

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel



Bons conseils "maison" en cas de sinusite

Recommandations alimentaires

Certains aliments ou épices ont **un effet décongestionnant** : raifort, ail, cari, poivre, Cayenne...

Parmi les fines herbes, on reconnaît au **thym** et à la sauge **des propriétés antimicrobiennes**. De plus, **la sauge assécherait les sécrétions** ⁶.



Consommer de la vitamine C : un **stimulant** pour lutter contre l'inflammation.

Inversement, certains aliments pourraient aggraver les symptômes.

Ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

Aux personnes souffrant de sinusite chronique, certains experts suggèrent d'essayer d'éliminer le lait de vache et ses dérivés (qui contribueraient à la production de mucus) durant 3 mois et d'observer les effets : le Dr Andrew Weil affirme qu'en agissant ainsi, beaucoup de gens ont remarqué une nette amélioration de l'état de leurs sinus ⁷.

En remplacement, il recommande le lait de chèvre (qui ne provoquerait pas les troubles immunitaires et allergènes associés au lait de vache ⁸)

En outre, le blé et une alimentation riche en sel pourraient provoquer les symptômes ⁹

Consulter un nutritionniste pour des conseils personnalisés



Boire régulièrement et plus pour **ne pas se déshydrater -environ 8 verres d'eau ou jus de fruits par jour-** et améliorer l'état de la sinusite : une consommation d'eau accrue permet d'**éclaircir les sécrétions** et de les évacuer plus facilement.

*Une recette *magique* qui peut apporter un + :*

l'eau solarisée simple ¹⁰

Remplir d'eau un grand saladier en verre blanc et l'exposer au soleil (ou tout au moins à la lumière solaire) pendant 9 jours, à raison de 3 heures / jour.

Entre temps, recouvrir le récipient d'un linge noir et mettre le tout dans un placard.

Ensuite, mettre cette eau en bouteilles peintes en noir ou recouvertes de papier alu.

Cette eau garde un grand pouvoir pendant 21 jours environ.

Au-delà, ce pouvoir s'amenuise, et il est conseillé de fabriquer une autre eau.

Ne pas jeter la « vieille » eau solarisée, en arroser les plantes qui en seront ravies !

⁶ Yarnell E, Abascal K, Hooper CG. *Clinical Botanical Medicine*, Mary Ann Liebert Inc. (États-Unis 2003)

⁷ Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - *Snuffing out a sinus infection?* (www.drweil.com)

⁸ Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - *An Allergy Impasse?* (www.drweil.com)

⁹ Mills S, Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*, Churchill Livingstone, Harcourt Publishers (UK 2000)

¹⁰ Henri Devère, *Secrets et vieilles Recettes magiques*

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Hydrothérapie par contraste



L'application de **compresses chaudes et froides** sur la région des sinus permet de diriger des nutriments vers la zone malade et de diffuser, hors des sinus, les déchets métaboliques créés par l'inflammation.

Il s'agit d'appliquer en alternance une compresse chaude durant 3 minutes et une compresse froide durant 1 minute, à 3 reprises au cours d'une séance qu'il faudra répéter de 2 ou 3 fois par jour.

Indiqué pour tous les types de sinusite ¹¹

Remèdes à base de plusieurs plantes médicinales

*Il existe en Suisse un remède, semble-t-il efficace contre la sinusite aiguë et chronique, nommé **Sinupret**[®], à base de :*

racine de gentiane, fleurs de primevère (notre photo), herbe d'oseille, fleurs de sureau et de verveine.

- À prendre sous forme de **comprimé** (vente en pharmacie).



*Vous pouvez également utiliser le **Baume du Tigre**[®], emballage rouge de préférence (en pharmacie)*

- Appliquer une petite quantité sur les arcades sourcilières, puis masser, répéter plusieurs fois.

Attention ! toutefois à ne pas appliquer sur les yeux (irritant)

Conseils divers

- **Durant la phase aiguë, se reposer**, ne pas nager sous l'eau, ni faire de la plongée sous-marine ou encore voyager en avion.

- **Éviter de s'exposer à des changements de température importants ainsi qu'à un air froid et sec.**

- Maintenir **un bon taux d'humidité -de 40 % à 50 %-** dans la maison, en particulier dans les chambres à coucher.

Attention ! ne pas dépasser 50 % : le risque de moisissures (et d'allergies) augmente alors.

- **Éviter de pencher la tête vers le bas** : cela peut accroître la douleur.

- **En cas de sinusite chronique**, les mesures préventives permettront de prévenir l'aggravation des symptômes.

- **Un humidificateur** placé dans la chambre apporte un soulagement, surtout en hiver lorsque les appartements sont secs.

En cas de sinusite, cela permet d'humidifier les muqueuses du nez et des sinus, donc de fluidifier le mucus et ainsi d'apaiser la sinusite, l'effet devrait aussi être **préventif**.

¹¹ Ernst E (Ed). *The Complete Book of Symptoms and Treatments*, Element Books Limited (Angleterre 1998 - pp 286-296)