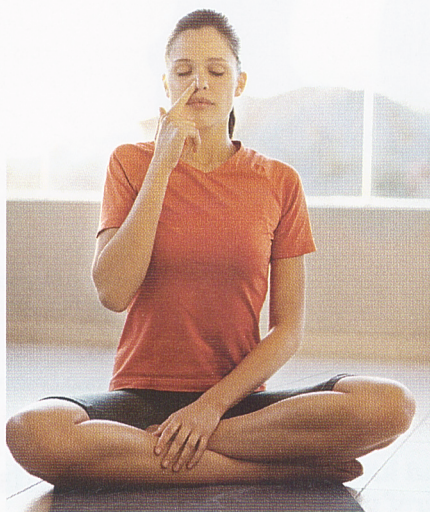


Näspluggen som gör dig lugn – eller pigg

Med en plugg i näsan kan du bli lugn eller pigg på bara elva minuter. Barnmorskan och yogaläraren **Ellen Engvall** har utvecklat näspluggen Ida för att underlätta andning genom en näsborre.



Reglera ditt välmående med andningen.

Engvall, som arbetar som yogaterapeut och barnmorska.

Hon har länge använt tekniken i sitt jobb som barnmorska.

– Veldig många gravida är oroliga, men vill helst inte ta några lugnande medel. Och då brukar jag använda den här tekniken för att hjälpa dem att slappna av. Men det är inte så lätt att få folk att sitta och hålla för ena näsborren i 10-11 minuter, som det krävs för att få effekt. Så där såg jag behovet av ett hjälpmedel, säger Ellen Engvall.

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Text: Tomas Tirén

Iyogavärlden är det sedan länge känt att man kan påverka sitt välmående och sinnesstämning genom att andas genom en näsborre. Genom forskning har man idag kunnat visa hur det autonoma nervsystemet

påverkas av andningstekniken.

– Andning genom enbart höger näsborre aktiverar det sympatiska nervsystemet, som höjer aktiviteten i kroppen, medan andning i vänster näsborre aktiverar det parasympatiska nervsystemet, och därmed sänker aktiviteten, säger Ellen



Näspluggen Ida.

För att bli lugnare – andas genom vänster näsborre
I uppiggande syfte – andas genom höger näsborre

Tre storlekar

Hon har själv utvecklat näspluggen Ida, som finns i tre olika storlekar.

– Den är tillverkad i medicinskt godkänt silikon som är helt ofarligt för kroppen.

Pluggen finns att köpa på www.ellenengvall.se/ beställning



FOKUS PÅ ANDNING MED NÄSPLUGG

Visste du att du kan påverka ditt mående beroende på om du andas genom höger eller vänster näsborre? Med höger näsborre aktiverar du det sympatiska nervsystemet som ökar aktiviteten i kroppen. Andas du genom vänster näsborre aktiveras det parasympatiska nervsystemet som sänker aktiveten och gör dig lugn. Fokusera din andning med IDA näsplugg som kan hjälpa dig att bli både lugnare och piggare. Näspluggen finns i olika storlekar och kostar från 99 kr. Köp den på idanasplugg.se, 070-728 82 82.



Andas dig lugn – och pigg!

HÅLSA → Andas in genom höger näsborre så blir du piggare – andas du in genom vänster blir du istället lugn. Det här är något som används mycket inom yoga, där man håller för ena näsborren i andningsövningar. Nu finns en näsplugg som du sätter i ena näsborren för att få den effekt du önskar. Det här är ett nytt, svensktillverkat hjälpmedel framtaget av yogaläraren **Ellen Engvall**. Just nu testas pluggen i en svensk studie för att se hur andningen påverkar blodtrycket. idanasplugg.se, 99 kr.