

*Øre Næse Hals*



*Klinikken*

*Speciallæge Nadia C. Bodnia  
Herlev Torv 1, 1 sal  
Tlf. 4494 2545*

## **Næseskyllning med saltvand**

Opløs 1 tsk. strøget salt i ½ liter kogt afkølet vand.

Formål: At fjerne skorper, snot, pollen og anden forurening fra næsens slimhinde, på en skånsom måde.

Anvend en skylleflaske- som f.eks. Sinus Rinse<sup>®</sup> eller et næsehorn. Kan købes på apoteket.