

Skylning af øret med eddikevand - bruges kun efter ørelægens anvisning

Øreskylning med eddikevand bruges efter ørelægens anvisning, hvis du fx har langvarig eller hyppig flåd og betændelse i øret. Skyl 1-2 gange dagligt, og skyl gerne 5-10 gange hver gang du skyller.

Opskrift

Du kan selv lave eddikevand som består af almindelig hvid husholdningseddike og vand i forholdet 1:5 (fx. 1 dl eddike i 0,5 liter vand). Hvis det svier for meget, så brug forholdet 1:10 eller evt. bare med vand.

Fremgangsmåde

- Kog vandet, blandingen skal have en behagelig temperatur, omkring 37 grader (lunkent) for at undgå at blive svimmel. Hvis du alligevel skulle blive svimmel, behøver du ikke at blive bekymret. Svimmelheden ophører efter få minutter
- Du kan bruge en 20 ml sprøjte eller gummibold fra apoteket til skylningen. Skyl med jævn eller blød kraft, ikke for hårdt, og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt, vandet skal kunne løbe ud samtidig med, at du skyller blandingen ind. Det skal ikke gøre ondt, men kan evt. svie lidt.
- Træk udad i øret for at rette øregangen ud
- Hvis du også bruger øredråber, skal du vente 10-15 minutter til øret er tørt, før du drypper
- Rengøring af sprøjte : Sprøjten skilles ad og delene rengøres i sæbevand eller overhældes med kogende vand. Skylles herefter i rent vand og tørres

