

Saltvandsopløsning

Opløs 1 tsk. salt i ½ liter vand fra den kolde hane (vandet kan evt. koges). Opløsningen tempereres til kropstemperatur eller lidt herunder.

Hæld lidt i et glas eller en ske og snus op gennem næsen. Saltvandet kan herved komme i svælget, så hold hovedet over en vask, så du kan spytte saltvandet ud. Rens næsen godt.

Hvis det svier i næsen er det sandsynligvis fordi der er for meget eller for lidt salt i opløsningen, vær da mere omhyggelig med afmålingen.

Vær opmærksom på at der kan dryppe saltvand fra næsen et stykke tid efter du har skyllet. Gentag 1-2 x dgl.

Blandingen, der ikke har været i kontakt med næsen kan holde sig et par dage i køleskab.