

Comment Booster son immunité à l'approche de l'hiver

Le thym à thujanol est un anti-infectieux puissant, stimulant l'immunité et rééquilibrant le corps.

Cure Hivernale avec Hydrolat de Thym à Thujanol

- **Préparation** : Diluez **2 cuillères à soupe d'hydrolat de Thym à Thujanol** dans 1 litre d'eau.
- **Durée** : Suivez cette cure pendant **3 mois**, en consommant le mélange **3 semaines par mois** avant l'hiver.
- **Bienfaits** : Cette cure aide à assainir l'organisme et renforce les **défenses immunitaires**, avec des effets **stimulants** et **positivants**.

Diffusion pour Assainir l'Environnement avec Hydrolat de Douglas

- **Matériel** : Utilisez un brumisateuse ou diffuseur ultrasonique.
- **Hydrolat de Douglas** : Remplissez le diffuseur avec de l'hydrolat de **Douglas**.
- **Fréquence** : Diffusez pendant au moins **une heure le matin** et **une heure l'après-midi** ou le soir.
- **Avantages** : L'**hydrolat de Douglas** est un **anti-infectieux** qui stimule l'**immunité** et offre une odeur **douce et fruitée** agréable pour l'environnement.

Le protocole proposé ne présente pas de contre-indication, que ce soit en cure interne ou en diffusion. **Pour un enfant**, on remplacera les cuillères à soupe par des **cuillères à café** pour la cure d'hydrolat de thym.

A titre indicatif, **1 flacon de 250ml** correspond à une cure de **7 jours**.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

