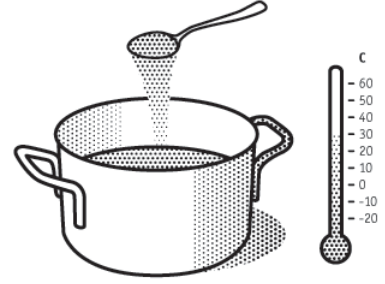


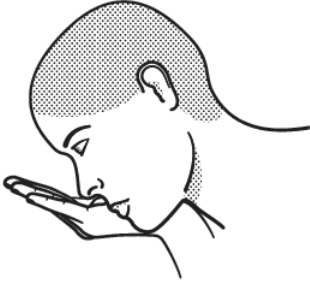
1 Bir litre çeşme suyu hazırlayın. Doğru karışım oranı için ayrıca ağzına kadar dolu bir çay kaşığı basit yemek tuzu veya deniz tuzuna ihtiyacımız var.



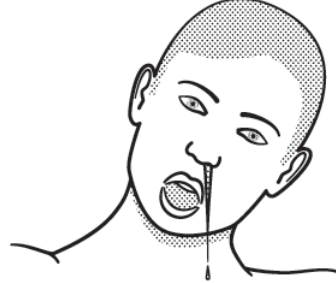
2 Suyu bir tencereye dökün ve kaynatın.



3 Buna, ağzına kadar dolu iki çay kaşığı tuz ekleyin. Karıştırarak tuzu tamamen çözün ve çalkalama çözeltisini daha sonra birkaç dakika soğumaya bırakın.



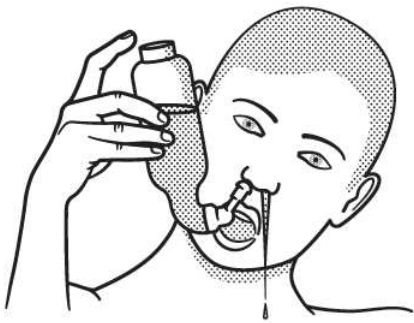
4 Ellerinizi iyice yıkayın. Çalkalama çözeltisini elinizde doldurun ve bunu burnunuza çekin.



5 Kafamızı yana eğin ve çalkalama çözeltisinin burundan tekrar çıkarak lavaboya akmasını sağlayın. Burada önemli olan çalkalama sırasında ağzınızı mümkün olduğunca açmaktır, bu şekilde genizinize tuzlu su kaçmaz.



6 Elden buruna çekerek çalkalama işlemine bir alternatif ise burun duşudur. Her eczanede bulunan bu yardımcı maddeyi kullanıyorsanız önce buna hazırladığımız tuzlu su çözeltisini doldurun.



7 Burunluğ u bir burun deliğine yerleştirin, kafası karşı tarafa eğik olmalı ve ağzımız açık olmalıdır. Burun duşlarında genellikle bir kilit bulunur ve önce bunun açılması gerekir. Daha sonra çalkalama çözeltisi kendiliğinden burun ayırma duvarının etrafından akar ve diğer burun deliğinden de dışarı akar.

Burun çalkalama işleminin ve burunun duşunun etkileri

Nezle veya burun yan boşluğu iltihaplanması gibi soğuk algınlığı semptomlarında burundaki mukoza genellikle sert bir salgı oluşturur ve bu nedenle burun tıkanır ve nefes almak zorlaşır. Bir burun çalkalama işleminin veya burun duşunun amacı tuz çözeltisinin sümüğü daha iyi akabilmesi için sıvılaştırmasıdır. Ayrıca bu çalkalama etkisiyle hastalığ a neden olan virüsler de dışarı atılabilir. Bu etkilerin şikayetleri gerçekten azaltıp azaltmadığı ve iyileşme sürecini hızlandırıp hızlandırmadığı bilimsel olarak tam olarak kanıtlanmamıştır.

Ancak soğuk algınlığı olan hastaların birçoğu burun çalkalama işleminin kendilerini rahatlat tığını söylüyor. Hassas burun mukozasına zarar vermemek için evde hazırlanabilen bu preparatı en fazla bir hafta kullanmalısınız. İltihaplanmanın yoğun olduğu irinli burun yan boşluklarında burun çalkalama sıvıları kullanılmamalıdır, çünkü buradaki mukozalardaki şişlik çok olduğundan tuzlu çözelti büyük ihtimalle düzgün akamaz.