

# Soigner naturellement une angine

L'**angine** est tout simplement une inflammation des amygdales dans l'oropharynx, cette inflammation peut être traitée naturellement grâce à de simples ingrédients qui se trouvent dans toutes les maisons.

Cela vous permettra non seulement d'en venir à bout rapidement mais aussi de faire des économies et d'éviter de prendre des produits médicamenteux.

Votre corps a également besoin d'apprendre à lutter contre les différentes infections donc il n'y a rien de mieux que d'avoir recours à des remèdes bio pour renforcer son système immunitaire et se débarrasser des microbes. Voici donc les remèdes naturels les plus utilisés pour traiter une angine :

## 1. Le miel et le citron

vous ne cesserez d'entendre parler des bienfaits du miel ! En effet, celui-ci aide à lutter contre de nombreuses maladies et à renforcer le corps tout en le débarrassant des microbes logeant la gorge. Faites donc chauffer deux cuillères à soupe de miel et mélangez-lui une cuillère à soupe de jus de citron puis avalez le en deux fois, avant de dormir et quand vous vous réveillez le matin. Refaites cela pendant plusieurs jours jusqu'à ce que votre angine soit guérie

## 2. Le gingembre

Pris en infusion, il permet d'adoucir la gorge et de calmer rapidement les inflammations. Il suffit de faire bouillir un verre d'eau et d'y ajouter une cuillère à soupe de poudre de gingembre et de le boire tiède. Vous pouvez faire cela plusieurs fois par jour et même y ajouter une petite quantité de miel pour accélérer ses effets.

### 3. Le vinaigre de cidre

Idéal pour un gargarisme qui vise à nettoyer votre gorge des microbes, il suffit donc d'en mélanger une cuillère à soupe dans un demi verre d'eau puis de faire un gargarisme avec, en le laissant autant que possible dans sa bouche sans avaler.

### 4. L'ail

un ingrédient qui permet à la fois de combattre les infections et de prévenir leur survenue. Vous pouvez avaler de l'ail râpé cru ou en ajouter dans vos tisanes pour traiter une angine.

**LES CONSEILS DE NINA:** Il est nécessaire d'attaquer l'angine dès que vous vous rendez compte que vous en avez afin de s'en débarrasser rapidement. Vous pouvez avoir recours à ces ingrédients naturels pour la traiter rapidement mais **l'avis d'un médecin** reste nécessaire surtout lorsqu'il s'agit des enfants.