

# Næseskyllning med saltvand

Formålet med saltvandskyllning 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
- 1/2 liter kogende vand
- Blandingen afkøles og kan opbevares i køleskab i ca. 3 dage

## Brugsanvisning

Saltvandsopløsningen bruges med skylleflaske (Flo®), der kan købes på apoteket.

Se evt. denne video for korrekt brug: [www.pharmavest.dk/naeseskyl/](http://www.pharmavest.dk/naeseskyl/)

Proceduren må gerne gentages flere gange i døgnet afhængig af behov.