

## Hoe werkt 'n neusdouche met een neuskan / Neti pot?

1. Los een ½ theelepel zout op met (afgekoeld tot lichaamstemperatuur) gekookt water in het kannetje.
2. Buig een beetje naar voren en kantel je hoofd ongeveer een kwartslag.
3. Plaats het tuitje in je rechter neusgat en open tegelijkertijd je mond, om daar zo relaxt mogelijk doorheen te ademen.
4. Giet het water door je neusgat, tot de helft van het water gebruikt is.
5. Snuit voorzichtig je neus en volg de stappen 2 t/m 4 nu voor de andere kant.
6. Leeg je neusgaten nogmaals door voorzichtig te snuiten. Forceer dit niet.
7. Smeer tot slot een beetje (sesam)olie in beide neusgaten, ter bescherming van de huid.

## Goed om te weten

- Gebruik liever geen zout waar jodium of iets anders aan is toegevoegd, maar zo natuurlijk mogelijk zout, zoals zeezout of Himalayazout.
- Het kan zijn dat deze zoutoplossing net iets te zout of juist niet zout genoeg is voor je; pas de verhoudingen dan iets aan zodat het spoelen geen irriterend gevoel geeft. Zorg daarbij dat het water op lichaamstemperatuur is, want ook te warm of te koud water kan onprettig aanvoelen.
- Het reinigen van de neus kan dagelijks worden gedaan, of zelfs meerdere keren per dag wanneer gewenst.
- Gemaakt van hygiënisch niet-poreus materiaal (keramiek) dat makkelijk schoon te maken is. Kan in de vaatwasser.
- Afmetingen: 19 x 9 x 6 cm, inhoud: 250 ml.