

#covid-19

Précautions dans l'utilisation des huiles essentielles anti-inflammatoires

Certaines huiles essentielles sont à éviter dans le cas du covid-19 pour leur propriété anti-inflammatoire. C'est le cas de celles contenant ces molécules : citronnellal, citrals, chamazulène, beta caryophyllene, germacrène D, acétate de citronellyle.

□ Totalement interdite l'huile essentielle de Gaulthérie est composée en grande partie de salicylate de méthyle, molécule proche de l'aspirine

□ A éviter pour leur propriété anti-inflammatoire les huiles essentielles parmi les plus connues:

- Eucalyptus Citronné (citronnellal),
- Combava (citronnellal + acétate de citronellyle),
- Citronnelle de Java (citronnellal),
- Myrte Citronné (citrals (géraniol et néral)),
- Lemongrass (citrals),
- Verveines (citrals)
- Mélisse (citrals).
- Achillée Millefeuille (chamazulène + beta-caryophyllene + Germacrène D),
- Tanaisie annuelle (chamazulène),
- Camomille Matricaire (chamazulène),
- Copaïba (beta-caryophyllene),
- Poivre Noir (beta-caryophyllene),
- Ylang Ylang (beta-caryophyllene, Germacrène D),
- Clou de Girofle (beta-caryophyllene),
- Hélichryse de Madagascar (beta-caryophyllene)
- Verge d'Or (Germacrène D)
- Gingembre (Germacrène D, curcumène, zingiberène).

(source : *Compagnie des Sens*)