



Prezzo di vendita 13,00 €

## Descrizione

Jala neti lota capienza circa 250 ml con simbolo dell' OM da utilizzare per l'irrigazione nasale.

L'irrigazione nasale è una pratica che consiste nel far scorrere nelle cavità nasali soluzioni idrominerali, a scopo terapeutico o di igiene.

Uno dei metodi più antichi e semplici è il cosiddetto jala neti, una delle 6 pratiche yogiche di purificazione (shatkarma) che consiste nel far entrare il liquido in una narice per mezzo di un piccolo recipiente noto come neti *lota* e farlo uscire contemporaneamente dall'altra narice.

**Benefici:** l'irrigazione nasale può essere eseguita quotidianamente, il passaggio del liquido rimuove dalle cavità nasali il muco, i contaminanti e gli allergeni respirati. Fra i numerosi benefici della pratica vi sono la prevenzione ed il trattamento di sinusite, raffreddore, rinorrea, rinite allergica e alitosi.

**Preparazione:** riempire il neti lota con acqua tiepida distillata, sterilizzata o preventivamente bollita. Aggiungete sale marino non iodato oppure sale rosa himalayano in una soluzione di 9 gr. di sale per litro d'acqua (ovvero la soluzione fisiologica).

**Istruzioni d'Uso:** il *neti lota* è un piccolo contenitore a forma di teiera con il beccuccio adatto ad essere inserito delicatamente nel naso. 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. Respirare a bocca aperta cercando di non ingoiare il liquido: la soluzione dovrebbe uscire dall'altra narice con un flusso regolare. Soffiare vigorosamente fuori l'acqua rimasta nel naso. Lavare il neti lota con acqua calda e sapone lasciando asciugare all'aria.