 gouttes de ravensare, 3 gouttes de laurier noble et 1 goutte d'origan ou de clou de girofle. Si vous mettez du clou de girofle, cela représente 10 % de clou de girofle dans l'ensemble du mélange. Vous pouvez diluer ces 10 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale pour protéger la peau et appliquer ces 10 gouttes d'huile essentielle et ces 5 gouttes d'huile végétale à raison de 4 fois par jour. Il s'agit d'une application massive d'huiles essentielles, cette synergie d'adresse donc à une personne qui est infectée par quelque chose au niveau de sa sphère respiratoire. Cela représente 40 gouttes d'huile essentielle par application cutanée par jour.

C'est un travail qui va se faire une fois le premier jour où l'on va d'office faire cette application massive d'huiles essentielles pour attaquer directement et donner une impulsion importante. Ensuite, le lendemain, on va pouvoir commencer à espacer en faisant des applications plus modérées, soit 8 gouttes d'huiles essentielles à raison de 4 fois par jour ; on va réduire la quantité en fonction de l'amélioration de l'état de la personne. Dans ce cas, il faut toujours respecter la dose d'une goutte de clou de girofle et il faut toujours protéger la peau avec ce type de synergie.

Le plus simple est de travailler avec une synergie qui est déjà faite, et qui a déjà fait ses preuves. C'est plus facile, surtout quand vous êtes un peu malade, car vous avez tout dans un même flacon et vous badigeonnez le thorax 4 fois par jour avec cette synergie.

Ensuite et pour les personnes qui peuvent, il faudrait aussi faire une prise orale de 2 capsules d'huile essentielle d'origan. Aujourd'hui je vois qu'il y a des capsules qui sont enrichies de citron pour protéger le foie un peu plus, car l'origan a des propriétés qui peuvent fatiguer le foie. On va donc utiliser 2 capsules à raison de 3 fois par jour pendant 5 jours.

Cette prise est valable pour toute personne qui ne prend pas d'anticoagulants auquel cas elle devrait vérifier cela avec son médecin. Ce travail est valable pour toute personne, sauf pour les femmes enceintes, car l'origan par voie orale chez une femme enceinte est interdit. La femme enceinte peut l'utiliser, mais elle ne fera pas l'application sur le ventre, elle n'utilisera donc pas la synergie pour les problèmes gastriques. Par contre, elle va pouvoir faire une application d'huile essentielle anti-infectieuse sur le thorax, fortement orientée vers la sphère respiratoire. Elle pourra tout à fait faire ce type d'application à ces dosages, mais je vais enlever aussi l'huile essentielle phénolique. On ne mettra pas une huile essentielle contenant des phénols chez la femme enceinte, même si c'est pour une application au niveau de son thorax. Dans ce cas, pour libérer puissamment les sphères respiratoires et protéger efficacement, on utilisera 4 gouttes d'huile essentielle de **niaouli**²⁸, 2 gouttes d'huile essentielle d'inule odorante et 4 gouttes de ravensare.

L'application est limitée dans le temps, cela représente une application de 10 gouttes sur le thorax, et comme c'est une femme enceinte elle diluera celles-ci à 50% dans une huile végétale afin de ralentir un peu la pénétration des huiles essentielles. Elle ajoutera 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce par application. Il est possible de faire 4 applications par jour et d'en réduire le nombre en fonction de l'amélioration.

La femme enceinte pourra prendre par voie orale 2 gouttes de thym thujanol pour soutenir les défenses immunitaires 3 fois par jour, pendant une période de 5 jours. On va réserver cet usage uniquement pour le cas où la femme enceinte aurait contracté un virus.

²⁸ **Niaouli** : *melaleuca quinquenervia*

Aromaforce : une synergie très puissante

Sophia : Comment utiliser l'Aromaforce ?

Elske Miles : On peut l'utiliser par voie orale. Aujourd'hui, on considère en France les huiles essentielles comme des compléments alimentaires, mais elles s'utilisent surtout par voie cutanée. Il y a plein de choses intéressantes dans la synergie Aromaforce, c'est une très belle synergie. Elle contient du ravensare, du tea-tree, du niaouli, de l'eucalyptus radié, du **bois de Hô**²⁹, du lavandin, de l'eucalyptus globulus, du **romarin camphre**³⁰, du **girofler**³¹, de la **menthe poivrée**³². C'est globalement une synergie qui va convenir à une grande majorité de personnes et on peut vraiment l'utiliser en application. Elle est réservée à des enfants de plus de 6 ans, et je ne vais pas l'utiliser chez la femme enceinte aussi librement.

Quid de la cannelle de Chine

Sophia : Que pensez-vous de la cannelle de Chine ?

Elske Miles : La cannelle de chine n'a pas les mêmes inconvénients que l'origan, par contre elle est coriace pour l'estomac et si quelqu'un a un ulcère à l'estomac, il ne pourra ni utiliser l'origan ni la cannelle de Chine, car elle est extrêmement agressive pour les muqueuses. Dans ce cas, il faudrait veiller toujours avant d'ingérer les petites oléo-capsules à manger un petit bout avant. Il faudrait idéalement les prendre avec un repas,

²⁹ **Bois de Hô** : *cinnamomum camphora CT linalol*

³⁰ **Romarin camphre** : *rosmarinus officinalis L. camphoriferum*

³¹ **Girofler** : *syzygium aromaticum*

³² **Menthe poivrée** : *mentha piperita*

en sachant que la diète est une excellente chose quand on est malade. Il faut manger léger dans la mesure du possible, il faut manger des choses qui se digèrent bien pour ne pas alourdir le travail du foie pendant cette période où l'on est fragilisé.

Grippe et huiles essentielles chez l'enfant

Sophia : Auriez-vous une synergie à conseiller dans le cas d'une grippe pour un enfant à partir de 3 ans ?

La synergie évoquée précédemment s'adresse plus aux enfants de plus de 6 ans et on va voir ce que l'on peut faire pour un enfant à partir de 3 ans qui a une grippe et qui tombe malade. Dans ce cas, il faut toujours diluer la synergie à 50% que vous allez appliquer. Vous pouvez travailler avec l'huile essentielle de thym linalol, de ravensare, et de lavande vraie.

On peut mélanger 2 gouttes de ravensare, 1 goutte de thym linalol, et 1 goutte de lavande vraie, diluées dans 4 gouttes d'huile végétale à raison de 4 applications par jour. Cela représente donc un total de 16 gouttes d'huile essentielle. C'est tout à fait envisageable d'utiliser ces huiles essentielles sur le thorax et dans le dos en cas d'infection. Il n'y a pas de prises orales autorisées pour des jeunes enfants. Elles sont possibles pour les enfants avec des petites perles de ravensare ou de pin sylvestre à partir de 10 ans et où il est facile d'avaler une petite capsule à raison de 3 fois par jour.



CORONAVIRUS ET HUILES ESSENTIELLES, ON FAIT LE POINT

Entretien avec ELSKE MILES

