

## Anbefales av øre- nese- halsleger

Neseskylling er bra forebygging og behandling av en rekke plager i nesen og luftveiene: forkjølelse, bihulebetennelse og allergi.

Leger uttaler:

«Neseskylling med lunken saltvann fjerner lett og skånsomt skorper og urenheter i nesen. Det er enkelt å gjøre og uten skadelige bivirkninger.

Neseskylling har vist seg å være svært effektiv i forebygging og behandling av bihulebetennelse og er også et nyttig bidrag i behandlingen av kronisk bihulebetennelse.

Pollen- og støvallergikere kan i mange tilfeller redusere sine plager ved bruk av neseskylling.»

Anbefalingen er underskrevet av følgende øre- nese- hals-spesialister:

Overlege Oda I. S. Tranow, Drammen  
Overlege Bertel Kapstad, Drammen  
Kst. overlege Tov Røysland, Gjøvik  
Lege Tormod R. Hagen, Drøbak  
Bedriftslege Helge Husbyn, Oslo  
Lege Morten Moen, Hamar  
Allmennpraktiserende lege Sissel Gravrok, Trømsø

Overdreven bruk av nesenspray nedbryter slimhinnene. Saltvannet gjør derimot slimhinnene mer motstandsdyktige overfor angrep av virus og bakterier. Det varme saltvannet stimulerer også luftveissystemets naturlige selvrensingsmekanisme. Det øker transporten av slim og partikler ut av lungene.

## Norsk folkekultur og yoga

Neseskylling er både en del av folkemedisinen mange steder på jorden og samtidig etablert som en anerkjent og naturlig behandling av neseplager i det medisinske fagmiljøet.

I Norge er metoden kjent i fiskermiljøer. Hos afrikanske stammer sies neseskylling «å rense tankene» (gi klarhet i hodet). I yoga er neseskylling en gammel kjent del av renselsesprosessene.



## Nesehorn

Nesehornet er designet av Per Peo Olsen som er grunnlegger og daglig leder av Yogaskolen i Oslo. Den er fremstilt av resirkulerbar, miljøvennlig hardplast (PEHD) og produseres i Norge. Den er lett å holde, behagelig mot nesen og utformet slik at vannet lett renner gjennom nesen. Den fåes på alle apotek og i de fleste helsekostforretninger. Velg mellom marineblå og rubinrød. Selges også på apotek i Danmark, Sverige og Finland.

### Avspenning og yoga på CD



Opplev en dyp avspenning. Legg deg ned og hør CD'en.

Fysiske øvelser, pustøvelser og enkel avspenning og meditasjon.

Øvelser, pust og avspenning for svangerskap og fødsel.

Nesehorn produseres og distribueres av

**YOGASKOLEN i Oslo**

Ruseløkkveien 50 · 0251 Oslo

Tlf 22 83 22 48 · Faks 22 83 25 75

e-post: info@yogaskolen.org

www.yogaskolen.org



CE-merket ifølge direktiv 93/42/EOF om krav til medisinsk utstyr

# Tett nese? Forkjølelse? Luftveisallergi? Bihuleproblemer?



## Forfriskende og behagelig nesehygiene – anbefalt av leger

## Behagelig og forfriskende...

Alle vet at tårer er salte. Det er også nesens slimhinner. Vannet til neseskylning skal derfor være både salt og lunkent. Da blir det enkelt og meget forfriskende å skylle nesen – det er som en indre, lett rensende dusj.

Du bruker vanlig koksalt, ikke seltin eller salt som er tilsatt jod, løser det opp i behagelig varmt vann og heller vannet inn i det ene neseboret, slik at det renner ut gjennom det andre. Det samme gjentas fra den andre siden.

*Det følger en grundig bruksanvisning med hvert Nesehorn.*

## Forebygger og behandler...

Er du plaget av tett nese, forkjølelse, bihulebetennelse eller allergi i luftveiene, er neseskylning med lunkent saltvann et enkelt, rimelig og behagelig middel. Det renser nesens slimhinner og gjør dem mer motstandsdyktige overfor bakterier og virus.

## Enkelt - og det virker!



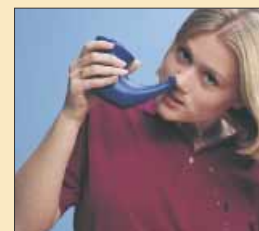
### 1 En teskje salt ...

Saltvann er naturlig for slimhinnene. Ingen kjemikalier – ingen bivirkninger.



### 2 ... lunkent vann ...

Fyll Nesehornet med lunkent vann. Da blir neseskylning behagelig og forfriskende.



### 3 ... neseskylning...

Nesens slimhinner avspennes, sanse- skjerpene. Vannet renner igjennom av seg selv.



### 4 ... og tørking

Nesen tømmes for de siste dråper. Resultat: Åpen nese, pollen og støv er fjernet. – En god følelse.

*Har du allergi i luftveiene hjelper neseskylning, fordi det varme saltvannet skyller bort støv og pollen. Er du plaget med bihulene, er neseskylning et naturlig og effektivt alternativ eller supplement til medisin. Det varme saltvannet renser slimhinnene, åpningene inn til bihulene og selve bihulene. Det forebygger mot bihulebetennelse og hjelper kroppen til å bli raskere ferdig med det.*

*Er du forkjølet, vil det varme saltvannet avspenne slimhinnene og rense nesens slim slik at du får åpnet nesens og kan puste fritt.*

*For mange blir neseskylning en naturlig del av morgenstellet - en forfriskende start på dagen!*