

KNO

# Neusspoeling met zout water



# Neusspoeling met zout water

Het spoelen van de neus met een zoutoplossing helpt bacteriën en virussen uit de neus en neusbijholten te verwijderen.

## Bereidingswijze

Los 9 gram zout op in een liter lauw water. Roer dit goed door. De oplossing is enkele dagen houdbaar.

U kunt de neus op verschillende manieren spoelen. U kunt de oplossing opsnuiven vanuit een plastic beker, lepel of uw handpalm of voorzichtig inspuiten met een spuitje. Spoel boven een teiltje of wastafel.

## Neusspoelen door opsnuiven

- Houd de zoutoplossing vanuit bijvoorbeeld een plastic beker, een lepel of uw handpalm tegen uw neus aan.
- Snuif de oplossing op via uw neus en spuug uit door uw mond.

## Neusspoelen met een spuitje

- Zuig met een spuitje van 20 ml wat vloeistof op.
- Spuit de zoutoplossing voorzichtig in. Zet niet teveel kracht met de spuit.
- Spoel 1 neusgat en spuug de zoutoplossing door de mond uit.
- Herhaal dit voor het andere neusgat.

## Na het spoelen

Het is beter uw neus niet te snuiten. U mag uw neus wel ophalen.

## Aantal keren spoelen

U mag het neusspoelen meerdere keren per dag herhalen. U kunt dit zolang als u wilt, blijven doen. Neusspoelen is, ook bij jarenlange toepassing, ongevaarlijk.

## Belangrijk

Gebruik niet meer maar ook niet minder dan 9 gram zout per 1 liter water. Teveel zout in de oplossing onttrekt vocht aan het neusweefsel en te weinig zout geeft zwelling van uw slijmvlies. Beide situaties kunnen dan juist extra klachten aan uw neus geven.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonijs.nl](mailto:folders@mijnantonijs.nl)*