

## SALTVANDSOPLØSNING (ISOTONISK SALTVAND):

Kog 1 liter postevand og tilføj 1 spsk køkkensalt (det du bruger i madlavningen). Herefter køles det ned til kropstemp ( 37 grader). Kan holde sig i køleskab i 1 døgn.

Man kan også købe færdigblandet saltvand på apoteket.

Kan herefter bruges til skylning af næse/bihulesystemet eller til ørerne (ved øreflåd).