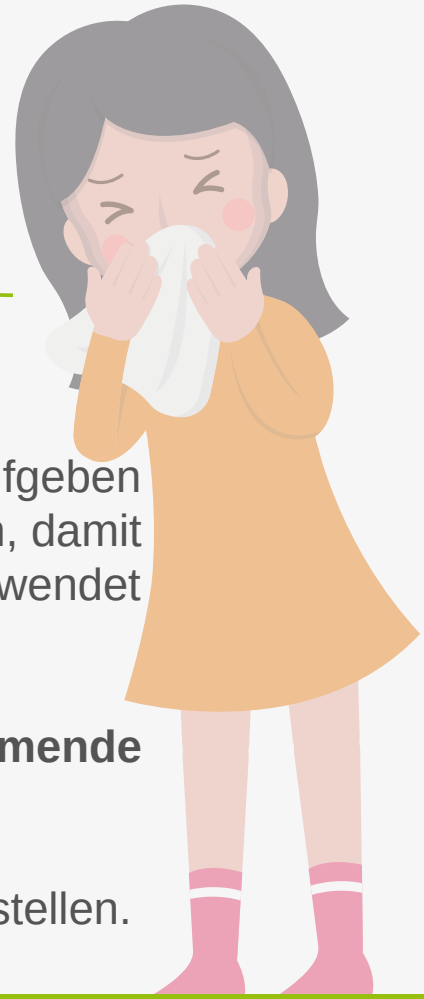
DIY-REZEPTE: HAUSAPOTHEKE

SCHNIEF-NASENSPRAY

DAS BRAUCHST DU:

35 g destilliertes Wasser
15 g Rosen- oder Myrtenhydrolat
0,5 g Steinsalz

50 ml Braunglas
Nasenspray-Zerstäuber



SO STELLST DU DEIN NASENSPRAY HER:

Alle Zutaten in das **Braunglas** füllen. **Nasenspray-Zerstäuber** draufgeben und gut **schütteln**. Etwas stehen lassen und nochmals gut schütteln, damit sich das ganze Salz auflöst. Anschließend kann es direkt verwendet werden.

Es hat eine **abschwellende, reinigende, entzündungshemmende** Wirkung auf die Atemwege und **befeuchtet** die Schleimhäute.

Bei Bedarf mehrmals täglich in die Nase sprühen. Täglich frisch herstellen.

© www.kraeuterundgeist.at