



# NATURE SCIENCES SANTÉ



## SOULAGER LES PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES  
ET À LA GEMMOTHÉRAPIE

ALEXIA JADOT

> P. 16/20



## LE SHILAJIT, LES LARMES DE L'HIMALAYA

> P. 11/15



**L'OLIVIER,**  
DE L'USAGE TRADITIONNEL  
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 05/08



## LA VESSIE HYPERACTIVE

> P. 22/26



# SOULAGER LES PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

## GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES ET À LA GEMMOTHÉRAPIE

.....

Le froid affaiblit le système immunitaire, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections. En hiver, nous avons tendance à rester dans des espaces confinés, ce qui accroît les contacts rapprochés et facilite la diffusion des agents pathogènes. De plus, l'air sec généré par le chauffage affaiblit nos muqueuses respiratoires, les rendant plus sensibles aux infections.

Dans cet article, découvrez pourquoi les huiles essentielles et les bourgeons sont des alliés précieux pour affronter cette saison hivernale, ainsi que des conseils pour les choisir et les utiliser, dans un climat où l'antibiorésistance est de plus en plus présente.



## ALEXIA JADOT,

Dr en pharmacie,  
École d'aromathérapie scientifique  
et de gemmothérapie intégrative  
- Pranazen.

Souffle de vie et souffle de mort, la respiration nous accompagne tout au long de notre existence. Elle consiste en une inspiration d'oxygène et un rejet de dioxyde de carbone, fournissant l'énergie nécessaire à chaque cellule de notre corps par le biais du système sanguin.

### LES MÉCANISMES DE DÉFENSE DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

Premièrement, le mucus agit comme une barrière mécanique : il peut être avalé, expulsé par un mouchage ou recraché pour éliminer les pathogènes, tandis que les cils vibratiles facilitent l'évacuation de ce mucus.

Deuxièmement, les cellules épithéliales respiratoires produisent des substances antimicrobiennes telles que les défensines, les lysozymes, les interférons de type I et II, ainsi que l'oxyde nitrique, pour protéger l'organisme contre les infections. Ces composés jouent un rôle crucial dans la neutralisation et l'élimination des agents pathogènes, tels que les bactéries et les virus, réduisant ainsi le risque d'infections respiratoires. En renforçant la première ligne de défense de l'organisme, ces cellules contribuent à maintenir l'intégrité des voies respiratoires. De plus, les interférons activent d'autres cellules du système immunitaire et inhibent la réplication virale, tandis que l'oxyde nitrique modère la réponse inflammatoire, permettant de contrôler la réaction immunitaire et d'éviter des dommages aux tissus. Ainsi, la production de ces substances antimicrobiennes est essentielle pour assurer une défense efficace contre les menaces infectieuses.

Enfin, si des pathogènes parviennent à franchir ces défenses, des cytokines et des chimiokines sont recrutées pour mobiliser des cellules immunitaires : les neutrophiles, les éosinophiles, les cellules dendritiques, les macrophages, les cellules NK (naturelles tueuses) et les lymphocytes T.

Pour éviter de tomber malade, il est donc essentiel de soutenir à la fois le système mucociliaire et le système immunitaire.

### HUILE ESSENTIELLE PHARE DE L'HIVER : EUCALYPTUS RADIÉ (*EUCALYPTUS RADIATA SSP RADIATA*)

Dans l'article précédent, nous avons souligné que notre huile essentielle phare pour renforcer l'immunité était le Ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct *cineole*).

L'huile essentielle d'Eucalyptus radié se distingue comme l'alliée idéale pour apaiser nos voies respiratoires et lutter contre les infections, ce qui en fait la référence pour la sphère respiratoire. Elle soutient à la fois le système mucociliaire et le système immunitaire.

L'Eucalyptus radié est efficace contre toutes les pathologies respiratoires et convient à toute la famille.

Il est recommandé d'en appliquer 3 à 4 gouttes 3 à 4 fois par jour par voie cutanée en regard de l'organe cible. La



voie orale est également possible. Pour cela, avalez 1 à 2 gouttes de cette huile essentielle 3 à 4 fois par jour. Une amélioration est généralement observée en 48 heures.

Cette huile essentielle possède des propriétés antivirales<sup>(1)</sup>, antibactériennes<sup>(2)</sup>, stimulantes pour le système immunitaire et anti-inflammatoires<sup>(3)</sup>, ainsi que des effets antitussifs et expectorants. Il est donc crucial d'intégrer cette huile essentielle dans vos synergies hivernales.

Pour les enfants de 6 à 12 ans, il est conseillé de diviser la dose adulte par deux. Pour les moins de 6 ans, seule la voie cutanée est autorisée en respectant des règles de dilution : 10 % pour les 0 à 2 ans, 20 % pour les 2 à 5 ans, et 30 % pour les 5 à 6 ans.

Concernant les femmes enceintes, l'utilisation de cette huile essentielle est autorisée, mais la voie orale est interdite et il est déconseillé de l'appliquer sur la ceinture abdominale. Une dilution de 10 % est recommandée chez elles en raison de la sensibilité de leur peau.

## LE RHUME

Le rhume est une infection courante qui se manifeste par des symptômes désagréables tels que le nez bouché et qui coule. Ces dérangements sont souvent accompagnés d'éternuements et de fatigue.

Pour soulager ces symptômes, voici la synergie d'huiles essentielles recommandée.

Dans un flacon compte-gouttes en verre brun de 10 ml, mélangez :

- 3 ml d'huile essentielle de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) : anti-infectieux à large spectre
- 5 ml d'huile essentielle d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* ssp. *radiata*) : antivirale et expectorante
- 2 ml d'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha xiphioides*) : antitussif et décongestionnant

## Applications

- **Sur les ailes du nez** : 2 gouttes 3 à 4 fois par jour, en fermant les yeux pour éviter toute irritation.
- **Inhalation** : 3 gouttes de la synergie dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur en plastique. Inhalez cette synergie 3 fois par jour. Évitez de sortir pendant 20 minutes après l'inhalation, car vos bronches seront dilatées et le froid pourrait provoquer des douleurs.
- **Gouttes nasales** : Diluez ces huiles essentielles à 3 % dans une huile végétale, comme l'huile végétale de calendula, qui possède de belles propriétés anti-inflammatoires. Versez 3 gouttes de cette synergie dans chaque narine 4 fois par jour, après avoir rincé votre nez à l'eau de mer.
- **Stick inhalateur** : Versez 10 gouttes de cette synergie sur un tampon, replacez-le dans le stick et respirez à volonté tout au long de la journée.

## Précautions

Cette synergie n'est pas recommandée pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les épileptiques ou asthmatiques.

En complément, vous pouvez avaler 3 gouttes de bourgeon de charme dans un fond d'eau, 3 fois par jour hors des repas.

Le bourgeon de charme est le choix idéal pour la sphère respiratoire en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Il aide à réduire les irritations des muqueuses et favorise une meilleure circulation sanguine dans la zone concernée. De plus, il soutient le drainage lymphatique, ce qui peut être bénéfique en cas d'infections respiratoires et de congestion. Ces caractéristiques en font un allié précieux pour soulager les symptômes liés aux affections ORL, hautes.



(1) Mieres-Castro F. et al et al., Antiviral Activities of Eucalyptus Essential Oils: Their Effectiveness as Therapeutic Targets against Human Viruses. *Pharmaceuticals*, 2021, 14 (12): 1210.

(2) Merglhi A et al., 1,8-Cineol (Eucalyptol) Disrupts Membrane Integrity and Induces Oxidative Stress in Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*. *Antioxidants*, 2023; 12(7): 1388.

(3) Juergens LJ et al., New Perspectives for Mucolytic, Anti-inflammatory and Adjunctive Therapy with 1,8-Cineole in COPD and Asthma: Review on the New Therapeutic Approach. *Adv Ther* 2020; 37: 1737-1753





Les plantes à propriétés antiseptiques et désinfectantes sont utilisées pour traiter les infections respiratoires.

## Propriétés

Ces plantes ont des propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elles sont utilisées pour traiter les infections respiratoires.

## La menthe

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.



## La menthe

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

## Le gingembre

Le gingembre est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

Le gingembre est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.



## Le gingembre

Le gingembre est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

## Propriétés

Ces plantes ont des propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elles sont utilisées pour traiter les infections respiratoires.

## La menthe

La menthe est une plante à propriétés antiseptiques et désinfectantes. Elle est utilisée pour traiter les infections respiratoires.

