

HAINGO

Enrouement

PHYTOTHERAPIE

Tisane Thym, eucalyptus radié à parts égales

PRÉPARATION :

Mettez 4 cuillères 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

AROMA THERAPIE

- HE Myrte, Myrtus communis (plante fleurie) 1 goutte
- Teinture Mère Erysimum officinalis 30 gouttes

Matin midi et soir après le repas dans un peu d'eau tiède

NUTRITION

DIVERS

- Ne pas forcer sa voix, garder un foulard autour du cou, le froid aggrave la congestion.