

Vous avez un problème

- L'eau ne passe pas dans le nez.

Solution:

a Le nez est bouché parce que les muqueuses nasales sont enflées. Vous ne pouvez pas respirer par l'une ou par les deux narines. L'eau ne peut pas passer pour cette même raison. L'eau tiède et salée détend les muqueuses et peut aider à ouvrir le passage. Laissez l'eau 5 secondes dans une narine; faites de même dans l'autre. Répétez plusieurs fois et le passage va se libérer petit à petit.

b Vous ne placez pas le RHINO HORN bien contre la narine, l'embouchure est appuyée contre la paroi du nez et ceci empêche l'eau de couler dans le nez.

- L'eau arrive dans la bouche et dans la gorge.

Solution: Votre menton est trop en avant. Il faut rapprocher le menton d'avantage de la poitrine.

- Le lavage est désagréable.

Solution: Le lavage n'est pas agréable si l'eau n'est pas assez salée, ou au contraire trop salée. Il est également important que l'eau soit à la bonne température: ni trop froide, ni trop chaude.

Récommandé par des médecins ORL

La lavage du nez fait l'effet d'une douche intérieure. Cela réveille et rafraîchit l'esprit. En plus le lavage constitue un excellent soin et une protection contre les affections du nez et des voies respiratoires: rhume, rhinite, sinusite et allergie.

«Le lavage du nez avec de l'eau tiède et salée désencombre et nettoie le nez en douceur. C'est un geste simple sans effets indésirables.»

Le lavage du nez s'est montré très efficace dans la prévention et les soins de la sinusite et constitue également un complément très utile dans les soins des sinusites chroniques. Très souvent les personnes allergiques aux pollens et aux poussières voient leur gêne diminuée en se lavant le nez avec de l'eau salée»

Cette recommandation est signée par plusieurs médecins et médecins chefs, spécialistes des affections ORL.

L'utilisation exagérée des sprays (vasoconstricteurs locaux) provoque des irritations et diminue à la longue les défenses naturelles des muqueuses nasales. L'eau salée en revanche rend les muqueuses plus résistantes aux bactéries et aux virus. L'eau tiède stimule également les capacités naturelles «auto-nettoyantes» des voies respiratoires. Elle améliore l'évacuation des mucosités et des poussières et pollens présents dans les voies respiratoires.

Quand utiliser le RHINO HORN ?

Le RHINO HORN peut être utilisé tous les jours sans problèmes. Pendant les périodes où les pollens sont nombreux et le risque d'allergie accru, quand on est enrhumé ou qu'on souffre d'une sinusite, il est conseillé de faire de deux à quatre lavages par jour. Par temps normal - pour le bien-être, l'hygiène et à titre préventif - un lavage par jour est suffisant.



Le RHINO HORN est distribué en France par

Rhino Horn France

Puypezat

Rosette

24100 BERGERAC

Telefon: (05) 53 57 50 32

Fax: (05) 53 57 50 32

Email: RhinoHorn@gmx.fr

www.yogaskolen.org/france



CE marked in compliance with Council Directive 93/42/EEC concerning medical devices

Mode d'emploi



Produit par YOGASKOLEN à Oslo • Made in Norway

Recommandé par des médecins ORLs

L'eau

L'eau froide non-salée irrite les muqueuses nasales. L'eau doit être légèrement salée et à la même température que le corps. L'eau du corps contient 0,9 % de sel. Ceci correspond à 3g. de gros sel (= une cuillerée à café rase) dans 3dl. d'eau dans le RHINO HORN.

Si vous avez des doutes sur la qualité de l'eau employée, faites la bouillir au préalable.

- 1 Versez une cuillerée à café rase de gros sel (3g) dans le RHINO HORN. Il faut utiliser du gros sel naturel.
- 2 Remplissez le RHINO HORN avec de l'eau tiède. Agitez-le légèrement afin de dissoudre le sel complètement.



2

Le lavage

Respectez soigneusement les instructions suivantes. En cas de problèmes lisez les conseils indiqués ci-après.

- 3 Appliquez l'embout du RHINO HORN contre la narine la moins bouchée. Appuyez légèrement afin d'éviter les fuites.
- 4 Respirez par la bouche. Il est impossible de respirer par le nez pendant le passage de l'eau.
- 5 Penchez-vous légèrement vers l'avant pour que votre tête se trouve au dessus du lavabo. Evitez d'avancer le menton. Il faut au contraire le rentrer dans votre poitrine.



3

6 Tournez la tête sur le coté tout en gardant le menton rentré. L'eau coulera dans une narine et s'évacuera par l'autre.

7 Quand la moitié de l'eau s'est écoulée, ôtez le RHINO HORN de la narine et redressez la tête. De l'eau va s'écouler du nez et, pour la vider, bloquer une narine et souffler doucement par l'autre. Répétez de l'autre côté. Ne soufflez pas trop fort; vous risquez de vous boucher les oreilles.

8 Versez le restant d'eau dans l'autre narine et procédez de la même façon.

Il faut vider l'eau complètement

Assurez-vous qu'il ne reste plus d'eau dans votre nez et dans vos sinus après le lavage. Il n'est pas bon qu'il y reste de l'eau - et surtout pas en hiver. Pour en être sûr faites ce petit test:

- 9 Penchez-vous jusqu'à avoir le tête vers le bas. Dans cette position tournez la tête, fermez la narine qui est vers le bas en appuyant avec un doigt et soufflez - avec précaution, pas trop fort - par l'autre narine. Servez-vous éventuellement d'un mouchoir.
- 10 Amenez maintenant la tête en

4

position horizontale, regardez vers le bas et soufflez par la même narine. Répétez si nécessaire.

11 Effectuez les mêmes gestes la tête tournée de l'autre côté.

12 Pour finir remettez-vous debout et faites entrer et sortir l'air plusieurs fois dans chaque narine afin de «sécher» le nez après le lavage.



Nettoyage

Après l'utilisation du RHINO HORN, il faut le rincer, le vider et le laisser sécher à l'air. Virus et bactéries ne survivent pas sur le plastique sec. Les ORLs recommandent que le RHINO HORN soit un outil aussi personnel que la brosse à dents.

Si plusieurs personnes utilisent le RHINO HORN, il est recommandé de l'ébouillanter (le RHINO HORN supporte brièvement des températures jusqu'à 300°).

5