

Xylit-Nasenspüllösung:

Die Grundeinheit ist 6,0 g Pulver, dieses wird in 250 ml fingerwarmen Leitungswasser aufgelöst.

Xylitol	4,0 g
Naturbelassenes Meersalz	1,5 g
Natriumbicarbonat	0,5 g

Zum selber mischen eignen sich am besten Mengen für 20 Spülungen:

80 g Xylit + 30 g Salz + 10 g Natron (ergibt insgesamt 120 g)

Die drei Grundsubstanzen bekommen sie in jedem Drogeriemarkt (dm, müller, Rossmann usw.), Reformhäusern und natürlich auch über den Internethandel.

Beispiele für Produkte (ist keine „Hitliste“, sondern dient nur als Anhalt für Sie):

Xylitol (Xylit, Birkenzucker):



Naturbelassenes Meer/Alpensalz (wichtig OHNE Rieselstoffe, Jod oder Fluorid !):



Natriumbicarbonat (Natron, Soda):

