

Eenvoudig en efficiënt - spoel ook je neus met



Yogi's
NoseBuddy®



Neusspoeling

**Neti - een verfrissende
yoga oefening!**

Aanbevolen voor verstopte neus, beginnende verkoudheid, voorhoofdsholteontsteking, hooikoorts, andere allergieën - en het bevordert de mentale helderheid.



*De beste
vriend van je neus™*

Lees de hele handleiding, voordat je de *NoseBuddy®* gebruikt

Hoe kan je je neus reinigen met *Yogi's NoseBuddy*®

Pot en lepel vóór eerste gebruik spoelen met schoon warm water.

1 Schep één afgestreken maatlepel zout in de NoseBuddy (4,5 g).

Gebruik fijn tafel- of keukenzout, bij voorkeur vrij van additieven, zoals jodium of antiklontermiddel. Grof zout kan ook, maar zorg ervoor dat het volledig oplost. Wij raden aan steenzout (uit mijnen) te gebruiken, omdat zeezout in sommige gevallen een verstopte neus of een loopneus kan veroorzaken.

2 Vul de pot met schoon lauw water tot aan de streep (0,5 liter).

Kook dit water eerst (ca. 1 minuut) en laat het afkoelen tot een aangename temperatuur (lauw/lichaamstemperatuur) - of gebruik gedestilleerd of gesteriliseerd water dat is opgewarmd tot lauw water.

Woon je in een gebied woont met een gematigd klimaat en kraanwater van hoge kwaliteit, en gebruik je water direct uit de kraan, laat het water dan een tijdje lopen (½ - 1 minuut) voordat je de pot vult. In gebieden met een heet klimaat en kraanwater van slechte kwaliteit, of sterk gechloreerd water, raden we aan om het water vóór gebruik altijd te koken, of gebruik of gedestilleerd of gesteriliseerd water.

Heb je last van droge slijmvliezen (bijv. na een lange vlucht), kan je een paar druppels plantaardige olie, zoals amandel-/sesamolie toevoegen. (Zie "Houd de NoseBuddy schoon".)

3 Roeren totdat het zout volledig is opgelost.

Het water heeft nu dezelfde zoutconcentratie als lichaamscellen. Een isotone oplossing (0,9 % zout). De juiste zoutconcentratie en temperatuur zorgen voor een aangename ervaring.

4 Je neus spoelen.

Houd de tuit van de NoseBuddy stevig tegen het ene neusgat zodat dit goed wordt afgedicht. Adem rustig door je mond en leun naar voren over een wastafel. Kantel je hoofd naar voren en iets opzij, en volg met de pot dezelfde hoek. Nu loopt het water vanzelf naar binnen via het ene neusgat en naar buiten via het andere.

Giets een halve pot door elk neusgat. Snuit voorzichtig je neus na het spoelen aan beide kanten (zie stap 6). Voor een meer diepgaande reiniging kan een volle pot per neusgat worden gebruikt.





5 Laat overtollig water naar buiten lopen

Buig naar voren, met je hoofd en armen losjes naar beneden hangend. Laat overtollig water naar buiten lopen. Deppen met een zakdoekje.

Als je bekend bent met verschillende yogapositionen wordt het resultaat nog beter met de Clown of de Hoofdstand*.

6 Snuit je neus

Ga rechtop staan en snuit eerst je ene en daarna je andere neusgat. Vermijd krachtig snuiten. Eindig met een Balgademhaling, een goede ademhalingsoefening.

7 Balgademhaling

Ga rechtop zitten, zet je wijs- en middelvinger op je voorhoofd (afbeelding 7).

Bepaal welk neusgat het meest open is en sluit het andere neusgat af, met behulp van duim of ringvinger.

Adem twintig keer snel in en uit door het open neusgat. Adem daarna helemaal in en houd je adem in zolang dit comfortabel aanvoelt, door beide neusgaten af te sluiten. Houdt je adem en druk de lucht iets omhoog in neusholte (Bij een verstopte neus, kan het langer inhouden van je adem helpen.)

Adem tenslotte langzaam door hetzelfde neusgat uit. Herhaal dit aan de andere kant en voer de hele reeks nog twee keer uit aan beide kanten.

Voor maximaal voordeel, of wanneer je last hebt van een verstopte neus, voorhoofdsholteontsteking, allergie of astma, na een neusspoeling altijd de balgademhaling* uitvoeren.



*Voor meer informatie over de Clown of Hoofdstand yoga-poses, of voor nadere instructies over balgademhaling, zie het boek, Yoga, Tantra and Meditation in Daily Life door Swami Janakananda (uitgegeven door Bindu Publishers, EU/VK-editie, 2015: ISBN 9789197789455 en VS-editie, 2016: ISBN 9780997337808. Ook beschikbaar in het Duits, Frans en verschillende andere talen) of contacteer de Scandinavische Yoga- en Meditatieschool. Zie achterpagina.

Goed om te weten

Als het water te langzaam stroomt of niet uit het andere neusgat loopt

- Misschien druk je de tuit te stevig aan, waardoor een goede doorstroming wordt voorkomen.
- Misschien druk je niet stevig genoeg, zodat het water daar naar buiten lekt.
- Misschien wordt de stroom tegengehouden door een verstopte neus. Houd dan de tuit gedurende een paar minuten tegen je neusgat, met de pot gekanteld, zodat het zoute water de verstopping kan losmaken. Snuit vervolgens voorzichtig je neus, één neusgat per keer. Herhaal de procedure met je andere neusgat en blijf wisselen van links naar rechts, totdat het water begint door te lopen, eerst druppelend en vervolgens als een gestage stroom.

Als je verkouden bent, je neus voorzichtig snuiten, want ontstoken slijmvliezen zijn gevoelig.

De unieke constructie van NoseBuddy, vereenvoudigt een goede doorstroming van het water. Dit zorgt ervoor dat je neusholte bijna altijd kunt spoelen, zelfs als ze vanaf het begin verstopt zijn.

Als er water in je mond loopt

Soms kan er wat water via de neusholte in je mond lopen. Dit is niet erg en kan te wijten zijn aan een neusverstopping.

Maar als er veel water in je mond loopt moet je misschien je lichaamspositie aanpassen door verder naar voren te leunen en je kin dichterbij je borstkas te houden. Kantel je hoofd niet te veel opzij. Blijf ook door je mond ademen en vermijd slikken.

Schrijnend gevoel

Dit kan worden veroorzaakt door te weinig of te veel zout, of misschien is het zout niet volledig opgelost.

Gebruik altijd de maatlepel* om de juiste hoeveelheid zout toe te voegen en vul de pot tot aan de markering. Voeg **eerst** het zout, daarna het water. Voor de neusspoeling goed roeren tot al het zout **volledig** is opgelost. De oplossing is goed wanneer deze zout smaakt, zoals tranen.

**) De maatlepel is gebaseerd op 4,5 g fijn tafelzout. Verschillende soorten zout kunnen een verschillend gewicht per volume hebben. Bij sommige soorten zout moet je iest meer dan een afgestreken maatlepel gebruiken om de juiste hoeveelheid te krijgen, 4,5 g.*

Hoe vaak en hoeveel?

Eén of twee keer per dag wordt aanbevolen (ochtend/avond). Neusspoeling kan echter vaker worden uitgevoerd om een opkomende verkoudheid, een verstopte neus te voorkomen of om symptomen van voorhoofdsholteontsteking, astma en hooikoorts te verlichten. Het is ook ideaal voor het reinigen van de neusholte na blootstelling aan stoffige, rokerige of vervuilde lucht.

Om snurken te verminderen, reinig je neus voor het naar bed gaan. Gebruik voor een grondige reiniging een volle pot voor elk neusgat. De positieve effecten van de neusspoeling nemen toe na regelmatig dagelijks gebruik.

Houd de NoseBuddy goed schoon

NoseBuddy wordt gebruikt voor persoonlijke hygiëne en moet daarom goed schoon worden gehouden.

Spoel de pot voor gebruik. Pot en lepel na gebruik spoelen in schoon, warm water. Laat beide drogen. Was de pot en lepel regelmatig af met een mild reinigingsmiddel of in de vaatwasser (bijv. 1 keer per week) – vaker als je olie aan het water toevoegt.

Om hygiënische redenen raden we aan om de pot niet te delen. Het is een kwaliteitsproduct, maar als de pot versleten of moeilijk schoon te houden is, is het tijd om een nieuwe NoseBuddy aan te schaffen.

Waarom je neus reinigen?

Neusspoeling is een yoga-oefening die bekend staat als *neti*, wat staat voor je neus spoelen met lauw water (isotone oplossing; 0,9 % zout).

Neti wordt aanbevolen voor het verlichten van aandoeningen aan neus en voorhoofdsholte, verbetering van de neusademhaling, verbetering van de mentale helderheid, en als voorbereiding op yoga en meditatie.

Veel mensen spoelen hun neus 's morgens als een verfrissende start van de dag. Anderen geven de voorkeur aan de voordelen van neti na thuiskomst van het werk.

Deze eenvoudige oefening reinigt en bevochtigt de neusholtes en slijmvliezen.

Op de slijmvliezen - in de neusgaten, bijholtes, luchtpijp, bronchiën en gehoorgangen (tussen neus en middenoor) - liggen microscopische haartjes - zogenaamde *trilhaartjes*. Neusspoeling stimuleert de vloeiende bewegingen van de trilhaartjes, die slijm, stof, pollen, bacteriën en virussen verwijderen.

Dit is één van de redenen waarom neti helpt bij het verlichten en voorkomen van de opkomende verkoudheid, voorhoofdsholteontsteking, astma, allergieën en infecties van de luchtwegen, evenals problemen veroorzaakt door luchtvervuiling.

Een droge omgeving lijdt tot uitdroging van slijmvliezen en vermindert de doeltreffendheid van de trilhaartjes. Neusspoeling herstelt het natuurlijk vochtgehalte en vermindert zwelling van de slijmvliezen, waardoor

verstopping wordt voorkomen. Neti kan nuttig zijn tijdens de zwangerschap en als preventie tegen snurken.

Neusreiniging stimuleert en ontspant het gebied rond de ogen en het voorhoofd. Dit kan hoofdpijn verminderen die wordt veroorzaakt door nerveuze spanning. Sommigen ervaren een helderder zicht of een beter reukvermogen. Anderen vinden neti een nuttig hulpmiddel om te stoppen met roken.

Wanneer je neti regelmatig beoefent, wordt ademen door je neus gemakkelijker.

De binnenkomende lucht wordt opgewarmd en gefilterd.

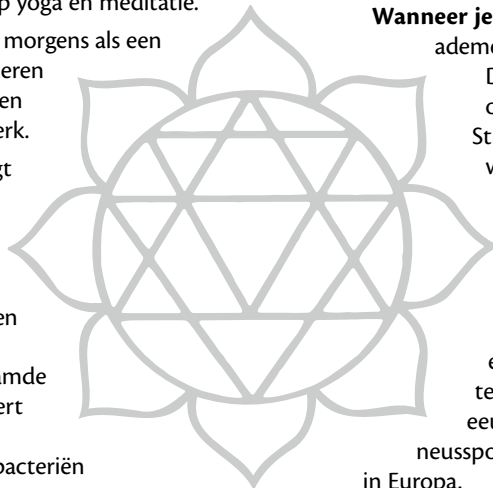
Stikstofmonoxide vanuit de bijholtes, wordt met de adem naar de longen gevoerd, waar het de bloedvaten verwijdt, waardoor de zuurstofopname toeneemt.

In veel landen is neusspoeling een eeuwenoud volksmiddel om een beginnende verkoudheid aan te pakken. In het begin van de 20ste eeuw waren er potten en sprays voor neusspoeling verkrijgbaar bij drogisterijen in Europa.

Deze praktijk raakte in onbruik tot de jaren 1970, toen er nieuw leven in werd geblazen door de toenemende belangstelling voor yoga.

Tegenwoordig hebben veel artsen de voordelen van neti ontdekt en bevelen het regelmatig toepassen ervan aan.

"Neusspoelen verbetert je algemene gezondheidstoestand. Hoe regelmatig je je neus spoelt, hoe beter en duurzamer de gezondheidseffecten die je bereikt". (Prof. Thomas Schmidt, MD, Medische Universiteit Hannover)





Yogi's NoseBuddy®



✓ **Uniek ontwerp - voor een uitstekende waterstroom!**

De grote inhoud van de pot (0,5 liter) en de lange, gebogen tuit vereenvoudigen de spoeling, zelfs bij een verstopte neus.

✓ **Maatlepel voor zout + waterpeilmarkering**

Met de lepel en de watermarkering voeg je precies de juiste hoeveelheid zout en water toe - voor een aangename ervaring, elke keer weer!!

✓ **Licht en duurzaam**

Ideaal voor thuis en op reis.

✓ **Eenvoudig te gebruiken voor volwassenen als kinderen**

Met de NoseBuddy wordt neusspoeling snel een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse hygiëne, net als het poetsen van je tanden.



De beste vriend van je neus™

- Lauw water tot aan de waterpeilmarkering (0,5 liter)
- + Een afgestreken maatlepel zout (4,5 g)
- = Fysiologisch juiste zoutoplossing (0,9 %)

Yogi's NoseBuddy en de lepel zijn gemaakt van PP-plastic, beide goedgekeurd voor medisch gebruik en recyclebaar als hard plastic.

Een kwaliteitsproduct op basis van meer dan 40 jaar ervaring in het onderwijzen van neusreiniging.

Stichting

Ontworpen en geproduceerd in Zweden door:

in Stockholm sinds 1976

SCANDINAVIAN YOGA AND MEDITATION SCHOOL

Västmannagatan 62

SE-113 25 Stockholm, Sweden

+46 (0)8 32 12 18

stockholm@yoga.se



www.YogaMeditation.com

Yogi's NoseBuddy is een medisch-technisch product met CE-keurmerk.



© 2019 Scandinavian Yoga and Meditation School. Alle rechten voorbehouden. "NoseBuddy", "De beste vriend van je neus" het bloem-symbool op p. 1 & 5, en het logo op p. 6 zijn gedeponeerde handelsmerken/handelsmerken in de EU en behoren toe aan de Scandinavian Yoga and Meditation School.

De Scandinavische Yoga- en Meditatieschool is één van de meest gerenommeerde en geavanceerde yoga- en meditatiescholen in het Westen. Opgericht in 1970 in Kopenhagen door de Deense yogi, Swami Janakananda. Tegenwoordig zijn er onafhankelijke scholen in Zweden, Denemarken, Noorwegen, Finland en Frankrijk. De school is één van de weinige in haar soort waar de leraren een aantal jaren een voltijdse opleiding hebben doorlopen onder ashram-omstandigheden.

International Haa Retreat Center • SE-341 75 Hamneda • Sweden • +46 (0)372 550 63 • haa@yogameditation.com