

Nasen-Rachen-Spülung

Bei Nebenhöhlenentzündung zur Schleimlösung

Bei Pollenallergie zur Entfernung von Pollen und Staub

Bei Viren - oder Bakterien - Infekt zur Verringerung der Anzahl von Viren und Bakterien

Bei Räsperneigung

Für eine Normalisierung der Immunantwort

Für die Nasenspülung 250 ml Wasser mit 3g Salz (also Meer-, Himalaya-, Emser- oder Steinsalz, rein, ohne Rieselhilfe) warm lösen.

davon 30-40 ml in einen Becher/ Glas, an beide Nasenlöcher halten, hochziehen, reinziehen und runterziehen und ausrotzen, nur die Menge (klingt vielleicht unangenehm). Keinen Druck erzeugen, nur Sog wie Wasserstrahlpumpe.

3-5xtgl. je nach Vorliebe kalt bis richtig warm

die 250 ml in 2 Tagen leermachen, dann alles frisch ansetzen.

Es ist auch möglich jeweils nur die kleine Menge frisch warm zuzubereiten. es muss nur isotonisch, also im Verhältnis 3g/250ml sein.

Auch möglich als Honigwasser (oder Honig mit Salz gemischt)

Auch möglich mit Kaisernatron -1/2 gestrichener Teel. auf 1/2Glas Wasser, nicht heiß, dann geht die Kohlensäure verloren.

Spülung nur mit Wasser brennt und tut gar nicht gut.

Wichtig ist, nicht durch die Nase auszuschneuzen, sondern in den Rachen runterzuziehen und auszuspucken und die Nase einfach abzuputzen.

Anschließend Unterdruck und Überdruck im Nasenrachenraum erzeugen, dann auch Gähnen, summen und brummen, so dass ein Vibrieren im Kopf und oberen Brustkorb entsteht.