

Exemple de conseil

Il s'agit ici de gélules à préparer ou faire préparer :

- HE **Tea tree**, *Melaleuca alternifolia* (feuilles) 20 mg
- HE **Girofle**, *Eugenia caryophyllus* = *Syzygium aromaticum* (bouton floral) 10 mg
- HE **Cannelle**, *Cinnamomum zeylanicum* ou *C. verum* (écorce) 10 mg
- HE **Palmarosa**, *Cymbopogon martinii* 15 mg
- Charbon végétal 300 mg, qsp 1 gélule gastro-résistante n° 60.

prendre une gélule au milieu du repas, midi et soir, pendant 20 jours, puis 10 jours oui, / 10 jours non.
Et ce, pendant 3 mois.



Commentaire au niveau du choix des HE :

- L'**Arbre à thé** est un puissant anti-infectieux général, très bien toléré par les muqueuses.
- Au contraire, l'H.E. de **Cannelle** et dans une moindre mesure celle de **Girofle**, qui sont très agressives sont donc ici diluées et apportées sous la forme de gélules gastro-résistantes, afin d'éviter l'ouverture dans l'estomac, qui risquerait de provoquer brûlures et remontées gastriques.
- Le **Palmarosa** est un antifongique puissant par le géraniol.