

## Lutter contre la toux sèche

L'hydrolat de sapin géant, riche en alpha-terpinéol, est recommandé pour soulager la toux sèche et grasse.

## Réaction aux Premiers Signes du Rhume et de la Toux avec Hydrolat de Sapin Géant

### Voie Interne

- **Prise Orale** : Consommez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Sapin Géant** dans un verre d'eau tiède, **toutes les 2 heures**.

### Diffusion pour Purifier l'Air

- **Diffusion Continue** : Diffusez l'hydrolat de Sapin Géant **au moins 3 heures par jour**, seul ou en alternance avec les hydrolats de **Douglas** et de **Thym à Thujanol**.

### Application Externe pour Soulager les Symptômes

- **Application Topique** : Appliquez **1 cuillère à café d'hydrolat de Sapin Géant** sur la poitrine et la gorge pour combiner les effets bénéfiques.

### Gargarismes avec Hydrolat de Laurier Noble

- **Soulagement de la Gorge** : Effectuez des gargarismes avec de l'**hydrolat de Laurier Noble** pur, **3 à 4 fois par jour**.



## Remède de Grand-Mère : Grog pour la Toux

- **Préparation du Grog** : Dans du lait chaud, ajoutez du miel, du rhum, **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Sapin Géant** et **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Thym à Thujanol**.
- **Propriétés du Sapin Géant** : En cas de toux allergique, l'hydrolat de Sapin Géant est recommandé pour ses vertus anti-inflammatoires, calmantes et spasmolytiques.

Ce guide détaille les méthodes pour prévenir et traiter les premiers signes de rhume et de toux, en mettant l'accent sur les propriétés thérapeutiques de l'hydrolat de Sapin Géant et les approches complémentaires pour un soulagement efficace.

Le protocole ne présente dès lors **pas de contre-indication**.

**L'hydrolat de sapin géant** est très doux et peut être utilisé aussi chez **les petits enfants à partir de 1 an**. Par voie interne, les cuillères à soupe sont dans ce cas à **remplacer par des cuillères à café** et **avant 1 an, on se limitera à la diffusion et au massage pectoral**.

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

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

