


Irrigazione nasale

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

 Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo: non sono riferibili né a prescrizioni né a consigli medici - [Leggi le avvertenze](#)



 Lota neti

L'**irrigazione nasale** è una pratica che consiste nel passaggio delle cavità nasali di soluzioni idrominerali, a scopo terapeutico o di igiene.

Gli apparecchi utilizzati per tale pratica consistono in ampolle che permettono il passaggio nel naso del liquido (in genere una [soluzione salina](#) ipertonica), che viene poi scaricato in una vasca di raccolta o in un lavabo. Esistono anche tecniche in cui il liquido viene nebulizzato: in questo caso in genere si parla di **doccia nasale**.

Uno dei metodi più antichi e semplici è il cosiddetto **jala neti**, una tecnica di pulizia ([kria](#)) che la cultura [yoga](#) utilizza da millenni, e che consiste nel far entrare il liquido in una narice per mezzo di un piccolo recipiente noto come [lota](#) e farla uscire contemporaneamente dall'altra narice.

Un *neti lota* non è comunque necessario: in alternativa si può utilizzare una siringa, oppure una bottiglia di soluzione salina spray normalmente vendute in farmacia.

Indice

[\[nascondi\]](#)

[1 Benefici della pratica](#)

[2 Soluzione salina](#)

○ [2.1 Preparazione](#)

[3 Jala neti](#)

○ [3.1 Tecnica](#)

○ [3.2 Potenziali problemi](#)

[4 Altre pratiche](#)

[5 Note](#)

[6 Collegamenti esterni](#)

Benefici della pratica

L'irrigazione nasale può essere eseguita quotidianamente: il passaggio del liquido rimuove dalle cavità nasali il muco ed i contaminanti e gli allergeni respirati. Fra i numerosi benefici della pratica vi sono la prevenzione ed il trattamento di:

- [sinusite](#) ^[1] ^[2]
- [raffreddore](#)
- [rinorrea](#)
- [rinite allergica](#) ^[3]
- [alitosi](#)

I praticanti di [Hata Yoga](#) riscontrano notevoli benefici dall'irrigazione nasale effettuata con il neti lota, in quanto gran parte degli esercizi di [pranayama](#) necessitano di profonde respirazioni attraverso le narici. Probabilmente a causa di una miglior pulizia nasale, alcuni affermano di riscontrare un più sensibile senso del [gusto](#) e dell'[odorato](#).

Soluzione salina

È stato dimostrato che una soluzione salina lievemente ipertonica (cioè con una concentrazione superiore rispetto a quella [fisiologica](#), > 0,9%, cioè ca. 9g/L) è efficace nel trattamento della sinusite ^[4] ^[5]. Una alta concentrazione di sale liquefa il muco più efficacemente ed ha maggiori effetti antidecongestionanti. Tuttavia questa soluzione non si deve discostare troppo dal liquido fisiologico umano, sia per concentrazione salina che per pH. Con soluzioni eccessivamente concentrate (> 2%) o ipotoniche (< 0,9%) si potrebbero accusare dei bruciori alla mucosa nasale. Per [tamponare](#) il pH alcuni suggeriscono di aggiungere anche un po' di [bicarbonato di sodio](#). Il tipo di sale da utilizzare può essere del comune sale marino: quello iodato e quello integrale marino potrebbero in alcuni individui causare sensibilizzazione, in questo caso si utilizzi del sale più puro, come quello ottenuto dalla [salgemma](#).

Uno studio ha dimostrato una notevole efficacia nel trattamento della sinusite cronica del sale del [Mar Morto](#) ^[6]

Preparazione

Una soluzione salina ideale potrebbe essere preparata mescolando in un litro di acqua tiepida 8 g di cloruro di sodio e 2 grammi di bicarbonato.

Nella comune pratica giornaliera ci si può regolare più semplicemente dosando un cucchiaino da tè per mezzo litro d'acqua.

Jala neti

La tecnica dello *jala neti* (in [sanscrito](#) , *jala net*), benché non molto conosciuta in occidente, è una pratica molto diffusa in molte parti dell'[India](#) e del [Subcontinente indiano](#), e spesso è effettuata quotidianamente insieme all'[igiene orale](#). In alcuni casi di congestione nasale o allergia acuta è possibile effettuare l'irrigazione nasale fino a quattro volte al giorno.

Tecnica

Il *lota neti* (in inglese *neti pot*) non è altro che un piccolo contenitore a forma di teiera con il beccuccio adatto a essere inserito nel naso, della capacità di circa 30 cc. Una volta riempito di soluzione salina, in piedi di fronte ad un lavandino si piega la testa di lato e si inserisce il beccuccio nella narice superiore. Mantenendo le narici aperte e cercando di non forzare o di ingoiare il liquido, respirando a bocca aperta, la soluzione dovrebbe uscire dall'altra narice con un flusso regolare. La tecnica non è difficile da imparare, e anche bambini di quattro o cinque anni sono in grado di effettuarla.

Potenziali problemi

- Alcuni hanno le narici molto congestionate: in questo caso il blocco potrebbe svanire solo dopo numerosi tentativi.
- Bruciori: potrebbero essere causati da una temperatura o da una salinità non ottimali.
- Passaggio dell'acqua nel cavo auricolare: è necessario soffiare l'acqua fuori dal naso molto delicatamente, senza eccessiva pressione.
- Non effettuare il jala neti in caso di lesioni nasali o infiammazioni acute
- Non effettuare il jala neti in caso [epistassi](#) cronica


Altre pratiche

Oltre al semplice neti pot in commercio esistono numerosi strumenti per l'irrigazione nasale: bombolette di soluzione salina spray pronte per l'uso o sacche per irrigazione nasale con soluzione fisiologia tiepida ed ancora apparecchiature più sofisticate utilizzate da [centri termali](#) o medici ^[7].

Note

1. [^ PMID 12540331](#)
2. [^ PMID 16025044](#)
3. [^ PMID 10892694](#)
4. [^ PMID 16025044](#)
5. [^ PMID 12540331](#)
6. [^ PMID 16735920](#)
7. [^ \(EN\) Sito con informazioni su numerosi tipi di irrigazione nasale](#)

Collegamenti esterni

- [\(EN\) Università del Wisconsin: "Efficacy of daily hypertonic saline nasal irrigation among patients with sinusitis: a randomized controlled trial"](#)
- [\(EN\) Swami B. Saraswati e Dr. Steve Rabone: "Research into Jala Neti and Yoga Therapy"](#)
- [\(EN\) yoga-age.com: Libro online sul Jala neti \(PDF\)](#)
-  Cerca video su [Irrigazione nasale](#) in [YouTube](#)