



KOSURO

Hydroláty

přehledové karty





KOSURO

Způsoby použití

- Vnější:** teplé nebo studené obklady
50 - 100 ml do klasické koupele,
koupele nohou, sedací koupele
rozprašovačem na postižené místo
kosmetika
- Vnitřní:** čaj. lžička do šálku teplé vody 3 x denně
1 lžíce na 1 litr vlažné vody, popíjet
kúru používat 20 - 40 dní
nosní spreje (možno kapátkem)
výplachy v koncentraci 20 - 50 %
inhalace
- Kuchyně:** smoothie
sorbety (růže, neroli, máta)
salátové zálivky (tymián, saturejka,
bazalka)
ledové kostky dodají koktejlům chuť
experimentujte