

L'eucalyptus est bien connu pour ses propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antitussives. Et les médicaments hivernaux contre la toux, la bronchite ou la grippe sont régulièrement conçus à partir de cette plante.

De manière très naturelle, vous pouvez vous-même fabriquer une potion contre ces maux de saison en concoctant une inhalation. Pour cela, ajoutez trois gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau très chaude et respirez la vapeur d'eau pendant quelques minutes. N'hésitez pas à réitérer cette opération plusieurs fois par jour.