

# Hea enesetunne

munkade mikstuur aastast 1610



## Kasutatakse:

- **kergete külmetusnähtude korral**  
(nt ninakinnisus, häälekähedus)
- **kergete seede- ja hingamisteede korral**  
(nt täiskõhutunne ja puhitised)
- **kergete pea- ja lihasevalude korral**
- **pingeperioodidel kergelt rahustav**

**Seespidiselt** võetakse 5...10 tilka kuni 5 korda päevas tilgutatuna suhkrutükile või lisatakse kuumale teele ja juuakse.

**Välispidiselt** määratakse lahusega meelega või haiget piirkonda kehal mitu korda päevas.

**Inhaleerimiseks** tilgutada 10 tilka 1 dl kuumale vette ja hingata auru sisse või lisada saunas kulbitäiele leiliveele kuni 20 tilka.

