

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 muco 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 muco 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.