

**Informez vous sur nos publications  
en hygiène nasale et de l'oreille**

**Création & sélection  
Ludmilla de Bardo**



**00 32 495 32 32 94**



**debardoludmilla@gmail.com**



**www.ludmilladebardo.com**

# **LOTA**

## **Hygiène nasale**



**Sans médication,  
favoriser votre bien-être...**

**Mode d'emploi**

## 1. Préparation

- Mettre dans votre Lota (rince-nez) :
  - ↳ 1 cuillerée à café rase de fleur de sel
  - ↳ 1/2 cuillerée de magnésium (sel de Nigari)\*
- Le remplir d'eau tiède, environ 34° C, jusqu'à l'encolure et agiter doucement, si besoin est en utilisant une cuillère en plastique. Vérifier que la température de la solution vous est agréable en versant quelques gouttes sur le dos de votre main.

**Le rinçage doit être confortable. Cette douche, appelée aussi Jala Neti, peut être pratiquée seule ou après les Touches Nasales et/ou Cordelettes, de préférence au réveil. Pratiquée à jeun, ses effets sont optimisés.**

## 2. Emploi

- Placez-vous debout devant le lavabo.
- Incliner légèrement la tête en regardant le trou du lavabo, la bouche ouverte.
- Saisir le Lota par son encolure et placer son embout physiologique à l'entrée de la narine pour l'operculer.
- Attendre qu'un filet d'eau s'écoule naturellement de votre nez.
- Changer de narine à la moitié de la solution et épuisez le contenu de votre Lota.

**Durant le rinçage, respirez calmement par la bouche. Si l'eau s'écoule en partie dans votre gorge ou sur votre joue, corrigez simplement la position de votre tête. Il est conseillé d'ajuster le dosage pour une solution plus ou moins saline ainsi que la température, afin d'obtenir un confort maximal.**

\* Le sel de magnésium est un produit marin 100% naturel, récolté manuellement. Sa teneur adaptée en magnésium rend la douche confortable.

## 3. Séchage

**Indispensable pour éliminer l'humidité interne de votre nez.**

- Incliner votre buste en avant de 90°.
- Inspirez profondément par le nez en un temps, puis soufflez en inclinant successivement la tête en bas, à gauche, à droite, en 3 temps de manière saccadée, tout en gardant la bouche fermée.

## 4. Entretien

**Votre lota est un récipient d'hygiène, personnel, à entretenir rigoureusement.**

- À la suite de son utilisation quotidienne, il doit être rincé et essuyé à l'intérieur et à l'extérieur.
- Chaque quinzaine, le laver au lave-vaisselle ou bien le faire tremper pendant 3 heures dans de l'eau chaude vinaigrée, puis le rincer et l'essuyer.

**En cas d'exposition à la poussière, au tabac, à la pollution, pratiquer la douche au coucher. Elle est aussi particulièrement adaptée aux ronfleurs, le soir au coucher.**

**Selon vos besoins, si votre nez coule, est bouché, vous pouvez pratiquer cette douche 2 à 3 fois par jour.**

**Comme le brossage des dents, le rinçage du nez s'adresse à tous, petits et grands. C'est un geste naturel et simple pour le confort de votre nez.**

**Sans médication,  
favoriser votre bien-être...**