

Laver les sinus

Jala Néti

L'intention est de nettoyer complètement les sinus. L'intérêt ne s'arrête pas à faciliter la respiration.

La pratique aide aussi pour l'odorat, les allergies, les rhumes, rhinites, sinusites...

Au niveau émotionnel, le nettoyage concerne principalement la tristesse, l'amertume, le regret et la rancune.

Technique :

Utiliser un petit pot avec un bec verseur, une petite théière, ou équivalent. Il en existe en différents matériaux, sous le nom de *Neti pot*, ou *Lota*.

Remplir avec de l'eau tiède et salée.

S'installer au dessus du lavabo ou dans la douche.

Faire couler l'eau par une narine ; elle ressortira par l'autre narine. Alternier.

Certains utilisent une poire avec un tuyau pour propulser l'eau dans les sinus.

Bien se moucher ensuite et essuyer.

L'eau peut picoter un peu, surtout si elle manque de sel.

