

NETI POT – gebruiksinformatie.

Een *Neti Pot* is een klein kruikje van keramiek. Je vult het met zout water om de luchtwegen van neus en neusholte schoon te maken. Deze praktijk wordt *Jala Neti* genoemd. In India hoort dit bij de yogi's en vele anderen tot de dagelijkse persoonlijke hygiëne. Het op deze wijze schoon houden van de sinusholten werkt gunstig op symptomen als verkoudheid, griep, luchtweginfecties, droge neus, allergieën en andere irritaties in dit gebied. Het kan ook helpen bij gezwollen neusslijmvliezen. Het gebruik is heel gemakkelijk en kost maar 3 tot 5 minuten van je tijd.

Je doet het zo:

Vul de Neti Pot met water. Het water moet lauwwarm zijn (dus niet te koud, niet te heet) en kan direct vanuit de kraan worden gevuld (ongeveer een half kopje). Bij vastzittend slijm kun je warmer water gebruiken. Alleen in gebieden waar het kraanwater niet betrouwbaar is kun je beter gedestilleerd water nemen voor de veiligheid. Het water moet licht zout smaken, niet sterk zout! **Doe** ¼ tot ½ theelepel van het meegeleverde kristalzout uit de Himalaya (zonder toegevoegd jodium)* in het water en roer om met een lepel totdat het helemaal is opgelost. **Snuit** eerst voorzichtig maar grondig je neus. Buig dan je hoofd voorover en naar beneden boven de wastafel, en draai je hoofd iets naar rechts opzij. **Zet** voorzichtig het uiteinde van de tuit in je rechter neusgat, dat hierdoor volkomen afgesloten wordt. **Open** de mond een beetje. Adem steeds door je mond tijdens deze procedure. Hierdoor krijg je steeds genoeg lucht binnen, terwijl het water niet wegloopt via de verbinding van neusholte naar keelholte tijdens het reinigingsproces. **Draai** je hoofd nog wat meer zodat het rechter neusgat ongeveer recht boven het linker is. Breng de Neti Pot omhoog waardoor de zoutoplossing naar binnen stroomt in je rechter neusgang. Vrijwel meteen zal het water dan weer via je linker neusgat naar buiten stromen in de wasbak. Vooropgesteld natuurlijk dat je geen verstopte neus hebt. **Nadat** je dit een paar maal herhaald hebt verwijder je de tuit uit je neusgat en adem je uit door beide neusgaten. Snuit voorzichtig je neus in een tissue of keukenpapier. **Herhaal** dit hele proces bij het linker neusgat.

Houd er rekening mee dat enige tijd na de reiniging er nog steeds wat water uit je neus kan komen, dus houd een tissue bij de hand! Je kunt ook meteen na de reiniging half voorover buigen, het hoofd naar een kant draaien en krachtig door beide neusgaten uitblazen (weer met behulp van een tissue); dit wordt uiteraard herhaald met het hoofd naar de andere kant.

Tips:

Maak na elk gebruik je Neti Pot weer goed schoon. Reinig het kannetje zo nu en dan grondig in de vaatwasmachine of week het onder heet water met groene zeep in een teiltje. Net als bij de tandenborstel laat je niemand anders jouw Neti Pot gebruiken. Wij adviseren iedereen zijn of haar eigen Neti Pot gebruiken, plak er eventueel een sticker onder met je naam.

Het kan zijn dat je de aangegeven zout hoeveelheid nog te zout vindt; begin dan met wat minder en voer de hoeveelheid geleidelijk op tot je eraan gewend bent.

Als je een erg gevoelige huid hebt kun je voordat je begint een vette natuurlijke crème aan de binnenkant en rondom de neusgaten aanbrengen.

Na verloop van tijd kun je merken dat je ademhaling vrijer is en je reuk en smaak verbetert.

Als je tijdens het gebruik van je Neti Pot merkt dat er irritatie of ander ongemak ontstaat lees dan eerst nog eens goed de gebruiksaanwijzing, en mocht het dan nog blijven consulteer dan je arts of andere genezer. Het gebruik van de Neti Pot geschied op eigen verantwoordelijkheid.

Wat heb je nodig:

de Neti Pot

lauwwarm schoon water

Himalaya bergzout (zonder toegevoegd jodium) (100 gram meegeleverd – zakjes van 300 gram leverbaar).

Theelepeltje

Te koop bij Atlantis New Age – www.atlantis-new-age.nl – info@atlantis-new-age.nl