

Nemt, skønt og effektivt. Skyl din næse ren med



**Yogi's
NoseBuddy®**

Næseskylning

Neti - en yogametode som forfrisker!

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



Næsens bedste ven®

Sådan skylles du næsen med *Yogi's NoseBuddy*®

OBS! Skyl kande og ske i 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.

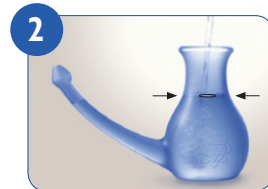


2 Fyld kanden op til målestregen med lunkent rent vand (0,5 liter)

Normalt går det fint at bruge vandet direkte fra vandhanen, men lad vandet løbe lidt inden du fylder kanden op. Opløs først saltet med lidt varmt vand. Fyld derefter op med koldt vand til målestregen så den færdige opløsning bliver lunken (fingervarm).

Hvis du er et sted hvor man ikke bør drikke vandet fra vandhanen, eller hvis vandet indeholder meget klor, så kog vandet først og lad det køle ned til den rigtige temperatur.

Har du tørre slimhinder, f. eks. efter en lang flyrejse, så kan du tilsætte en dråbe vegetabilsk olie, f.eks. mandelolie eller sesamolie, til vandet.



3 Rør rundt indtil alt saltet er opløst

Vandet får nu samme saltkoncentration som kroppens celler, fysiologisk opløsning med 0,9 % salt. Korrekt saltindhold og temperatur gør det behageligt at skylle næsen.



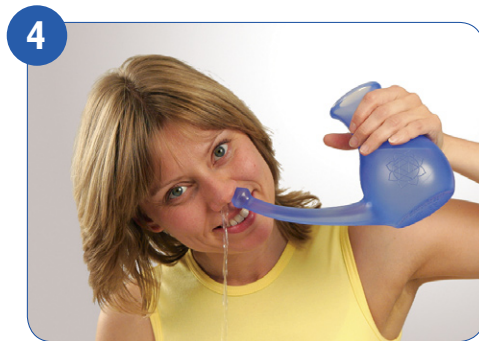
4 Skyl næsen

Stå ved en håndvask og hold kanden i den ene hånd. Stik NoseBuddys tud ind i det ene næsebor så den slutter tæt. Læg dig fremover. Træk vejret afslappet gennem munden.

Drej derefter hovedet lidt til siden og lad kanden følge med op. Nu løber vandet af sig selv ind igennem 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 igennem det andet næsebor.

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



5



5 Lad vandet løbe ud

Efter at du har skyllet næsen vil der ofte være lidt vand tilbage i næsehulen. For at få vandet til at løbe ud, bøj dig forover og lad hovedet og overkroppen hænge afslappet 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 **et** næsebor af gangen. Pust ud let og stødvist, ikke for kraftigt. Afslut med:

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.

Lav tyve hurtige, korte og lette ind- og udåndinger gennem det åbne næsebor. Ånd derefter helt ind og hold vejret ved at lukke begge næsebor.

Hold vejret med et let tryk af luft i næsehulen, så længe det er behageligt. Hvis næsen er stoppet, så hold vejret længe.

Ånd derefter langsomt ud gennem det samme næsebor. Gentag med det andet næsebor og lav i alt tre runder med hvert næsebor.

For at få den bedst mulige virkning af neti, eller hvis du har besvær med stoppet næse, bihulebetændelse, allergi eller astma, så lav altid åndedrætsøvelsen *blæsebælgen* efter næseskylning.

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 (Bogans forlag) eller kontakt en yogalærer på en af Skandinavisk Yoga og Meditationsskoles afdelinger, se bagsiden.

Nogle råd

Hvis vandet løber langsomt eller hvis det 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 nogle minutter med tuden i næseboret og lad saltvandet opløse slimet. Derefter puds 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.

NoseBuddy's specielle konstruktion, med stor volume 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 hovedet mere fremover, så hagen kommer nærmere brystet. Husk også at trække vejret gennem munden og undgå at synke.

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. Rør grundigt rundt og check at alt saltet er blevet opløst inden du skyller (se punkt 1-3).

Forskellige typer salt kan have forskellig vægtfylde. Prøv derfor gerne at bruge en anelse mere salt end en strøget måleske. Blandingen er korrekt når den smager som tårer og temperaturen er krops- eller fingervarm.

Hvor ofte og hvor meget?

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, bihulebetændelse, astma, høfeber – eller hvis du har opholdt dig i støvet, røgfylt eller på anden måde forurenset luft. Ved snorken, skyl næsen inden du går i seng.

Har du behov for at rense næsen ekstra grundigt, så brug en hel kande til hver side.

De positive effekter ved næseskylning forstærkes ved regelmæssigt, dagligt brug.

Rengøring

Skyll kanden og skeen af i varmt vand efter brug, og lad dem lufttørre. Ved behov, vask kande og ske med et mildt opvaskemiddel. Af hygieniske grunde anbefaler vi at du ikke låner din kande ud.

Yogi's NoseBuddy er et kvalitetsprodukt med lang holdbarhed. Følg instruktionerne i denne brochure – så vil du have glæde af din NoseBuddy i mange år.

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 forskelligt besvær i næse og bihuler, for bedre at kunne trække vejret gennem næsen, for at give forøget mental klarhed og som forberedelse til yoga og meditation.

Mange mennesker laver neti om morgenen for at få en opfriskende start på dagen. Andre foretrækker at skylle næsen når de kommer hjem fra arbejde, især hvis de arbejder på en støvet arbejdsplads.

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

På slimhindernes overflade, i næse, bihuler, luftrør og bronkier, og i det eustakiske rør mellem næse og mellemøre, sidder de mikroskopiske fimrehår (cilierne). De holder luftveje og bihuler rene ved at bevæge sig så slim og skidt „fejese“ ud.

Ved næseskylning aktiveres fimrehårene i hele luftvejssystemet så slim med støv, pollen og bakterier effektivt transporteres ud. På den måde holder *neti* luftvejenes eget renselses- og forsvarssystem i god 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. *Neti* løser dette problem ved at genoprette slimhindernes naturlige fugtighed.

Desuden dæmper *neti* opsvulmede slimhinder og modvirker derfor at næsen blir stoppet, og kan med fordel anvendes under graviditet eller hvis du snorker.

Næseskylning stimulerer og virker afspændende på området omkring øjnene og panden. Dette kan lindre spændingshovedpine, skærpe synet og lugtesansen, og være en hjælp til at holde op med at ryge.

Når du laver neti regelmæssigt, bliver det lettere at trække vejret igennem næsen. Luften renses, fugtes og varmes op ved indånding igennem næsen. Kvælstofmonoxid, som dannes i bihulerne, følger med luften ned i lungerne, hvor det øger iltoptagelsen i blodet ved at udvide blodkarrene.

I mange lande er næseskylning kendt som et gammelt og effektivt husråd mod forkølelse. I begyndelsen af 1900-tallet kunne man købe kander og sprøjter til næseskylning på apoteker i Europa. Men 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®



Designet for optimal funktion. Skyller effektivt!

NoseBuddys 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 korrekt saltkoncentration.

Let og holdbar

Perfekt både hjemme og på rejse.
Tåler at blive tabt i badeværelset.

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.



Næsens
bedste ven®

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

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

Et kvalitetsprodukt, udviklet på basis af mere end 35 års undervisning i næseskylling.

Formgivet og produceret i Sverige af:

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Dansk importør:
**Købmagergade 65,
DK-1150 København K
Tlf: 33 34 35 36
kbh@yoga.dk**



www.yoga.dk

Producent:
**Västmannagatan 62
S-113 25 Stockholm, Sverige
Tlf: 0046 8-32 12 18
stockholm@yoga.se**



CE-mærket som medicinsk produkt.

© Copyright 2006
Skandinavisk Yoga og
Meditationsskole.
Ret til ændringer
forbeholdes.

NoseBuddy® og
NoseBuddy, Næsens
bedste ven® er
registrerede varemærker
tilhørende Stiftelsen
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: 39 40 49 77 • Århus: 86 19 40 33 • Internationale Håå Kursuscenter i Sydsverige: 0046 372-550 63