

## Lahvičky 1. a 2. + kalíšek 20 ml

### **Příprava roztoku k NÁDECHU:**

Do suchého kalíšku kápneme 2 kapky z lahvičky 1.

2 kapky z lahvičky 2.

### **POŘADÍ LAHVIČEK NEROZHODUJE**

- kalíšek trošku nahneme, aby se tekutina spojila
- vyčkáme 20 sekund – tekutina ztmavne a „zasmrdí“
- poté přiblížíme ke kalíšku NOS a zhluboka se výparů nadechneme, nos si zacpeme a zadržíme dech co nejdéle
- nádech opakujeme ještě ÚSTY – zhluboka se nadechneme a zadržíme dech v plicích
- z tohoto jednoho připraveného kalíšku si dýchněte postupně všichni doma, nejdřív nosem a pak ústy

### Po nadechnutí ještě roztok z kalíšku dál využijeme:

Pokud tedy máme v kalíšku 2 + 2 kapky, zalijeme kalíšek vodou, roztok přelijeme do připravené lahvičky a ještě přilijeme jeden kalíšek vody. Tento roztok je vhodný ke **KLOKTÁNÍ, k VYPLACHOVÁNÍ ÚST.**

Příprava roztoku k **VYPITÍ:**

- jednorázová rychlá „záchrana“, když máte obavy, že jste mohl onemocnět, nebo když už máte příznaky chřipky, angíny apod.

**NENÍ VHODNÉ RÁNO NALAČNO, nejlépe asi 1 hod. po jídle nebo v průběhu dne 1 hod. před jídlem**

**6 kapek + 6 kapek** (do suché sklenice/hrnečku) –  
nechat 20 sekund reagovat, po této době zalít 250 ml vody a vypít

- druhý den pro jistotu připravit do skleničky roztok

3 kapky + 3 kapky, nechat 20 sekund reagovat, potom zalít vodou a vypít dopoledne, opětovně i večer

- takto je možné denně pít po dobu obtíží nebo jako prevenci