

## Procedura per l'uso dell'Apparecchio per la pulizia del naso

Quando c'è la necessità di svuotare i seni nasali dalla presenza di molto muco FLUIDO bisogna effettuare un vero e proprio drenaggio con acqua corrente salata. Questo è il corretto procedimento secondo la mia esperienza:

- Chiudere il rubinetto di plastica in fondo al tubicino Far bollire una pentola con 3-5 litri di acqua di rubinetto con un cucchiaino di sale grosso. Il sale serve perché l'acqua debolmente salata protegge meglio la mucosa nasale e per conferirle un debole effetto antisettico, quando basta.
- Quando bolle, spegnere e lasciar raffreddare sino a 30° circa.
- Togliere il tappo alla bottiglia, tenerla diritta appoggiata ad un piano e con il dito pollice premere in corrispondenza del foro alla base della bottiglia stessa, così da impedire l'uscita dell'acqua durante il riempimento.
- Mettere un imbuto nella bottiglia e versare l'acqua con un mestolo facendo bene attenzione di non sollevare troppo sale depositato sul fondo.
- Sempre tenendo il pollice appoggiato al foro della bottiglia rimettere il tappo, rovesciarla ed appenderla ad un chiodo fissato alla parete sopra il lavandino tramite un nodo in fondo alla cordicella.
- Impugnare l'ampollina per il naso in senso orizzontale ed aprire lentamente il rubinetto sino ad ottenere un getto d'acqua di 15 cm circa.
- Tappare il foro dell'ampollina con il dito, sedersi comodi ed appoggiarsi ai bordi del lavandino.
- Piegate la testa sul lavandino guardando verso destra e chiudete la glottide in modo da non ingoiare l'acqua
- Appoggiare l'ampollina alla narice destra avendo cura che non esca da quella narice ma solo da quella sinistra. L'acqua uscendo potrebbe trasportare con sé molto muco. Inizialmente potrete sentire un discreto mal di testa superficiale, interrompete il flusso tappando il foro dell'ampollina con un dito della mano sinistra e con la destra grattatevi la testa energicamente. Oppure chiudete il rubinetto ed usate entrambe le mani. Otterrete così un rapido sollievo.
- Dopo un po' ci si fa l'abitudine ed il mal di testa scompare.
- Ogni tanto potrete fare una pausa per poi ricominciare con l'altra narice.
- Riempire la bottiglia diverse volte sino a che rimane poca acqua e visibilmente con sale non sciolto sul fondo.

Se non esce molto muco ma siete certi di averne tanto, potrebbe essere secco, per cui è necessario metterlo in ammollo. In questo caso la procedura più adatta è la seguente:

- Mettetevi in posizione eretta e regolate il rubinetto per un getto di soli 5 cm.
- In questo modo il salto d'acqua dalla bottiglia all'ampollina si ridurrà ad una decina di cm o poco più, così da avere una limitata pressione all'interno dei seni nasali. Diversamente l'eccessiva pressione provocherebbe un po' di mal di testa.
- Se preferite operare seduti, allungate la cordicella sino all'altezza giusta. Quando il muco ammolto incomincia a staccarsi facilmente potrete passare alla fase drenaggio come descritto nella prima parte.
- Piegate la testa sulla destra e posizionate l'ampollina contro la narice destra
- Con un dito pollice della mano sinistra tappate quasi completamente la narice sinistra così che l'acqua esca molto lentamente.
- Quando sentite una certa pressione interna e siete certi che i seni nasali sono completamente pieni chiudete completamente la narice sinistra con il dito e regolate la pressione dell'ogiva sulla narice destra sino a sentire l'acqua che esce a fatica.
- Questo ha lo scopo di far riempire completamente i seni nasali di acqua così da essere certi che l'intero vano venga ammolto.
- Mettetevi in posizione eretta ed restate così per 3 minuti, poi soffiatevi il naso energicamente per cercare di fare uscire più muco possibile, quindi ripetete l'operazione per alcune volte sino ad essere certi che in muco sia stato completamente espulso.
- Rimossa una grande quantità di muco possiamo passare alla vera e propria disinfezione dell'intero seno nasale. Poiché non si deve fare un drenaggio del muco può bastare poco AC puro, anche un solo ammollo di tre minuti può essere sufficiente, in casi più gravi, ripetete più volte.