

SALTVANDSSKYLNING AF NÆSEN

Til brug hvis du skal rense næsen, har skorper i næsen, eller er irriteret i næsen.

Næsehulen er normalt dækket af et fint lag slim. Nogle gange får man generende skorper, dette kan opstå, hvis du har haft næseblod, forkølelse, bihulebetændelse, nogle gange ved allergi eller andet. Så kan det hjælpe dig at skylle næsen med saltvand både for at rense næsen men også for at fugte slimhinden.

HVORDAN

Du kan selv lave en saltvandsopløsning.

- Kog 1 l vand med 9 g salt.
- Herefter skal blandingen afkøles til en temperatur, du synes er behagelig, f.eks. 37° (lunkent).
- Saltvandet snuses op i næsen ved at hælde saltvandet i et glas, eller på en ske, eller i hånden, herefter fører du vandet op til næseboret og snuser kraftigt op.
- Bøj dit hoved ind over en håndvask, når du gør det, så vandet let kan løbe ud igen.
- Gentag det i det andet næsebor.

Du kan evt. købe "Sinus Rinse" eller et "næsehorn" på apoteket.