

SKYLNING AF NÆSEHULEN MED SALT VAND

En meget gavnlig, billig og skånsom behandling, der kan gentages adskillige gange dagligt.

Anvendes til at fjerne og blødgøre...

- Tørre skorper f.eks. efter operation eller næseblødning
- Forurening af slimhinder med eksempelvis støv, pollen og husstøvmider
- Betændelse ved forkølelse eller bihulebetændelse

OPSKRIFT SALT VAND

Saltvandet laves ved at koge en smule vand, som tilsættes koldt vand til passende temperatur (1 liter vand i det hele) og blandes med 2 teskefulde salt. Det kan også købes færdigt på apoteket (fysiologisk saltvand).

METODER TIL SKYLNING

Man kan skylle næsen på flere forskellige måder og man kan prøve sig frem til hvad der passer bedst. Skylning kan gentages mange gange dagligt, men det anbefales at gøre det minimum 2 gange for en effektiv behandling:

1. Anvende en blød plastflaske kaldet "Sinus Rinse" fra NeilMed, kan købes på apoteket eller hos Matas. Er nem at bruge og rengøre. Giver en god skånsom og effektiv skylning af næsehulen.



2. Anvende et næsehorn, kan købes på apoteket.

3. Bruge en ske. Man snuser det op i det ene næsebor, mens man med en finger holder sig for det andet næsebor. Derefter pustes saltvandet forsigtigt ud igen.

