

Skylning med eddikevand

Øret skylles for at rense for sekret og at forebygge infektion. Man kan både skylle ører med dræn og uden dræn.

Er specielt velegnet til ører med hyppige flådeepisoder.

Hvis man samtidig bruger ordinerede øredråber skal man skylle 10-15 min. før drypning med øredråber.

Opskrift

Bland af 1 del alm. (økologisk) hvid lagereddike (den man sylter agurker i) og 1 del vand fra vandhanen (noget evt. fra en kedel med kogende vand så blandingen får korrekt temperatur).

Blandingen skal have kropstemperatur 37 grader når man skyller det ind i øret, ellers kan man blive ganske svimmel eller skolde sig. Svimmelheden går over efter nogle minutter hvis det alligevel skulle ske.

Fremgangsmåde

Skylningen udføres med en 20 ml sprøjte eller øresprøjte. (Begge dele kan købes på apoteket).

Sprøjten fyldes med eddikevandet, hvorefter øret skylles med moderat tryk så det hvirvler godt rundt inde i øret. Der skylles indtil skyllevandet er rent.

Hos mindre børn skal der trækkes ud i øret for at rette øregangen ud.

Rengøring af sprøjte

Sprøjten skilles ad. Delene rengøres i sæbevand og skylles i rent vand og tørres.