

Un nez en pleine forme : bain de sel et Lota

Voilà encore une technique simple, efficace et qui ne coûte presque rien...
Le bain de sel permet de soulager les nez pleins tout en étant naturel.

Le bain de sel classique pour un nez qui respire mieux

La recette

Verser une cuillère à thé (rase) de sel dans un bol d'eau tiède et mélanger

Poser le bol sur le lavabo ou le prendre dans une main

Se boucher la narine droite et aller inspirer l'eau salée par la narine gauche

Tout en gardant la narine droite bouchée, expulser le liquide du nez en expirant fort

Lâcher la narine droite, boucher la gauche et expulser encore un peu d'air par la narine droite

Changer de côté puis recommencer encore deux fois



Les bains de sels permettent de bien déboucher le nez et les propriétés désinfectantes et assainissantes du sel sont depuis longtemps reconnues.

Il est intéressant à faire durant de courtes périodes, lors de maladies spécifiques ou d'allergies.

Il existe aussi des appareils spécifiques à l'hygiène de nez tel le Lota.

Le Lota, le quotidien d'un nez plus sain



Le Lota, dont la forme rappelle une petite théière, nous vient de l'Ayurveda et permet un nettoyage doux des fosses nasales et de l'arrière nez.

Ce système prévient les affections respiratoires mais aussi la régénération des muqueuses.

Ludmilla DeBardo, spécialiste de l'hygiène du nez explique :

1. Préparer le Lota en y versant de l'eau à 34°, 1 cuillère à café rase de fleur de sel (type Sel de Guérande) ainsi qu'une demi cuillère à café de sel de Nigari (il est possible d'adapter la quantité de sel et la température de l'eau suivant votre confort), mélanger
2. Se placer debout devant le lavabo et se pencher légèrement en avant
3. Placer le Lota à l'entrée de la narine
4. Incliner doucement la tête dans le sens inverse du Lota afin que l'eau s'écoule à travers votre nez
5. Continuer jusqu'à ce que la moitié du liquide soit utilisé
6. Changer de côté
7. Sécher son nez. Pour cela fermer la bouche et se pencher en avant. Inspirer puis souffler l'air en trois parties tout en inclinant la tête vers le haut, vers le bas et vers la gauche.

Moins « agressif » que le bain de bouche, le Lota est un outil particulièrement intéressant au quotidien.

Cabinet de santé Équilibre

Alimentation, aromathérapie, auriculothérapie, biorésonance, homéopathie, iridologie, phytothérapie

Nathalie Schneider

Naturopathe

Rue du Criblet 4 CH -1700 Fribourg 079 253 87 04

n.schneider@fribourg-naturopathe.ch www.fribourg-naturopathe.ch

© 2017