



Un spray nasal « maison » pour prévenir les infections



Pulvérisez 2 ou 3 fois dans le nez, matin et soir, à l'aide d'un pulvérisateur nasal vide, le mélange suivant :

- 2 à 3 dosettes de sérum physiologique
- 2 ampoules de granions d'argent
- 1 ampoule de granions d'or

Puis **appliquez sous chaque narine** une goutte le mélange d'huiles essentielles (HE) suivant :

Pour 10 ml d'huile d'arnica (ou toute autre huile végétale) :

- 5 gouttes d'HE de lavande vraie
- 5 gouttes d'HE d'arbre à thé

(ou utilisez la préparation toute faite IMUNAROM 4 B du laboratoire ETNAS)

