

Nasal Rinses

This is an effective, inexpensive, and relatively simple way to help nasal and sinus problems.

The keys are:

- 1. Remembering to do it.**
- 2. Knowing how to do it**
- 3. Getting through the first week of this technique.**

Most people who do this regularly report a decrease in allergy symptoms, colds, and sinus infections. They also say they breathe easier.

First: Mix 8 ounces clean *warm* water and 1/4-teaspoon salt

This should be about as salty as tears and close is fine, too salty (like sea water) dries out your nose, too watery burns (like a swimming pool)
option if burning: add additional 1/8-tsp baking soda.

Second: with clean hands pour a small amount in your palm and close one nostril and gently inhale, blow and repeat. Then do the other side, blow and repeat.

For most conditions doing this **one to three times a day** is very helpful. Some people have found doing it after an exposure to allergens (mowing the lawn, dusting, etc.) is a great way to limit their reaction.

There are small ceramic pots available called Neti Pots (available at Whole Foods and other health food stores) or small plastic bottles with premixed salt packages (**NeilMed's® Sinus Rinse™**) at most pharmacies to help your nasal rinsing.

For infection prevention add Xylitol powder, a natural sweetener with antibacterial and antiviral properties. (available at health food stores)

Enjuagues Nasales

Una manera fácil y económica de combatir el catarro, las alergias y la sinusitis. La clave es:

- 1. Recuerde hacerlo.**
- 2. Saber cómo hacerlo**
- 3. Hacerlo por lo menos una semana**

La mayoría de las personas que hacen estos lavados nasales tienen menos síntomas con alergias, gripe y sinusitis. También pueden respirar mejor.

Primero: En medio litro de agua (8 onzas) hierva un poco menos de media cucharadita (1/4 tsp) de sal y un pellizco de bicarbonato.

Segundo: Lavase las manos y ponga un poco del líquido tibio en la palma, “con el dedo cierre una de las fosas nasales y aspire el agua con sal” Repita con la otra fosa nasal. Escupa el sobrante.

Puede hacer estos lavados 2 ó 3 veces al día y también después de cortar el pasto ó estar expuesto al polen ó al polvo.

También, en la farmacia, puede comprar una de las botellas plásticas pequeñas con los paquetes premezclados de la sal.
Se llama **NeilMed®™ de la aclaración del seno.**