

Information vedr. saltvandsopsnusninger i næsen

Speciallæge i øre- næse- og halssygdomme Christel Bræmer Lajer

Ved forskellige sygdomme i næsen, vil der være rigtig god effekt af saltvandsopsnusninger.

Tilberedning:

Saltvandet tilberedes ved at tilsætte 1 teskefuld salt til en ½ liter vand, der efterfølgende koges op.

Saltvandet stilles til afkøling ved stuetemperatur. Opløsningen kan holde sig i 1 døgn.

Man kan evt. varme saltvandet op et øjeblik i mikrobølgeovnen inden opsusningen, men pas på at det ikke bliver for varmt.

Fremgangsmåde:

- Hold hovedet over en vask
- Saltvandet snuses op i næsen ved hjælp af en suppeske eller lign. mens der lukkes for det andet næsebor. Lad vandet løbe ud af sig selv
- Skyl hver næsebor på denne måde 3-4 gange
- Efterfølgende pudses næsen grundigt
- Man kan ikke rense næsen for tit på denne måde, men det anbefales at udføre rensningen 1-3 gange dagligt

