

Ida anti-stress näsplugg

Historia

Skapad i Sverige baserat på vetenskaplig forskning och medicinskt testat. Namnet IDA, i yoga, hänvisar till den kvinnliga delen av ryggradens energikanal som relaterar till lugna introspektiva egenskaper. Näspluggen används främst för att kunna slappna av och sova bättre.

Ellen Engvall, yogalärare, insåg att det var enklare och effektivare för studenter att använda en näsplugg än att hålla armarna upp under flera minuter, för att skapa balans i nervsystemet, kropp och själ.

Framgången var omedelbar och svenska sjukvården använder redan tekniken på fler än 180 vårdinrättningar. IDA Anti-Stress näsplugg är tillverkad av giftfri medicinsk silikon, i grunden nödvändigt för att förhindra att slemhinnan absorberar gifter som återfinns i öronproppar.

Fördelarna

Genom att andas genom en näsborre i taget kan du påverka och stimulera den del av nervsystemet som du önskar:

Andas genom vänster näsborre (med näspluggen i höger) aktiverar det parasympatiska nervsystemet och sänker aktiviteten:

- Avslappning
- minskad stress
- Minskad nedstämdhet / depression
- Skapar lugn och ro
- Lättare att somna
- Ökat välbefinnande

Andas genom höger näsborre (med näspluggen i vänster) aktiverar det sympatiska nervsystemet och ökar aktiviteten i kroppen:

- Ökad energi
- Ökad mental klarhet
- Ökad koncentration och fokusering
- Enklare att vakna upp och att hålla sig vaken

Bruksanvisning

Håll näspluggen med två fingrar, för in den tjocka sidan av pluggen i ena näsborren, dra ut den så långt som möjligt tills det känns tätt i öppningen av näsborren och att ingen luft kommer igenom. Stoppa inte in näspluggen djupt in i näsan. Andas med lugna och djupa andetag genom den fria näsborren och håll munnen stängd, för bästa effekt, använd 11 minuter minst en gång om dagen. Använd antingen med slutna ögon och sittandes lugnt eller under aktivitet: matlagning, bilkörning, strykning, datorarbete, läsning. etc.

Att tänka på

Det finns 3 storlekar på näspluggen. Small 13 mm, Medium 16 mm, Large 20 mm. Måttet avser den längsta delen av näsborrens öppning.

Välj rätt storlek för minimalt tryck på slemhinnan. Om du upplever smärta eller andningssvårigheter, avbryt användandet.

Observera att en näsborre är alltid lite mer täppt än den andra, det skiftar med jämna mellanrum mellan näsborrarna. Om du har torra slemhinnor i näsan eller har lätt att blöda, blöt näspluggen i vatten innan den används. Somna inte med näspluggen i näsan.

Skadad eller defekt näsplugg kontakten ska kasseras.

IDA näsplugg är endast avsedd att användas i näsan.

Skötselråd

Förvara näspluggen i sin förpackning eller i en låda. Tvätta med tvål och vatten och koka vid behov. Näspluggen är personlig och ska inte användas av flera personer. Förvara utom räckhåll för barn.

Material

Medicinskt godkänd Elastosil ® R 401/30, HCR Silikon, Färg Elastosil ® pigmentpastor PT 5002

www.idanasplugg.se