

USO DE LA LOTA NASAL



INTRODUCIR AGUA TEMPLADA

Temperatura entre
34 y 38° C



ECHAR CUCHARADITA DE SAL

1,5 - 2 g de sal del Himalaya,
de la Bretaña o marina



REMOVER HASTA MEZCLAR

Con una cuchara
de moka o de café



INTRODUCIR EN EL ORIFICIO NASAL

Introducir con suavidad el pitorro
anatómico en un orificio nasal



SONARSE ELIMINAR EL AGUA DE LA NARIZ

Sonarse inclinando la cabeza hacia
delante, luego hacia los lados.
Para terminar esta expulsión,
inspirar por la boca y soplar
fuerte por la nariz



DEJAR QUE SALGA EL AGUA POR EL OTRO ORIFICIO NASAL

Saldrá un chorrito
de agua por el orificio.
Alternar el otro orificio
de la nariz



INCLINAR LA CABEZA A UN LADO Y UN POCO HACIA ADELANTE

Deja que el orificio nasal
se llene, manteniendo
la respiración con la boca
un ligeramente abierta

 Lota Nasal
www.lotanasal.com

Respirar bien reduce la mortalidad y alarga la vida

La Lota es un sencillo instrumento para la limpieza y la higiene nasal que se utiliza desde hace miles de años en ejercicios de purificación practicados por los yoguis de la India y el Tibet. Con ella podemos limpiar la nariz, los compartimentos nasales y los senos craneales.

La ducha nasal con la Lota es una técnica rápida, eficaz y sencilla que proporciona confort y bienestar, y que le ayudará a restablecer su salud de forma natural.

Carece de contraindicaciones, es irrompible y transportable.





INDICACIONES

Utilizada con asiduidad, ayuda a contrarrestar los efectos de la contaminación, el polvo y el polen. La Lota está especialmente recomendada para las personas con asma, alergias y otros problemas respiratorios. Si siente molestias respiratorias, si tiene la nariz tapada o seca, si moquea, si nota pérdida de olfato, si ronca, si padece de insomnio o sinusitis, la lota le proporcionará un alivio inmediato y extraordinario y le ayudará a superar sus problemas respiratorios. Basta una pequeña sesión de no más de cinco minutos que puede llevarse a cabo en el lavabo o en la ducha. La lota regula las funciones secretorias y neurovegetativas de la mucosa nasal, favorece la respiración, reequilibra los circuitos pránicos, regula las energías vitales, proporciona descanso y relajación.

PREPARACIÓN

Llene la Lota nasal hasta el cuello del recipiente con agua templada, a una temperatura entre 34 y 38° C, y disuelva en ella 1,5 - 2 g de sal marina, del himalaya o de la Bretona (media cucharadita rasa por cada 200 cl de agua). La aplicación no debe producir ninguna sensación desagradable; si fuera así, se aconseja realizar una nueva preparación, pues esto significa que la cantidad de sal es excesiva o deficiente, o bien que la temperatura del agua es incorrecta. Una vez llena la Lota nasal con agua templada y sal marina, introduzca con suavidad el pitorro anatómico en un orificio nasal inclinando lentamente la cabeza hacia un lado y ligeramente hacia delante.

Deje que el orificio nasal se llene, manteniendo la respiración. Cuando esté lleno, un chorrillo de agua debe salir naturalmente por el otro orificio nasal, gracias a la presión del agua contenida en el recipiente. Vierta así la mitad del contenido de la Lota y repita la operación con la otra mitad por el otro orificio. Durante este proceso, la boca debe estar ligeramente abierta para facilitar la respiración. Después, para expulsar el líquido que queda en la fosas nasales, suéñese inclinando la cabeza hacia delante, luego hacia los lados. Para terminar esta expulsión, inspire por la boca y sople fuerte por la nariz, inclinando la cabeza hacia delante, después hacia los lados y por último, hacia atrás. Todo este proceso no debe durar más de cinco minutos. Por último, se recomienda practicar algunos minutos de concentración o de relajación, de pie o sentado, con el fin de percibir mejor las sensaciones subjetivas al final del proceso.

La ducha nasal con la Lota se puede llevar a cabo una vez por día o incluso 2 o 3 veces diarias en caso de catarro muco-purulento. Se utiliza preferentemente al despertar y en ayunas, salvo que se pretenda combatir el insomnio o los ronquidos, en cuyo caso es preferible realizar la ducha nasal antes de acostarse.



MANTENIMIENTO

La Lota es un recipiente de higiene personal. Su limpieza requiere mucho cuidado. Conviene aclarar y secar el interior y el exterior de la Lota después de cada uso. Periódicamente, cada dos semanas por ejemplo, se recomienda llevar a cabo una limpieza más profunda, remojando la Lota en agua con vinagre durante dos o tres horas. Luego, aclararla y secarla.

UN POCO DE HISTORIA

Los ejercicios de limpieza de las mucosidades se practicaban con la Lota nasal en numerosos ashrams del Himalaya desde hace miles de años.

Durante su estancia en Oriente, entre 1967 y 1970, el Dr. Caycedo se interesó por el efecto psicossomático de las duchas nasales con la Lota y su aplicación en medicina. En un curso de sofrología destinado a los otorrinolaringólogos, Caycedo solicitó al Dr. Campmajó que procediera a una rigurosa investigación científica sobre las aplicaciones terapéuticas de la Lota nasal.

Durante 7 años, el Dr. Campmajó experimentó con la Lota sin encontrar contraindicaciones. Publicó varios estudios sobre sus investigaciones, especialmente en los “Anales del Hospital de Santa Cruz y San Pablo” de Barcelona (Enero y Febrero 1972). También comunicó sus observaciones en dos congresos mundiales de sofrología médica (1970 y 1975).

Campmajó llegó a la conclusión de que la limpieza natural e higiénica realizada con la Lota mejora las funciones de las fosas nasales, entre las cuales cita: “las funciones respiratoria, olfativa, gustativa, auditiva, de fonación, de humidificación, de drenaje lacrimal, de recalentamiento, de defensa o de protección, de filtro, de vehículo de los medicamentos...”.

Además de estas diversas funciones, el Dr. Campmajó piensa que la práctica de la ducha nasal con la Lota permite añadir otra, a la cual se propone llamar “acción liberadora”; esta función está caracterizada por un estado especial de la conciencia con las siguientes vivencias: respiración “más fácil”, cabeza “más libre” y una visión de las cosas “más optimista”.

Sus investigaciones se han orientado en el campo de la prevención y de la terapia. En esto último, el Dr. Campmajó subraya que la práctica de la ducha nasal con la Lota no perturba en modo alguno la terapéutica clásica y subraya que “el interés por la ducha nasal con la Lota se fundamenta en la renovación del criterio terapéutico, que olvida los lavados nasales en O.R.L., la demostración práctica de su inocuidad y su aplicación en las numerosas afecciones rino-faríngeas”. “Hemos recibido una lección de la milenaria cultura oriental que nos ha sorprendido por su simplicidad y sus efectos, no superados por el arsenal terapéutico occidental”.

Más información: <https://naturalrevista.com/la-lota-nasal/>



CÓDIGO DE BARRAS

