



Higijena nosa

SUF-PUBL-03/2014



Izotonična otopina prirodne morske vode čisti, ovlažuje i njeguje nosnu sluznicu, olakšava disanje i poboljšava otpornost nosa na utjecaj mikroorganizama



U jesensko vlažno i hladno vrijeme važno je redovito čistiti nos!

U hladno i vlažno vrijeme nosna je sluznica pojačano osjetljiva. Sitne dlačice (cilije) koje ju prekrivaju i treperenjem osiguravaju gibanje nosnog sekreta, zbog niskih temperatura ostaju zarobljene u gustoj sluzi pomiješanoj s nečistoćama iz zraka. Cilije tada postaju nepokretne i gube svoju funkciju. Zbog toga slabi zaštita nosa od čestica iz okoliša, osobito virusa i bakterija koje nesmetano mogu prodrijeti u donje dijelove dišnog sustava. Čist nos osigurava pravilno gibanje cilija i zaštitu nosne sluznice od štetnog djelovanja mikroorganizama.

Ispiranje i ovlaživanje nosa korisno je u zatvorenim prostorima sa zagrijanim zrakom, centralnim grijanjem te u prostorima gdje boravi puno ljudi. Nos je ponekad suh i zbog vožnje u klimatiziranim prijevoznim sredstvima.

Ako je nos začepljen, disanje postaje nepravilno i ljudi dišu kroz usta. Takvim disanjem grlo, ždrijelo i donji dijelovi dišnog sustava postaju izloženi izravnom utjecaju hladnoće, različitih čestica iz zraka i mikroorganizama.

Redovito ispiranje nosa pomaže u održavanju higijene, a oligoelementi koji se prirodno nalaze u morskoj vodi poboljšavaju otpornost nosne sluznice na štetne čestice iz zraka i uzročnike respiratornih infekcija. Čist nos i optimalno vlažna nosna sluznica osiguravaju pravilno disanje, a ono je važan preduvjet zdravlja dišnog sustava.

www.pharmatheka-consult.hr
www.sterimar.hr

LABORATOIRES
FUMOZE