

Næseskylning med saltvand



Formålet med saltvandsbehandling i næsen er at fugte slimhinderne i næsehulen. På den måde kan man også opløse skorper og fjerne støv, ligesom man kan mindske den ubehagelige tørhedsfølelse, som personer med tørre slimhinder oplever. Er ligeledes godt ved forkølelse og problemer med bihulerne.

Blanding

Saltvandsblandingen kan laves ved at opløse ½ teskefuld køkkensalt i en kop lunkent vand fra vandhanen. Det er ikke farligt at putte mere eller mindre salt i - den anbefalede mængde vil blot føles mest behagelig for de fleste.

Ske

Hvis saltvandet opsnuses, tager man blot en spiseske med saltvandsblandingen og holder den op under det ene næsebor, mens det andet lukkes med en finger. Snus nu vandet op gennem det åbne næsebor. Metoden er meget effektiv og tillader store mængder vand at komme ind i næsen.

Næsehorn

Ved længere tids behandling kan det være en god ide at bruge et "næsehorn", som er en effektiv kande til næseskylning udviklet af yoga-folket.

Nogle synes bedre om *spray*, hvor man puster saltvandet op i næsen. De kan købes færdige på apoteket, en nem men lidt dyrere løsning.

Behandling op til 3 gange daglig vil være passende, men det er individuelt og meget forskelligt.

Der er ingen bivirkninger ved saltvandsbehandling i næsen.