

LAVAGGIO NASALE: COME USUARE IL JALA NETI SET

A cosa serve:

Il lavaggio nasale favorisce l'igiene quotidiana del naso, la salute del tratto respiratorio ed il benessere generale. Il set è formato da un irrigatore nasale e da un cucchiaino misuratore per dosare la quantità necessaria di sale per preparare un'adatta soluzione salina. La concentrazione salina dovrebbe corrispondere a quella del corpo umano, cioè una concentrazione isotonica dello 0.9%.

Nella tradizione yoga, il lavaggio nasale mediante soluzione salina è stato praticato per secoli insieme alla pulizia dei denti come una pratica quotidiana, naturale e piacevole di igiene personale. In Sanscrito, l'antico originale linguaggio yoga, ciò viene chiamato JALA NETI.

Il Kit di Lavaggio Nasale del Prof. Schmidt è un semplice strumento medico per pulire e umidificare efficacemente la mucosa nasale. E' adatto ai bambini, agli adulti ed anche alle gravide. Praticato ogni giorno, il lavaggio nasale assicura una libera respirazione attraverso il naso senza l'aiuto di medicine. Esso aiuta la naturale funzione di pulizia della mucosa nasale liberandola dall'aumento dei muco e da polveri e pollini intrappolati.

A tale scopo si impiega una soluzione costituita da sale comune oppure da una miscela di sale e bicarbonato di sodio in una concentrazione salina isotonica o lievemente ipertonica usando acqua potabile di fonte. Il lavaggio nasale può promuovere ed attivare il movimento delle ciglia della membrana nasale, che assicurano il naturale trasporto di muco alla gola e quindi una continua pulizia del naso. Esso serve a curare il tratto respiratorio superiore e può prevenire ed alleviare i sintomi di patologie riferite a quest'area, sostenendone la guarigione.

Perché lavarsi il naso:

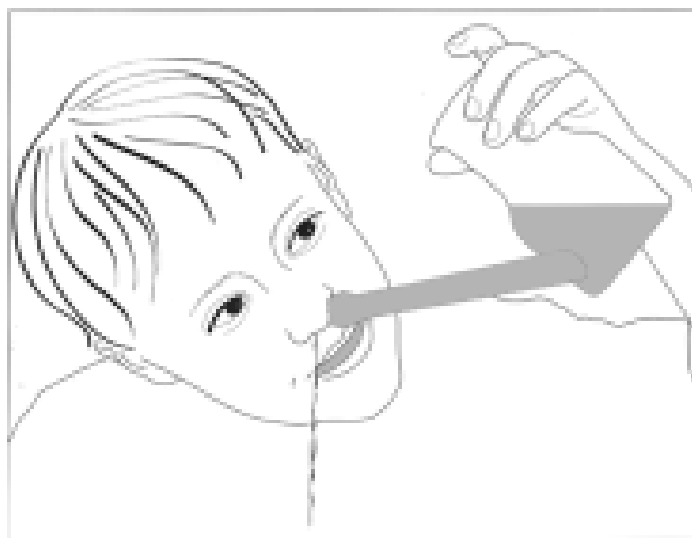
1. Promuovere la quotidiana igiene nasale, la salute ed il benessere respiratorio.
2. Prevenzione e trattamento aggiuntivo di infezioni virali aerogene come il raffreddore comune e l'influenza con sintomi respiratori e febbre, così come l'influenza gastro-enterica con sintomi gastrointestinali.
3. Prevenzione e trattamento dei sintomi respiratori dovuti ai pollini (febbre da fieno), e allergie a vari componenti aerogeni.
4. Aiutare una libera respirazione in caso di congestione nasale ed incrementata produzione di muco.
5. Umidificazione della mucosa in caso di aria secca.
6. In caso di presenza di croste, ammorbidire la mucosa, staccare delicatamente le croste e riattivare la funzione ciliare.
7. Lavare la membrana mucosa nasale nell'esposizione a pollini, polvere, fumo passivo ecc.
8. Trattamento aggiuntivo di infiammazioni acute e croniche della membrana mucosa nasale (rinite) e dei seni paranasali (sinusite).
9. Dopo chirurgia della regione nasale e paranasale sotto supervisione medica.
10. Come trattamento aggiuntivo e per ridurre il rischio di infezione a causa di grave congestione mucosa in malattie come l'asma, bronchite cronica, bronchiectasie, fibrosi cistica (mucoviscidosi) e discinesia ciliare in bambini e adulti.
11. Per prevenzione e come trattamento aggiuntivo in pazienti suscettibili ad infezioni con un sistema immune depresso.
12. Come trattamento aggiuntivo del russare.

Quando lavare il naso:

Molta gente si lava il naso come i denti in una routine giornaliera, mentre altri lo fanno solo quando soffrono dei sintomi dell'influenza nella stagione fredda e di quelli delle allergie respiratorie nelle stagioni dei pollini. La cosa migliore è lavarsi il naso come routine giornaliera una o due volte al dì (ad esempio prima o dopo lavarsi i denti), ma può essere eseguito senza problemi più volte al giorno.

Quando non lavare il naso:

- in caso di narici dolenti ed infiammate
- in caso di lesioni nasali
- in caso di epistassi e subito dopo di essa



Come lavarsi il naso e manutenzione del set:

1. Ci si dovrebbe sempre lavare il naso usando un irrigatore pulito ed una soluzione preparata di fresco. Quindi pulire l'irrigatore con acqua calda prima e dopo l'uso.
2. Mettere un cucchiaino raso di sale (approssimativamente quattro grammi di sale da cucina) nell'irrigatore. Se si vuol usare una soluzione isotonica o lievemente ipertonica tamponata con bicarbonato di sodio, vedi sotto. Non usare solo acqua senza il sale od una concentrazione salina inferiore a quella isotonica ($<0.9\%$). Ciò causerebbe bruciore sulla mucosa.
3. Riempire l'irrigatore con acqua tiepida fino al segno superiore (circa 444 ml) mescolando.
4. La temperatura dell'acqua deve essere confortevole, non troppo calda e non troppo fredda.
5. Impugnare l'irrigatore con la mano destra e piazzare delicatamente la punta arrotondata a stretto contatto con la narice destra. Non premere troppo fortemente per non danneggiare la mucosa.
6. Da ora in poi respirare solo tramite la bocca
7. Inclinarsi su un lavandino così che il mento si avvicini al torace, e girare la testa verso destra, in modo che l'orecchio sinistro si avvicini alla spalla sinistra.
8. Sollevare un poco l'irrigatore e lasciar defluire la soluzione che attraverserà la narice destra per uscire dalla narice sinistra (vedi illustrazione), perché esiste un'apertura che connette le due metà del naso nella parte alta del nasofaringe.
9. Far defluire la metà della soluzione attraverso la narice destra, quindi soffiarsi delicatamente il naso prima con entrambe le narici, poi singolarmente con la narice destra e con quella sinistra.
10. Ripetere la procedura dall'altra parte.
11. Dopo l'uso mantenere asciutti irrigatore e cucchiaino. Mantere l'irrigatore capovolto su di una superficie pulita.
12. Disinfettare irrigatore e cucchiaino di tanto in tanto con acqua bollente. Entrambi possono essere anche sterilizzati in autoclave a 134°C per due minuti, o a 105°C per dieci minuti.
13. Non lasciare residui di soluzione nell'irrigatore perché può contaminarsi con germi in pochi minuti.
14. Non usare altri liquidi che non la soluzione indicata.
15. Si può anche lavare il kit nella lavapiatti. Per rimuovere incrostazioni di calcio si può immergere il kit in una soluzione al 5% di aceto da tavola.
16. Per ragioni igieniche ognuno dovrebbe usare il proprio kit, che dovrebbe essere rimpiazzato a seconda della sua frequenza d'uso ed efficacia di manutenzione (per esempio ogni 1-2 anni).

DOMANDE RICORRENTI (FAQ)

Che tipo di sale impiegare per il lavaggio?

Può essere usato del semplice sale da cucina. Esso è il più economico ed efficace rispetto ai vari sali “speciali” del commercio. Nello studio “Hanover Nasal Rinsing”, dove è stata dimostrata l’efficacia del lavaggio nasale nella prevenzione e cura delle affezioni respiratorie, è stato impiegato sale da cucina iodato. Alcuni individui, con mucose nasali sensibili, preferiscono sale da cucina non iodato.

Il sale da cucina contiene piccole quantità di agenti chimici che impediscono la formazione di grumi in conseguenza di umidità nella conservazione. La loro minima quantità li rende innocui, infatti li assumiamo ogni giorno col cibo. Con un pacchetto di 500 grammi di sale ci si può lavare per 120 volte.

Sale senza questi composti chimici (sale naturale) viene anche venduto sul mercato ma ad un prezzo leggermente più alto. Può anche essere usato tranquillamente.

Sale farmacologicamente puro viene poi venduto in farmacia, ma ad un prezzo decisamente più alto.

Il sale senza questi agenti chimici tende a conglomerare e quindi ad essere meno adatto ad una accurata misurazione.

Può anche essere usato sale marino, semprechè non induca reazioni allergiche e porti a congestione nasale. Comunque, il cucchiaino del kit non è adatto a misurare sale marino. Un volume maggiore di questo sale è generalmente richiesto per questo scopo, e si può provare a misurare col cucchiaino in dotazione una quantità leggermente superiore, usando un cucchiaino pieno anziché raso.

E’ anche molto adatta per il lavaggio nasale una miscela di sale e bicarbonato di sodio in proporzioni corrette. Una concentrazione maggiore di sale ha maggiori effetti antidecongestionanti, e liquefa i muco più efficacemente. Tuttavia, usando una concentrazione maggiore di sale (>2%), può essere accusato bruciore alle mucose. Si può fare facilmente da sé una soluzione tamponata.

Flaconi con tappo a vite venduti in farmacia sono molto indicati per conservare il sale ed il bicarbonato per il lavaggio nasale.

Come fare da soli la soluzione salina tamponata con bicarbonato di sodio?

Una miscela che risulta anche molto adatta al lavaggio nasale è quella composta da sale (cloruro di sodio, NaCl) e bicarbonato di sodio (NaHCO₃). Il bicarbonato tampona la soluzione di lavaggio, cioè mantiene il PH (grado di acidità) costantemente alla forza alcalina desiderata di circa 8. Nel sangue umano, il bicarbonato di sodio è presente nella seconda più alta concentrazione dopo il cloruro di sodio.

Questa miscela salina, usata nella corretta proporzione per creare una soluzione isotonica (7.14 grammi di sale e 2.69 grammi di bicarbonato), è particolarmente piacevole quando usata come soluzione di lavaggio nasale.

Usando il kit JALA NETI è molto facile ed economico preparare la miscela per il lavaggio nasale.

Per fare una miscela salina isotonica, riempire col sale il cucchiaino fino al segno superiore (circa 3.2 grammi) e versarlo nell’irrigatore. Quindi riempire il cucchiaino con bicarbonato fino al segno inferiore (circa 1.2 grammi) ed aggiungerlo nell’irrigatore. In caso di dubbio è meglio prendere un po’ in più di sale. Per una soluzione lievemente ipertonica prendere o un cucchiaino pieno o due rasi di sale e mezzo od un cucchiaino raso di bicarbonato. Poi aggiungere girando l’acqua necessaria fino al segno superiore dell’irrigatore. Ora si è ottenuta una piacevole soluzione lavante isotonica o ipertonica, tamponata, lievemente alcalina (circa a PH 8) come la mucosa nasale. Una soluzione salina tamponata con bicarbonato è più adatta di quella non tamponata a simulare la concentrazione ematica di sale.

Quali effetti aspettarsi dal lavaggio quotidiano del naso mediante il Jala Neti Set?

Secondo la ricerca scientifica eseguita sui dettami della “evidence-based medicine”, il lavaggio nasale quotidiano mediante il Jala Neti Set del Prof. Schmidt migliora la salute dell’apparato respiratorio. Questo presidio medico è stato ottimizzato per massimo effetto, facilità d’impiego e bassi costi.

In caso di naso congestionato con incremento di muco ed impedimento della capacità respiratoria nasale, il lavaggio nasale può dare ristoro immediato senza ricorrere a gocce o

spray anticongestivi, liberando dai muchi e restaurando una libera e profonda respirazione. L'intera cavità nasale viene lavata e la mucosa umidificata, migliorando così la sua naturale funzione.

Quando ciò viene praticato tutti i giorni, molti tipi di sintomi respiratori mostrano un miglioramento nell'arco di pochi giorni o settimane. Il lavaggio nasale quotidiano riduce significativamente i sintomi caratteristici di virus come il raffreddore comune, l'influenza e l'influenza intestinale. I tipici sintomi del raffreddore come l'incremento di produzione di muco, congestione nasale e impedimento alla respirazione, mal di gola, cefalea e mal d'orecchi, sono significativamente ridotti come pure i sintomi più gravi dell'influenza, come febbre, allettamento, faringite, cefalea e dolori muscolari, per non parlare di continue consultazioni mediche. Il lavaggio nasale riduce le sinusiti, tonsilliti, laringiti e faringiti. Inoltre sono significativamente ridotti i rischi di sintomi di influenza gastro-enterica quali vomito e diarrea. Tuttavia il lavaggio nasale quotidiano non garantisce dal contrarre queste affezioni virali. Una possibile ragione di ciò è che questi virus hanno bisogno solo di poche ore per infettarci dopo il contatto con le membrane nasali. Il lavaggio nasale quotidiano non può essere interpretato come un sostituto della vaccinazione antiinfluenzale.

Il lavaggio nasale migliora i fastidiosi sintomi di allergie ai pollini, polveri e muffe quali starnuti, rinorrea e lacrimazione, rimuovendo gli allergeni ed i mediatori infiammatori dalla mucosa nasale.

Addizionali effetti favorevoli sono rappresentati da una riduzione dell'assunzione di farmaci. Ciò è particolarmente significativo rispetto all'assunzione di gocce e spray nasali decongestivanti. Se si lava il naso ogni giorno si riduce il bisogno di cure mediche, si è meno malati e costretti a letto. Il lavaggio nasale migliora lo stato di salute generale. Lavando il naso ogni giorno ha migliori effetti che lavarselo solo in alcuni giorni.

Diversi batteri popolano la mucosa nasale integra. La formazione di una gran quantità di muco può portare ad una considerevole espansione di virus e batteri. Il lavaggio nasale libera il naso dai muchi popolati da questi germi.

Il lavaggio nasale, quindi, facilita e spesso addirittura permette la funzione estremamente importante della respirazione nasale, e perciò riduce il danno di infezioni al tratto respiratorio inferiore- o, espresso con una breve massima: meno muco, meno germi!

Il lavaggio nasale con soluzione tiepida non ha effetti collaterali sino ad ora dimostrabili.

A partire da quale età è possibile lavarsi il naso?

Di solito i bambini possono imparare a lavarsi il naso dall'età di quattro o cinque anni con l'aiuto dei genitori. Se il lavaggio è necessario in bambini più piccoli, dovrebbe essere effettuato sotto il controllo di personale pediatrico specializzato (ad es. fisioterapisti). Non vi sono altre restrizioni relative all'età. Il lavaggio nasale può essere effettuato per tutta la vita. I soggetti inclini a contrarre malattie respiratorie dovrebbero lavare il naso ogni giorno.

L'irrigatore nasale ed il cucchiaino dosatore sono infrangibili, e senza pressione meccanica sono resistenti al calore fino a 135°C. Sono entrambi in materiale riciclabile, e quindi ecologici.

Ultima revisione: Maggio 2004.



Produttore:

Franz Patri GmbH
Casella postale 3227
D-64713 Michelstadt
Germania

Vendita:

Fa. H. Schmidt
D-30853 Langenhagen
Germania
Tel : +49 (0) 511 9842 2367
Fax : +49 (0) 511 9842 2359

eMail:

Info@Jala-Neti.com

Web:

www.Jala-Neti.com
www.profschmidts.com
www.RinseYourNose.com