

## **PASCAL TOUTAINS**

Mal de gorge – Fatigue

### **Faire au moins 2- INHALATION et 3- APITHERAPIE**

#### **1- PHYTOTHERAPIE**

Tisane Thym, eucalyptus radié à parts égales

##### **PRÉPARATION :**

Mettez 4 cuillerées à soupe du mélange pour 1L d'eau.

- Faites bouillir 3 minutes.
- Laissez infuser 10 minutes
- Filtrez.

UTILISATION : Tisane pour la journée, à boire régulièrement dans la journée avec un peu de miel bio

#### **2- INHALATION :**

- Eucalyptus globulus ( à venir chercher chez moi, au 13 rue de la Mairie):

Mettre 3 poignées de feuilles d'eucalyptus globulus dans une casserole avec 2L d'eau, porter à ébullition, se couvrir la tête au-dessus de la casserole et inhaler pendant 10 à 15mn => transpirer à grosses gouttes, se sécher pour ne pas attraper froid. Faire 2 à 3 fois par jour, don une fois le soir avant de dormir.

#### **3- APITHERAPIE**

**Prendre 2 fois par jour :**

- Teinture mère de Propolis (8 gouttes) + Miel de lavande une cuillerée à café + Huile essentielle de Romarin 1,8 cinéole (2 gouttes) + HE de Thym à linalol (2 gouttes)

#### **DIVERS**

- Ne pas forcer sa voix, garder un foulard autour du cou.