



Joe McSweyn, O.M.D, C.A. | Pari Vokshori, L.Ac, D.O.M. | Gila Varis, L.Ac, R.N. | Steven Jarsky, L.Ac, D.A.O.M.
Alan Sher, L.Ac | Ellen Elphand L.Ac., Dipl.OM | Aydin Bengisu L.Ac. | Faith Triandos

Sinusitis Cronica

La sinusitis crónica es un problema común en el sur de California, debido a los altos niveles de contaminación del aire. Este proceso de la enfermedad puede agravarse por la exposición a sustancias químicas de productos de limpieza de interior, especialmente cloro y limpiadores de ventanas a base de cloro y productos de baño. Use vinagre blanco y bicarbonato de sodio para la limpieza de su lugar. Plantas en macetas de interior pueden ser una fuente de exposición al moho que puede empeorar gravemente la sinusitis y las alergias respiratorias. Retire todas las plantas en maceta de la casa. Los viajes en avión provoca deshidratación y la exposición al combustible de avión también puede inflamar los senos y debilitar la inmunidad. Llevar un litro de agua en los vuelos de avión, y utilizar el procedimiento de lavado sinusal se indica a continuación cada dos horas en los vuelos largos.

Sistemas de ventilación de automóviles pueden estar contaminados con moho y bacterias debido a la condensación del aire acondicionado. Si percibe un olor a humedad o moho procedente de su coche, que el sistema se limpia con una espuma de desodorización inyectado a través de las rejillas de ventilación.

Las almohadas pueden estar contaminadas con bacterias y moho debido a la humedad de la respiración. Cambie almohadas hipoalergénicas para relleno de fibra de poliéster dacrón, no hacia abajo, plumas, o espuma, ya que pueden desencadenar reacciones alérgicas, desgasificación productos químicos tóxicos, y hacer crecer las bacterias y los hongos.

Lavado diario de los senos puede ayudar a eliminar las infecciones actuales, y prevenir otros nuevos. Esto es especialmente importante durante los viajes en avión, condiciones de viento de Santa Ana, y después de la exposición al moho de jardinería o edificios contaminados. Al limpiar áreas con mucho polvo, o trabajar en el jardín, una máscara protectora deben ser utilizados.

Enjuague sinusal: antes de las hierbas y comidas, use un aerosol nasal sobre el contador de solución salina (Océano, Sea Breeze, Xlear) 2 a 3 pulverizaciones por cada ventana de la nariz seguido soplando / escupir, si el color amarillo o verde está presente, repetir hasta que el moco es claro.

Vapor sinusal y al ras: hacer un té con una media cucharada de hierbas a una media taza de agua caliente, hacer una inhalación de vapor con una toalla sobre su cabeza, cuando el té se enfría a temperatura ambiente, se vierte una pequeña cantidad del té en la palma de la mano y oler hasta su nariz, escupiendo cualquier drenaje que corre por la parte posterior de la garganta, y sonarse la nariz en un pañuelo de papel. Si hay cualquier color a la mucosidad, repite el proceso hasta que el moco se ponga claro. Por humeante y lavado sus senos con el té de hierbas infectadas moco se impide el drenaje en el sistema digestivo.