

## Næseskylning med saltvand

Formålet med saltvandskylning er at fjerne skorper, betændelse, pollen og anden forurening fra næsens slimhinde på en skånsom måde.

Dette anbefales bl.a. til allergikere, til lindring af tilstoppet næse, ved forkølelse eller bihulebetændelse.

## Opskrift på saltvand

1 teskefuld salt opløses i

½ liter kogende vand

Blandingen afkøles og kan opbevares i køleskab i ca. 3 dage

Brugsanvisning

Saltvandsopløsningen bruges med skylleflaske (Flo<sup>®</sup>, Sinus Rinse<sup>®</sup> eller næsehorn), der kan købes på apoteket.

Se evt. denne video for korrekt brug: <http://www.pharmavest.dk/naeseskyl/>

Proceduren må gerne gentages flere gange i døgnet afhængig af behov. En eventuel næsespray eller næsedråber skal altid tages efter næseskylning, da man ellers vil skylle medicinen ud af næsen.