

Skylning af næsen med saltvand

Formålet med at skylle næsen med saltvand er at hjælpe næsens transport- og rensesystem, indtil næseslimhinden på ny er normaliseret og kan overtage transporten af sekret og skorper bagud og ned i svælget. Skyllingerne giver bedre plads i næsen og fremmer helingen af næseslimhinden.

Skylning af næsen med saltvand anbefales efter næse- og bihuleoperationer, efter næseblødning, i forbindelse med bihulebetændelse eller blot en forkølelse.

Brug 1 liter kogt vand og bland vandet op med 1 strøget dessertskefuld (ca. 9 g) almindeligt køkkensalt.

Vandet sættes køligt og dækkes til. Lav en frisk portion hver dag.

Vandet hældes i en bred kop eller en lille skål og snuses op i næsen – eventuelt én side ad gangen.

Vandet løber ned i svælget og spyttes ud.

En særlig god løsning er at bruge et "næsehorn" - en plastbeholder med en lille studs, der fyldes med saltvandsopløsningen.

"Næsehornet" er meget anvendeligt til næseskylning - kan købes på apoteket eller hos materialisten.

Næseskylning gentages tre til fire gange daglig efter behov.