

НЕТИ ПОТ ЧАЙНИК ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА

SKU: 3348

Цена: 95 грн



Нети Пот - чайник для промывания носа. Этот необходимый предмет для очищения от слизи позволит вновь свободно дышать и избавит нос и носоглотку от заложенности и от скопившихся токсинов. Нети пот используется в Шатракме, практике очищения организма.

Потребность в Шаткарме появляется при скоплении избыточного жира или слизи в организме, а также при выходе из равновесия дош.

Категория: Аксессуары

НЕТИ ПОТ ЧАЙНИК ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА

Нети Пот - чайник для промывания носа. Этот необходимый предмет для очищения от слизи позволит вновь свободно дышать и избавит нос и носоглотку от заложенности и от скопившихся токсинов. Нети пот используется в Шатракме, практике очищения организма. Потребность в Шаткарме появляется при скоплении избыточного жира или слизи в организме, а также при выходе из равновесия дош.

Промывание носа способствует излечению простуд, насморка, хронических гайморитов и тонзиллитов, дарит приятное ощущение чистоты и свежести. В условиях большого города, промывание носа является крайне рекомендуемой процедурой, которая позволит сохранить и укрепить здоровье.

Нети-пот – чайник, применяемый для промывания носа, подразумевающий промывание полости носа соляным раствором. Это домашнее средство менее известно в странах Запада, но довольно популярно в Индии и Южной Азии. К преимуществам этого метода следует отнести облегчение симптомов и уменьшение использования лекарственных препаратов, но сперва следует научиться правильно пользоваться нети-потом.

Как пользоваться Нети пот?

Нети-пот очень прост в использовании. Нужно всего лишь несколько тренировок, чтобы привыкнуть и научиться пользоваться им. Так как многие из нас не вливали воду через ноздри раньше, нети-пот будет новым упражнением и может потребоваться небольшая практика. Некоторым покажется это трудным с самого начала. Однако если у вас есть немного терпения, вскоре вы сможете использовать нети-пот так же просто, как завязываете шнурки.

Лучше всего практиковать использование нети-пот как минимум неделю, по утрам, пока вы не решите, стоит ли вам продолжать практику или нет.

Если вы страдали раньше закупоркой пазух, возможно, для вас будет труднее очистить их таким способом, более того, для начала нужно использовать воду, чтобы расширить носовые проходы. Тем не менее, как только вам удастся впервые пропустить воду через ноздри и почувствовать облегчение, вы загоритесь желанием использовать нети-пот.

Процесс промывания носа обычно длится около пяти минут, как только вы научитесь правильно делать очищение. Это не займет у вас много времени, особенно если задуматься о пользе, которую приносит использование техники



нети-пот.

Для нети-пот обычно используется теплая вода с растворенной солью.

Теплая вода способствует открытию слизистых мембран, которые имеют температуру тела. Хотя раствор воды для нети-пот должен быть теплым, следите, чтобы вода не была слишком горячей, во избежание ожогов.

Вы можете проверить сначала температуру воды пальцем. Ноздри чувствительнее к температуре, чем пальцы, так что, если вода горячая для рук, определенно дискомфортно будет пропускать ее через нос.

Хлорированная вода из водопроводного крана может вызвать раздражение у многих людей. Поэтому пользуйтесь фильтрованной водой, расфасованной по бутылкам либо дистиллированной.

Время от времени нужно использовать холодную воду, особенно в условиях воспаления, хотя это не слишком приятно. Теплую воду можно использовать для лечения головных болей или закупорки пазух, так как она способствует их открытию.

Использование соли в нети-пот

Человеческое тело состоит не просто из чистой воды, а из раствора воды с различными питательными веществами, витаминами, минералами и ферментами.

Основная плазма в теле состоит из немного маслянистой или вязкой жидкости, также содержащей перечисленные вещества. Слизистые мембраны в организме тоже состоят из жидкости, но имеют желатиновый состав.

Главным веществом в природе, которое помогает нам защищать мембранный слой, является соль, функционирующая в организме как вещество, поддерживающее определенный уровень окиси гидрата. Наша основная плазма сама по себе является предметом эволюции океанской воды, которая в природе соленая. Таким образом, необходимо использовать небольшое количество соли для защиты носовых проходов.

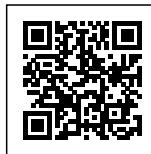
Нейодированная столовая соль подходит для этих целей лучше всего. Йодированная соль – вызовет раздражение. Морская соль намного сильнее столовой соли, но иногда вызывает раздражение, хотя многие люди используют именно ее.

Приготовление раствора для нети-пот

Возьмите около 1/4 чайной ложки нейодированной столовой соли и размешайте примерно в одном стакане теплой воды, пока соль полностью не растворится. Вылейте приблизительно половину чашки раствора в нети-пот, этого будет достаточно для промывания одной ноздри. Однако это всего лишь примерные коэффициенты, вы можете добавлять количество соли по своему желанию, если не испытываете дискомфорта. Можно добавить больше соли, если ноздри сухие. В качестве альтернативы можно использовать меньше соли, если вы испытываете дискомфорт.

Основная процедура:

Возьмите наполненный водой нети-пот и подойдите к раковине в ванной комнате.
Начинайте с той ноздри, что лучше дышит. Наклоните немного голову в противоположную сторону.
Аккуратно вставьте носик нети-пот в ноздрю.
Медленно выливайте воду из нети-пот в ноздрю, пока вода не начнет выливаться из другой ноздри в раковину.
После промывания продуйте воздухом ноздрю, чтобы закончить процедуру, и высморкайте всю воду. Держите другую ноздрю в это время закрытой пальцем.



Принятие удобной позы:

Наклоните голову под таким углом, чтобы вам было комфортно пропускать воду. Обычно самая удобная поза – когда лоб находится под таким же углом, что и подбородок.

Вы можете регулировать поток воды, поднимая, опуская ниже или наклоняя нети-пот. Чем выше вы его поднимете, тем сильнее будет поток воды.

В то время как вы промываете ноздри водой, вам придется дышать через рот. Продолжайте дышать как вам удобно. Во время процедуры нет нужды задерживать дыхание.

В некоторых случаях вода может проходить через ноздри с затруднениями, может брызгать на нос и лицо. Не беспокойтесь, пусть вода просто выливается в раковину.

Вода может выходить с некоторым количеством слизи, особенно если у вас есть закупорки или слизистые остаточные вещества в головной области. Небольшое выделение слизи можно считать нормальным. Обычно количество выделяемой слизи увеличивается при регулярном использовании нети-пот.

Промывание другой ноздри:

Как только вы промыли одну ноздрю, наполните нети-пот вновь и проделайте ту же самую процедуру с левой ноздрей, наклоняя голову в противоположную сторону.

Окончание процедуры:

Как только вы закончите процедуру, продуйте ноздри несколько раз, чтобы очистить их от воды. На этом этапе еще может выделяться слизь. Вы можете использовать носовой платок или бумажную салфетку.

Можно наклонить голову в разные стороны несколько раз или наклониться самому над раковиной, чтобы убедиться, что вся вода вышла из носа.

Помните, что необходимо с осторожностью и медленно проводить процедуру с использованием нети-пот. Никогда не лейте воду напором в ноздри и не продувайте их рывком и с силой для того, чтобы вышла вода. Позвольте воде делать свою «работу».

Повтор процедуры:

Если у вас настолько сильная закупорка, что вода не проходит через ноздри, вы можете повторить процедуру несколько раз, начиная с ноздри, где затор меньше. Вы заметите, что каждый раз, когда вы льете воду в нос, она проникает дальше и дальше, пока не удастся разбить закупорку.

Вы можете делать процедуру более одного раза, если у вас наблюдается много слизи или есть закупорка, но обычно достаточно трех раз, не больше. Вы можете выдержать паузу и использовать нети-пот в течение дня.

Уход за нети-пот

Самым важным фактором в уходе за нети-пот является хранение его чистым и сухим. Иногда небольшое количество слизи попадает в нети-пот и может оставаться внутри сосуда, там, где вы не видите. Регулярно промывайте ваш нети-пот горячей водой и мылом. Удостоверьтесь, что смываете мыло до конца, так как оно может раздражать ноздри.

Необходимо промывать нети-пот горячей водой каждый раз после использования. Сделав процедуру, убедитесь, что на раковине и вокруг нее нет слизи.

Как любое другое средство личной гигиены, например, зубную щетку, не давайте свой нети-пот другим людям.

Предосторожности использования нети-пот

Хотя нети-пот является безопасным прибором, существует несколько предосторожностей и противопоказаний в использовании этого сосуда.



- Не используйте нети-пот, если есть заметное кровотечение из носа. Убедитесь, что прошло достаточно много времени и рана зажила.
- Будьте осторожны в использовании нети-пот, если есть признаки инфекции, особенно в острой форме.
- Если ваши пазухи полностью забиты, также используйте нети-пот с осторожностью. При таких условиях его можно использовать, но требуются определенный опыт и навыки.
- Если вы страдаете астмой, будьте осторожны в использовании нети-пот при острых приступах.

Когда использовать нети-пот

Самое лучшее время для проведения процедуры – раннее утро сразу после пробуждения. Процедура нети-пот должна стать частью утреннего туалета, как чистка зубов и очищение языка. Так как вы спали и тело находилось в лежачем положении, слизь собирается в головной области, в результате чего возникают закупорки. Важно очистить их сразу же утром, чтобы вы получили необходимый заряд энергии на весь день.

Также полезно использовать нети-пот перед сном, чтобы удостовериться, что носовые проходы открыты для оптимального дыхания во время сна. Вечерняя процедура предотвратит храпение, дыхание ртом и поможет уснуть глубоким, расслабляющим сном.

Однако нети-пот можно использовать в любое время суток, когда ощущаются закупорки в головной области и если хочется дышать более свободно. Даже при отсутствии любого физического дискомфорта нети-пот является полезной процедурой, помогающей человеку получить более ясный ум.