

Enkelt och effektivt. Skölj näsan ren med



Yogi's
NoseBuddy®



Nässköljning

**Neti - en yogametod
som friskar upp!**

Rekommenderas traditionellt
vid täppt näsa, förkylning, allergi,
bihåleinflammation, astma mm
– och för ökad mental klarhet.



Näsans bästa vän®

Läs hela bruksanvisningen innan du använder *NoseBuddy*®

Så här sköljer du näsan med *Yogi's NoseBuddy*®

Skölj kanna och sked med hett rent vatten innan du använder dem första gången.

1 Lägga en struken måttsked salt i NoseBuddy (4,5 g).

Använd finkornigt bordssalt/koksalt, helst utan tillsatser som jod och antiklumpmedel. Grovkornigt salt kan användas men tar längre tid att lösa upp. Havssalt kan hos ett fåtal människor ge täppt näsa eller snuva. Använd inte saltblandningar som Seltin.



2 Fyll sedan kanna till måttstrecket med ljummet rent vatten (0,5 liter).

Vattnet ska ha behaglig temperatur för näsan (fingervarmt/kroppstempererat). Om du är på en plats där kranvattnet har bra drickskvalitet, t ex de flesta ställen i Skandinavien, så går det normalt bra att använda vatten direkt från kranen, men låt alltid vattnet rinna en stund (½-1 min) innan du fyller kanna.



Om du är på en plats där kranvattnet har dålig eller tveksam drickskvalitet (t ex i länder med varmt klimat), om det varma kranvattnet inte är ordentligt varmt eller om vattnet innehåller mycket klor: Koka först vattnet och låt det svalna till rätt temperatur.

Har du problem med torra slemhinnor (t ex efter en lång flygresä) kan du tillsätta ett par droppar vegetabilisk olja, t ex mandelolja eller sesamolja. (Se "Håll NoseBuddy ren" sid 4.)



3 Rör om tills allt salt har lösts upp.

Vattnet får nu samma salthalt som kroppens celler, fysiologisk (isoton) lösning med 0,9% salt. Rätt salthalt och temperatur ger en behaglig sköljning.

4 Skölj näsan.

Stå vid ett handfat. Sätt NoseBuddys pip in i ena näsborren så den sluter tätt. Andas lugnt genom munnen.

Böj huvud och överkropp framåt. Vrid huvudet en aning åt sidan och låt kanna följa med uppåt. Nu rinner vattnet av sig själv in genom ena näsborren och ut genom den andra.

När hälften av vattnet runnit igenom, snyt dig lätt (se punkt 6). Håll sedan resten av vattnet in genom den andra näsborren.

Har du behov av att rengöra näsan ännu grundligare, så håll en hel kanna åt vardera hållet.



5



5 Låt vattnet rinna ut.

När du har sköljt näsan finns det lite vatten kvar i näshålan. För att få vattnet att rinna ut, böj dig framåt och stå en stund med huvud och överkropp hängande avslappnat nedåt.

Känner du till yogaställningarna Clownen eller Huvudstående* kan du med fördel göra en av dessa istället.

6 Snyt näsan.

Snyt näsan genom **en** näsborre åt gången. Blås ut lätt och stötvis, men inte för kraftigt. Avsluta sedan med andningsövningen Blåsbälgen.

7 Blåsbälgen.

Sitt med rygg och huvud upprest. Placera höger hand som på bild 7.

Känn efter vilken näsborre som är mest öppen. Stäng den andra näsborren med tummen eller ringfingret.

Gör tjugo snabba, korta och lätta in- och utandningar genom den öppna näsborren. Andas sedan helt in och håll andan genom att stänga båda näsborrarna. Håll andan med ett lätt tryck av luft upp i näshålan, så länge det känns behagligt. (Om du är täppt, kan det hjälpa att hålla andan länge.)

Andas sedan långsamt ut genom samma näsborre. Upprepa med den andra näsborren. Gör tre omgångar med vardera näsborre.

För att få bäst effekt av nässköljning, och speciellt om du har besvär med täppt näsa, bihåleinflammation, allergi eller astma, så gör alltid andningsövningen Blåsbälgen* efter att du sköljt näsan.

6



7



*) För mer information om yogaställningarna Clownen och Huvudstående, och för mer utförlig instruktion i andningsövningen Blåsbälgen, se boken *Yoga, tantra och meditation i min vardag* av Swami Janakananda (förlaget Bindu) eller kontakta en av Skandinavisk Yoga och Meditationsskolas avdelningar, se baksidan.

Bra att veta

Om vattnet rinner långsamt eller om det inte kommer ut genom den andra näsborren

a) Kanske pressar du pipen för hårt eller snett in i näsan så att vattenflödet stoppas.

b) Om pipen inte sluter helt tätt vid näsborren så kanske vattnet rinner ut på samma sida.

c) Är du förkyld och helt täppt i näsan är det inte säkert att vattnet rinner igenom direkt. I så fall, stå kvar någon minut med pipen i ena näsborren och låt saltvattnet lösa upp slemmet. Snytt dig sedan försiktigt genom en näsborre åt gången.

Gör samma sak med andra näsborren. Fortsätt att byta från sida till sida tills vattnet rinner igenom, först droppvis och sedan i en allt friare ström.

Om du är förkyld så snytt dig extra försiktigt eftersom slemhinnorna då är mer känsliga än vanligt.

NoseBuddys speciella konstruktion, med stor volym och lång böjd pip, ger ett mycket bra vattenflöde. Det betyder att man nästan alltid kan skölja näsan även om den är täppt från början.

Om vatten rinner ned i munnen

Det händer ibland att lite vatten rinner ned i munnen. Det gör inget och kan bero på att näsan är täppt.

Om mycket vatten kommer ned i munnen, prova att böja huvudet mer framåt så att hakan kommer närmare bröstet. Vrid inte huvudet för mycket åt sidan.

Kom också ihåg att andas genom munnen och undvik att svälja.

Om det svider

Kanske har du för lite eller för mycket salt i vattnet, eller också har saltet inte lösts upp ordentligt.

Mät alltid saltmängden med måttskeden och fyll vatten upp till måttstreck. OBS! Lägg saltet i kannan **innan** du fyller på vattnet. Rör om ordentligt och se till att allt salt har lösts upp innan du sköljer. Blandningen är korrekt när den smakar som tårar.

Hur ofta och hur mycket?

1-2 gånger per dag rekommenderas (morgon/kväll). Du kan även skölja näsan vid behov, t ex om du känner att en förkylning är på väg, vid nästäppa, luftvägsallergi, bihåleinflammation, astma – eller om du har vistats i dammig, rökig eller på annat sätt förorenad luft. Mot snarkning – skölj näsan innan du går till sängs.

Har du behov av en grundligare sköljning så använd en hel kanna till varje sida. De positiva effekterna av nässköljning ökar vid regelbundet dagligt bruk.

Håll NoseBuddy ren

NoseBuddy används för personlig hygien och ska hållas ordentligt ren. Skölj kannan innan varje användning. Efter användning, skölj både kannan och sked med hett rent vatten och låt dem lufttorka.

Diska regelbundet kannan och sked för hand eller i diskmaskin (t ex en gång i veckan). Använder du olja i vattnet behöver du diska dem oftare.

Av hygieniska skäl rekommenderar vi att du inte lånar ut din kanna. NoseBuddy är en kvalitetsprodukt med lång hållbarhet, men om kannan blir sliten eller inte längre går att hålla ren, är det dags att byta till en ny.

Varför sköljer man näsan?

Nässköljning är en enkel och effektiv yogametod, kallad *neti*, där man sköljer näsan ren med ljummet fysiologiskt saltvatten, dvs vatten med 0,9 % salt.

Traditionellt rekommenderas neti mot olika besvär i näsa och bihålor, för att bättre kunna andas genom näsan, för att ge ökad mental klarhet och som förberedelse för yoga och meditation.

Många människor gör nässköljning på morgonen för att få en uppfriskande start på dagen. Andra sköljer näsan när de kommer hem från arbetet, speciellt om de arbetar i dammig miljö.

Denna enkla metod renar och fuktar näsan, men framför allt stimulerar den slemhinnorna.

På slemhinnornas yta, i näshåla, bihålor, luftrör och bronker och i örontrumpeten mellan näshåla och mellanöra, sitter de mikroskopiska flimmerhåren (cilierna). De håller luftvägar och bihålor rena genom att röra sig så att slem och smuts "sopas" ut.

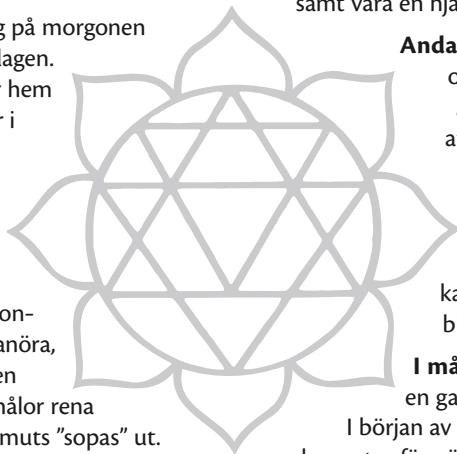
Nässköljning aktiverar flimmerhåren i hela luftvägssystemet så att slem med damm, pollen, virus och bakterier mer effektivt transporteras ut. På detta sätt håller neti luftvägarnas eget renings- och försvarssystem i god form.

Detta är en av orsakerna till att nässköljning kan förebygga och lindra förkylning, pann- och bihåle-inflammation, astma och luftvägsallergier samt olika besvär vid luftförorening.

I torr inomhusmiljö kan slemhinnorna torka ut så att

flimmerhårens funktion försämras. Neti åtgärdar detta genom att återställa slemhinnornas naturliga fuktighet. Det dämpar även svullna slemhinnor och motverkar därför täppt näsa. Kan med fördel användas under graviditet eller mot snarkning.

Nässköljning stimulerar och verkar avspännande på området kring ögonen och pannan. Detta kan lindra spänningshuvudvärk och förbättra syn och luktsinne, samt vara en hjälp till att sluta röka.



Andas genom näsan! Luften renas, fuktas och värms när du andas med näsan. Modern forskning har dessutom visat att näsandning ökar syresättningen av blodet. Gasen kvävemonoxid som bildas naturligt i bihålorna följer med luften ned i lungorna och utvidgar blodkärlen, så att mer blod kan syresättas. Gör neti regelbundet, så blir det lättare att andas genom näsan.

I många länder är nässköljning känt som en gammal effektiv huskur mot förkylning.

I början av 1900-talet kunde man köpa kannor och sprutor för nässköljning på apotek i Europa. Men metoden glömdes bort tills den återupptäcktes på 70-talet p g a det ökade intresset för yoga.

Idag har många läkare upptäckt fördelarna och rekommenderar nässköljning som ett naturligt, effektivt och biverkningsfritt alternativ till näsdroppar och nässpray.

"Nässköljning förbättrar din allmänna hälsa.

Ju mer regelbundet du sköljer näsan, desto större och mer varaktig blir effekten." (Prof dr Thomas Schmidt, Hannovers Medicinska Universitet)



Yogi's NoseBuddy®



Klimatkompenserad trycksak tryckt hos klimatneutralt företag - Edita Bobergs

- ✓ **Mycket bra vattenflöde - sköljer effektivt!**
NoseBuddys stora volym (0,5 L) och den långa böjda pipen gör det lätt att skölja näsan även om du är rejält täppt.
- ✓ **Rätt mängd salt varje gång**
Med måttsked för saltet och måttstreck för vattnet får du alltid korrekt saltkoncentration.
- ✓ **Lätt och hållbar**
Perfekt både hemma och på resan.
Tål att tappas i badrummet.
- ✓ **Enkel att använda för både vuxna och barn**
Med Yogi's NoseBuddy blir nässköljning snart en lika naturlig del av din dagliga hygien som det är att borsta tänderna.



Ljummet vatten till
måttstrecket (0,5 liter)
+ En måttsked salt (4,5 g)
= Fysiologisk saltlösning
med rätt salthalt (0,9%)

Yogi's NoseBuddy är framställd
i plast godkänd för medicinskt bruk. Kanna i
PP-plast och sked i PS-plast. Återvinns som hårdplast.

Version SE15:4 - 2016.07

En kvalitetsprodukt framtagen mot bakgrund av mer än 35 års undervisning i nässköljning.

Stiftelsen

Designad och producerad i Sverige av

i Stockholm sedan 1976

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Västmannagatan 62

113 25 Stockholm

Tel: 08-32 12 18

E-post: stockholm@yoga.se



www.yoga.se

Yogi's NoseBuddy är CE-märkt
som medicinteknisk produkt.



© 2016 Skandinavisk Yoga och
Meditationsskola. Rätt till ändringar förbehålles.
NoseBuddy® och NoseBuddy, Näsans bästa vän®
är registrerade varumärken tillhörande
Skandinavisk Yoga och Meditationsskola.

Skandinavisk Yoga och Meditationsskola är en av de mest avancerade och väletablerade yoga- och meditationsskolorna i Europa, och en av de få där lärarna genomgår en flerårig heltidsutbildning. Skolan grundades 1970 i Köpenhamn av den danske yogin Swami Janakananda och idag finns avdelningar i Sverige, Danmark, Norge, Finland, Tyskland och Frankrike. För mer information om skolans kurser, retreatar och yogalärarutbildning, se www.yoga.se

Internationella Håå Retreat Center i Småland: 0372-550 63 • Köpenhamn: 0045-3334 3536 • Bergen: 0047-5615 1500