

Nasenspülung

Zur Behandlung chronischer Nasenschleimhaut – und Nasennebenhöhlen-Schwellungen und Entzündungen kann die Nasenspülung als gute Selbstbehandlungstechnik eingesetzt werden. Gut eignet sich dafür z.B. die Lota-Nasendusche®, zusammen mit dem dafür zur Verfügung stehenden Nasenspülsalz.

Es handelt sich bei der Lota-Nasendusche um einen Krug, den es in zwei Varianten (Kunststoff und Glas) in Apotheken zu kaufen ergibt. Dieser Krug hat einen seitlichen Auslaufstutzen, über den man das mit etwas Spülsalz versetzte körperwarmer Wasser (Leitungswasser) in das eine Nasenloch fließen läßt und den Kopf seitlich geneigt hält, so daß das Wasser im Bereich der hinteren Nasenmuscheln Anschluß an die andere Seite bekommt und aus dem anderen Nasenloch wieder herausfließt.

So läßt man cirka einen halben Liter Wasser durch die Nasenwege spülen, was auch einen Sog an den Ausführungsgängen der Nasennebenhöhlen erzeugt, so daß sich auch von dort Krusten und Toxine lösen.

Am einfachsten ist es, dies unter der Dusche zu praktizieren, dann macht es nichts aus, wenn Wasser daneben läuft. Außerdem kann man in der Dusche problemlos die verschiedensten Kopfhaltungen ausprobieren, die erforderlich sind, um das Wasser durch die Nasengänge zu spülen.

Sowohl bei allergischen als auch entzündlichen und narbenbedingten Störfeldprozessen in den Nasennebenhöhlen und der Nase kann diese einfache Behandlungstechnik angewendet werden.

Eingesetzt werden kann diese einfache Form der Selbstbehandlungstechniken zur Unterstützung der medizinischen Behandlungen, manchmal sogar anstelle derselben. Sie eignet sich hervorragend zur Kombination mit der Selbstbehandlungstechnik des Oelziehens (siehe frühere Newsletterausgabe) und des Zungenbürstens (siehe letzte Newsletterausgabe).

Apropos frühere Newsletterausgaben:

Unter www.gladiss.de/newsletter/newsletterarchiv_liste.php können Sie jederzeit die Gesamtliste aller bisher erschienenen Ausgaben einsehen und aufrufen.

In diesem Zusammenhang weisen wir Sie auch darauf hin, daß die Website des Privat Instituts für ganzheitliche Medizin und Gesundheitsförderung – www.gladiss.de – eine Suchmaschine vorhält, die Sie zu allen Stichworten führt, zu denen Publikationen oder Statements von Dr. Braun-von Gladiß zur Verfügung stehen.