



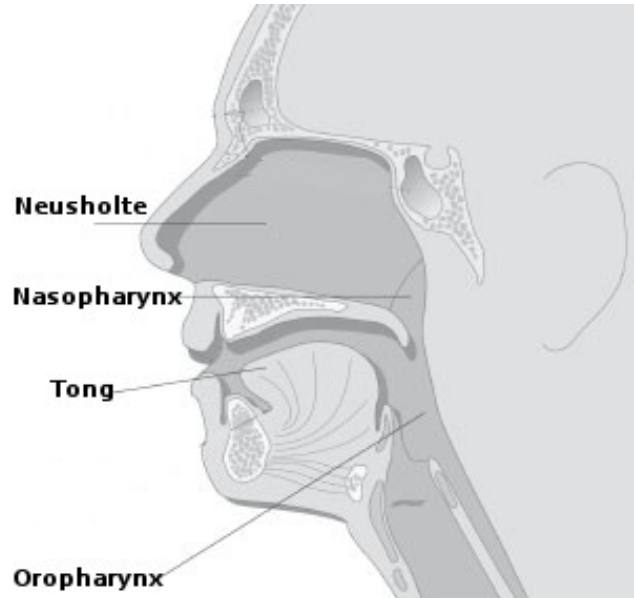
Itchi-go

Japanse acupunctuur
moxibustie

Neusbidet / Netipot

Het spoelen van de neus heeft een lange traditie bij yoga-beoefenaars, maar ook bij Noorse vissers. Voor sommigen is het een onderdeel van de persoonlijke hygiëne net als tandenpoetsen en douchen. In de huidige maatschappij zijn we steeds blootgesteld aan luchtvervuiling, uitlaatgassen en fijnstof, bacteriën en slijmvormende producten in ons voedsel, wat het extra belangrijk maakt om dit gebied goed schoon te houden.

Een correct gebruik van het neusbidet reinigt neus, sinussen en nasopharynx (neus-keelholte). Wetenschappelijk onderzoek in Japan wees uit dat een irritatie of (chronische) ontsteking in dit gebied met uiteenlopende gezondheidsproblemen kan samenhangen.



Verschillende typen neusbidets zijn te verkrijgen bij drogist of apotheek, maar eventueel kan ook een pipet gebruikt worden. Wij raden u het type aan dat lijkt op een “theepotje” van porselein, of een plastic van het merk Rhinohorn.

Eerst kookt u wat water en laat dat afkoelen. Daarbij doet u zeezout, ongeveer een theelepel zout per kopje water. Het is belangrijk om genoeg zout toe te voegen om een *hypertonische* oplossing te maken, dus beter iets te veel zout dan te weinig. Als er te weinig zout in het water zit is het een *hypotonische* oplossing, en zwellen de slijmvliezen juist op door het spoelen, het tegenovergestelde van het gewenste effect! Voor een nog beter effect kan er wat een paar druppels echinacea- of goldenseal-tinctuur door het water gemengd worden.

De procedure:

- Vul het neusbidet met de vloeistof
- Draai uw hoofd boven een wasbak
- roteer uw hoofd naar rechts
- Houd uw linkerneusgat dicht

- plaats het gat van het neusbidet tegen uw rechterneusgat en laat de vloeistof in uw neus stromen – adem niet in
- De vloeistof stroomt in uw keel. Dit gebeurt misschien niet de eerste keer dat u het probeert, maar na een aantal pogingen wel
- Spuug het zoute water uit
- Herhaal dit met het andere neusgat
- Snuit zachtjes uw neus
- Herhaal de procedure nogmaals met beide neusgaten

Belangrijk:

- **De vloeistof stroomt uw neus binnen en u spuugt het door uw mond weer uit.** Als u het alleen van het ene neusgat naar het andere laat stromen, reinigt het niet voldoende achter in de neus-keelholte. Ook al staat in de gebruiksaanwijzing iets anders!
- Adem niet in, maar laat de vloeistof vanzelf naar binnen stromen.
- De eerste keren kan de procedure ongemakkelijk aanvoelen, geef niet te snel op. Het zout kan een licht brandend gevoel geven in de neus, eventueel kunt u de hoeveelheid zout aanpassen.
- Wees geduldig, forceer niets.
- Soms zijn de luchtwegen sterk vervuild en kan er allerlei troep en slijm uitkomen, dit is een gewenst onderdeel van het reinigingsproces.

Om een goed en blijvend effect te bereiken dient u het neusbidet dagelijks 1 tot 2 maal daags te gebruiken, gedurende 2 tot 3 maanden.