

# 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).

---

Revision #2

Created 26 June 2024 15:13:57 by Aubergedenarse

Updated 2 July 2024 15:58:10 by Aubergedenarse