

# Bronchite

la bronchite est une inflammation de la muqueuse des bronches, due à une infection virale ou bactérienne, elle peut survenir aussi en cas d'allergie.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Inhalez de la vapeur. Versez de l'eau bouillante dans un bol ajoutez-y une noisette de vicks ou quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et penchez-vous pour respirer après avoir posé une serviette de toilette sur la tête pour créer un petit sauna (attendez 2 minutes pour ne pas vous brûler le visage). les inhalations de vapeur fluidifient les sécrétions des poumons.

. Mettre un humidificateur dans votre chambre pour humidifiez l'air ambiant pendant votre sommeil.

. Le jus de gingembre, Les piments verts, les sauces piquantes et les plats à base de piment fluidifient les mucosités et facilitent l'expectoration.

. Boire 8 verres d'eau par jour au moins permet de fluidifier et d'expulser les mucosités. Evitez l'alcool et le café qui déshydratent l'organisme et épaississent les glaires.

## PREVENIR

. Pour prévenir les bronchites chroniques, arrêtez de fumer si vous êtes fumeur. Si vous ne fumez pas, évitez les atmosphères enfumées.

. Si vous êtes exposé, dans votre travail, à une grande quantité de poussière, de fumées ou de polluants, munissez-vous d'un masque de protection ou d'un filtre pour respirer le moins possible d'impuretés.

. Limitez les risques de bronchite virale en vous lavant

souvent les mains et en évitant de les porter à votre visage, en particulier si vous avez été en contact avec une personne enrhumée.

. Nettoyez votre nez et vos sinus à l'aide d'une solution saline pour empêcher les allergènes et les agents infectieux de pénétrer dans vos poumons.