

Bruksanvisning

Så här sköljer du näsan med Yogi's NoseBuddy

Skölj kanna och sked i hett vatten innan du använder dem första gången.

1. Lägg 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 ljummet 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 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. 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 Bläsbälg.

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 näshålan, 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.

Några Tips omm 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.

Denna rapport hittas på Massagekonsults Hälsoportal www.messagekonsult.se/halsoportal

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 måttstreckret, rör om ordentligt och se till att allt salt har lösts upp.

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.

Denna rapport hittas på Massagekonsults Hälsportal www.messagekonsult.se/halsoportal

Rengöring av kannan

Skölj kannan 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 kannan. 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.

Köp Neti Nose Buddy nässköljare i vår webbutik www.HouseofGifts.se