

Bruksanvisning till NasoKlar

Uppfriskande och välgörande näshygien

Vattnet

Kallt och sött vatten irriterar slemhinnorna. Därför skall vattnet som Du använder till nässköljning vara lite saltat och ha kroppstemperatur. Kroppens vätskor innehåller 0,9% salt. För att få samma koncentration skall Du ta ca 3 g koksalt (en struken tesked) till 3 dl vatten i NasoKlar.

Är Du osäker på vattenkvaliteten, kan Du koka vattnet först.

1. En struken tesked koksalt hälls i kannan. Det skall vara vanligt koksalt eller fint havssalt och inte Seltin eller jodsalt.
2. Kannan fylls med kroppsvarmt vatten. Skaka kannan så att allt saltet löses upp.

Sköljningen

Följ noggrant följande instruktion när Du skall skölja.

3. För pipen in i den mest öppna näsborren - från sidan, inte framifrån - och tryck lätt upp i näsborren så att det sluter tätt runt pipen.
4. Andas genom munnen. Det går inte att andas genom näsan samtidigt som vattnet skall rinna igenom.
5. Böj lite - inte mycket - från höften så att huvudet kommer över vasken. Se till att hakan kommer in mot kroppen. Sträck inte fram hakan.
6. Vrid huvudet åt sidan och kom ihåg att hålla in hakan. Vattnet rinner nu in i den ena näsborren och ut genom den andra.
7. När ca hälften av vattnet har gått igenom, rätar Du upp huvudet och tar bort NasoKlar. Lite vatten kommer nu att rinna ut ur näsan och Du tömmer resten genom att stänga ena näsborren och blåsa försiktigt genom den andra. Därefter stänger du den andra och blåser försiktigt. Blås inte så kraftigt att det klickar eller smäller i öronen.
8. Resten av vattnet hälls nu igenom den andra näsborren.

Allt vatten skall ut

Se till att allt vatten kommer ut ur näsan och bihålorna efter sköljningen. Det är inte bra för slemhinnorna att vatten finns kvar en längre tid - speciellt inte på vintern. Då det inte är säkert att allt vatten har runnit ut, skall Du göra följande kontroll:

9. Böj kroppen framåt med huvudet nedåt. Vrid huvudet åt sidan, stäng den nedersta näsborren med ett finger och blås - försiktigt , inte kraftigt - genom den översta näsborren. Håll lite papper mot näsan.
10. Låt huvudet hänga fram vågrätt, se ner i golvet och blås ut genom samma näsborre. Du blåser bara ett par gånger i varje ställning. Om det är nödvändigt kan Du göra om punkterna nio och tio flera gånger.
11. Gör på samma sätt med den andra sidan och näsborren.
12. Som avslutning står Du upp och blåser några gånger in och ut med varje näsborre för att «torka» näsan efter sköljningen. Känner Du till yoga kan «Huvudstående» eller «Clownen» samt andningsövningen «Blåsbälgen» göras efter nässköljningen.

Rengöring

NasoKlar sköljs och töms från vatten samt ställs till lufttorkning efter användandet. Virus och bakterier kan inte överleva på torr plast. Efter torkning kommer det då enbart att finnas de virus och bakterier som i förväg finns i luften vi andas.

Öron-, näs- och halsläkare rekommenderar att NasoKlar är en lika personlig sak som en tandborste. Om fler personer skall använda samma NasoKlar kort tid efter varandra, skall den sköljas med kokande vatten.

Vad gör jag för fel?

Problem: Vattnet kommer inte igenom näsan.

Det kan bero på:

Näsan är täppt på grund av svullna slemhinnor. Du kan inte andas in genom någon av näsborrarna och då kan inte heller vattnet strömma igenom. Det varma saltvattnet är avslappnande för slemhinnorna och kan öppna den täppta näsan. Låt vattnet vara kvar i näsan i ca fem sekunder, sedan håller Du från den andra sidan och låter vattnet vara kvar i näsan en liten stund. Upprepa det här flera gånger från sida till sida tills vattnet rinner igenom.

Du håller kanske NasoKlar snett in i näsan och pressar öppningen in mot näsväggen. Det stoppar vattnet från att komma in i näsan.

Problem: Vattnet rinner ner i munnen och halsen

Du sticker ut hakan för långt. För hakan närmare bröstet. Då undviker Du att få vatten ner i halsen.

Problem: Det är obehagligt

När det är för lite salt i vattnet, trycker det i näsan. Är det för mycket salt eller om vattnet är för kallt, svider det i näsan. Vattnet kanske är för varmt?

Rekommenderas av öron-, näs- och halsläkare

Nässköljning rekommenderas av öron-, näs- och halsläkare som har gjort följande erfarenheter:

«Nässköljning med ljummet saltvatten avlägsnar lätt och skonsamt torrt sekret och smuts i näsan. Den är enkel att göra och har inga skadliga biverkningar. Den här metoden har visats sig vara mycket effektiv i förebyggande syfte och vid behandling av bihåleinflammation. Dessutom är den en viktig del vid behandlingen av kronisk bihåleinflammation. Pollen och dammallergiker kan i många fall få lindring av sina besvär genom nässköljning.»

Hur ofta kan jag använda NasoKlar?

Du kan använda NasoKlar varje dag. När Du är förkyld eller har akut bihåleinflammation eller om det är en period med mycket pollen som Du är känslig för, kan Du göra flera nässköljningar upp till 2 - 4 gånger / dag. Men normalt - för Ditt välmående, för din hygien och som allmänt förebyggande - räcker det med en gång om dagen, t.ex. på morgonen eller om kvällen.

Nässköljning kan också bidra till att reducera snarkning om man sköljer näsan på kvällen.