



Yogi's NoseBuddy™

Nesens beste venn™

Neseskylling

Neti - en yogametode som frisker opp!

Anbefales ved tett nese, forkjølelse, allergi, bihulebetennelse, astma mm – samt for økt mental klarhet

Les hele bruksanvisningen før du bruker **NoseBuddy™**

Hvorfor skyller man nesen?

Neseskylling er en klassisk yogametode kalt neti, hvor man skyller nesen ren med lunkent fysiologisk saltvann, dvs vann med 0,9 % salt.

Tradisjonelt anbefales neti mot ulike plager i nese og bihuler, for bedre pust i nesen, økt mental klarhet og som forberedelse til yoga og meditasjon.

Mange mennesker gjør nesekyllum morgenen for å starte dagen på en mer oppfriskende måte. Andre skyller nesen når de kommer hjem fra arbeid, spesielt hvis de jobber i støvete miljø.

Denne enkle metoden rengjør og fukter nesen, men fremfor alt stimulerer den slimhinnene. På slimhinnene, fra nesen til lungene og i øretrompeten mellom nesen og mellomøret, sitter de mikroskopiske flimmerhårene (cilier). Deres funksjon er å holde luftveier og bihuler rene ved å «skubbe» ut slim og smuss. Nesekyllum aktiverer flimmerhårene slik at slim med støv, pollen og bakterier mer effektivt transporteres ut. Slik holdes luftveienes eget rengjørings- og forsvarssystem i toppform.

Dette er en av årsakene til at neti kan lindre og forebygge forkjølelse, bihulebetennelse, astma og allergier samt ulike problemer med luftforurensing.

I tørt innklima kan slimhinnene tørke ut og flimmerhårenes funksjon blir dårligere. Nesekyllum motvirker dette gjennom å opprettholde slimhinnenes naturlige fuktighet. Det demper også svulne slimhinner og motvirker tett nese, og kan med fordel anvendes under graviditet og mot snorking.

Stiftelsen - i Bergen siden 1983 -

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Yogaskolen i Bergen: Georgernes Verft 12, 5011 Bergen • Ask kurssetter: Floridavn, 5307 Ask • Tlf: 56 15 15 00 • www.stillhet.no

Skandinavisk yoga og meditasjonsskole er en av de mest avanserte og veletablerte yoga- og meditasjonsskoler i vesten med en egen heltidsbasert 4-årig yogalærerutdannelse. Skolen ble grunnlagt i 1970 av den danske yogi Swami Janakananda og i dag er det avdelinger i Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Frankrike og Norge. Her er det kurs i Bergen, helgekurs over hele landet og dyptgående retreatkurs på Ask kurssetter. Les mer på www.stillhet.no

Neseskylling stimulerer og spenner av området rundt øynene og pannen. Dette kan lindre spenningshodepine og forbedre syns- og luktesans, samt være en stor hjelp til å slutte å røyke.

Det blir lettere å puste gjennom nesen når du gjør neti regelmessig. Luften renses, fuktes og varmes ved pusting i nesen og nitrogenoksid, som lages i bihulene, følger med luften til lungene og bedrer syrebalansen i blodet.

I mange land er nesekyllum med salt kjent som et effektivt kjerringråd og en folke-medisinsk metode mot forkjølelse. Allerede på begynnelsen av 1900-tallet fantes ulike kanner og tuter for nesekyllum til salgs på apotek i Europa.

I dag har mange leger oppdaget fordelene med neti og anbefaler det som et naturlig, effektivt og bivirkningsfritt alternativ til nesedråper og neseppray.

«Som ØNH-lege anbefaler jeg daglig for mine pasienter å bruke saltvannskyllinger i nesen. Jeg har derfor ingen betenkeligheter med å anbefale nesekyllum både rent forebyggende og behandlingsmessig.»

(Lege Tor W. Søderstrøm, spesialist i øre- nese- og hals sykdommer ved Allergologisk poliklinikk, Bergen)

Et kvalitetsprodukt utviklet på bakgrunn av mer enn 30 års undervisning i nesekyllum. Yogi's NoseBuddy er designet og produsert i Sverige av skolens avdeling i Stockholm.



Rettil endringer forbeholdes. © 2005 Skandinavisk yoga og meditasjonsskole. Enemportør til Norge.

Yogi's NoseBuddy er CE-merket som et medisinteknikk produkt.

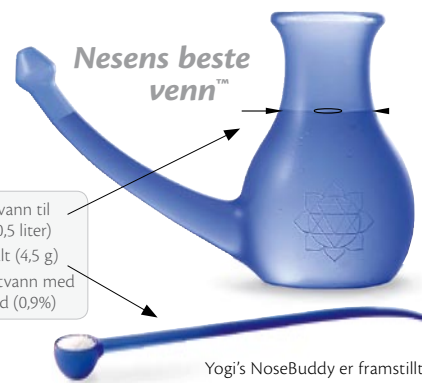


Lang bøyd tut og stort volum (5 dl) gir god vannstrøm. Derfor går det fort og er gøy å skylle nesen, og det fungerer selv om du er ganske tett. Stor mengde vann rengjør ordentlig.

Måleskje for saltet og målestrek for vannet. Du får rett saltmengde hver gang og du kan fort blande til vannet direkte i kannen.

Lett og holdbar. Perfekt på reisen. Tåler å mistes på badet.

Enkel å anvende for både voksne og barn. Med Yogi's NoseBuddy blir nesekyllum snart en like naturlig del av din daglige hygiene som å pusse tennene.



Kroppsvart vann til målestreken (0,5 liter)
+ En måleskje salt (4,5 g)
= Fysiologisk saltvann med rett saltinnhold (0,9%)

Yogi's NoseBuddy er framstilt i miljøvennlig plast, godkjent til medisinsk bruk. Kannen i PP-plast og skje i PS-plast. Gjenvinnes som hardplast.

Slik skyller du nesen med *Yogi's NoseBuddy™*

Skyll kannen med varmt vann før du bruker den første gangen.

1 Legg en strøken måleskje salt i NoseBuddy (4,5g)

Anvend finkornet salt, helst uten tilsetninger som antiklumpemiddel og jod. Grovkornete salt kan brukes men er vanskeligere å løse opp. Hvis slimhinnene reagerer på saltet, prøv en annen type salt. Bruk ikke Seltin eller lignende saltblandinger.



2 Fyll i lunkent rent vann til målestreken (0,5 liter)

Normalt går det fint å bruke lunkent vann fra springen. La vannet renne en stund før du fyller kannen. Kjenn etter at vannet har kroppstemperatur. Har ikke vannet drikke kvalitet så kok det først og la det kjøle. Ved tørre slimhinner, f eks ved tørt innneklima eller etter en lang flyreise, kan du tilsette en dråpe mandelolje eller annen vegetabilsk olje i vannet.



3 Rør om – saltet skal løses opp

Vannet får nå samme saltkonsentrasjon som kroppens celler, fysiologisk (isoton) løsning med 0,9 % salt. Rett saltinnhold og temperatur gir behagelig skylling.



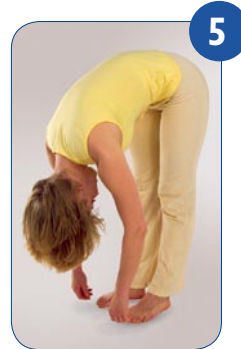
4 Skyll nesen

Gjør neti over en håndvask. Stikk tuten inn i neseboret så det blir tett. Pust rolig gjennom munnen. Bøy hodet og overkroppen fram. Vri hodet en anelse til siden og la kannen følge med oppover. Nå renner vannet

av seg selv gjennom det ene neseboret og ut gjennom det andre.

Smuss og slim skylls med ut. Når halvparten av vannet har rent gjennom, snyt deg lett, og tøm så resten av vannet gjennom det andre neseboret.

Har du behov for å rengjøre nesen grundigere så tøm en hel kanne gjennom hvert nesebor.



5 La vannet renne ut

Bøy deg fram og stå en stund med hodet og overkroppen hengende avslappet nedover, slik at eventuelt overskytende vann renner ut av nesen.

6 Blås og tørk nesen

For å sikre optimal virkning av neseskylning snyter og blåser du nesen i følgende fire stillinger:

1 Fortsett med å stå



med hodet framoverbøyd. Lukk det ene neseboret og blås lett og støtvis noen ganger gjennom det andre neseboret, men ikke for kraftig. Gjenta til den andre siden.

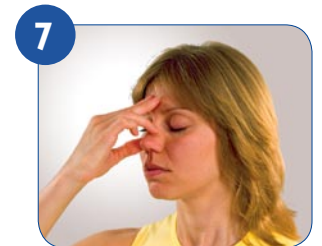
2 Løft overkroppen og hodet opp til vannrett og gjenta blåsingene i ett nesebor om gangen.

3 Fortsett å stå slik, snu hodet til den ene siden og blås lett og støtvis noen ganger i det øverste neseboret. Snu hodet til den andre siden og gjenta.

4 Rett opp kroppen og hodet og blås noen ganger i hvert nesebor. Avslutt eventuelt med pusteøvelsen smedens blåsebelg:

7 Smedens blåsebelg

Sitt med ryggen rak og hodet rett opp. Lukk igjen det ene neseboret. Gjør 20 raske, korte og lette inn- og utåndinger gjennom det åpne neseboret. Pust deretter helt inn og hold pusten så lenge det kjennes bekvemt ved å stenge begge neseborene. Pust deretter langsomt ut gjennom samme nesebor. Gjenta med det andre neseboret. Gjør tre omganger med hvert nesebor.



Vil du ha en kraftigere virkning av neti kan du gjøre yogastillingen **klovn*** eller **hodestående*** og pusteøvelsen **smedens blåsebelg*** etter neseskylning. *) Se boken **Yoga, tantra og meditasjon i min hverdag** av Swami Janakananda (Bindu forlag)

Noen tips

Hvis vannet renner langsomt eller ikke kommer ut gjennom det andre neseboret

a) Kanskje presser du tuten for hardt, eller skjevt inn i nesen slik at vannstrømmen stoppes.

b) Hvis det ikke er helt tett rundt tuten i neseboret, kan vannet renne ut på samme side.

c) Er du forkjølet og helt tett i nesen er det ikke sikkert at vannet renner gjennom med en gang.

I så fall, stå i ro noen minutter med tuten i nesen og la saltvannet løse opp slimet. Snytt deg deretter forsiktig, gjennom ett nesebor om gangen. Gjenta med det andre neseboret.

Når du på denne måten bytter nesebor noen ganger renner vannet gjennom, først dråpevis og etterhvert i en friere strøm. Snytt deg ekstra forsiktig hvis du er forkjølet, for da er slimhinnene mer følsomme.

NoseBuddy's konstruksjon, med stort volum og lang bøyd tut, gir en god vannstrøm. Det gjør at

man i de aller fleste tilfeller kan skylle nesen selv ved tetthet.

Om vannet renner ned i munnen

Det hender iblant at litt vann renner ned i munnen. Det gjør ingenting og kan skyldes at nesen er tett. Men om mye vann kommer ned i munnen, så bøy hodet mer framover, slik at haken kommer nærmere brystet. Husk også å holde munnen åpen, pust gjennom den og unngå å svelge.

Hvis nese tetter seg til

I sjeldne tilfeller kan det forekomme at nesen tetter seg til etter neseskylning. Som regel hjelper det å skifte til en annen type salt. Vi kan anbefale Himalaya krystalsalt som er uten jod og antiklumpemiddel. I tillegg inneholder det naturlige mineraler og sporstoffer.

Hvis det svir eller trykker

Enten har du for mye eller for lite salt i vannet, eller du bruker et grovkornet salt som ikke har løst seg opp i vannet. Bruk derfor alltid måleskjeen og målestreken og rør godt om (se pkt 1-3).

Prøv gjerne litt mer eller litt mindre salt i stedet for en strøken måleskje. Ulike typer salt kan ha ulik vekt per volum. Blandingen er korrekt når den smaker som tårer og temperaturen er kroppsvarm.

Hvor ofte og hvor mye?

1-2 ganger per dag anbefales (morgen/kveld). Eller skyll ved behov, f eks om du kjenner at en forkjølelse er på vei, ved tett nese, bihulebetennelse, astma, luftveisallergi eller om du har vært i støvete, røykfullt eller på en annen måte forurenset luft. Mot snorking, skyll før du går til sengs. Har du behov for å rengjøre nesen ekstra grundig, bruk en hel kanne til hver side. De positive effektene av neseskylning forsterkes ved daglig, regelmessig bruk.

Rengjøring

Skyll kannen og skjeen i varmt vann før og etter bruk. La den lufttørke. NoseBuddy er et kvalitetsprodukt med lang holdbarhet.