

SKYLNING NÆSEN MED SALT VAND

Indledning:

Formålet med skylning af næsen med saltvand er at rense næseslimhinden for sekret (snot), skorper, betændelse, pollen og eventuelt gammelt blod.

Hvem har gavn af det: Principielt alle, men især

- ved allergi i næse, øjne og lunger
- ved forkølelse/løbenæse
- efter næseoperation
- efter næseblødning
- ved hyppige bihulebetændelser
- ved tæt næse

Opskrift:

Fysiologisk saltvand: 2 teskefulde almindeligt køkkensalt til 1 liter vand.

Vær opmærksom på:

Vær omhyggelig med blandingsforholdet, da det ellers kan svie i næsen.

Det er sikrest at koge vandet, men mange steder i Danmark er vandhanevandet så rent, at det ikke er nødvendigt. Overskydende saltvand kan med fordel opbevares i køleskabet (holdbarhed 24-48 timer). Man kan også købe fysiologisk saltvand på apoteket.

Teknik:

Saltvandet skal være omkring kropstemperatur. Man kan eventuelt varme det i mikroovnen. Bøj dig let indover en vask, så returvandet fra næsen kan løbe deri. Man kan få lidt vand i munden/svælget. Det spytter man bare i vasken. Skyl gerne med 3-400 ml i alt. Hav papir parat, så du kan pudse næsen til sidst. Vær tålmodig i starten, for man skal lige øve sig lidt.

Vi anbefaler klart en næseskylleflaske eller et næsehorn. De koster ca. 100,- kr.

Hvor ofte:

Helst 2-3 gange om dagen. Man må gerne gøre det oftere.



Flo næseskyl



Næsehorn

[Videoguide](#) (klik på linket)

[Videoguide](#) (klik på linket)