

LE JALA NETI

MATERIEL



1 lota



400 ml d'eau tiède



1 cuillère à café
de fleur de sel



1 cuillère
en bois



des mouchoirs

BUT

Le Jala Neti est une technique ayurvédique préventive. En effet, un nettoyage régulier des fosses nasales évitera l'installation d'un terrain propice aux rhinites, sinusites et autres problèmes liés à l'encombrement des voies ORL.

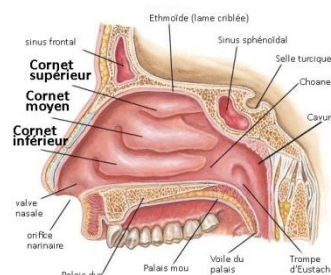
D'autre part, la stimulation des cornets du nez permet d'améliorer la réponse immunitaire des voies ORL mais probablement aussi de l'ensemble de l'organisme.

Enfin, et de façon pratique, le Jala Neti est une technique parfaite quand on a le nez bouché. C'est donc une excellente façon d'éviter la surinfection pendant un rhume.

En résumé, le Jala Neti :

- déloge les muqueuses, chasse les bactéries et nettoie les sinus,
- stimule les systèmes nerveux et immunitaire,
- améliore la sensibilité du nerf olfactif,
- aide au nettoyage des canaux lacrymaux,
- avec une utilisation régulière, soulage le rhume des foins et les allergies au pollen,
- restaurerait l'odorat donc le goût,
- éviterait la survenue de certains types de migraines en désengorgeant les cavités nasales,
- serait bénéfique pour les personnes atteintes d'acouphènes,
- permettrait d'éviter les infections de l'oreille moyenne.

Bref, qu'est-ce qu'on attend pour essayer ?



PREPARATION

Dans le lota, à l'aide d'une cuillère en bois, bien dissoudre le fleur de sel dans l'eau tiède.

TECHNIQUE

Le Jala Neti se pratique le matin, à jeun.

Vous pouvez vous installer au-dessus de votre baignoire (ou de votre douche). Si la météo le permet et que vous avez un jardin ou un petit coin extérieur, c'est encore mieux ! Vous profiterez par la même occasion des premiers rayons du soleil.

En gardant la bouche bien ouverte pour respirer, introduisez l'embout du lota dans une narine puis inclinez la tête. L'eau s'évacue tout naturellement par l'autre narine. Une fois la moitié du contenu du lota versée, changez de narine. Mouchez-vous.



SECHAGE DES NARINES

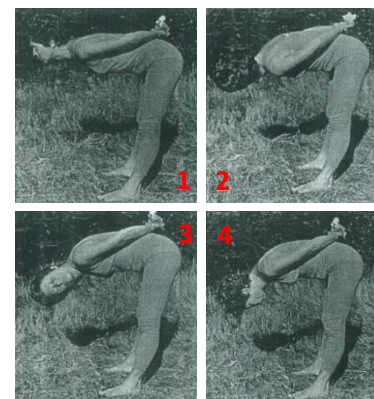
Cette étape est très importante car de l'eau pourrait rester dans les sinus et provoquer des irritations ou des maux de tête.

En gardant la bouche fermée, mettez la tête en avant (1), inspirez profondément par la bouche puis soufflez franchement par le nez. Faites de même à droite (2), puis à gauche (3) puis en bas (4). Répétez l'opération 5 fois dans chaque position.

Mouchez-vous.

Tenez vous droit, bouchez une narine et expirez. Faites la même chose de l'autre narine. Répétez plusieurs fois. Mouchez-vous.

Pour terminer le séchage des narines, bouche fermée et à l'aide du ventre, procédez à une trentaine de petites expirations nasales.



FREQUENCE

Pour le curatif, on comprend vite l'intérêt de la démarche. En cas de rhume, il est particulièrement appréciable et peut être réalisé deux fois par jour avant les repas.

En préventif, on peut l'utiliser une à deux fois par semaine.

CONTRE-INDICATIONS

Abstenez-vous de pratiquer le Jala Neti :

- en cas déviation de la cloison nasale,
- en cas de prédispositions aux hémorragies nasales, problèmes ORL, polypes, ...,
- après un repas.