

# Næseskylning



## Hvorfor?

Næseskylningen har flere effekter og virker på mange ting!

Der er dem, der fortæller, at de føler sig friskere, mere vågne og klarere i hovedet efter at have skyllet næse. De fremhæver først og fremmest den afspændende virkning, som endda kan lindre eller afhjælpe forskellige former for hovedpine, inklusiv migræne.

Det går desuden allergikere bedre, når de i pollensæsonen skyller næsen. Når der er færre partikler i næsen, bliver den allergiske reaktion mindre og på den måde kan næseskylning nedsætte forbruget af allergimedisin.

Næseskylning, også kaldet *Neti*, er meget let at udføre, enhver kan lære det. De få anvisninger der gives sidst i artiklen, skal dog nøje overholdes. At skylle næsen med kropsvarmt saltvand er en yogametode, hvis nytte opdages af stadig flere mennesker. Denne artikel handler om dens oprindelse, anvendelsesmuligheder og forskelligt andet, der er værd at vide om næseskylning.

Neti virker forfriskende og hele området bliver afspændt og rensed indefra for slim, støv og snavs, selv pollen og allergifremkaldende partikler bliver blidt skyllet ud. Derfor kan denne enkle metode også hjælpe ved mange lidelser eller sygdomme, fx forkølelse, tørre slimhinder, kronisk bihulebetændelse, høfeber, allergi og astma.

## Hvordan?

Netikanden fyldes med lunkent vand, der kan tages direkte fra hanen. Der tilsættes lidt fint havsalt afhængig af størrelsen på kanden. Til kanderne fra apoteket skal der ca. bruges en halv teskefuld salt, som skal opløses inden, du går i gang. Det kan mærkes, hvis du har for lidt eller for meget salt i vandet – vandet skal have ca. den samme saltkoncentration som kroppen (0,9 %), så det vil føles behageligt, når vandet løber igennem næsen.

Du kan bruge almindelig salt, men sørg for at bruge salt uden antiklumpningsmiddel. Havsalt er det bedste, men kan hos nogle mennesker give allergiske reaktioner (eventuelt kan det indeholde pollen). Lav fx Neti over en vask.

Du holder kanden i den ene hånd og sætter tuden i det ene næsebor, så det slutter helt tæt. Så bøjer du dig forover, trækker vejret afspændt gennem munden og drejer hovedet lidt til siden. Nu løber vandet af sig selv, ind gennem det ene næsebor og ud

af det andet. Når halvdelen af vandet er løbet gennem det ene næsebor, så blæs forsigtigt eventuelt tilbageblevet vand og slim ud. Så gentager du det hele til den anden side.

Til slut skal næsen tørres. Du bøjer dig fremover og lader hovedet hænge nedad, så resten af vandet kan løbe ud af næsen. Luk et næsebor med pegefingeren og drej hovedet skiftevist fra side til side. Blæs forsigtigt (**aldrig for kraftigt**) gennem ét næsebor af gangen - indtil næsen er tør. Denne øvelse til at tørre næsen er en vigtig del af næseskyllning og skal udføres grundigt hver gang.

Næseskyllning kan bruges hver dag. Det er bedst at gøre det hver morgen og føler man en begyndende forkølelse, kan det anbefales at gøre det flere gange om dagen.

### **Hvad siger fysiologien?**

Professor Paul Stoksted fra Odense skriver følgende om næseskyllning: *"I bihulerne og på næseslimhinden befinder der sig mikroskopisk små fimrehår, såkaldte Cilier, som alle vibrerer i samme retning. Under et mikroskop ser de ud som en kornmark, der vajer i vinden. Cilierne er dækket af et slimlag, der opfanger støv, bakterier, pollen og hvide blodlegemer. Gennem deres bevægelse bliver slimhinden et transportbånd, så slimet og de opfangne partikler transporteres gennem næsen, ned i svælget og videre til maven. Bevægelsen af fimrehårene kan lammes af virus og allergifremkaldende stoffer, og også ved udtørring kan slimlaget blive sejt og skorpet og miste dets funktion. Skyllningen med saltvand holder slimhinden fugtig, fimrehårene stimuleres og skorpedannelse, støv og andre indtørrende partikler såvel som allergifremkaldende stoffer fjernes".*

Hvis man specielt har problemer med tørre slimhinder, som jo ofte forekommer ved tør luft i kontorer og andre steder, kan man tilføje vandet en dråbe mandelolie (eller en anden planteolie).

Regelmæssig brug af Neti kan også virke forebyggende på forkølelssygdomme, idet det forandrer næseslimhindens pH-værdi mod det basiske. For kun når slimhinden er for sur, det vil sige, når pH-værdien er for lav, kan virusorganismer overleve og bore sig ned i slimhinden og derefter udvikle sig til en infektion. Er pH-værdien derimod basisk, dør virusen.

Netis virkninger er altså meget omfattende og anvendelsesområderne talrige. Det er op til hver især hvordan man vil bruge det: Som en daglig rutine sammen med tandbørstningen, som "medicin" når man har brug for det, som hjælp når man vil holde op med at ryge, i sammenhæng med yogaens åndedrætsøvelser eller simpelthen bare, når man har lyst til en opfriskning...

