

Tengo mucha tos

La **tos** es una reacción normal del cuerpo humano provocada por la presencia de mucosidad o de cuerpos extraños en las vías respiratorias. La tos ayuda a **mantener la garganta y las vías respiratorias despejadas**, pero demasiada tos puede significar que hay algún problema, especialmente en invierno, cuando son más frecuentes. Algunas toses son secas (o irritativas), mientras que otras son productivas (arrojan mocos).



Varios aceites esenciales y mezclas se pueden utilizar para aliviarla de forma eficaz como Eucalipto, Menta, Árbol de té, Mirra, Copaiba, RC, Raven, Thieves, Melrose, Limón, Purificación y el roll-on Breathe Again.

¿Qué puedo hacer para aliviarla?

Llena un frasco de 10 ml con aceite vegetal (V-6, almendras, caléndula...) y añade 2 gotas de **Menta**, 2 de **Limón** y 2 de **Thieves** (para niños solo 1 gota de cada). Aplica esta mezcla **en la garganta, el pecho y la espalda cada vez que sea necesario**, y vas espaciando a medida que la tos va mejorando. Puedes alternar con **Purificación** o **RC si tienes mucosidad**, aplicados diluidos en pecho y garganta, o hacer la mezcla con los aceites esenciales que más te gusten.

Además, aplica 3 veces al día **Thieves** (diluido en aceite vegetal) en la planta del pie para estimular el sistema inmunológico.

Pon el aceite esencial de tu elección en el difusor, sobre todo de noche.

