

# Néti - proplachování nosu slanou vodou

## návod pro osobní použití

### Účinky:

- \* usnadní odhlenění nosní sliznice
- \* odplaví krusty zraňující sliznici
- \* uvolní nateklou sliznici
- \* navodí psychické uklidnění
- \* u sinusitidy jako prevence punkce PND

### Vlastní provedení ...

Připravíme si slaný roztok – do 1/4 litru vlažné vody dáme 1/2 lžičky nejlépe mořské soli nebo můžeme použít ohřátou VINCENTKU. Případně do roztoku přidáme CHAMOMILLU, TTO nebo FLORSALMIN. U silného zánětu připravíme odvar z přesličky a do vlažného odvaru přidáme sůl.

Připravený roztok nalejeme do skleněné konvičky, tzv. nosní sprchy nebo do jiné vhodné nádoby. Proplach provádíme nad umyvadlem, hlava je nakloněna nosem šikmo vzhůru, otevřeme ústa, nadechneme se a roztok přeléváme do horní nosní dírkou, spodní nosní dírkou musí roztok vytékat. Jakmile proteče, důkladně propláchnutou nosní dírkou vysmrkáme, přičemž raději stiskneme ušní zvukovod na stejné straně (prevence „zalehnutí“ uší a vzniku středoušního zánětu). Nos otřeme nebo omyjeme a totéž opakujeme na druhé straně.

Nos proléváme tak dlouho, dokud roztok neproteče dolní nosní dírkou, dokud smrkáme hnisavý sekret a dokud máme pocit ucpaného nosu.

Na závěr celé procedury se důkladně vysmrkáme do papírového kapesníku každou nosní dírkou zvlášť.

**Počet proplachů: 3 - 6x denně, dle potřeby i jednorázově**