

Instrukcja obsługi

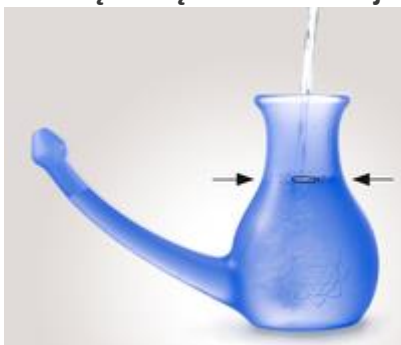
Przed pierwszym użyciem wypłucz kubek i łyżeczkę gorącą wodą.

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 min) 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 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 sprawiają, że płukanie nosa będzie przyjemnym doświadczeniem.

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 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*.

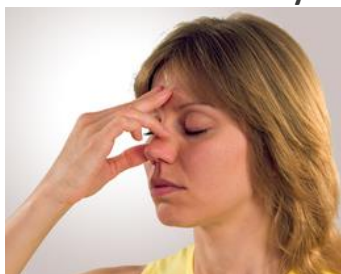
6 Wydmuchaj nos



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). 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.

*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.

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 zatknięty nos uniemożliwia swobodny przepływ wody. Wówczas wydłuż procedurę po każdej stronie do kilku minut, z przechylnym 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 długiemu, zakrzywionemu lejкови 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 wsyp 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 użyj całego naczynia 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 naczyń przez kilka osób. Jest to trwały produkt o wysokiej jakości, jednak przy oznakach zużycia lub trudnego do usunięcia zanieczyszczenia należy wymienić go na nowy.

