



## Inhalering af kamilledampe

### Virkning:

- Slimløsende
- Fugtende
- Beroligende

### Fremgangsmåde:

- Hæld 2-3 spsk. Kamilleblomster i en gryde eller skål
- Hæld 1 liter kogende vand over
- Læn dig ind over skålen med et håndklæde over hovedet
- Ånd de varme dampe skiftevis ind og ud gennem næse og mund, så både næsehule, svælg og hals fugtes
- Vejret trækkes rolig på ovenstående måde i 7-10 min én gang dagligt eller efter behov
- Undgå at hoste, rømme dig eller tale ½ - 1 time efter – derved sikrer du, at fugten bliver længst muligt på stemmelæberne

Inhalering af kamilledampe kan have en slimløsende samt en fugtgivende effekt af slimhinder i næse, svælg og hals. De æteriske olier i blomsterne kan desuden have en beroligende effekt. Man bruger tørrede kamilleblomster – ikke tebreve el. olier. Blomsterne kan købes i diverse større dagligvarebutikker samt helsekostforretninger og Matas.

### Det gode råd:

Brug gerne inhaleringen af kamilledampe inden sengetid for at opnå længst mulig virkning.

Red. 2024