



ERFAHRUNGSBERICHT

← Dank der regelmäßigen Behandlung mit der Nasendusche kann ich wieder befreit durchatmen – zum Beispiel beim „Schnupperkurs“ der Parfüm-Akademie oder im Urlaub in Kopenhagen.

Nasendusche mit EM-Salzsole

Meine Nasennebenhöhlen waren über Jahre hinweg chronisch entzündet. Die Nasenatmung durch die geschwollenen Nasenschleimhäute war beschwerlich und der Abfluss des Nasensekrets gestört. Aufgrund der allergischen Rhinitis habe ich jahrelang immer wieder Antibiotika nehmen müssen. Dabei weiß fast jeder, wie kontraproduktiv das ist, denn jedes Antibiotikum verringert die natürliche mikrobielle Diversität im Körper. Seitdem ich regelmäßig Nasenspülungen mit EM-Salz durchführe, kann ich endlich auf Antibiotika verzichten.

Die Vorgehensweise ist einfach: Ich übergieße eine Messerspitze EM-Salz mit 200 ml kochendem Wasser. So ist die Konzentration der Salzsole für mich gut verträglich und

brennt nicht. Sobald die Wasser-Salz-Lösung auf Körpertemperatur heruntergekühlt ist, befülle ich meine Nasendusche. Anschließend spüle ich meine Nasenlöcher nacheinander über dem Waschbecken durch während der Mund leicht geöffnet ist. Schleim, Sekret, Pollen oder Schmutzpartikel werden mit dem durchlaufenden Wasser abtransportiert. Ich verwende die Nasendusche nahezu täglich zur Pflege. In akuten Fällen sogar zwei- bis dreimal täglich, was die Beschwerden meist unmittelbar nach der Anwendung lindert.

Gerade in den Wintermonaten bei trockener Heizungsluft ist die Nasendusche für mich ideal. Meine Schleimhäute fühlen sich gepflegter an und scheinen besser vor Erkältungserregern geschützt zu sein.



Autorin: Julie Haase, Leserin aus Bremen

Aufklärungspflicht

Der EM e.V. übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Angaben entstehen.

„effektiv natürlich“

EMsana
Naturkosmetik

Naturkosmetik
Produkte
von Phytodor.
Erhältlich bei
Ihrem EMSana
Wiederverkäufer.