

## Aroma ånginhalator.

Inhalation av vattenånga kan lindra torra slemhinnor. Röstfunktion kan underlättas av att stämbanden hålls lagom smidiga och anfuktade.

Instruktioner:

- Koka upp vanligt vatten. Tillsätt inga eteriska eller andra oljor. Håll vattnet i inhalatorns behållare, var försiktig så du inte bränner dig. Sätt fast kåpan.
- Låt vattnet svalna något så du inte bränner dig på ångan.
- Placera mun och näsa i kåpan. Andas lugnt. Börja till exempel med att prova att andas in enbart genom munnen och ut enbart genom näsan. Eller hitta ditt eget sätt. Andas med lugna, vanliga andetag. Fortsätt så länge det finns ånga.
- Används varje morgon om du känner dig torr i hals och svalg, har segt sekret, eller om rösten känns trögstartad.
- Har du en röstkrävande aktivitet kan det kännas behagligt att använda inhalatorn både före och efter aktivitet
- Läkare skall alltid först kontaktas vid besvär med röstproduktion, slemhinnor, sekretbildning eller andra besvär från luftvägarna.

Inhalatorn används inte som ersättning för läkemedel eller andra medicinska åtgärder. Inhalatorn tål maskindisk men rekommenderas inte för mikrovågsugn. Beställning: <http://www.aromacreative.se/inhalator>



**Bruksanvisning:** Håll hett men inte kokande vatten i behållaren. Tillsätt 1-max 2 droppar eterisk olja. Sätt fast överdelen, håll inhalatorn över näsa och mun och andas in lungt.

**Passar bra för:** Personer som använder rösten ofta (lärare, skådespelare m.fl.). Upplevs välgörande vid hosta, heshet och irriterade slemhinnor. Rekommenderas av logopedier och halsläkare.

**Egenskaper:** Fuktar hals/stämbanden genom inandningsluften. Enkel och säker att använda.

**För din säkerhet:** Vattenpipan är CE-märkt  
Tillverkad i ett hållbart och miljövänligt material (PE-HD)