

Bruksanvisning - Så sköljer du näsan 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 i hett vatten innan du använder dem första gången.

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

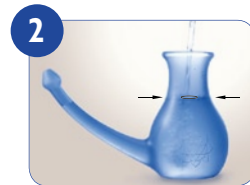
Använd finkornigt bordssalt/koksalt, helst utan tillsatser som jod och antiklumpmedel. Grovkornigt salt kan användas men tar längre tid att lösa upp. Havssalt går oftast bra, men blir du snuvig av det, så använd en annan sorts salt. Använd inte saltblandningar som Seltin eller liknande.



2 Fyll i ljummet rent vatten till måttstrecket (0,5 liter).

Normalt går det bra att använda kranvatten. Låt vattnet rinna en stund innan du fyller kannan. Först lite hett vatten för att lösa upp saltet, sedan kallt vatten till måttstrecket så att blandningen blir fingervarm/kroppstempererad. Om kranvattnet inte har drickskvalitet, så koka det först och låt det svalna.

Vid torra slemhinnor, t ex efter en lång flygresa, kan du tillsätta en droppe mandelolja eller annan vegetabilisk olja i vattnet.



3 Rör om. Allt salt ska lösas upp.

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



4 Skölj näsan.

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

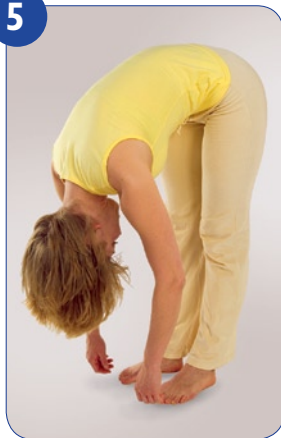
Böj huvud och överkropp framåt. Vrid huvudet en aning åt sidan och låt kannan följa med uppåt. Nu rinner vattnet av sig själv in genom ena näsborren och ut genom den andra. Smuts och slem sköljs med ut.

När hälften av vattnet runnit igenom, snyt dig lätt. Håll sedan resten av vattnet in genom den andra näsborren.

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



5



5 Låt vattnet rinna ut.

Böj dig framåt och stå en stund med huvud och överkropp hängande avslappnat nedåt, så att vattnet rinner ut ur näsan. Känner du till yoga kan du med fördel i stället göra yogaställningen Clownen eller Huvudstående.*

6 Snyt näsan.

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

7 Smedens Blåsbälg.

Sitt med ryggen rak och huvudet 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 nashålan, så länge det känns bekvämt. Om du är täppt, så håll andan länge.

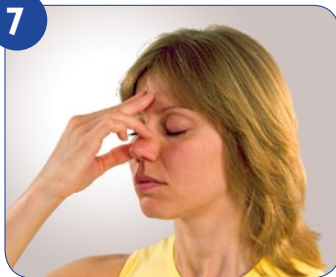
Andas sedan långsamt ut genom samma näsborre. Upprepa med den andra näsborren. Gör tre omgångar med vardera näsborre.

Vill du ha det fulla utbytet av neti, eller om du har besvär med täppt näsa, bihåleinflammation, allergi eller astma, så gör alltid Smedens Blåsbälg* efter nässköjning.

6



7



*) För yogaställningarna Clownen/Huvudstående och mer utförlig instruktion i Smedens Blåsbälg, se boken *Yoga, tantra och meditation i min vardag* av Swami Janakananda (Bindu förlag) eller kontakta en av Skandinavisk Yoga och Meditationsskolas avdelningar, se baksidan.

Några Tips

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

- Kanske pressar du pipen för hårt eller snett in i näsan så att vattenflödet stoppas.
- Om pipen inte sluter helt tätt vid näsborren, så kanske vattnet rinner ut på samma sida.
- 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 näsan och låt saltvattnet lösa upp slemmet. Snyt dig sedan försiktigt genom en näsborre åt gången. Byt till den andra sidan.

När du på detta sätt bytt näsborre några gånger rinner vattnet igenom, först droppvis och sedan i en allt friare ström. Snyt dig extra försiktigt om du är förkyld, för då är slemhinnorna känsligare.

NoseBuddys konstruktion, med stor volym och lång böjd pip, ger ett mycket bra vattenflöde. Detta gör att man i de allra flesta fall kan skölja näsan ren även om den är täppt.

Om vatten rinner ned i munnen

Det händer ibland att lite vatten rinner ned i munnen. Det gör inget och kan bero på att du är täppt i näsan. Men om mycket vatten kommer ned i munnen, böj huvudet mer framåt, så att hakan kommer närmare bröstet. Kom även ihåg att andas genom munnen och undvik att svälja.

Om det svider

Antingen har du för lite eller för mycket salt i vattnet,

eller du kanske har använt ett grovkornigt salt som inte har lösts upp ordentligt. Använd alltid måttskeden och måttstrecket, rör om ordentligt och se till att allt salt har lösts upp (se punkt 1–3).

Du kan även prova att använda en rågad måttsked salt i stället för en struken. Olika typer av salt kan ha olika vikt per volym. Blandningen är korrekt när den smakar lika salt som tårar, och vattnet ska vara fingervarmt/kroppstempererat.

Hur ofta och hur mycket?

1–2 gånger per dag rekommenderas (morgon/kväll). Eller skölj vid behov, t ex om du känner att en förkylning är på väg, vid täppt näsa, bihåleinflammation, astma, luftvägsallergi 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 att rengöra näsan extra grundligt, så använd en hel kanna till varje sida.

De positiva effekterna av nässköljning förstärks vid regelbundet dagligt bruk.

Rengöring

Skölj kanna och sked i hett vatten före och efter varje gång du gör nässköljning. Låt dem lufttorka.

Vid behov handdiska eller desinficera kannan. (NoseBuddy tål att diskas i diskmaskin, men det kan ge kalkfläckar på kannans insida.)

Vi rekommenderar att du har din egen kanna.

Nosebuddy är en kvalitetsprodukt med lång hållbarhet. Använd den enbart för nässköljning enligt denna bruksanvisning, så kommer du att ha glädje av den i flera år.

Varför sköljer man näsan?

Nässköljning är en klassisk yogametod, kallad *neti*, där man sköljer näsan ren med ljummet fysiologiskt saltvatten, dvs vatten med 0,9 % koksalt.

Traditionellt rekommenderas *neti* mot olika besvär i näsa och bihålor, för bättre näsandning, ökad mental klarhet och som förberedelse för yoga och meditation.

Många människor gör nässköljning på morgonen för att starta dagen på ett uppfriskande sätt. 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 ytan av slemhinnorna, i näsa, bihålor, luftrör och bronker och i öröntrumpeten mellan näsa och mellanöra, sitter de mikroskopiska flimmerhåren (cilierna). Deras funktion är att hålla luftvägar och bihålor rena genom att "sopa" ut slem och smuts.

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

Detta är en av orsakerna till att *neti* kan lindra och förebygga förkylning, pann- och bihåleinflammation, 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 täppt näsa, och kan med fördel användas under graviditet eller mot snarkning.

Nässköljning stimulerar och spänner av området kring ögon och panna. Detta kan lindra spänningshuvudvärk och förbättra syn och luktsinne, samt vara en hjälp till att sluta röka.

När du gör *neti regelbundet* blir det lättare att andas genom näsan. Luften renas, fuktas och värms vid näsandning. Kväveoxid som bildas i bihålorna följer med luften till lungorna och ökar syresättningen av blodet genom att utvidga blodkärlen.

I många länder är nässköljning känt som en gammal effektiv huskur mot förkylning och redan i början av 1900-talet fanns kannor och sprutor för nässköljning till försäljning på apotek i Europa.

Idag har många läkare upptäckt fördelarna med metoden och rekommenderar den som ett naturligt, effektivt och biverkningsfritt alternativ till näsdroppar eller 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™

Unik konstruktion som ger mycket bra vattenflöde

NoseBuddys stora volym (0,5 L) och den långa böjda pipen gör det lätt att skölja näsan även om du är rejält tappet.

Måttsked för saltet + måttstreck för vattnet

Blanda till vattnet direkt i kannan. Rätt salthalt varje gång!
NoseBuddy är genomskinlig, så du ser vattennivån.

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.



Näsans bästa vän®

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 miljövänlig plast, godkänd för medicinskt bruk. Kanna i PP-plast och sked i PS-plast. Återvinns som hårdplast.

En kvalitetsprodukt framtagen mot bakgrund av mer än 30 års undervisning i nässköljning.

Designad och producerad i Sverige av:

Rätt till ändringar förbehålles.

© 2006 Skandinavisk Yoga och Meditationsskola.
NoseBuddy® och NoseBuddy, Näsans bästa vän®
är registrerade varumärken tillhörande:



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



Stiftelsen

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Västmannagatan 62 I13 25 Stockholm 08-32 12 18 stockholm@yoga.se www.yoga.se

i Stockholm sedan 1976

Skandinavisk Yoga och Meditationsskola är en av de mest avancerade och väletablerade yoga- och meditationsskolorna i väst. Den grundades 1970 i Köpenhamn av den danske yogin Swami Janakananda och idag finns avdelningar i Sverige, Danmark, Norge, Finland, Tyskland och Frankrike. Skolan är en av de få yoga- och meditationsskolor i Europa där lärarna genomgår en flerårig heltidsutbildning under ashramförhållanden. Läs mer på www.yoga.se

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