

# Quelques conseils

## **Si l'eau coule lentement ou ne sort pas du tout par l'autre narine**

a) Il se peut que vous appuyiez trop le bec dans la narine ou obliquement de sorte que le courant d'eau est bloqué.

b) Si le bec ne s'ajuste pas bien à la narine il se peut que l'eau sorte par la même narine.

c) vous êtes enrhumé ou si vous avez le nez bouché il se peut que l'eau ne sorte pas tout de suite. Dans ce cas patientez un moment, le bec dans la narine, et laissez l'eau dissoudre les mucosités. Puis mouchez vous prudemment une narine après l'autre. Changez de côté. Après d'avoir changé de côté à plusieurs reprises l'eau arrivera à traverser, d'abord goutte par goutte et ensuite plus abondamment. Mouchez-vous très prudemment si vous avez un rhume, car les muqueuses seront plus sensibles. La forme du NoseBuddy, par son grand volume et le long bec courbé, donne un excellent écoulement d'eau. Ainsi, normalement, on parvient à rincer le nez, même s'il est bouché

## **Si l'eau entre dans la bouche**

Cela arrive parfois qu'un peu d'eau entre dans la bouche. Ce peut être le fait d'avoir le nez bouché. Si beaucoup d'eau entre dans la bouche, baissez la tête encore plus de manière à ce que le menton s'approche de la poitrine. N'oubliez pas de respirer par la bouche et évitez d'avaler.

## **Si l'eau vous pique dans le nez**

Soit il y a trop de sel dans l'eau soit il n'y en a pas assez. Peut-être avez vous utilisé du gros sel, qui ne s'est pas bien dissout. Utilisez toujours la mesure de sel fournie pour avoir la bonne quantité de sel. Remuez bien jusqu'à ce que tout le sel soit dissout . Vous pouvez même essayer d'utiliser un peu plus de sel. Différents types de sel peuvent avoir différents poids pour le même volume. Le mélange est correct quand il a un goût de larmes, et quand il est à la même température que le corps.

## **À quelle fréquence ?**

La recommandation est d'une à deux fois par jour (matin/ soir). Ou bien, faites le suivant les besoins, par exemple, quand vous sentez qu'un rhume se prépare, en cas de nez bouché, de sinusite, d'asthme, d'allergie des voies respiratoires, ou si vous vous êtes trouvé dans une atmosphère poussiéreuse, enfumée ou polluée d'une façon ou d' une autre. Pour contrer le ronflement, rincez le nez avant de vous coucher. Pour un nettoyage plus complet utilisez un pot entier pour chaque narine. Les effets positifs du rinçage du nez augmentent en fonction de son utilisation quotidienne et régulière.

## **Nettoyage**

Rincez le pot et la petite cuillère à sel avec de l'eau chaude avant et après chaque usage. Laissez les sécher à l'air.