

Neusspoeling

Het nut van neusspoelen

Het dagelijks spoelen van de neus en neusholten met een isotone zoutoplossing is een eenvoudige gewoonte die onze bovenste luchtwegen in topconditie houden.

Al in de oudheid kende men in onze contreien het nut van het opsnuiven van zout water ter verlichting van o.a. verkoudheid, griep, hoofdpijn en oorpijn. Helaas is dit gebruik in onze moderne tijd uit de gratie gevallen. In Ayurveda en yoga tradities zijn neusspoelingen wel een verankerd onderdeel van de dagelijkse hygiëne gebleven. Gekend als [Jala Neti](#) (Jala = water en Neti = reinigen) wordt dit gebruik in het Verre Oosten al eeuwen toegepast om neus, keel en oren te reinigen en gezond te houden. Jala Neti is in bv. India dan ook zo gewoon als tandenpoetsen.

Voor velen lijkt het spoelen van de neus met water een duivels karwei dat pijnlijk en lastig is, zonder duidelijke voordelen. Vooral onze schoolherinneringen aan de zwembeurten met het obligatoire 'chloorwater-in-de-neus' zijn hier wellicht de grootste advocaat des duivels.

Echter, het tegendeel is waar: met het juiste materiaal, een beetje uitleg en wat oefening is Jala Neti een middel voor gezonde luchtwegen.

De toepassing is simpel, door middel van een netipot (i.e. een speciaal waterkannetje) brengt men een isotone, lichaamswarme zoutoplossing in de neus. Hierdoor worden de bovenste luchtwegen gereinigd en bevochtigd. Als de temperatuur van het water goed is, het juiste zout gebruikt wordt en je de techniek een beetje begrijpt, dan voel je helemaal geen irriterende of pijnlijke sensatie in je neus.

Men heeft de keuze tussen twee technieken: de **zijdelingse en de achterwaartse**.

1. Om vrijer te ademen. Hierdoor geeft het verlichting.
2. Een neusspoeling vermindert de druk op de hoofdholtes waardoor o.a. symptomen van hooikoorts, allergieën en hoofdpijn, veroorzaakt door de bijholtes van de neus (sinussen), verlicht worden. Dit heeft een verzachtende invloed op de luchtwegen.
3. Het spoelen van de neus ondersteunt de natuurlijke zelfreiniging van het trilhaarepitheel en helpt slijm, stof en stuifmeeldeeltjes te verwijderen. Op deze manier worden de bovenste luchtwegen goed verzorgd, infecties vaak voorkomen, eventuele ziektesymptomen verlicht en de genezing ervan bevordert. Het stromende water zorgt voor een venturi-effect (i.e. aanzuiging door een vacuümdruk) wat in combinatie met de zwaartekracht ervoor zorgt dat ook gesloten holtes, zoals o.a. de moeilijk bereikbare sinussen, gereinigd worden.
4. Zo genieten ook de ogen, traankanalen en oorwegen ten volle van een neusdouche.
5. Tot slot, Jala Neti stimuleert het zenuwstelsel, kalmeert de geest en activeert het denkproces.

De neus is een complex apparaat dat de ingeademde lucht filtert, verwarmt en bevochtigt; hierdoor worden de longen beschermd en infecties voorkomen.

Daarenboven is ruiken is een essentieel onderdeel voor een goede relatie met onze omgeving, o.a. helpt het onze eetlust te stimuleren, kunnen we lekker genieten van heerlijke geuren (cfr. aromatherapie) en worden we gewaarschuwd voor mogelijk gevaar (brandgeur, ontbindingsgeur...). Daarom is een goed werkende neus van kapitaal belang voor onze gezondheid.

In de ingang van de neus zitten neusharen die voorkomen dat grotere, schadelijke deeltjes in de longen terechtkomen. De neus gaat over in de neusholte, die van het aangezichtsvlak tot achter in de keel doorloopt. Links en rechts in de neusholte bevinden zich symmetrisch drie dunne, met slijmvlies beklede botplaten die het inwendige oppervlak van de neusholte sterk vergroten.

Deze plooien vangen de kleinere deeltjes op die nog in de ingeademde lucht aanwezig zijn. Ze zijn goed doorbloed en verwarmen zo de ingeademde lucht. Ze creëren ook een turbulentie in de luchtstroom die ervoor zorgt dat geurstoffen naar het reukslijmvlies dat zich bovenin de neusholte bevindt (onder de schedelbasis, tussen de oogkassen) worden getransporteerd.

De linker- en rechterneusholte zijn van elkaar gescheiden door het neustussenschot; dit bestaat uit vooraan kraakbeen en achteraan bot. Ook in het slijmvlies van het tussenschot lopen veel haarbloedvatjes.

Neusslijmvlies of mucus, dat het grootste deel van de bovenste luchtwegen bekleed, is een belangrijk onderdeel van de goede werking van de neus. Het vangt partikeltjes en ziektekiemen en bevochtigt de ingeademde lucht. Een gezonde neus zorgt voor zelfreiniging van de mucuslaag, i.e. het gevangen vuil wordt verwijderd door het in te slikken en/of door niezen (of de neus te snuiten). Wanneer de neusinhoud te slijmerig (te hard) of te waterig is, dan is het onmogelijk om de vijandige deeltjes en micro-organismen effectief uit het lichaam te transporteren. De neus wordt dan een ideale broedkamer: bacteriën en virussen kunnen zich explosief vermeerderen en zo infecties van luchtwegen en longen veroorzaken.

Door regelmatig de neus te spoelen stimuleert en ondersteunt men dus de natuurlijke werking van de neus.

De zelfregulerende werking van de neus wordt door neusspoelingen in goede conditie gehouden. Daarnaast bevordert neusspoelen het gevoel van lichamelijke en geestelijke welzijn. Preventie is hier het sleutelwoord: hoe regelmatig men spoelt, des te stabiel en duurzamer de gunstige effecten. Regelmatig spoelen werkt beter dan onregelmatig want ook het gezonde slijmvlies bevat nog vele bacteriën en vuildeeltjes.

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat door regelmatig Jala Neti toe te passen de gezondheidstoestand van de luchtwegen gevoelig verbeterd wordt.

Bij een verstopte neus en bij sterke slijmafscheiding kan het neusspoelen een onmiddellijke

verlichting geven zonder anticongestieve neusdruppels of sprays en dit zonder enige nefaste bijwerkingen. De neusholten worden grondig gespoeld en de slijmvliezen bevochtigd waardoor hun zelfreinigend vermogen wordt versterkt.

Bij dagelijks gebruik merkt men al binnen de week een effectieve en duurzame verbetering.

Dagelijks spoelen verlicht ook hooikoorts; symptomen zoals niezen, lopende neus en waterige ogen verminderen sterk in ernst. Dat komt doordat allergenen (stuifmeel, schimmels en stof) die ontsteking van de slijmvliezen veroorzaken vlugger en gemakkelijker worden weggespoeld.

Naast de hygiëne van de neuswegen zijn de andere, aan de neus en keel verbonden zintuigen, ogen en oren, ook gediend met een regelmatige neusspoeling.

Opmerking:

Wondermiddelen bestaan niet! Zelfs frequente neusspoelingen kunnen niet garanderen dat men nooit meer last zal hebben van allergieën of virusinfecties.

Neusspoelingen zijn ook geen vervanging voor medicatie tegen ernstige aandoeningen; bij twijfel raadpleeg steeds uw huisarts of behandelende geneesheer.

De voordelen even op een rijtje:

- Een dagelijkse hygiëne van de bovenste luchtwegen geeft een lichtere, gemakkelijker en verbeterde ademhaling;
- Jala neti bij het ontwaken bevochtigt een (te) droge neus terwijl neusspoelen voor het slapengaan helpt tegen snurken;
- Het vermindert de druk op de hoofdholtes en dit heeft een verzachtende invloed op het hoofd.
- Het bevochtigt de neusslijmvliezen en neuskanalen die te lijden hebben van te droge lucht, bv. in slecht geventileerde (te) warme ruimten, kamers met airconditioning, sterk geconditioneerde lucht zoals in o.a. vliegtuigen...;
- Het vermindert overmatige slijmproductie te wijten aan irritatie (bv. door chloor in zwembaden);
- Het verbetert de werking van de olfactorische zenuwen, hierdoor gaat men beter ruiken en wordt de smaaksensatie versterkt;
- Reiniging van de traankanalen waardoor men minder last krijgt van vermoeide en geïrriteerde ogen;
- Na een sessie kan men de oren optimaal reinigen.
- Goede ondersteuning bij het stoppen met roken; omdat neusspoeling een vrije neusademhaling bevordert, vermindert de neiging tot ademen door de mond, terwijl de verbeterde smaak- en reukzin het onaangename aroma van sigaretten versterkt.
- Het kan de duur van, luchtweginfecties zoals verkoudheid en griep, evenals sommige soorten buikgriep voorkomen en beperken;
- Neusspoeling ondersteunt de reinigende werking van de neusluchtwegen van pollen, stuifmeel, schimmels, stof- en rookdeeltjes en andere allergenen die mogelijk allergische / astmatische problemen (zoals o.a. hooikoorts) geven;
- Het bevordert een vrijere ademhaling bij een verstopte of lopende neus;
- Het bevochtigt vastgedroogde korstjes die daardoor verweken en makkelijker los raken waardoor het trilhaarepitheel weer op gang gebracht wordt;
- Door een vrijere ademhaling kunnende klachten van chronische ziektes als astma en bronchitis verlicht worden;
- Heeft een gunstig effect op de werking van de oren; als de opening van de buis van Eustasius gezwollen en verstopt is, kan een neusspoeling verlichting brengen.
- Verbeterde gemoedstoestand
- Yogi's kennen al eeuwen de geestelijke voordelen die Jala Neti met zich mee brengt.
- Niet alleen geeft een vlottere ademhaling meer effect aan meditatie en yoga, men denkt dat ook de hypofyse en pijnappelklier, twee belangrijke endocriene (hormonale) klieren die o.a. ons gemoed en slaap/wakker toestand regelen, positief beïnvloedt worden.

- De pijnappelklier komt overeen met de Ajna chakra, ook wel het derde oog genoemd. Activering van het derde oog is nodig om een hogere staat van bewustzijn te krijgen.

Contra-indicatie neusspoeling

Er zijn geen nadelige bijwerkingen van het spoelen met een lauwe, isotone zoutoplossing bekend. Echter, men kan beter niet spoelen bij volgende factoren:

1. ontstoken of pijnlijke neusgaten;
2. inwendige verwonding van uw neus (o.a. ernstig neusbloeden en onmiddellijk nadat dit gestopt is);
3. vreemde voorwerpen of obstructies in de neus;
4. bij pas opgelopen neusbreuken en bij genezing van wonden na neusoperaties.
5. Verder dient men te stoppen met een Jala Neti sessie als men:
 6. een scherpe pijn voelt in de sinussen;
 7. een (te) grote druk voelt in de oren.

Personen onder dokter's toezicht voor neus-keel-oor problemen zijn geadviseerd voorafgaandelijk contact op te nemen met hun arts.

Basisbenodigheden neusspoeling

Voor een neusspoeling heeft men slecht een paar basismaterialen nodig:

1. een [neti-pot](#)
2. wat zout (liefst geen keukenzout, [himalayazout](#) is perfect)
3. zuiver, warm water

Netipot

De netipot lijkt op een klein theekannetje. De eigenschappen van netipotten zijn:

Handige inhoudsmaat

1. Praktisch in gebruik: De vorm ligt goed in de hand en het grote oor maakt een goede grip mogelijk.
2. Hygiënisch: Het geglazuurde oppervlak is goed schoon te houden.
3. Duurzaam: Bij goed gebruik gaat deze pot jarenlang mee.

Nadeel:

Porselein is breekbaar. Respect voor de pot is nodig, ermee ruw omspringen is uitgesloten.

Zeker te vermijden zijn:

Te grote potten

Gevuld zijn (te) zwaar en onhandig en omdat het langer duurt eer ze leeg zijn, koelt de vloeistof te snel af;

Te kleine potten

Met te weinig volume kan men geen voldoende spoeling in 1 beurt krijgen; daarnaast verliest men tijd om steeds weer een nieuwe oplossing aan te moeten maken;

Tweedehandse items - goedkoop is niet altijd de beste koop!

Vooraf om hygiënische redenen koop je beter geen 2dehands [netipot](#);

Potten van synthetisch materiaal

Plastic is absoluut te vermijden om verschillende redenen, de belangrijkste dat in dit materiaal er vrij snel kleine krassen ontstaan die niet altijd dadelijk zichtbaar zijn. In die krassen groeien vrij snel bacteriën, wat de hygiëne van de pot onderuithaalt.

Om hygiënische en praktische redenen gebruik men best een persoonlijke, speciaal voor Jala neti ontworpen netipot. Net zoals bij een tandenborstel is het gemeenschappelijke gebruik van een netipot niet aanbevolen.

1. Het is belangrijk dat het kannetje voor gebruik goed schoon is en dat er steeds een verse zoutoplossing wordt aangemaakt (laat nooit restjes zoutoplossing in het kannetje achter).
2. Spoel de neti pot vóór en na gebruik met warm water. Van tijd tot tijd kan het kannetje met kokend water overgoten worden om zo een grondige reiniging van het oppervlak te bekomen.
3. Hou het kannetje tussen sessies droog: laat na gebruik het kannetje omgekeerd op een schoon oppervlak uitlekken.
4. Inspecteer je pot regelmatig op slijtage of beschadigingen. Tijdig vervangen is nodig om een goede hygiëne te houden, in barstjes of diepe krassen kunnen zich vrij snel bacteriën ophopen.

Zout

Het zout, meer bepaald de zoutoplossing, is wellicht het belangrijkste onderdeel van een goede neusspoeling.

Om de neus het minst te belasten maakt men best een isotone zoutoplossing.

Een isotone of fysiologische zoutoplossing is een oplossing van 0,9 % (9 gram per liter) zout in water, zodat de osmotische waarde van de verkregen oplossing overeenkomt met die van de lichaamsweefsels. Een gemakkelijke referentie is dat een isotone zoutoplossing hetzelfde smaakt als een traan.

Heb je al wat meer ervaring met Jala neti, dan kan je gerust wat experimenteren met de zoutoplossing. Meer zout geeft een hogere osmose wat maakt dat vocht in de gezwollen delen van de neus sterker aangetrokken worden door de zoutoplossing.

Naast de osmotische werking heeft zout ook het voordeel dat het het water zacht maakt; vooral leidingwater kan veel kalk bevatten en dit water kan dan zonder zouttoevoeging als hard en irriterend ervaren worden.

Geschikte zouten zijn o.a.: [himalaya zout](#) (voor beginners zeer aangeraden), natuurlijk [zeezout](#), Meinebase zout. Keukenzout is eerder af te raden omdat dit te sterk kan reageren met de gevoelige lichaamweefsels.

Water

Er zijn geen bijzondere vereisten voor het water enkel dat het warm, zuiver en drinkbaar moet zijn; leidingwater is perfect bruikbaar mits toevoeging van zout.

De ideale temperatuur van het water is 38-39 °C, zijnde iets hoger dan onze eigen lichaamstemperatuur. Vloeistoffen op lichaamstemperatuur kunnen soms als 'te koud' ervaren worden, vooral in een gevoelig lichaamsdeel als de neus. Koude vloeistof in de neus geeft onmiddellijk een irriterend gevoel en kan de neus zelfs volledig blokkeren. Een graadje meer zorgt voor een comfortabele warmte waarbij de neus zich lekker kan ontspannen. Ga echter nooit te hoog in temperatuur; kans bestaat dat je dan je neus verschroeit met ernstige consequenties tot gevolg!

Spoel het kannetje eerst met zuiver, warm water; een vooraf opgewarmd kannetje zorgt dat de zoutoplossing niet te snel afkoelt tijdens de sessie.

Algemene voorbereiding bij nasale reiniging

1. Bij Jala neti kan er wel wat water gemorst worden; zorg ervoor dat je op een plaats staat waar dit geen erg kan (boven de wasbak/lavabo, in het bad/douche, buiten op het gras...) en hou een hand- of zakdoek bij de hand.
2. De algemene leidraad is dat de vloeistof niet als pijnlijk of irriterend mag ervaren worden; de neus is een gevoelig instrument en dient als dusdanig behandeld te worden.
3. Neem een ontspannen houding aan; dit kan zowel rechtstaand als zitten zijn.
4. Plaats de tuit altijd voorzichtig in het neusgat, zorg voor een goede afsluiting maar druk de tuit niet te hard naar binnen.
5. Open de mond en adem alleen nog door de mond, niet meer door de neus.
6. Per kannetje doet men 1 neusgat.
7. Men kan meerdere kannetje per neusgat doen maar per sessie moet men beide neusgaten evenveel keer doen.
8. Hoewel de meeste beginners onmiddellijk positieve resultaten ervaren, hebben sommige mensen wat meer tijd nodig om de neus te laten gewoon worden aan Jala neti en/of moeten ze hun techniek nog op punt te stellen.
9. Ook hier geldt het adagium 'oefening baart kunst'.

De Jala neti technieken

Bij de zijdelingse methode loopt de spoeling van neusgat naar neusgat. Het hoofd wordt zijwaarts gekanteld. Hoewel perfect op zich, wordt deze techniek vaak gebruikt als voorbereiding op de achterwaartse.

De achterwaartse methode is een meer geavanceerde techniek, genaamd Vyutkrama Kapalabhati, Sanskriet voor 'het laten brullen van de sinus'. Hier laat men de vloeistof van de neus tot achter in de keel stromen. Omdat de Vyutkrama Kapalabhati meer krachtiger is dan de zijdelingse methode, heeft ze een weldadig effect op o.a. sinusitis, hoofdpijn, snurken en andere KNO-problemen. Zie foto hieronder.

