

## Saltvannsskylling av nesen

Saltvannsskylling hjelper til med å holde nesen ren og hindre tørre slimhinner. Dette kan være aktuelt etter f.eks en operasjon.

### Oppskrift:

1 spiseskje fint salt røres ut i 1 liter vann. Oppbevares i romtemperatur i max 1 døgn.

- ✓ Fyll en 10 ml sprøyte med saltvannsblandingen
- ✓ Stå over en vask
- ✓ Tett det ene neseboret mens du spruter vann i det andre, og trekk inn mens du utfører dette.
- ✓ Gjenta i hvert nesebor.
- ✓ Gjøres 4 ganger daglig i ca 1 måned
- ✓ Du kan skylle oftere og lengre om ønskelig

Etter en ukes skylling, kan du i tillegg bruke neseolje (Rhinoil), som holder slimhinnene i nesen myke. Denne kan du kjøpe på apoteket. Brukes 2 ganger daglig etter saltvannsskylling.



trygghet når du trenger det mest