

## RHINOPHARYNGITE

- **Aromathérapie :**

VOIE ORALE : 10 gouttes d'huile essentielle de [Niaouli](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Romarin à cinéole](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Thym bornéol](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Marjolaine sylvestre](#). Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 jours.

MASSAGE : 5 gouttes d'huile essentielle d'[Eucalyptus radié](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Niaouli](#). Appliquer pures sur le thorax, 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours.

INHALATION : 1 goutte d'huile essentielle de [Niaouli](#) + 1 goutte d'huile essentielle de [Ravintsara](#). Déposez les gouttes sur un mouchoir et respirez profondément durant la journée.

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

- **Phytothérapie :** une association de plusieurs plantes avec un lavage de nez 5 fois par jour.

GAE ou gouttes aux essences : 2 capsules ou 50 gouttes matin midi et soir

AVEC

SUREAU : 2 gélules matin midi et soir

Vous pouvez remplacer les GAE ou les gouttes aux essences par du THYM (1 gélule midi et soir) et EUCALYPTUS si les bronches sont prises (toux grasse) 1 gélule midi et soir.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitant.

(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.

PHARMACIE DE LA MAIRIE 24 rue Charles Lescot 60700 PONT STE MAXENCE  
03.44.31.64.64 Rédacteur : Antoine Caignault

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.