

Salt/Baking Soda/Water Rinses

1 teaspoon of **salt**

1 teaspoon of **baking soda**

4 cups of **water**

Mix all of the above together. Do this every day.

Swish and spit

Do this as much as needed throughout the day to help with mucus.

About 8-12 times per day.

Enjuagues de agua con sal y bicarbonato de sodio

1 cucharadita de **sal**

1 cucharadita de **bicarbonato de sodio**

4 tazas de **agua**

Mezcle todos los ingredientes mencionados. Haga esto todos los días.

Enjuague y escupa

Haga esto tantas veces como sea necesario durante el día para ayudar con la mucosidad. **Entre 8 y 12 veces al día.**