

**Nemt og effektivt - Skyl næsen ren med**



Yogi's  
**NoseBuddy®**



## **Næseskyllning**

**Neti - en yogametode som forfrisker!**

Anbefales ved stoppet næse, forkølelse, bihulebetændelse, allergi, astma - og for øget mental klarhed.



*Næsens bedste ven®*

**Læs hele brugsanvisningen inden du anvender *NoseBuddy®***

# Sådan skyller du næsen med *Yogi's NoseBuddy*®

OBS! Skyl kande og ske i rent varmt vand inden du bruger dem første gang.

## 1 Hæld en strøget måleske salt i NoseBuddy (4,5 g)

Brug finkornet bordsalt eller kogesalt, helst uden tilsætningsstoffer som jod og antiklumpningsmiddel. Groft salt kan bruges, men det tager længere tid at opløse. Nogle få oplever at brugen af havsalt kan give stoppet eller løbende næse.

## 2 Fyld kanden op til målestregen med lunkent rent vand (0,5 liter)

Vandet skal have en behagelig temperatur for næsen (håndvarmt/kropstemperatur). Hvis du er på et sted, hvor postevandet har god drikkevandskvalitet, som det er de fleste steder i Skandinavien, er det normalt i orden at bruge vand direkte fra vandhanen. OBS! Lad altid vandet løbe et stykke tid ( $\frac{1}{2}$  - 1 minut), inden du fylder kanden op.

Hvis postevandet er dårligt eller har tvivlsom drikkevandskvalitet (som i lande med varmt klima), hvis det varme postevand ikke er rigtigt varmt eller vandet indeholder meget klor: Da kog vandet først og lad det køle ned til den rette temperatur.

Har du tørre slimhinder, f. eks. efter en lang flyrejse, så kan du tilsætte en dråbe vegetabilsk olie, f.eks. mandelolie/sesamolie, til vandet. (Se "Hold NoseBuddy ren" side 4.)

## 3 Rør rundt indtil alt saltet er opløst

Vandet får nu samme saltkoncentration som kroppen (fysiologisk saltvand, 0,9% salt). Den rigtige saltmængde og temperatur giver en behagelig skylning.

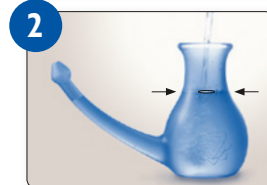
## 4 Skyl næsen

Stå ved en håndvask. Sæt NoseBuddys tud ind i det ene næsebor, så den slutter tæt. Træk vejret afslappet gennem munden.

Bøj hovedet og overkroppen fremover. Drej derefter hovedet lidt til siden og lad kanden følge med. Nu løber vandet af sig selv ind gennem det ene næsebor og ud igennem det andet.

Når halvdelen af vandet er løbet igennem, så puds næsen let (se punkt 6). Hæld derefter resten ind gennem det andet næsebor.

Hvis du har behov for at rense næsen endnu grundigere, så skyl med en hel kande gennem hvert næsebor.



5



## 5 Lad vandet løbe ud

Efter du har skyllet næsen vil der ofte være lidt vand tilbage i næsehulen. For at få vandet til at løbe ud - bøj forover og lad hovedet og overkroppen hænge afslappet ned et stykke tid.

Hvis du kender yogastillingerne Klovn eller Hovedstand\*, kan det være en fordel at bruge en af dem i stedet.

## 6 Tør næsen

Puds næsen gennem ét næsebor af gangen. Pust ud let og stødvist, men ikke for kraftigt. Afslut med Blæsebælgen.

## 7 Blæsebælgen

Sid opret og placer højre hånd som på billede 7. Mærk efter hvilket næsebor der er mest åbent og

luk det andet næsebor med tommelfingeren eller ringfingeren.

Blæs tyve gange hurtigt, kort og let, ind og ud gennem det åbne næsebor. Ånd derefter helt ind og hold vejret ved at lukke for begge næsebor.

Hold vejret med et let tryk af luft i næsehulen, så længe det er behageligt. (Hvis næsen er stoppet, kan det hjælpe at holde vejret længe.)

Ånd derefter langsomt ud gennem det samme næsebor.

Gentag med det andet næsebor. Lav i alt tre runder gennem hvert næsebor.

For at få den bedst mulige virkning af næseskyllning (specielt hvis du har besvær med stoppet næse, bihulebetændelse, allergi eller astma) så lav altid åndedrætsøvelsen Blæsebælgen\* efter du har skyllet næsen.

6



7



\*) For mere information om yogastillingerne Klovn og Hovedstand, og åndedrætsøvelsen Blæsebælgen, se bogen „Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag” af Swami Janakananda (ISBN 9789197789448, Forlaget Bindu 2013) eller kontakt en yogalærer på en af Skandinavisk Yoga og Meditationsskoles afdelinger, se bagsiden.

# Godt at vide

## Hvis vandet løber langsomt eller slet ikke kommer ud gennem det andet næsebor

- a) Måske presser du tuden for hårdt eller skævt ind i næseboret, så vandet ikke kan strømme frit igennem.
- b) Hvis tuden ikke slutter helt tæt i næseboret kan det være at vandet løber ud til samme side.
- c) Hvis du er forkølet og helt stoppet i næsen er det ikke sikkert at vandet løber igennem med det samme. I så fald, bliv stående i et stykke tid med tuden i næseboret og lad saltvandet opløse slimet. Derefter pudser næsen forsigtigt, et næsebor af gangen.

Gør det samme med det andet næsebor, og fortsæt med at skifte fra side til side indtil vandet begynder at løbe igennem. Først vil det komme dråbevis og siden i en friere strøm.

Hvis du er forkølet, så vær ekstra varsom når du pudser næsen, da slimhinderne er mere sarte.

NoseBuddys specielle konstruktion, med stor volumen og lang bøjet tud, gør det let at få tilstrækkeligt tryk på vandet. Det betyder at du næsten altid vil kunne skylle næsen, også selvom den er stoppet til at begynde med.

## Hvis vandet løber ned i munden

Engang imellem kan det ske at lidt vand løber ned i munden. Det gør ikke noget og kan skyldes at næsen er stoppet. Hvis der løber meget vand ned i munden, så prøv at bøje hagen mere ned mod brystet. Drej ikke hovedet for meget til siden. Husk også at trække vejret afslappet gennem munden, mens du skyller.

## Hvis det svier

Måske har du for lidt eller for meget salt i vandet. Eller også er saltet ikke blevet ordentligt opløst. Mål altid saltmængden med måleskeen og fyld vandet op til målestregen. OBS! Hæld saltet i kanden **inden** du fylder vandet i. Rør grundigt rundt og sørg for at alt saltet er blevet opløst, inden du skyller. Blandingen er rigtig når den smager som tårer.

## Hvor ofte og hvor meget?

Du får bedst effekt ved regelmæssigt, dagligt brug. 1-2 gange om dagen anbefales (morgen/aften).

Du kan også skylle næsen efter behov, f.eks. hvis du er ved at blive forkølet, har stoppet næse, høfeber, bihulebetændelse, astma - eller hvis du har opholdt dig i støvet, røgfyldt eller på anden måde forurenet luft. Ved snorken, skyl næsen inden du går i seng.

Har du behov for en ekstra grundig skylning, kan du bruge en hel kande til hver side.

## Hold NoseBuddy ren

NoseBuddy anvendes til personlig hygiejne og skal derfor holdes ordentligt ren. Skyl kanden af inden du bruger den. Efter brug, skyl altid både kanden og skeen af i rent varmt vand, og lad dem lufttørre.

Vask regelmæssigt kande og ske op i hånden eller i opvaskemaskine (f.eks. en gang om ugen). Hvis du bruger olie i vandet er det nødvendigt at vaske dem oftere.

Af hygiejniske grunde anbefaler vi, at du ikke låner din kande ud. NoseBuddy er et kvalitetsprodukt med lang holdbarhed, men hvis kanden bliver slidt eller ikke længere kan holdes ren, er det tid at bytte til en ny.

# Hvorfor skyller man næsen?

**Næseskylning** er en nem og effektiv yogametode, kaldet *neti*, hvor man skyller næsen ren med lunkent fysiologisk saltvand, dvs. vand med 0,9 % salt.

**Traditionelt anbefales neti** mod forskellige problemer i næse og bihuler, og for bedre at kunne trække vejret gennem næsen. Neti giver forøget mental klarhed og er en god forberedelse til yoga og meditation.

**Mange laver neti** om morgenen for at få en opfriskende start på dagen. Andre skyller næsen, når de kommer hjem fra arbejde. Specielt hvis man arbejder på en støvet arbejdsplads, kan det være tiltrængt.

**Denne enkle metode** renser og fugter næsen, men frem for alt stimulerer den slimhinderne.

På slimhindernes overflade, i næsenhule, bihuler, luftør, bronkier, og i det eustakiske rør mellem næse og mellemøre, sidder de mikroskopiske fimrehår (cilier). De holder luftveje og bihuler rene ved at bevæge sig så slim og snavs „fejes“ ud.

Ved næseskylning aktiveres fimrehårene i hele luftvejsystemet så slim med støv, pollen, virus og bakterier mere effektivt transporteres ud. På den måde holder neti luftvejenes eget renselses- og forsvarssystem i form, og virusangreb kan forebygges.

**Dette er en af årsagerne** til, at næseskylning kan forebygge og lindre forkølelse, pande- og bihulebetændelse, astma og luftvejsallergier samt forskellige gener fra luftforurening.

**I tørt indendørs klima** kan slimhinderne tørre ud og

fimrehårenes funktion svækkes. Næseskylning løser dette ved at genoprette slimhindernes naturlige fugtighed.

Desuden dæmper neti opsvulmede slimhinder og modvirker tilstopping af næsen. Derfor kan neti med fordel anvendes under graviditet, eller hvis du snorker.

**Næseskylning stimulerer og virker afspændende** på området omkring øjne og pande. Dette kan lindre spændingshovedpine, skærpe syn og lugtesans, og være en hjælp til at holde op med at ryge.

**Træk vejret gennem næsen!** Luften renses, fugtes og varmes op, når du trækker vejret gennem næsen. Forskning har vist, at indånding gennem næsen øger iltoptagelsen i blodet. Luftarten kvælstofmonoxid (NO), som dannes naturligt i bihulerne, følger med luften ned i lungerne, hvor den udvider blodkarrene, så mere blod kan iltes. Gøres neti regelmæssigt, bliver det lettere at trække vejret gennem næsen.

**I mange lande** er næseskylning kendt som et gammelt og effektivt husråd mod forkølelse. I begyndelsen af 1900-tallet kunne man på apoteker i Europa købe kander og sprøjter til næseskylning. Metoden blev glemt indtil 70'erne, hvor den blev genopdaget pga. stigende interesse for yoga.

**I dag har mange læger opdaget fordelene** og anbefaler næseskylning som et naturligt, effektivt og bivirkningsfrit alternativ til næsedråber og næsespray.

*„Næseskylning holder dig sundere og raskere. Jo mere regelmæssigt du skyller næsen, desto større og mere varig bliver effekten.“* (Prof. Dr. Thomas Schmidt, Hannovers Medicinske Universitet).





# Yogi's NoseBuddy®



## Skyller effektivt!

NoseBuddy er udviklet for at give bedst mulig virkning. Den lange bøjede tud og store vandmængde (0,5 liter) gør det let at skylle næsen, også selv om den er stoppet.

## Rigtig saltmængde hver gang

Med måleskeen til saltet og målestregen for vandet får du altid den rigtige saltkoncentration.

## Let og holdbar

Perfekt både hjemme og på rejse.

## Enkel at anvende for både voksne og børn

Med Yogi's NoseBuddy bliver næseskylling snart en ligeså naturlig del af din daglige hygiejne som at børste tænderne.

- Lunkent vand til målestregen (0,5 liter)
- + En måleske salt (4,5 g)
- = Fysiologisk saltvand med det rette saltindhold (0,9%)



Yogi's NoseBuddy er fremstillet i plast godkendt til medicinsk brug. Kande i PP-plast og ske i PS-plast. Genbruges som hårdplast.

Version DK1,43 - 2016.09

Et kvalitetsprodukt, udviklet på basis af mere end 40 års undervisning i næseskylling.

Formgivet og produceret i Sverige af:

## SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Dansk importør:  
**Købmagergade 65,  
DK-II50 København K  
Tlf: 33 34 35 36  
kbh@yoga.dk**



**www.yoga.dk**

Producent:  
**Västmannagatan 62  
SE-II3 25 Stockholm, Sverige  
Tlf: 0046 8-32 12 18  
stockholm@yoga.se**



CE-mærket som medicinsk produkt.  
© Copyright 2016 Skandinavisk Yoga og Meditationsskole. Ret til ændringer forbeholdes.  
NoseBuddy® og NoseBuddy, Næsens bedste ven® er registrerede varemærker tilhørende Skandinavisk Yoga og Meditationsskole.

Skandinavisk Yoga og Meditationsskole er en af de mest veletablerede og avancerede yoga- og meditationsskoler i Europa, og en af de få hvor lærerne gennemgår en flerårig heltidsuddannelse. Skolen blev grundlagt i 1970 i København af den danske yogi Swami Janakananda og har i dag afdelinger i Danmark, Sverige, Norge, Finland, Tyskland og Frankrig. Læs mere på **www.yoga.dk**

Helsingør: 49 21 20 68 • Esbjerg: 75 15 15 63 • Århus: 70 27 10 12 • Internationale Håå Retreat Center i Sydsverige: 0046 372-550 63