

Inhalations

- Inhalation humide contre le nez qui coule
- Inhalation sèche pour nez bouché

Inhalation humide contre le nez qui coule

Petite astuce pour faire du bien à un nez bouché ou qui coule !

- Remplir un bol d'eau bouillante
- Y ajouter:
 - 2 gouttes d'huile essentielle (HE) de ravinsara
 - 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus
 - 2 gouttes d'HE de Tea tree
- Se mettre au dessus du bol, se couvrir la tête d'une serviette et respirer par le nez (bien fermer les yeux).
- Si ça pique trop, faire une pause au début et reprendre après (ça se sera calmer, c'est surtout les 2 premières minutes qui peuvent être dures).

Inhalation sèche pour nez bouché

Sur un mouchoir en tissu ou papier mettre 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiée et inspirer :)

Plus rapide et facile que l'inhalation humide mais moins efficace (trouve-je)