**[Suh kašelj - nasvet ajurvedskega zdravnika](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/suh-kaselj-nasvet-ajurvedskega-zdravnika)**

1.  Pij čaj, ki ga skuhaš iz bazilike, osladiš z medom in dodaš ščepec črnega popra.

2. Inhalacija:
Prevri 2 žlički bazilike in 2 žlici morske soli.  Nad posodo vdihavaj paro z zaprtimi očmi in pokrita z brisačo.

3. V predelu pljuč se maži s pripravkom, ki ga narediš po spodnjem receptu. Maži se spredaj, od pazduhe navzdol ob strani in po hrbtu.
Prevri 1dl kokosovega olja, 3 žlice kafre in eno čajno žličko bazilike.
Ker mi ni uspelo dobiti kafre, sem uporabila smrekovo smolo, ki jo imam pripravljeno, za izdelavo smrekovega mazila.

Zapisala: Majda Ržek