

Toux sèche

La toux sèche est une toux réflexe due à une irritation. A la longue, elle peut se révéler épuisante.

Il faudra donc soigner l'inflammation mais aussi calmer la toux directement, pour casser le cycle car la toux entretient l'inflammation qui provoque la toux.

Pour le bébé de plus de 3 mois

Il est toujours préférable de consulter un médecin qui prescrira un traitement global. Vous pouvez cependant soulager votre bébé, en lavant son nez avec du sérum physiologique (chlorure de sodium à 0,9%)

Pour l'enfant de plus de 3 ans

- 4 gouttes de cyprès
- 4 gouttes de thym à linalol
- 2 gouttes de lavande vraie
- QSP 10 ml d'huile d'amande douce dans un roll-on

Application sur le thorax et sur le dos, 3 fois par jour et masser : 4-5 jours.

Chez l'adulte et l'enfant de plus de 10 ans

- 10 gouttes de cyprès de Provence
- 5 gouttes de lavande vraie
- 5 gouttes d'encens
- QSP 5 ml d'huile d'amande douce

application, 4 fois par jour, 5 jours

Les astuces

- En diffusion, vous pouvez mélanger, le cyprès et l'eucalyptus (pas chez l'enfant), à égalité.
- Chez l'adulte, vous pouvez placer une goutte de cyprès dans une cuillère de miel, ou sur un sucre, ou sur un comprimés neutre, à laisser fondre sous la langue, 4 fois par jour.