

Einfalt og áhrifaríkt - Skolaðu nafið með



Yogi's
NoseBuddy®



Nefskolun

Neti - Hressandi jógaæferð!

Mælt er með nefskolun til að draga úr og fyrirbyggja nefstíflu, kvef, ennis- og kinnholubólgu, frjókornaofnæmi - og til að auka skýrleika í hugsun.



Besti vinur nefins™

Vinsamlega lestu þennan leiðarvísi áður en þú notar **NoseBuddy®**

Svona skolar þú nefið með *Yogi's NoseBuddy*®

Skolaðu könnuna og skeiðina í heitu vatni fyrir fyrstu notkun.

1 Settu sléttfulla mæliskeið af salti í NoseBuddy (4,5 grömm)

Notaðu fint borðsalt, helst án joðs og kekkjavarnarefna. Hægt er að nota gróft salt en það leysist ekki eins fljótt upp. Sumir eru með ofnæmi fyrir sjávarsalti.

2 Fylltu könnuna með volgu vatni upp að strikinu (0,5 lítrar)

Það er ágætt að nota kranavatn en láttu vatnið renna í smástund áður en þú hellir því í könnuna. Leystu fyrst upp saltið með smávegis af heitu vatni, bættu síðan við köldu vatni upp að strikinu svo að saltvatnslausnin verði volg.

Ef vatnið er ekki drykkjarhæft eða í því er mikið af klór skaltu fyrst sjóða vatnið og láta það svo standa þar til það er orðið volgt.

Þegar þú ert með þurrar nasaholur, t.d. eftir langa flugferð, geturðu bætt í vatnið einum dropa af jurtaolíu (t.d. möndluolíu).

3 Hrærðu í lausninni svo að saltið leysist alveg upp

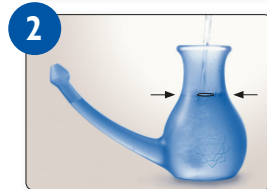
Vatnið hefur nú sama saltstyrk og frumur líkamans (jafnþrýstin lausn), með 0,9% saltmagn. Rétt saltmagn og rétt hitastig gerir skolonina þægilega.

4 Skolaðu nefið

Stattu yfir vaski og haltu á könnunni. Settu stútinn þétt upp í aðra nösina. Hallaðu þér fram á við. Andaðu rólega í gegnum opinn munn og hallaðu höfðinu aðeins til hliðar og fram á við, með höku að brjósti og kannan fylgir með. Nú rennur vatnið sjálfkrafa inn í aðra nösina og út um hina.

Þegar helmingurinn af vatninu er kominn í gegn skaltu snýta þér létt og varlega (sjá nr. 6 á bls. 3). Helltu síðan afgangnum í gegnum hina nösina.

Ef þú þarft að skola nefið enn betur þá geturðu hellt fullri könnu í sitt hvora nös.



5



5 Láttu vatnið leka út

Þegar þú hefur skolað nefið er oft smá vatn eftir uppi í nefgöngunum. Beygðu þig alveg fram á við og láttu höfuð og bók hanga í smá stund. Eða ef þú þekkir jógastöðurnar *trúðinn* eða *höfuðstöðu** er gott að vera nokkrar mínútur í annarri hvorri þeirra.

6 Snýting

Snýttu þér varlega - aðra nösina í einu. Afar léttar og stuttar en margar snýtingar. Gott er að ljúka þessu með 7:

7 Físibelgurinn

Sittu með beint bak og hægri hendi eins og á mynd 7. Athugaðu fyrst í hvorri nösinni er meira loft, lokaðu hinni nösinni með þumalfingri eða baugfingri.

Andaðu hratt inn og út 20 sinnum - afar

stuttar og léttar inn- og útdanir gegnum opnu nösina. Andaðu síðan djúpt að þér og haltu andanum inni með því að halda um nefið og loka báðum nösnum. Þú finnur hvernig loftið þrýstir aðeins á inni í nefi og heldur andanum inni þægilega lengi. Ef þú ert með stíflað nef skaltu halda lengur inni andanum. Andaðu síðan hægt út um sömu nösina. Endurtaktu þetta með hinni nösinni og gerðu þrjár umferðir með hvorri nös.

Til að gera *neti* sem áhrifaríkast eða ef þú þjáist af nefstíflu, bólgu í ennis- og kinnholum, ofnæmi eða astma gerðu þá alltaf öndunaræfinguna *físibelginn* á eftir nefskoloninni.

6



7



*) Nánari upplýsingar um jógastöðurnar *trúðinn* og *höfuðstöðu*, og öndunaræfinguna *físibelginn*, er að finna í bókinni *Yoga, Tantra and Meditation in Daily Life* eftir Swami Janakananda, eða hafðu samband við jógakennara frá Skandinavíska yoga og hugleiðsluskólanum, sjá baksíðu.

Góð ráð

Ef vatnið rennur of hægt eða kemur ekki út um hina nösina

- a) Ef til vill þrýstirðu stútnum of þétt að eða of skáhallt inn svo að gatið lokast og vatnið kemst ekki í gegn.
- b) Ef stútnum er ekki þrýst nógu vel að þá getur verið að vatnið renni út um sömu nös.
- c) Ef maður er kvefaður og stíflaður og vatnið rennur ekki í gegn undir eins þá bíður maður í nokkrar mínútur með stútinn í nösinni og vatnið byrjar smám saman að leysa upp fyrirstöðuna. Svo snýtir maður sér varlega og setur stútinn upp í hina nösina og endurtekur, ef með þarf, nokkrum sinnum. Þá kemur að því að vatnið fer að leka í gegn, fyrst í dropatali og svo byrjar það að streyma. Snýttu þér sérstaklega varlega ef þú ert kvefuð/aður því þá er slímhúðin viðkvæm.

Hin sérstæða lögun á NoseBuddy-könnunni; rúmmál könnunnar og hin langa pípa, gefur gott vatnsrennsli. Það þýðir að þú getur næstum alltaf skolað nefið, þrátt fyrir stíflu í byrjun.

Ef vatnið fer niður í kok

Það getur gerst einstöku sinnum að eilítið vatn renni niður í kok, sérstaklega ef nefið er stíflað. Það gerir ekkert til. En ef það fer mikið af vatni niður í kok og munn beygðu þá höfuðið meira fram á við, með hökuna niður að bringu. Mundu líka að anda í gegnum munninn og kyngja ekki.

Ef mann sviður

Það er kannski of mikið eða of lítið salt í vatninu.

Athugaðu líka að saltið sé alveg uppleyst. Mældu alltaf saltmagnið með mæliskeiðinni og fylltu alltaf könnuna með vatni upp að strikinu.

Hrærðu vandlega og vertu viss um að saltið leysist upp áður en þú skolar nefið (sjá nr. 1-3).

Það er til margs konar salt, með mismunandi eðlisþyngd. Stundum getur þurft að fylla mæliskeiðina aðeins meir en sléttfulla. Lausnin er rétt þegar hún er volg þ.e. hefur hitastig líkamans (aðeins heitari en húðin á fingri þínum) og bragðast eins og tár.

Hve oft skolar maður nefið?

Það er gott að skola einu sinni eða tvisvar á dag (að morgni/að kvöldi).

Þú getur líka skolað þegar þú þarfnast þess sérstaklega t.d. ef þú ert með kvef, ert stífluð/aður, hefur ennisholubólgu, astma, heymæði - eða ef þú hefur verið í rykugu, reykfylltu eða menguðu umhverfi. Ef þú hrýtur, skolaðu þá nefið áður en þú ferð í háttinn.

Hin jákvæðu áhrif af nefskolon styrkjast þegar maður gerir *neti* reglulega á hverjum degi.

Hvernig þrífur maður könnuna?

Skolaðu könnuna og skeiðina úr heitu vatni fyrir og eftir notkun og láttu sjálfþorna. Þú getur þvegið NoseBuddy einstöku sinnum, ef með þarf, upp úr mildum uppþvottalegi. Lánaðu ekki öðrum könnuna þína, hafðu hana bara fyrir þig (eins og tannburstann þinn).

Yogi's NoseBuddy er endingargóð og hentug gæðavara. Farðu eftir leiðbeiningunum í þessu hefti - og NoseBuddy-kannan mun endast lengi.

Hvers vegna skolar maður nefið?

Nefskolun, einnig kallað *neti*, er auðveld og áhrifarík jógaaðferð. Maður skolar nefið með hreinu, volgu lífeðlisfræðilegu saltvatni þ.e.s. vatni með 0,9% saltmagni.

Mælt er með *neti* við kvillum í nefi, kinn- og ennisholum, til að auðvelda öndun í gegnum nefið, til að auka skýrleika í hugsun og til að undirbúa sig fyrir jóga og hugleiðslu.

Margir gera *neti* á morgnana til að byrja daginn á upplifgandi og hressandi máta. Sumum þykir gott að skola nefið þegar þeir koma heim úr vinnunni, sérstaklega ef þeir vinna í rykugu umhverfi.

Þessi einfalda aðferð hreinsar og vætir nefgöngin og örvar virkni slímhúðarinnar. Á yfirborði slímhúðarinnar eru bifhár, í nefi, kinn- og ennisholum, barka og lungnapípu – og í kokhlust. Bifhárin sjá um að halda nefi, koki og barka hreinum. Þau fjarlægja óhreinindi með „sópandi“ hreyfingu.

Nefskolun örvar bifhár öndunarveganna svo að ryk, frjóduft og bakteríur geta borist út eins og á færibandi. Þannig sér *neti* um að halda hreinsunar- og varnarkerfi öndunarveganna í góðu formi.

Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að nefskolun getur dregið úr eða komið í veg fyrir kvef, bólgu í ennisholum, astma, ofnæmi og sýkingu í öndunarvegi og neikvæð áhrif loftmengunar.

Í þurru innanhússlofti verður slímhúð í nefi þurr og þar af leiðandi dregur úr virkni bifhára. *Neti* getur

endurskapað hið eðlilega rakastig slímhúðarinnar og dempað bólгур í slímhúðinni, sem gerir það að verkum að maður stíflast ekki eins auðveldlega. Barnshafandi konum þykir þess vegna gott að skola nefið. Og *neti* er einnig gott ráð við hrotum.

Nefskolun örvar svæðið í kringum augun og ennið. Hún getur losað um spennuhöfuðverk, skerpt sjónina og lyktarskynið – og hjálpað við að hætta að reykja.

Andaðu í gegnum nefið! Loftið hreinsast og fær betra raka- og hitastig þegar þú andar í gegnum nefið. Nútíma vísindi hafa sýnt fram á að neföndun eykur súrefnisupptöku blóðsins. Köfnunarefnisoxíð (NO), sem myndast meðal annars í nef-, kinn- og ennisholum, fylgir með loftinu niður í lungun og víkkar út æðarnar og það gerir það að verkum að súrefnisupptakan eykst.

Nefskolun er þekkt víða um heim sem gamalt og gott húsráð gegn kvefi. Í byrjun tuttugustu aldar var t.d.

hægt að kaupa sérstakar nefskolunarkönnur og sprautur í apótekum Norður-Evrópu en síðan „hvarf“ aðferðin þangað til í kringum árið 1970 þegar farið var að nota hana aftur vegna aukins áhuga á jóga.

Nú til dags hafa margir læknar uppgötvað nytsemi nefskolunar og mæla með þessari áhrifaríku og hliðarverkanalaus aðferð í stað nefdropa og nefúða.

„Nefskolun eykur almennt heilbrigði. Því reglubundnar sem þú skolar, því meiri og varanlegri eru áhrifin.“ (Prof. Thomas Schmidt MD, Læknaháskólanum í Hannover).





Yogi's NoseBuddy®

Kannan er sérhönnuð fyrir þægilega og fljótvirka skolon!

Löng og bogin pípa og mikið vatnsmagn (0,5 lítrar) gerir þér auðvelt fyrir að skola nefið, jafnvel þegar þú ert stífluð/aður.

Sama saltmagn í hvert skipti

Með mæliskeiðinni og strikinu á könnunni verður saltmagnið og lausnin alltaf rétt.

Létt og endingargóð

Kannan er kjörin bæði heimavið og á ferðalagi. Hún brotnar ekki þótt þú missir hana á gólfíð.

Auðveld í notkun - bæði fyrir fullorðna og börn

Með NoseBuddy-könnunni mun nefskolon brátt verða jafn eðlilegur hluti af lífi þínu og að bursta tennurnar.



*Besti vinur
nefsins™*

Volgt vatn upp að
striki (0,5 lítrar)

+ 1 mæliskeið af salt (4,5 grömm)

= lífeðlisfræðilega
rétt saltlausn (0,9%)

Yogi's NoseBuddy er gerð
úr læknisfræðilega viðurkenndu
og endurvinnanlegu hörðu plasti.
Kannan er úr PP-plasti og skeiðin úr PS-plasti.

Gæðavara, búin til á grundvelli 40 ára reynslu af og kennslu í nefskolon.

Sjálfsfegnarstofnuninni

Hönnuð og framleidd í Svíþjóð af:

SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA

Västmannagatan 62

SE-113 25 Stockholm, Sverige

+46 8-32 12 18

stockholm@yoga.se



www.YogaRetreat.is

Yogi's NoseBuddy er CE-merkt
vottuð sem læknisfræðileg vara.



© 2017 Skandinavisk Yoga och Meditationsskola.

Réttur til breytinga áskilinn. „NoseBuddy ©“, „NoseBuddy, Besti
vinur nefsins™“, blómamarkið og fyrirtækismerkið á bls. 1, 5
og 6 eru vörumerki eða skrásett vörumerki í eigu
Skandinavisk Yoga och Meditationsskola.

Skandinavíski yoga- og hugleiðsluskólinn er einn virtasti jógakóli Evrópu, með eitt viðamesta jógakennaranám sem völ er á. Kennararnir eru í
fullu námi í mörg ár. Skólinn var stofnaður af Swami Janakananda í Kaupmannahöfn árið 1970. Nú eru sjálfstæðar deildir í Danmörku, Svíþjóð,
Noregi, Finnlandi, Þýskalandi og Frakklandi. Nánari upplýsingar um jógakennaranámið og alþjóðlegu námskeiðin á www.yogaretreat.is eða:

International Haa Retreat Center • SE-340 13 Hamneda • Sweden • +46 372-550 63 • haa@yogameditation.com