

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΡΙΝΙΚΕΣ ΠΛΥΣΕΙΣ

- Αρχικά σε νερό που βράζει (ή σε ειδικό υγραντήρα), προσθέστε 5-6 σταγόνες λάδι ευκαλύπτου και επιχειρήστε (αφού αφαιρέσετε το σκεύος από την ηλεκτρική εστία που προκάλεσε τον βρασμό του νερού) να κάνετε 20 εισπνοές, περίπου μέσα σε 1 λεπτό συνολικά.

Σε μισό ποτήρι νερό βρύσης που βρίσκεται σε χλιαρή θερμοκρασία προσθέστε:

- Μισό κουταλάκι (1/2) του γλυκού μαγειρικό αλάτι
- Ένα τέταρτο (1/4) από κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα σε σκόνη
- Ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί
- Γεμίστε μία σύριγγα (αφού αφαιρέσετε την βελόνα της) των 5ml με το διάλυμα που παρασκευάσατε και εκτοξεύστε το σε 2 δόσεις (μία για κάθε ρουθούνι), ρουφώντας το περιεχόμενο προς το στόμα και ξεφυσώντας το στην συνέχεια προς τα έξω (φροντίστε ώστε να μην φτάνει στο στόμα και να μην το καταπίνετε). Η ενέργεια αυτή μπορεί να επαναλαμβάνεται 4-5 φορές ημερησίως.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΟΣ (ΠΑΡΑΡΡΙΝΟΚΟΛΠΙΤΙΔΑ-ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ- ΗΘΜΟΕΙΔΙΤΙΔΑ)

- Ακολουθήστε την παραπάνω διαδικασία παρασκευής του διαλύματος και αφού το ρίξετε μέσα στην μία ρινική κοιλότητα, γονατίστε στο πάτωμα και ακουμπήστε την κορυφή της κεφαλής σας (μέτωπο) στο δάπεδο για μισό μέχρι ένα λεπτό.
- Στη συνέχεια επανέρχεται στην αρχική σας θέση ξεφυσώντας το διάλυμα.
- Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και για την δεύτερη ρινική κοιλότητα συνολικά 2-3 φορές την ημέρα.