

# RECEPTY K LEKCI INHALACE

## Inhalační tyčinka proti vlhkému kašli

Smíchejte EO

- 4 kapky kadidlovníku
- 3 kapky eukalyptu radiata
- 3 kapky cypřiše
- 3 kapky borovice



## Směs do difuzéru při suchém kašli

Místo vody můžete do difuzéru dát hydroláty - borovice, cypřiš, eukalyptus, myrta a nemusíte už přidávat EO.

Případně smíchejte

- 4 kapky lavandinu
- 4 kapky kadidlovníku
- 2 kapky eukalyptu radiata

# RECEPTY K LEKCI INHALACE

## Čichací sůl při nevolnosti

Vezměte lékovku, naplňte jí do poloviny solí a přidejte

10 kapek citronu

5 kapek máty bergamotové

Dobře uzavřete a používejte podle potřeby.

## Inhalační tyčinka pro unavené rodiče

Smíchejte

5 kapek rozmarýnu

10 kapek citronu