

# APITHERAPIE ET LA TOUX

Les produits de la ruche peuvent vous aider à traiter la toux essentiellement le miel.

Je vous propose deux méthodes complémentaires

## Méthode 1 :

- faire fondre doucement 1 à 2 càc de miel de thym, de sapin, d'eucalyptus ou de lavande sur la langue
- ou diluer 1càs de miel dans un verre de lait chaud et boire doucement
- >à renouveler 3 fois par jour (petit déjeuner, goûter et avant le coucher)



## Méthode 2 :

- diluer 1 càs de miel de thym + le jus d'1/2 citron dans un verre d'eau chaude
- à boire 2 fois par jour entre les repas
- mélanger ½ càc de graines de moutarde en poudre + 1/2 càc de gingembre en poudre + 1 càs de miel. En cas de quinte de toux, prendre une petite quantité de ce mélange et de temps en temps en faisant fondre dans la gorge comme si on suçait une pastille contre la toux

**CE CONSEIL NE REMPLACE PAS UN AVIS MEDICAL OU PHARMACEUTIQUE. LES PRODUITS CONSEILLES NE PEUVENT PAS SE SUBSTITUER A UN TRAITEMENT MEDICAL.**