

*Sinus Lib - PS***CONSEILS PRATIQUES**

1. Mâchez de la gomme, cela stimule la salivation et nettoie les sécrétions collées dans votre arrière-gorge qui vous font tousser. Il existe de la gomme à mâcher pour les dentiers.
2. Boire beaucoup de jus citrin (limonade et orange, cela stimule la salivation).
3. Le miel a comme effet de liquéfier les sécrétions pharyngées. Trois techniques à votre choix : glace concassée et miel, eau chaude et miel, ou miel tout court.
4. Des vaporisateurs de cortisone nasaux prescrits par votre médecin pourront facilement s'intercaler après les traitements à l'eau salée.
5. Dormir en position semi-assise à 30° (avec 3-4 oreillers débutant à la hauteur de votre bassin ou dans un «lazy-boy»

6. Préparer la recette suivante :

1 tasse d'eau bouillie pendant **5 min**. Laisser au réfrigérateur et utiliser **FROID**.

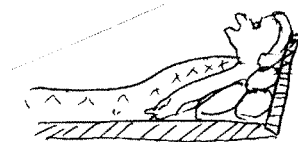
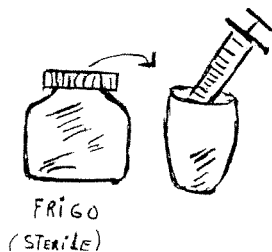
NIVEAU	SYMPTÔMES	SEL DE TABLE	BICARBONATE DE SOUDE (PETITE VACHE)	EAU BOUILLIE
1	Sécrétions chroniques	½ c. thé (2,5 ml)	½ c. thé (2,5 ml)	1 tasse (250 ml)
2	Sécrétions chroniques	¾ c. thé (3,75 ml)	½ c. thé (2,5 ml)	1 tasse (250 ml)
3	Sécrétions aigües/chronique	1 c. thé (5 ml)	½ c. thé (2,5 ml)	1 tasse (250 ml)

- 1°, 2°, 3° niveaux - SÉCRÉTIONS CHRONIQUES ➤ L'objectif est d'atteindre le niveau le plus concentré que vous pouvez supporter.
Utilisation : 1 à 2 fois par jour
- 3° niveau - CONGESTION AIGÛE ➤ Fréquence sans limite. En général 2 à 4 fois par jour suffit.
Si non supporté (rare), utiliser les 1° et 2° niveaux

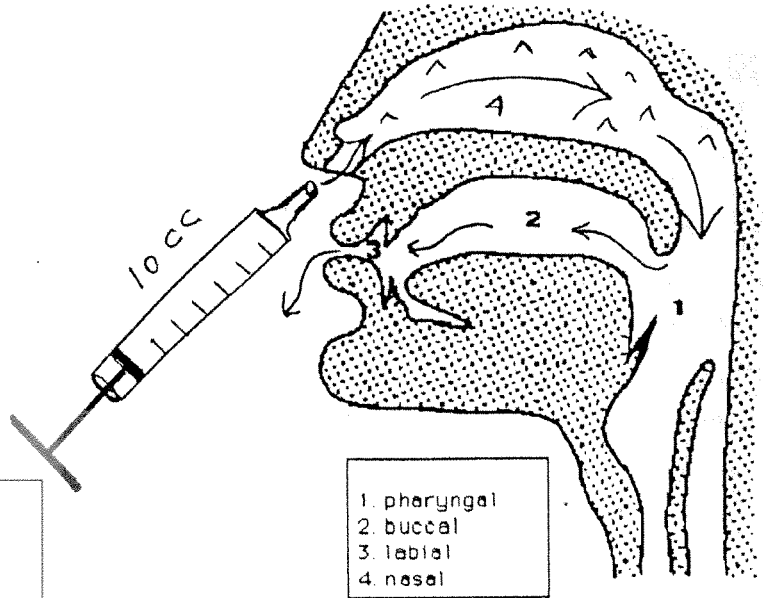
MODE D'EMPLOI : À FAIRE POUR CHAQUE NARINE :

Vider lentement dans une narine 10 cc de ce liquide avec une seringue ou poire nasale :

- Penchez-vous au lavabo et envoyez la tête en avant, bloquez l'autre narine, et tout en aspirant l'eau salée par la narine libre, vous videz la seringue au complet dans la narine, jusqu'à la sortie de l'eau salée par la bouche en inspirant doucement.



Technique lit d'hôpital



COMMENT FAIRE :

- 10 cc dans la narine (droite et gauche)
- Aspirez doucement en bloquant l'autre narine jusqu'à la sortie de l'eau salée par la bouche
- Restez en position la tête légèrement penchée vers l'arrière afin que l'eau salée nettoie vos sécrétions. Prévoir 15 min.
- Ne pas vous moucher
- Épongez le nez et crachez. Si nécessaire utilisez un bol (le volume est important).
- Les sécrétions sortent sous forme de bulles.

