

Konvička Vám vyčistí nos, ochrání Vás před alergickou rýmou i nachlazením a zkrášlí Vaši koupelnu.

Nosní konvička je vyrobena z keramiky.

Jala Neti (Džala Néti) je **tradiční způsob přirozeného čištění nosu**. Jedná se o jednoduchý výplach nosních dírek slanou vodou. Při praktikování této metody dochází ke zvlhčování nosní sliznice a čištění nosních dutin. Néti je perfektní **prevence proti alergiím, nachlazení a astmatu**.

Návod k použití nosní konvičky

Nádobku naplňte teplou převařenou a lehce osolenou vodou. Pro výplachy nosu se doporučuje indická černá sůl. Nad umyvadlem lehce skloňte hlavu k jedné straně, hubičkou konvičky ucpěte vrchní nosní díрку a pomalu začněte vlévat roztok. Spodní nosní dírkou voda vytéká, společně se všemi nečistotami z dutin. Během výplachu volně dýchejte ústy. Metoda není složitá ani nepříjemná a s trochou cviku jí bezproblému zvládne každý.

Chcete-li si přečíst o metodě čištění dutin více, poříd'te si knihu Jógové Néti.