



SNIFFO  
PULITO

Quando sniffi una polvere, questa si ferma sulle mucose del naso, dove si scioglie ed entra direttamente nel sangue e da qui arriva al cervello. Le mucose sono molto delicate: se sniffi, preoccupati della **“manutenzione” del tuo naso**. L'utilizzo in comune di utensili per sniffare, quali tubicini o banconote, può contribuire alla trasmissione di malattie infettive. Bastano piccole lacerazioni della mucosa nasale, causate per esempio da un tubicino, per causare un'infezione di epatite virale.

### **Istruzioni se usi:**

**Non utilizzare pippotti e/o banconote in comune** per evitare trasmissione di malattie

Libera bene le narici prima di sniffare

Taglia la polvere più finemente possibile. Più grandi sono i cristalli e maggiore sarà il danno alla tua mucosa nasale.

Se ti brucia il naso concedi al tuo naso un po' di riposo

È importante bagnare le mucose perché qualche frammento rimasto all'interno può provocare irritazioni, in casi più gravi necrosi e a lungo andare perforazioni del setto nasale.

Prima di andare a dormire sciacqua le narici. Se puoi sciogli un cucchiaino di sale marino in un bicchiere d'acqua calda; inclina poi lateralmente la testa e immetti la soluzione in una narice. La soluzione poi uscirà dall'altra narice. Applica in seguito della crema nasale per prevenire la secchezza.

Se, per qualsiasi ragione, il tuo naso sanguina di frequente o si formano delle croste, consulta un medico, potresti arrivare a danneggiare il tuo olfatto.