

# Nasenspülung

## Benötigtes Zubehör:

- Nasendusche (Drogerie)
- Meersalz (Bio-Qualität)
- Xylit (Einfachzucker)
- Bikarbonat (z.B. Natron)

## Zubereitung:

Standardmischung herstellen aus Xylit (2 Teile), Meersalz (1 Teil) und Bikarbonat (1 Teil)

Die Spülung wird mit 1 Teelöffel der Standardmischung und den entsprechend in der Sitzung verordneten Zusätzen durchgeführt.

- Mit den Zutaten immer erst mit 1 Tropfen beginnen und dann langsam steigern und immer nur eine weitere Zutat hinzufügen.
- Nach dem Hinzufügen der Zutaten mit sauberem, körperwarmen Wasser auffüllen und gut schütteln
- Auslauf in ein Nasenloch positionieren und den Kopf seitlich drehen, so dass das Nasenloch höher liegt als das freie Nasenloch und die Hälfte der Spülung durchlaufen lassen. Dann das zweite Nasenloch spülen.

Nasendusche nach dem Verwenden auskochen oder kurz in der Mikrowelle (Vorsicht schmilzt schnell) sterilisieren.

Gut trocknen lassen, am besten mit der Öffnung nach unten aufstellen oder aufhängen.

Nasenspülung täglich, bei akuten Fällen auch 2-mal täglich durchführen.