

Návod k použití Rhino Horn



Příprava vody

Prostředí uvnitř nosu je přirozeně slané a teplé a proto by čistá studená voda dráždila nosní sliznice. Na výplach nosu použijte tedy mírně slanou vodu, která je ohřátá zhruba na tělesnou teplotu. Tělní tekutiny obsahují 0,9% soli, to odpovídá 2,7 g kuchyňské soli (1 odměrka) na 3 dl vody v konvičce Rhino Horn. Pokud si nejste jisti kvalitou teplé vody z kohoutku, doporučujeme používat vodu převařenou.

1. Nasypte jednu odměrku (= 2,7 g) kuchyňské soli (NaCl) do konvičky. Nepoužívejte náhražky soli nebo sůl dochucovanou apod.
2. Nádobu zcela doplňte vlažnou vodou (cca 37 °C). Konvičku můžete protřepat nebo vodu zamíchat např. odměrkou, aby se sůl rychleji rozpustila.



Výplach nosu

Abyste se vyhnuli případným chybám, postupujte přesně podle následujícího popisu:

3. Přitiskněte ústí konvičky k nosní dírce ze strany – ne zepředu – a lehce zatlačte tak, aby byl nosní otvor uzavřen špičkou nálevky. Roztok by touto nosní dírkou neměl unikat.

4. Dýchejte ústy. Ústa musí být otevřená. V průběhu proplachování nelze dýchat nosem.
5. Lehce se předkloňte tak, aby Vaše hlava byla nad umyvadlem, brada by měla pokud možno směřovat k hrudi – neměla by být vystrčená dopředu.
6. Hlavu přitom pootočte na stranu, takže se budete dívat bokem.
7. Nakloňte konvičku směrem vzhůru a voda začne za chvíli samovolně protékat vnitřkem nosu a vytékat druhou dírkou ven. Když proteče asi polovina obsahu konvičky, zvedněte hlavu a nádobu odejměte. Větší část vody z nosu samovolně vyteče, zbytek lze vytlačit lehkým vydechnutím nosem nebo jemným vysmrkáním.
8. Zbylou polovinu roztoku použijte k propláchnutí přes druhou nosní díрку.

Všechna voda musí ven

Po ukončení proplachování by v nose a nosních dutinách neměla zůstat žádná voda. Zejména v zimě by to mohlo způsobit problémy. Běžně postačuje k dokonalému odstranění tekutiny z nosu obyčejné vysmrkání. Pokud by však ještě zůstala nějaká tekutina uvnitř, postupujte následovně:

9. Předkloňte se, takže hlava bude směřovat dolů. Hlavu otočte stranou a vysmrkejte horní díрку.
10. Hlavu otočte tváří směrem k podlaze a znovu vysmrkejte stejnou nosní díрку. Je-li to nutné, opakujte postup vícekrát.
11. Kroky 9 a 10 zopakujte i u druhé nosní díčky.
12. Poté se narovnejte a několikrát se nadechněte a vydechněte nosem.



Čištění konvičky

Po použití konvičku Rhino Horn důkladně vypláchněte vodou a nechte oschnout. Na suchém povrchu plastu pak nemohou přežívat viry ani bakterie. Usazeniny soli lze odstranit octem.

Jednou za čas je vhodné konvičku důkladně omýt horkou vodou. Konvičku je možné rovněž sterilizovat vyvařením ve vodě po dobu asi 3 minut.

Lékaři doporučují, abyste Rhino Horn vnímali jako osobní hygienickou pomůcku – podobně jako zubní kartáček. Proto doporučujeme, aby měl každý svou vlastní konvičku.

Dělám něco špatně?

Problém: voda nevytéká z druhé nosní dírky.

Příčina může být dvojitá:

1. Nos je ucpaný protože jsou oteklé nosní sliznice. Pokud nosem nemůžete dýchat, neproteče jím ani voda. Nicméně slaná voda má na sliznice uvolňující účinek a může tedy ucpaný nos postupně uvolnit. Proto ponechte vodu v nosní dírce asi po dobu pěti sekund. To opakujte i u druhé dírky a opět nechte roztok chvíli uvnitř. Tento postup se střídáním nosních dírek opakujte, dokud voda nezačne protékat.

2. Pokud ústí konvičky Rhino Horn držíte pod nevhodným úhlem, případně když tlačíte ústí nálevky proti stěně nosu, voda vůbec nevtéká do dírky.

Problém: Voda stéká do úst a do krku.

Příčina: Můžete mít bradu příliš vystrčenou dopředu. Doporučeno je naopak mít bradu přitisknutou k hrudi.

Problém: Proplachování pálí nebo je jinak nepříjemné.

Příčina: Nízká koncentrace soli ve vodě způsobuje pocit tlaku na sliznici. Naopak příliš mnoho soli nebo příliš chladná voda způsobuje pocit pálení. Voda by samozřejmě neměla být ani příliš horká, doporučená teplota je okolo 37 °C. Správná koncentrace soli je dána rozpuštěním plné odměrky na sůl v konvičce zcela zaplněné vodou.

Zkušenosti primáře ORL oddělení české oblastní nemocnice:

"Výplachy konvičkou doporučujeme jako podpůrnou činnost při opakovaných častých rýmách, zánětech nosohltanu, dutin, atd. Dále alergikům u chronických alergických rým a pacientům pracujícím v prašném prostředí apod. V podstatě se dá říct, že po našich zákrocích v oblasti nosu, dutin a nosohltanu – např. po operaci nosních polypů – se jedná o maximálně šetrnou a účinnou podpůrnou terapii. Zvláště se mi líbí, že nejde o střík, ale o propláchnutí nosu, čímž se snáze odplaví veškeré nečistoty z povrchu sliznice. Výplach nosu neprobíhá pod tlakem, ale sampsádem, což minimalizuje zatečení do středouší. Jednoduchý způsob aplikace, který zvládají i malé děti, je jen další třešničkou na dortu."

Příliš časté užívání nosních kapek může dráždit nosní sliznici a může vést k jejímu otoku. Naopak slaná voda má na sliznice přirozený uvolňující účinek a činí je odolnějšími vůči virům a bakteriím. Teplá slaná voda také stimuluje přirozené čisticí mechanismy dýchacího ústrojí, přispívá k odstraňování hlenu a cizích částic z plic.

Jak často mohu Rhino Horn používat?

Rhino Horn může být používán denně. Ve zvláštních případech – např. v případě zvýšeného množství alergenního pylu ve vzduchu, u silnějšího nachlazení nebo v případě zánětu nosních dutin – může být čištění nosu prováděno dvakrát až čtyřikrát denně. Za normálních okolností, kdy je výplach aplikován jako preventivní a hygienické opatření, však postačuje provádění jednou denně.

Výrobce: Yogaprosess