

## Elisabeth Larsson, 52: Jag blev beroende av nässprej!

Under hela sitt liv har **Elisabeth Larsson**, 52, haft lätt för att bli förkyld. Varje gång brukade hon drabbas av en besvärlig nästäppa. För att andas lättare använde hon receptfri nässprej. Till en början fungerade det bra. Men så småningom började Elisabeth märka att effekten satt i allt kortare tid. Hon fick spreja allt oftare och hamnade till slut i en ond cirkel.

– I tio års tid var jag nässprejberoende. Till slut var det så illa att jag var tvungen att spreja var femte minut. Annars svullnade slemhinnorna igen så totalt att det blev nästan omöjligt att andas. Det kändes som om jag skulle kvävas.

### MINA LUFTVÄGAR ÖPPNAS

Elisabeth visste att man inte fick använda nässprej för ofta eller under för lång tid. Ibland försökte hon dra ner på sprejandets, men det gick helt enkelt inte.

Men sedan februari 2011 har hon inte haft en enda riktig förkylning. Inte heller har hon behövt använda någon mer nässprej.

Då startade hon det egna friskvårdsföretaget Saltrummet hemma i bostaden i östgötska Motala. Ett rum för salterapi, med väggar, tak och golv täckta av bergsalt där en generator pumpar in ännu mera mikroskopiskt finfördelat bergsalt i luften.

Till saltrummet kommer personer med



Saltrummet håller Elisabeth frisk.

förkylningsbesvär, pollenallergi och andra luftvägsproblem för både symptomlindring och en stunds avkoppling.

– Så fort jag känner att en förkylning är på väg går jag direkt in i saltrummet. Där känner jag hur luftvägarna öppnas upp och renas och hur det blir lätt att andas. Genom att andas in den salthaltiga luften så vidgas luftrören, segt slem löses upp och kan lättare hostas ut, och slemhinnorna i näsa och bihålor sväller av.

– Och det är underbart att slippa vara beroende av nässprejen! ■

↩  
OBS!