

# Mode d'emploi du LOTA

## 1) Préparation

→ Mettre dans votre lota (rinç-nez)

→ 1 cuillère à café rase de fleur de sel\*

→ +1/2 cuillère de magnésium (sel de Nigari\*\*)



- Le remplir d'eau tiède, environ 34° C, jusqu'à l'encolure et agiter doucement, si besoin est en utilisant une cuiller en plastique.
- Vérifier que la température de la solution vous est agréable en versant quelques gouttes sur le dos de votre main.

**Le rinçage doit être confortable.**

*Cette douche, appelée aussi Jala Neti, peut être pratiquée seule ou après les Touches Nasales et/ou Cordelettes, de préférence au réveil. Pratiquée à jeun, ses effets sont optimisés.*

## 2) Emploi

- Placez-vous devant le lavabo en position verticale (debout).
- Saisir le **lota** par son encolure et placer son embout physiologique à l'entrée de la narine.
- Incliner légèrement la tête, côté opposé, afin qu'un filet d'eau s'écoule naturellement dans votre nez.
- Changer de narine à la moitié de la solution et épuisez le contenu de votre **lota**.

**Remarques :** **Durant le rinçage, respirez calmement par la bouche.**

- Si l'eau s'écoule en partie dans votre gorge ou sur votre joue, corrigez simplement la position de votre tête.
- Il est conseillé d'ajuster le dosage pour une solution plus ou moins saline ainsi que la température, afin d'obtenir un confort maximal.

## 3) Séchage

Indispensable pour éliminer l'humidité interne de votre nez.

- Incliner votre buste en avant de 90°.

- **Inspirez profondément par le nez** en un temps, puis **soufflez** en inclinant successivement la tête en haut, en bas à gauche, en 3 temps de manière saccadée, tout **en gardant la bouche fermée**.

## 4) Entretien

Votre lota est un récipient d'hygiène, personnel, à entretenir rigoureusement.

- A la suite de son utilisation quotidienne, il doit être rincé et essuyé à l'intérieur et à l'extérieur.
- Chaque quinzaine, le laver au lave-vaisselle ou bien le faire tremper pendant 3 heures dans de l'eau vinaigrée puis le rincer et l'essuyer.

**En cas d'exposition à la poussière, au tabac, à la pollution, pratiquer la douche au coucher. Elle est aussi particulièrement adaptée aux ronfleurs, le soir au coucher.**

**Selon vos besoins, si votre nez coule, est bouché, vous pouvez pratiquer cette douche 2 à 3 fois par jour.**

**Comme le brossage des dents, le rinçage du nez s'adresse à tous, petits et grands. C'est un geste naturel et simple pour le confort de votre nez.**

*Informez-vous sur nos publications en hygiène nasale*

**- Création & Sélection Ludmilla de Bardo -**

Port. : 00 32 495 32 32 94 - Tél./Fax : 00 32 2 675 51 91

E-mail: ludmilladebardo@skynet.be - Web : www.ludmilladebardo.com

**Sans médication,  
favoriser votre Bien Etre...**

\*\* Le sel de magnésium est un produit marin 100% naturel, récolté manuellement. Sa teneur adaptée en magnésium rend la douche confortable.

# Method of use LOTA

## Preparation

- Place a level teaspoonful of Fleur de Sel\* (Flower Salts) in the Lota (receptacle).
- Fill the lota to its neck with lukewarm tap water (34°C-95°F).
- Test the temperature by pouring some of the water over the hand.



Known also as Jala Neti, the Nasal Duche is no more than a simple cleansing. It irrigates and drains the mucous nasal membrane, and thus re-establishes its normal functioning.

Standard of appreciation  
The Nasal Bath should be pleasant and comfortable.

If this is not the case, and following the pH level of the water, add half a teaspoonful of natural Nigari salt.

## 1) Application

- Stand in front of the washing basin.
- Take the lota by the neck.
- Carefully introduce the nipple (anatomic terminal) into the nostril and slightly open the mouth.
- Remain standing up straight.
- Lift up the corresponding elbow.
- Tilt the head to the opposite side while looking at the hole of the washing basin : a small trickle of water will naturally pour from the other nostril.
- Adjust the position of the head until a steady flow of water is obtained ; this should neither flow into the throat nor into the cheek.
- Pour half the content into the one nostril, and the other half into the other nostril.

## 2) Drying

It's essential to remove all traces of water from the nasal fossae. Lean forward at 90°. After taking a deep breath through the nose, blow 3 times successively through the nose, holding the head respectively

upwards, downwards, to the left and to the right, all whilst keeping the mouth closed. (Don't confuse drying with nose blowing).

\* This is primarily a natural product, harvested by hand. The Fleur de Sel is highly recommended for its properties : its purity and high concentration of trace elements, its solubility and low content of sodium.

## 3) Utilisation

- Preferably just after waking up, on an empty stomach
- The Nasal Duche can be applied as such, or routinely after Nasal Touching and/or Nasal Cordlets.
- The Nasal Duche is recommended for children as from the age of three upwards.
- In the case of snoring, exposure to dust, pollution..., apply the Nasal Duche when going to bed.
- In case of dense runny nose, repeat the Duche 2 to 3 times per day.

## 4) Care

The lota is a hygienic receptacle for personal use. its maintenance has to be immaculate.

- \* Rinse out and wipe the Lota daily after use, both inside and outside.
- \* It should be washed in a dishwasher every fortnight, or left to soak in vinegar water for 3 to 4 hours, after which it should be rinsed and wiped.

The Nasal Duche is recommended primarily for those who suffer from - blocked nose,

- dry nose,
  - runny nose,
  - loss of smell,
  - respiratory difficulty,
  - habitual breathing through the mouth,
  - smokers,
  - snorers,
- For all who wish to maintain or to improve their state of health.

## **The Nasal Duche**

- regulates the functions of the nose
- eases breathing through the nose
- improves the purity of air
- balances the pranic energies
- regulates vitak energies
- imparts détente and relaxation

Used along with Nasal Touching and the Nasal Cordlets, the Nasal Duche brings about increased benefits.

In order to acquire a fine application and to discover the principles of Nasal Hygiene, Ludmilla de BARDO wishes to propose to you \* her handbook "Health, by means of the Nose"  
\* her explicatory audio cassette (a guided application)  
\* and-or to contact the Nasal Health Advisors in your area, trained in Nasal and Auricular Hygienic Practices.

**- Cr ation & S lection Ludmilla de Bardo -**

Port. : 00 32 495 32 32 94 - Tél./Fax : 00 32 2 675 51 91  
E-mail: ludmilladebardo@skynet.be - Web : www.ludmilladebardo.com