

Zestaw do płukania nosa *NoseBuddy*[®]



Yogi's
NoseBuddy[®]



Płukanie nosa **Neti – odświeżająca** **praktyka jogi!**

Tradycyjnie polecana do łagodzenia i zapobiegania objawom kataru, przeziębienia, zapalenia zatok, kataru siennego i innych alergii – oraz dla rozjaśnienia umysłu.



*Przyjaciel
Twojego nosa*

Przeczytaj niniejszą instrukcję przed użyciem *NoseBuddy*[®]

Jak oczyszczać nos przy pomocy *Yogi's NoseBuddy*[®]

Przed pierwszym użyciem wypłucz kubek i łyżeczkę gorącą wodą.

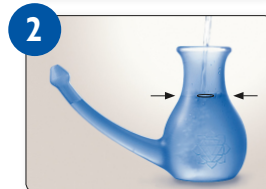
1 Wsyp jedną płaską łyżeczkę soli do naczynia NoseBuddy (4,5 g)

Używaj drobnoziarnistej soli kuchennej - najlepiej bez dodatku jodu i antyzbrylaczy. Można także stosować sól gruboziarnistą, ale należy dopilnować, aby została dokładnie rozpuszczona. Polecamy sól kamienną (kopalnianą), ponieważ po użyciu soli morskiej niektórzy mogą doświadczać reakcji alergicznych, jak zatkany lub ciekący nos.



2 Wypełnij naczynie letnią wodą do oznaczonej wysokości (0,5 litra)

Przegotuj wodę (przez około 1 minutę) i wystudź do przyjemnej temperatury (woda letnia/o temp. ciała) - lub użyj wody destylowanej/sterylizowanej podgrzanej do odpowiedniej temperatury.



Przy umiarkowanym klimacie i wysokiej jakości wody pitnej z kranu, jeśli używasz wody prosto z kranu - zawsze pozwól najpierw przez chwilę spływać wodzie po odkręceniu kranu (przez ½ do 1 minuty) przed napełnieniem naczynia.

Przy słabej jakości wody, w gorącym klimacie i tam, gdzie woda jest mocno chlorowana, do płukania nosa zalecamy używanie wody przegotowanej, destylowanej lub sterylizowanej.



Przy suchych błonach śluzowych, np. po długim locie, można dodać kroplę oleju roślinnego, na przykład migdałowego lub sezamowego. (Patrz „Utrzymuj NoseBuddy w czystości“.)

3 Mieszaj aż do całkowitego rozpuszczenia soli w wodzie

Stężenie soli w wodzie jest teraz jednakowe jak w komórkach ciała. Jest to roztwór izotoniczny (0,9% soli).

Odpowiednia temperatura roztworu i odpowiednie stężenie soli sprawia, że płukanie nosa będzie przyjemnym doświadczeniem.

4

4 Rozpocznij oczyszczanie nosa

Przyłóż końcówkę dziobka do jednego z nozdrzy tak, by przylegał dokładnie. Oddychaj spokojnie przez usta. Pochyl się nad umywalką. Przechyl lekko głowę, utrzymuj wylot przy nozdrzu tak, by woda wpływała przez jedną dziurkę nosa i wypływała przez drugą.

Przelej połowę roztworu przez każdą z dziurek. Delikatnie wydmuchaj nos po przepłukaniu każdej ze stron (patrz krok 6). Twój nos może czasem wymagać przelania całej pojemności przez każde nozdrze.



5



5 Pozwól wodzie wypłynąć

Pochyl się w przód, niech głowa i ramiona zwisają swobodnie. Pozwól, by nadmiar wody wypłynął z nosa. Osusz nos chusteczką.

Jeśli dobrze znasz jogę, możesz wzmocnić efekt wykonując pozycję typu Klaun lub Stanie na głowie*.

6 Wydmuchaj nos

Wyprostuj się i delikatnie wydmuchaj każdą z dziurek. Unikaj mocnego wydmuchiwania.

Zakończ ćwiczeniem oddechowym zwanym Kowalskimi miechami:

7 Kowalskie miechy

Usiądź – plecy wyprostowane, głowa prosto. Umieść palec wskazujący i środkowy na czole (patrz ilustracja 7).

Określ, która z dziurek jest bardziej otwarta i zamknij przeciwną kciukiem lub palcem serdecznym.

Wykonaj 20 szybkich wdechów i wydechów przez otwartą dziurkę, po czym weź głęboki wdech, zamknij obie dziurki, wstrzymując oddech aż poczujesz chęć wykonania wdechu. Niech powietrze naciska lekko na nozdrze od wewnątrz. Przy zatkanym nosie wstrzymuj oddech nieco dłużej.

Na koniec powoli wypuść powietrze przez tę samą dziurkę. Powtórz cały cykl po drugiej stronie i wykonaj jeszcze dwa cykle dla każdej ze stron.

Dla osiągnięcia najlepszych efektów i przy zatkanym nosie, zapaleniu zatok, alergiach i astmie, zawsze wykonuj ćwiczenie zwane Kowalskimi miechami* po oczyszczeniu nosa.

6



7



*Więcej informacji na temat pozycji Klauna i Stania na głowie oraz szczegółowy opis ćwiczenia zwanego Kowalskimi miechami w książce „Yoga, Tantra, Meditation in Daily Life”, (autor: Swami Janakananda) lub w ośrodku jogi Scandinavian Yoga and Meditation School. Patrz ostatnia strona.

Warto wiedzieć

Jeśli woda przepływa zbyt wolno lub nie wypływa przez drugą dziurkę

a) Możliwe, że zbyt mocno dociskasz wylot do nozdrza, hamując w ten sposób swobodny przepływ.

b) Może zbyt słabo dociskasz wylot do nozdrza, umożliwiając wypływanie wody po tej samej stronie.

c) Możliwe, że zatкany nos uniemożliwia swobodny przepływ wody. Wówczas wydłuż procedurę po każdej stronie do kilku minut, z przechylonym naczyniem, by słona woda usunęła niedrożność w nozdrzu. Następnie wydmuchaj delikatnie każdą z dziurek.

Powtórz całą procedurę z drugiej strony i zmieniaj strony tak długo, aż woda zacznie wypływać ze strony przeciwnej, najpierw pojedynczymi kroplami, a potem jako ciągły strumień.

Przy przeziębieniu wydmuchuj nos szczególnie delikatnie - śluzówka w stanie zapalnym jest szczególnie wrażliwa.

Dzięki dużej pojemności naczynia i długości, zakrzywionemu lejkowi unikalna budowa NoseBuddy, ułatwia swobodny przepływ wody. Oznacza to, że najczęściej udaje się usunąć niedrożność.

Jeśli woda spływa do jamy ustnej

Czasami nieco wody może popłynąć z nosa do jamy ustnej. Nie wywołuje to żadnych konsekwencji. Przyczyną może być niedrożność nosa.

Jednak jeśli duża ilość wody wpływa do jamy ustnej, spróbuj dopasować pozycję ciała, pochylając się bardziej do przodu, przyciągając podbródek do klatki piersiowej. Nie przechylaj głowy zbyt mocno na bok. Pamiętaj, aby oddychać przez usta i unikać przełykania.

Jeśli odczuwasz pieczenie

Przyczyną może być zbyt małe/zbyt duże stężenie soli, lub niecałkowite rozpuszczenie soli.

Zawsze używaj miarki do odmierzenia soli i wypełniaj naczynie do poziomu oznaczonego na naczyniu.

Najpierw wsep sól, potem wlej wodę. Przed płukaniem nosa wymieszaj tak, by cała sól rozpuściła się w wodzie.

Roztwór jest odpowiedni do płukania, gdy ma smak łez.

Jak często i jak dużo?

Zaleca się stosować raz/dwa razy dziennie (rano/wieczorem). Można też używać neti częściej, przy pierwszych objawach przeziębienia, niedrożności nosa, dla złagodzenia symptomów zapalenia zatok, astmy lub kataru siennego.

Jest to także idealny sposób oczyszczania nosa z cząstek pyłu, dymu i zanieczyszczonego powietrza. Aby złagodzić chrapanie, stosuj neti przed spoczynkiem. Dla lepszego oczyszczenia zużyj całe naczynie roztworu z obu stron.

Pozytywne efekty płukania nosa można szybciej zaobserwować przy regularnym codziennym użyciu.

Utrzymuj NoseBuddy w czystości

Należy dbać o czystość NoseBuddy, jako że używa się go do higieny osobistej. Przed każdym użyciem przepłucz naczynie w czystej wodzie. Po użyciu przepłucz naczynie i miarkę w gorącej wodzie, pozostaw do całkowitego wyschnięcia. Regularnie myj je łagodnym detergentem lub w zmywarce (np. raz w tygodniu) - częściej, jeśli do roztworu dodasz olej.

Ze względów higienicznych nie zaleca się używania naczynia przez kilka osób. Jest to trwały produkt o wysokiej jakości, jednak przy oznakach zużycia lub trudnego do usunięcia zanieczyszczenia należy wymienić go na nowy.

Dlaczego płukanie nosa?

Płukanie nosa jest praktyką stosowaną w jodze, znaną pod nazwą *neti*, polegającą na przepłukiwaniu nosa letnią, osoloną wodą (roztwór izotoniczny; 0,9% soli).

Neti jest polecana w celu łagodzenia objawów chorób nosa i zatok, dla ułatwienia oddychania, zwiększenia jasności umysłu oraz jako wprowadzenie do jogi i medytacji.

Wiele osób stosuje płukanie nosa w celu odświeżenia przed codziennymi czynnościami. Inni wolą korzystać z zalet *neti* po powrocie do domu z pracy.

Ta prosta metoda oczyszcza i nawilża drogi oddechowe i błony śluzowe.

Na powierzchni błony śluzowej obecnej w nozdrzach, zatokach, tchawicy, oskrzelach i przewodach słuchowych (miedzy nosem a uchem środkowym) znajdują się mikroskopijne włoski zwane *rzęskami*. Płukanie nosa stymuluje ruchy rzęsek umożliwiające usuwanie flegmy, kurzu, pyłków, bakterii i wirusów.

Między innymi dlatego *neti* może dawać ulgę i zapobiegać przeziębieniom, zapaleniu zatok, astmie, alergiom i infekcjom dróg oddechowych oraz problemom wynikającym z zanieczyszczenia powietrza.

Suche otoczenie obniża skuteczność działania rzęsek, wysuszając błony śluzowe. Płukanie nosa przywraca ich naturalną wilgotność i zmniejsza obrzęk wywołujący

niedrożność nosa. *Neti* może także działać korzystnie w czasie ciąży i zapobiegać chrapaniu.

Neti działa stymulująco i relaksująco na obszar twarzy wokół oczu i na czole, co może redukować bóle głowy wywołwane napięciem nerwowym. Niektórzy doświadczają poprawy widzenia lub wyostrenia węchu. Jeszcze innym *neti* pomaga w rzucaniu palenia.

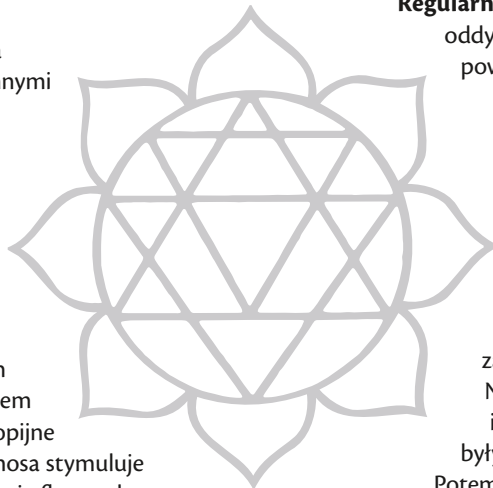
Regularne stosowanie neti ułatwia oddychanie przez nos. Wdychane powietrze jest ogrzewane i filtrowane. Tlenek azotu, produkowany w zatokach nosowych, przenoszony jest z oddechem do płuc, gdzie rozszerza naczynia krwionośne, zwiększając w ten sposób przyswajanie tlenu.

W wielu krajach płukanie nosa należy do prastarych metod zapobiegania przeziębieniu. Na początku XX wieku naczynia i aerozole do oczyszczania nosa były dostępne w aptekach w Europie.

Potem ich popularność zmalała aż do lat 70-tych, kiedy zainteresowanie nią odżyło wraz ze wzrostem popularności jogi.

Dziś wielu lekarzy odkrywa korzyści płynące ze stosowania *neti* i poleca ją do regularnego użycia.

„Płukanie nosa poprawia ogólny stan zdrowia. Im bardziej regularnie je stosujesz, tym lepsze i trwalsze są rezultaty.” (Prof. Thomas Schmidt, Doktor Nauk Medycznych, Uniwersytet Medyczny w Hanowerze)





Yogi's NoseBuddy®



Climate Neutral Printing House - Edita Sweden - verified by Respect

✓ Wyjątkowa budowa - optymalny przepływ wody

Duża pojemność (0,5 litra) i długi, zakrzywiony dzióbek ułatwiają oczyszczenie nawet mocno zatkanego nosa.

✓ Miarka do soli + oznaczenie poziomu wody na naczyniu

Miarka do soli i kreska wskazująca wymaganą ilość wody, po prostu mieszasz składniki, zawsze uzyskując przyjemny w użyciu roztwór.

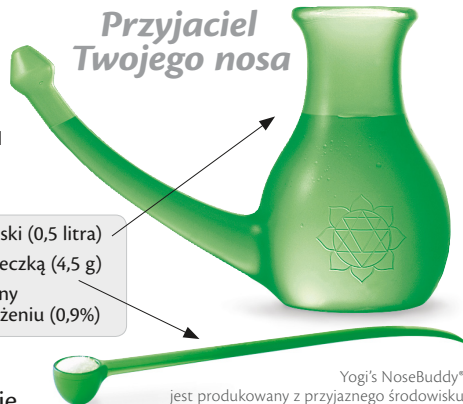
✓ Lekki i trwały

Idealny do stosowania w domu i w podróży.

✓ Łatwy w obsłudze - dla dorosłych i dla dzieci

Używanie Nose Buddy sprawia, że płukanie nosa szybko staje się naturalnym elementem codziennej higieny, tak jak mycie zębów.

Przyjaciel
Twojego nosa



Letnia woda do kreski (0,5 litra)
+ Sól odmierzona łyżeczką (4,5 g)
= Roztwór fizjologiczny
o prawidłowym stężeniu (0,9%)

Yogi's NoseBuddy®
jest produkowany z przyjaznego środowisku
plastiku PP, a łyżeczka z plastiku PS, oba zatwierdzone
dla celów medycznych i recyklingu jako twarde plastiki.

Version PL1,0 - 2014;10

Wysoka jakość oparta na ponad 40 latach doświadczenia w nauczaniu płukania nosa.

Zaprojektowano i wyprodukowano w Szwecji przez:

SCANDINAVIAN YOGA AND MEDITATION SCHOOL

Västmannagatan 62 • S-113 25 Stockholm • Sweden • Tel: +46 (0)8 32 12 18
stockholm@yoga.se • www.NoseBuddy.com



— Dystrybutor w Polsce: —

PRO-ECO • www.KubekNeti.pl

25-702 Kielce • ul. Stokowa 7 • Tel: 41 24 24 192, 698 655 610 • info@pro-eco.com.pl

Yogi's
NoseBuddy
- oznakowany
CE jako wyrób medyczny.
© 2014 Scandinavian
Yoga and Meditation
School Wszelkie prawa
zastrzeżone.
„NoseBuddy”, symbol
kwiatu na stronach 1, 5 i 6
oraz logo na stronie 6 są
zastrzeżonymi znakami
handlowymi w UE
i należą do Scandinavian
Yoga and Meditation School.



Scandinavian Yoga and Meditation School (Skandynawska Szkoła Jogi i Medytacji) jest jedną z najbardziej renomowanych zachodnich szkół jogi i medytacji. Założona w 1970 r. w Kopenhadze przez duńskiego jogina Swami Janakananda. Dziś funkcjonują niezależne szkoły w Szwecji, Danii, Norwegii, Finlandii, Niemczech i Francji. Jest to jedna z niewielu szkół, w których nauczyciele przeszli pełne, kilkuletnie szkolenie w aszramach.

International Håå Course Centre • S-340 13 Hamneda • Sweden • +46 (0)372 550 63 • www.YogaMeditation.com