

Instructions pour lavage du nez en prévention du coronavirus, rhumes, infections, etc... **Conseils de Mahâjyoti**

Si possible utilisez un '**Lota**' que l'on trouve dans les ustensiles de YOGA, ou sur Internet, sinon une petite théière avec un bec pour pouvoir l'introduire dans les narines. Remplissez le récipient.

Avant tout : il faut utiliser du **gros sel marin, gris, non raffiné**. On trouve de gros paquets d'un kilo dans les grandes surfaces ou dans les boutiques BIO.

Une **petite cuillère** pleine (pas plus parce que cela a tendance à la longue à bruler légèrement le cartilage).

De préférence dans de l'**eau bouillie** (sinon quand même un peu chaude).

Se munir de papier toilette, ou de **mouchoirs en tissus**, ou d'essuie-tout.

Se pencher en avant au-dessus de la baignoire à angle droit.

Verser par le bec du Lota l'eau chaude ainsi salée **dans la narine droite, en penchant la tête à gauche**, ce qui fait que le liquide traversera les sinus et ressortira par la narine gauche.

Poser le Lota, mettez les mains derrière le dos et soufflez fortement, en gardant la **bouche ouverte** pour ne pas que ça aille dans les oreilles. Soufflez : pffou, pffou, penché droit devant vous la tête en bas. Pffou, pffou en penchant la tête à droite, puis pffou, pffou, en penchant la tête à gauche...

Mouchez-vous en essuyant doucement le mucus ou l'infection qui s'en ira doucement...

Recommencez l'opération dans l'autre sens en versant l'eau salée chaude dans la narine gauche, tout en penchant la tête à droite...pffou, pffou...etc.

Faites cela 3 fois. Vers 17h ou 18h, c'est excellent pour avoir le nez mieux débouché la nuit.

Plusieurs jours d'affilée, matin et soir si nécessaire et de façon régulière si vous avez des doutes en période de coronavirus...Le gros sel de mer non raffiné désinfecte magnifiquement.

Bien nettoyer le récipient avec de l'eau et du savon.

Atchum ! Amen ! Alléluia ! Bonne continuation...

Geneviève (Mahâjyoti)