Grâce à l'inhalation d'eucalyptus et de lavande, respirez à nouveau !

Inhalation

Vous avez le nez encombré ou bouché ? Optez pour l'inhalation d'eucalyptus ! Cette plante originaire d'Australie peut mesurer plus de 60 mètres ! C'est une expectorant et un fluidifiant reconnu pour ses bienfaits antiseptiques et anti-inflammatoires. La lavande aussi vous aidera à retrouver une meilleure respiration. Pour vous soulager, vous pouvez les préparer de multiples manières mais l'inhalation reste une méthode de préparation efficace pour dégager vos voies respiratoires.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de feuilles d'eucalyptus *(Eucalytus globulus)*.
- 1 cuillère à café de fleur de lavande *(Lavandula angustifolia)*.
- 200 ml d'eau.

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez l'eucalyptus et la lavande.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez, filtrez et versez dans un bol.

UTILISATION

Si vous en portez, retirez vos lunettes ou vos lentilles. Couvrez votre tête avec une serviette et inhalez les vapeurs. Vous pouvez effectuer cette inhalation jusqu'à trois fois par jour pendant cinq à dix minutes.

CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

L'eucalyptus est contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants en bas âge.