

Lutter contre le rhume... Au commencement

L'hydrolat de pin sylvestre est un remède naturel efficace contre les infections respiratoires. Antiseptique, décongestionnant et tonique.

Réaction aux Premiers Signes du Rhume avec Hydrolat de Pin Sylvestre

- **Action Rapide** : Dès les premiers symptômes ou lors d'exposition au rhume, utilisez l'**hydrolat de Pin Sylvestre** rapidement et fréquemment.

Administration Interne

- **Prise Buccale** : Prenez **1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de Pin Sylvestre** directement ou dilués dans de l'eau chaude avec un peu de miel.
- **Fréquence** : Appliquez cette méthode dès l'apparition des symptômes.

Diffusion pour Renforcer l'Effet

- **Diffusion Continue** : Diffusez l'hydrolat de Pin Sylvestre, en le combinant ou en alternant avec des hydrolats de Douglas ou de Thym à Thujanol.
- **Objectif** : Maximisez l'efficacité durant les premières heures suivant les premiers signes.

Utilisation en Gouttes Nasales

- **Application Nasale** : Avec une pipette, déposez **3 à 4 gouttes d'hydrolat de Pin Sylvestre** dans chaque narine.
- **Condition** : Cette méthode est utile pour un nez encombré mais inefficace si le nez est totalement bouché.

Inhalation pour Dégager les Voies Respiratoires

- **Stick Inhalateur** : Imbibez une mèche en coton de stick inhalateur avec l'hydrolat de Pin Sylvestre et respirez profondément plusieurs fois par jour



Ce protocole fournit des directives claires pour l'utilisation de l'hydrolat de Pin Sylvestre dans le traitement précoce du rhume, combinant différentes méthodes d'administration pour une réponse rapide et efficace.

Le protocole proposé fait référence à des modes d'utilisation classique d'un hydrolat biologique et alimentaire. Elle ne présente dès lors **pas de contre-indication**.

Les cuillères à soupe sont à remplacer par des cuillères à café chez les enfants, chez qui on ne mettra qu'une goutte ou deux d'hydrolat par narine pour désencombrer le nez.

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.

