

Lavaggi nasali negli adulti, una sana abitudine contro raffreddore e sinusite

Autore: francesca

Data: 21 Maggio 2014

Curare le malattie da raffreddamento senza farmaci è possibile! Un modo semplice per guarire dal [raffreddore](#) e soprattutto per prevenirlo è tenere sempre pulite le cavità nasali. Una sana abitudine consiste nell'effettuare delle **irrigazioni nasali** con delle apposite soluzioni saline tiepide che permettono di eliminare sia il muco che eventuali allergeni.

Benefici dei lavaggi nasali

Negli adulti i benefici dei lavaggi nasali consistono nel ridurre non solo il semplice raffreddore ma anche nel prevenire eventuali complicazioni come [la sinusite mascellare](#), la rinite allergica o infiammazioni delle basse vie respiratorie. Per questo è importante eseguire questo trattamento non solo *una tantum* presso i centri termali bensì quotidianamente a casa vostra.

Come si fanno i lavaggi nasali?

Esistono vari metodi per la pulizia delle fosse nasali, ecco i più comuni.

Metodo Lota Neti

Il metodo sicuramente più antico (e forse anche il più efficace) per la pulizia delle cavità nasali è il **Lota Neti**, uno speciale recipiente dalla forma simile ad una piccola teiera che ha origini nelle tradizioni indiane. Va riempito con una soluzione salina che deve essere scaldata fino a circa 37 gradi (la temperatura corporea). Potete prepararla in casa aggiungendo a mezzo litro di acqua **un cucchiaino di sale marino da cucina ed un cucchiaino di bicarbonato**. A questo punto occorre inserire il beccuccio all'interno di una narice e piegare a testa lateralmente: il liquido scorrerà con un flusso continuo attraverso le cavità nasali ed uscirà dalla narice opposta. Fate attenzione a respirare a bocca aperta e a non ingoiare il liquido (se finisce in gola niente paura: basta sputarlo!). Poiché si tratta di una tradizione poco comune per noi occidentali potrebbe volerci qualche tentativo prima di prendere davvero confidenza con questa tecnica. Tuttavia dopo pochi giorni riuscirete ad usare il Lota Neti con naturalezza e sarete così affascinati dai suoi vantaggi contro [le malattie da raffreddamento](#) da non riuscire a farne a meno. Il Lota Neti può essere usato anche per **i lavaggi nasali nei bambini**.

Lavaggio nasale con siringa senz'ago

Un'alternativa meno esotica per effettuare le irrigazioni nasali è **usare una siringa** (privata dell'ago). Il concetto è lo stesso del Lota Neti: inserite il beccuccio della siringa in una narice e

piegate la testa di lato. In questo caso però sarete voi, con la pressione del pistone della siringa, a regolare il flusso della soluzione salina attraverso i seni nasali. Soprattutto all'inizio cercate di essere delicati e di usare un flusso lento.

Se poi siete davvero pigre potete acquistare in farmacia dei **flaconi di apposita soluzione fisiologica**, piuttosto che preparare in casa acqua e sale. Spesso questi contenitori hanno già il beccuccio da inserire nel naso. Costano di più, ma sono più pratici: a voi la scelta!

Lavaggi nasali, controindicazioni

Attenzione però: i lavaggi nasali hanno anche **qualche controindicazione**, anche se facilmente evitabile con qualche piccolo accorgimento.

- Non effettuate le irrigazioni in caso di infiammazione acuta o lesioni nasali.
- Fate attenzione a non usare soluzioni con troppo sale o troppo calde: potrebbero causare lesioni o bruciori all'interno del naso.
- Fatevi spiegare dal medico o dal farmacista il modo ottimale per effettuare i lavaggi nasali senza correre il rischio di far entrare acqua all'interno delle orecchie.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/lavaggi-nasali-negli-adulti-una-sana-abitudine-contro-raffreddore-e-sinusite/>

Generato il 14/04/2026