

NETI POSODICA

OPIS IZDELKA

Neti posodica se uporablja za izpiranje nosne votline, nosnega dela žrela in sinusov.

S tehniko, ki je preprosta in enostavna, lahko zelo učinkovito odstranimo odvečno sluz in druge nečistoče iz nosu, nosnih prehodov in sinusne votline.

Nosno votlino lahko izpiramo tudi v primeru prehlada, gripe, bolezni dihal, težav z alergijami na cvetni prah, vnetjem sinusov, težav z astmo, bronhitisom, pri glavobolu, ipd.

NAVODILO ZA UPORABO

Nagnemo se nad umivalnik. V tem položaju nagnemo glavo na levo stran in v desno nosnico narahlo potisnemo dulec, tako da voda ne teče mimo. Kadar vlivamo vodo v desno nosnico, priteče ven skozi levo nosnico. Glava naj ne bo nagnjena preveč nazaj, sicer nam bo voda tekla v grlo. Med izpiranjem dihamo skozi usta. Ko iz posodice odteče vsa voda, rahlo pihnemo in izpraznimo nos, če je potrebno. Nato postopek ponovimo še z drugo nosnico.

Priprava tekočine za izpiranje nosnic:

V pol litra vode zmešamo 1 čajno žličko nejodirane soli. Voda, v kateri razstopimo sol, naj bo telesne temperature (okoli 37 ali 38 stopinj). Tekočina zadostuje za izpiranje leve in desne nosnice.

KONTRAINDIKACIJE

Postopka naj ne izvajajo ljudje, ki trpijo zaradi kroničnega krvavenja nosu oziroma naj jo izvajajo le pod strokovnim vodstvom.

Pred izvajanjem postopka naj se z zdravstvenim osebjem posvetujejo osebe, ki so bile v preteklem letu operirane na sinusih ali srednjem ušesu.

PRIPOROČILA

Za splošno zdravje je dovolj, če tehniko izvajamo enkrat na teden ali po potrebi.

Z izpiranjem nosu ne pretiravajmo. Ne počnimo tega neprekinjeno vsak dan, saj lahko pride do izsušitve sluznice v nosu.

V primeru večjih težav lahko pričakujemo rezultat po tednu dni, sicer pa tudi že po prvih nekaj izvedenih postopkih.

V primeru vnetja dihalnih poti poskrbimo, da ne pridemo po izpiranju nosu v stik s hladnim zrakom.

Tehniko lahko izvedemo ob kateri koli uri dneva. Izvajamo pa jo pred jedjo oziroma vsaj tri ure po obroku.

SESTAVA

Posodica je narejena iz plastike in tako manj občutljiva za poškodbe med prenašanjem. Vanjo gre približno 2 dl tekočine.