

Link do produktu: <https://www.ekologiakosmetyki.pl/zestaw-do-plukania-nosa-kolor-zielony-p-2464.html>



Zestaw do płukania nosa kolor zielony

Cena **79,99 zł**

Dostępność **Dostępny**

Opis produktu

Zestaw do płukania nosa Yogi's NoseBuddy

W zestawie:

- Oryginalny kubek neti
- Łyżeczka do dozowania soli
- Instrukcja obsługi

Płukanie nosa

Neti - odświeżająca praktyka jogi!

Tradycyjnie polecana **do łagodzenia i zapobiegania objawom kataru, przeziębienia, zapalenia zatok, kataru siennego i innych alergii - oraz dla rozjaśnienia umysłu.**

Dlaczego płukanie nosa?

Płukanie nosa jest praktyką stosowaną w jodze, znaną pod nazwą *neti*, polegającą na przepłukiwaniu nosa letnią, osoloną wodą (roztwór izotoniczny; 0,9% soli).

Neti jest polecana w celu łagodzenia objawów chorób nosa i zatok, dla ułatwienia oddychania, zwiększenia jasności umysłu oraz jako wprowadzenie do jogi i medytacji.

Wiele osób stosuje płukanie nosa w celu odświeżenia przed codziennymi czynnościami. Inni wolą korzystać z zalet neti po powrocie do domu z pracy.

Ta prosta metoda oczyszcza i nawilża drogi oddechowe i błony śluzowe. Na powierzchni błony śluzowej obecnej w nozdrzach, zatokach, tchawicy, oskrzelach i przewodach słuchowych (między nosem a uchem środkowym) znajdują się mikroskopijne włoski zwane *rzęskami*. Płukanie nosa stymuluje ruchy rzęsek umożliwiające usuwanie flegmy, kurzu, pyłków, bakterii i wirusów.

Między innymi dlatego neti może dawać ulgę i zapobiegać przeziębieniom, zapaleniu zatok, astmie, alergiom i infekcjom dróg oddechowych oraz problemom wynikającym z zanieczyszczenia powietrza.

Suche otoczenie obniża skuteczność działania rzęsek, wysuszając błony śluzowe. Płukanie nosa przywraca ich naturalną wilgotność i zmniejsza obrzęk wywołujący niedrożność nosa. Neti może także działać korzystnie w czasie ciąży i zapobiegać chrapaniu.

Neti działa stymulująco i relaksująco na obszar twarzy wokół oczu i na czole, co może redukować bóle głowy wywoływane napięciem nerwowym. Niektórzy doświadczają poprawy widzenia lub wyostrenia węchu. Jeszcze innym neti pomaga w rzucaniu palenia.

Regularne stosowanie neti ułatwia oddychanie przez nos. Wdychane powietrze jest ogrzewane i filtrowane. Tlenek azotu, produkowany w zatokach nosowych, przenoszony jest z oddechem do płuc, gdzie rozszerza naczynia krwionośne, zwiększając

w ten sposób przyswajanie tlenu.

W wielu krajach płukanie nosa należy do prastarych metod zapobiegania przeziębieniu. Na początku XX wieku naczynia i aerozole do oczyszczania nosa były dostępne w aptekach w Europie. Potem ich popularność zmalała aż do lat 70-tych, kiedy zainteresowanie nią odżyło wraz ze wzrostem popularności jogi.

Dziś wielu lekarzy odkrywa korzyści płynące ze stosowania neti i poleca ją do regularnego użycia.

„Płukanie nosa poprawia ogólny stan zdrowia. Im bardziej regularnie je stosujesz, tym lepsze i trwalsze są rezultaty.” (Prof. Thomas Schmidt, Doktor Nauk Medycznych, Uniwersytet Medyczny w Hanowerze)

- Wyjątkowa budowa - optymalny przepływ wody
- Duża pojemność (0,5 litra) i długi, zakrzywiony dzióbek ułatwiają oczyszczenie nawet mocno zatkanego nosa
- Miarka do soli + oznaczenie idealnego poziomu wody na naczyniu - po prostu mieszasz składniki, zawsze uzyskując przyjemny w użyciu roztwór
- Lekki i trwały
- Idealny do stosowania w domu i w podróży
- Łatwy w obsłudze - dla dorosłych i dla dzieci
- Używanie NoseBuddy sprawia, że płukanie nosa szybko staje się naturalnym elementem codziennej higieny, tak jak mycie zębów