

ANNEXE (ET NON ACCESSOIRE !) : PRATIQUE DE L'HYGIENE NASALE

Matériel :

- De l'huile végétale **biologique**
- Des huiles essentielles d'eucalyptus radié, de ravintsara ou de niaouli ou de tea tree
- 1 flacon ou 1 pipette compte gouttes
- 1 lota à acheter en pharmacie : le « Rhinohorn » (environ 10 euros)
- Du gros sel gris (pas de sel raffiné !)
- Du chlorure de magnésium, ou « sel de Nigari » (en magasin bio)

1. Faire sa préparation d'huiles essentielles (conserver à l'abri de la lumière)

Le principe de dilution est **1 goutte d'huile essentielle pour 20 gouttes d'huile végétale** :

- 60 gouttes d'huile végétale de colza biologique (ou autre huile bio)
 - + 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata (eucalyptus radié)
 - + 1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara OU de Niaouli
- / à remplacer par du **Tea tree chez les asthmatiques**

2. Se moucher

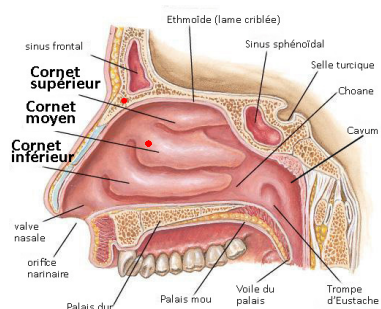
3. Appliquer les 2 à 4 cotons tiges à l'entrée des fosses nasales

Après avoir imbibé les cotons tiges de cette préparation, introduire d'abord le 1^{er} coton tige **dans le cornet supérieur** (il suffit de suivre l'arrête du nez jusqu'à ce que le coton tige bute en haut) ;

Puis introduire si possible le 2nd coton tige **dans le cornet moyen**

(commencer comme le 1^{er} sur 1,5 cm puis le remonter contre le haut de la narine pour le faire pénétrer dans le cornet du milieu)

Répéter la même opération dans la 2^{ème} narine.



4. Vider les sinus

Garder 5mn environ, voire + en respirant le plus possible par le nez.

Se mettre au dessus du lavabo, bouger les coton-tiges dans les fosses nasales pour **éternuer +++**

C'est l'éternuement qui permettra la vidange des sinus.

Laisser le mucus s'écouler le long des cotons tiges qui font mèche. Retirer les cotons tiges et se moucher.

5. Se laver le nez avec le Rhinohorn

Verser dans le Rhinohorn 1 mesure d'un mélange de **2/3 de gros sel gris + 1/3 de chlorure de magnésium**

On peut préparer ce mélange à l'avance dans un petit bocal en verre.

Utiliser le Rhinohorn comme sur cette vidéo : <https://www.rhinohorn.fr/video/>

Bien se moucher.



6. Désinfecter

Verser dans chaque narine une ½ ampoule **d'oligo-éléments de cuivre**

(**Cuivre, Laboratoire des Granions**, en pharmacie) et laisser couler dans la gorge.

A faire dès que le besoin se fait sentir et deux fois par jour en phase aigüe.

NB : Je prépare une vidéo de l'ensemble de ce protocole que vous trouverez bientôt sur mon site :

www.natureisa.fr et sur ma page Facebook <https://www.facebook.com/natureisa>