

LA DOUCHE NASALE

Geste traditionnel d'hygiène de santé qui commence à être enseigné en Occident, surtout par les courants naturopathiques.

L'origine de sa pratique vient d'Inde. C'est une des 6 actions de purifications du corps préconisée dans le Hatha Yoga (enseigné depuis 4.000 ans).

Elle est efficace et préventive dans les cas suivants :

- Nez bouché, sec, encombré
- Perte de l'odorat
- Rhumes
- Sinusites
- Gêne respiratoire
- Fumeurs
- Allergies
- Spasmophilie, angoisses
- Insomnie
- Ronflements
- Par voie réflexe, stimule et régule l'ensemble de l'organisme.

Pratique de la douche nasale

Se fait avec un LOTA (récipient adéquat) de 300 cc/adulte
150 cc/enfant

Avec la solution suivante :

Eau à 33° environ	+ 1 c à c de fleur de sel (riche en oligo-éléments)
	+ $\frac{1}{2}$ c à c de Chlorure de Magnésium (anti-infectieux et cicatrisant)
$\frac{1}{2}$ dose pour les enfants	

Faire un $\frac{1}{2}$ lota par narine.

Après le lavage sera pratiqué le **séchage parfait des fosses nasales. Phase très importante.**

Le séchage se fait en 4 temps : la bouche en avant et fermée « en museau de tanche »

3 ou 4 expirations successives : visage vers le haut
vers le bas
à droite
à gauche

Pressions sur l'arrière du crâne et à son sommet et recommencer 1 fois

Puis se moucher doucement une narine après l'autre.

Heures et fréquences : 1 douche nasale/jour, matin à jeun (idéal). Au moins 2 fois/semaine.

2 à 3 douches nasales/jour en cas de rhumes, nez sec, métiers à poussières, états mucopurulents des fosses nasales et sinus.