

Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**

Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.

- **Boisson chaude**

Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.

- **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.

- Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d'aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..

- **Mouche de moutarde**

Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l'eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L'arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15

minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.

- **Sirop de poireaux**

Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillérées à soupe au moment des quintes de toux.

- **Sirop de radis noir**

Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d'une passoire et d'un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l'éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillérées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**

L'huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d'eau chaude et en inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.