

### 1. Consideraciones previas

1. Se recomienda utilizar agua mineral o de manantial, otra opción es agua de mar, la cual ya es salada, que es de lo que se trata, además de evitar compuestos como la cal y el cloro. Existen otras alternativas como el agua ionizada para lo que necesitaremos de un aparato ionizador. En cualquier caso, si el agua que vamos a utilizar es potable y de un nivel de calidad alto, podemos realizar la práctica.
2. Para realizar una limpieza profunda y adecuada al organismo, la temperatura será tibia, la misma temperatura que el cuerpo, para ello podemos comprobar vertiendo el agua en la parte superior de la mano, entre el dedo pulgar y el índice, que ni está excesivamente fría, ni quema. También podemos utilizar agua fría o del tiempo, más en este caso la práctica tendrá un resultado tonificante.
3. Utilizaremos sal marina, fina, de mesa o gorda para la preparación.
4. En el momento de realizar el secado nasal es importante mantener completamente abiertas las fosas nasales para expulsar el agua restante. Si por el contrario se oprimen o cierran de algún modo, al expirar por la nariz, puede provocar que el agua se dirija al oído con su consecuente y temporal molestia. Por ello se sugiere sonarse con las fosas completamente abiertas.

### 2. Preparación

1. Disolver a razón de entre media y una cucharadita rasa de sal por cada 20 cl. de agua (capacidad que alberga la jarrita hasta el cuello) en un recipiente a parte o directamente en la lota.
2. Tener a mano una toalla o pañuelo para secar las fosas nasales posteriormente.
3. Una vez con la jarrita llena de agua salada, nos aseguraremos de que la temperatura resulta agradable vertiendo un poco de agua en la mano como anteriormente se ha descrito en el punto 1.2.
4. Si el agua resulta excesivamente salada o carente de sal repetiremos el proceso de preparación con las cantidades apropiadas para nuestro organismo restando o añadiendo agua o sal en cada caso.

### 3. Ducha nasal

1. Introducir el pitorro anatómico en un orificio nasal. Ladeamos e inclinamos la cabeza hacia adelante, de modo que al permitir el flujo del agua salada pase llenando las fosas y senos nasales para dejar paso a la evacuación por el otro orificio. Mantendremos esa postura con la boca abierta y acomodándonos para que el agua fluya hasta que acabemos, permaneciendo hasta que pase la mitad de la lota o toda.
2. Al principio no saldrá el agua, tardará unos segundos. Tenemos que sentir como va fluyendo de modo que podamos permitir que salga el chorro de agua por la otra fosa hasta que sea continuo y limpio.
3. Repetiremos el mismo procedimiento por el otro orificio. Antes, si lo deseamos, podemos realizar el secado (punto 4. Secado nasal).



### 4. Secado nasal

1. *Advertencia inicial:* se recomienda realizar un buen secado nasal, las veces que sea necesario, hasta que sintamos que no quedan restos de agua. Si no es así este agua podría salir en un momento imprevisto al inclinar la cabeza.
2. Tras realizar la ducha nasal a través de uno de los dos orificios, podemos secar nuestras fosas nasales para seguir con el otro orificio, o podemos expulsar el agua restante lo necesario y justo para poder seguir con el otro lado.
3. Para el secado nos situaremos de tal modo que podamos inclinar el tronco y la cabeza para mirar hacia abajo. Primero mirando al frente sonaremos con energía pero con suavidad y permitiendo que salga con las fosas completamente abiertas, esto es sin taponar o semitaponar momentáneamente las fosas nasales. Segundo, mirando hacia el suelo, volver a sonar (podemos ladear la cabeza o inclinar completamente el cuerpo para favorecer la salida del agua).

### 5. Beneficios

1. Aumento de la capacidad sensitiva: al liberar los conductos y senos nasales, el sentido del olfato cobra mayor intensidad, ya no solo por no estar obstruido sino porque además tomamos mayor conciencia de él. Del mismo modo y al estar conectado con el gusto y el olfato obtendremos mayor sensibilidad a los alimentos.
2. Mejora la respiración / Alivia los ronquidos / Alivio y prevención ante alergias / Eliminación de tapones en el oído / Estimula el olfato / Aumenta la resistencia al frío / Evita resfriados / Potencia la oxigenación y vitalidad del organismo / Favorece y potencia la claridad mental.

### 6. Afecciones

1. En caso de congestión por resfriado, sinusitis o rinitis repetiremos la operación al menos dos veces al día, puesto que veremos como en estos casos no sale el agua fluidamente, más el agua tibia y la sal tendrán su efecto benéfico descongestionando lentamente las vías y favoreciendo de modo progresivo una respiración fluida. Hay que tener en cuenta que las mucosidades tienen la función de protección y expulsión contra agentes intrusos del organismo. La función de la lota es eliminar la gran cantidad de agentes externos que se introducen en las fosas nasales y no eliminamos de forma natural.

### 7. Limpieza y Mantenimiento

1. Apto para el lavavajillas.

### Artesanía Nuevos Hábitos Hoy

Este producto ha sido diseñado y fabricado completamente mediante procedimientos artesanales.

La lota es un utensilio milenario usado para la purificación del cuerpo con beneficios a diferentes niveles existenciales.

### Contacto

#### Artesanía Nuevos Hábitos

tl. 605986007 / mail: [camaras7@hotmail.com](mailto:camaras7@hotmail.com) / web: <http://nuevoshabitoshoy.jimdo.com>