

## ANGINE

- Aromathérapie :

VOIE ORALE : 2 gouttes d'huile essentielle de [Sarriette des montagnes](#) + 2 goutte d'huile essentielle de [Citron](#) sur un comprimé neutre. 4 fois par jour pendant 5 jours. Pour l'adulte exclusivement.

MASSAGE : 3 gouttes d'huile essentielle de [Ravintsara](#) + 2 ml d'huile végétale d'[Amande douce](#). Appliquer sur le thorax et le cou, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

(sources : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr))

- Phytothérapie :

GOUTTES AUX ESSENCES : 25 à 50 gouttes (pour un adulte) dans un verre d'eau tiède, faire un gargarisme de 30 secondes puis avaler la solution. Matin midi soir avant le repas.

5 à 10 gouttes pour un enfant de plus de 3 ans. Matin midi soir avant le repas.

(sources : [www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr))

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.