

Instrucțiuni de folosire NetiPro

1. Utilizare

NetiPro este un irigator nazal folosit în practica Yoga pentru procedura Jala Neti - tehnica de purificare a canalelor energetice de la nivelul superior al corpului. Acest instrument se utilizează în igiena personală, pentru lavajul nazal, și nu se încadrează în categoria dispozitivelor medicale.

2. Cum pregătim soluția salină?

Soluția salină se poate prepara folosind pliculețe de săruri ambalate de companiile farmaceutice, care conțin o concentrație exactă de clorură de sodiu și bicarbonat de sodiu, sau o putem prepara singuri. Pentru prepararea individuală avem nevoie de:

- 1 litru apă distilată medicală (ser fiziologic/ apă microbiologic pură).
- 22g sare (aproximativ 2 lingurițe de sare) neiodată și fără aditivi (pură microbiologic)
- 500mg (un varf de linguriță) de bicarbonat de sodiu

Încălzim ușor apa la temperatura corpului (37.5-38 gr. C, putem verifica temperatura pe antebraț) și adăugăm sarea și bicarbonatul de sodiu, amestecând ușor până când acestea se dizolvă.

3. Cum folosim vasul Neti?

- Turnăm soluția salină în vas, apoi ne aplecăm în față, astfel încât bărbia și fruntea să fie la distanță egală față de sol.
- Apoi ne înclinăm capul într-o parte și introducem gura de scurgere a vasului Neti în nara de sus.
- Deschidem gura. Pe tot parcursul procedurii menținem gura deschisă și respirația se va face pe gură.
- Turnăm ușor și așteptăm ca soluția să curgă pe nara de jos. Turnăm în continuare până când curge toată apa din vas.
- Suflăm ușor nasul, reumplem vasul și continuăm procedura pentru cealaltă nară.
- După efectuarea procedurii, se face în mod imperativ uscarea nasului și a sinusurilor. Procedura se considera finalizată atunci când nu mai există apă în cavitatea nazală.



4. Precauții

- Înainte de prima utilizare, sterilizăm vasul Neti, fierbandu-l în apă timp de 5 minute, iar apoi îl clătim cu apă microbiologic pură pe care o folosim la irigația nazală. Pentru sterilizare nu folosim cuptorul cu microunde;
- Nu utilizăm vasul Neti dacă avem sângerări nazale;
- Dacă am suferit recent o intervenție chirurgicală la nivelul nasului, cerem sfatul medicului;
- Ne spălăm pe mâini înainte și după folosirea vasului Neti;
- Ne asigurăm că vasul Neti, vasul în care încălzim apa și lingura pe care o folosim pentru săruri, sunt perfect curate și uscate înainte de a fi folosite;
- Este important ca după efectuarea irigației nazale să ne uscăm cavitatea nazală, pentru a ne asigura că narile sunt uscate și nu mai există apă sau reziduuri.
- După efectuarea procedurii de irigație nazală, este indicat ca timp de 30 de minute să nu ne expunem la temperaturi scăzute;
- După efectuarea procedurii de irigație nazală, este indicat ca să nu ne culcăm imediat. Este posibil să mai rămână apă în cavitatea nazală, și stând în poziție orizontală, sunt mai multe șanse ca apa să nu se scurgă.

5. Atenționări:

- Pentru prepararea soluției saline, folosim doar apă microbiologic pură;
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici.