

# 10 conseils pour traiter le mal de gorge

## 1. Gargarisme à l'eau salée ou au bicarbonate de soude

Le gargarisme à l'eau salée constitue un remède maison efficace qui aide à soulager le mal de gorge. **Le sel agit comme antiseptique léger tout en contribuant à extraire l'eau de la muqueuse de la gorge.** Faites dissoudre une demi-cuillerée à café de sel dans un verre d'eau chaude, gargarisez-vous avec cette solution et recrachez, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi vous gargariser avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude.

## 2. Le miel

**Grâce à ses propriétés antibactériennes et antitussives, le miel peut accélérer la guérison des maux de gorge.** Le miel exerce également une action hypertonique et osmotique, c'est-à-dire qu'il extrait l'eau des tissus enflammés, atténuant l'enflure et la douleur. Ajoutez-en quelques cuillerées à thé dans une tasse d'eau chaude, ou encore dans une infusion.

## 3. La vitamine C

Sans être une panacée, certains suppléments peuvent vous aider à renforcer le système immunitaire, en plus de faciliter la cicatrisation du tissu enflammé de la gorge et de soulager la douleur. Que votre mal de gorge soit causé par un rhume, une grippe ou une angine, **la vitamine C peut contribuer à stimuler le système immunitaire et à combattre l'infection.** Vous pouvez également prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

## **4. L'ail**

En plus de compter de nombreux bienfaits santé, l'ail pourrait également aider à mieux combattre l'infection. Séché, l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques.

## **5. Le zinc pour accélérer la guérison du mal de gorge**

Dans le cadre d'une étude, les participants qui prenaient toutes les deux heures une pastille contenant environ 13 mg de zinc ont vu leur mal de gorge d'origine virale guérir de trois à quatre jours plus tôt que les sujets qui n'en prenaient pas. Le zinc pourrait toutefois compromettre l'immunité, d'où l'importance de ne pas en prendre à long terme.

## **6. La soupe à base de bouillon de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes**

Consommez de la soupe à base de bouillon maigre à base de légume ou de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes. L'ail combat l'inflammation et renforce le système immunitaire, le liquide chaud soulage la gorge, tandis que **les légumes apportent certains nutriments pouvant favoriser la guérison.**

## **7. Utilisez le marrube**

**Le marrube atténue l'enflure des tissus irrités de la gorge, en plus d'éclaircir le mucus et d'en faciliter l'évacuation.** Le marrube blanc était déjà utilisé dans l'Antiquité pour soulager la toux et comme antidote à certains poisons. Infuser 10 minutes 2 cuillerées à thé de la plante hachée dans 2 tasses d'eau bouillante, puis extraire le liquide absorbé par

le marrube.

## **8. Buvez beaucoup d'eau et de boissons chaudes**

Buvez au moins 2 litres de liquide par jour pour apaiser votre gorge. **Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes peuvent également apporter un soulagement appréciable et apaiser la douleur.**

## **9. Changez votre brosse à dents si votre mal de gorge est récurrent**

Si votre mal de gorge est récurrent, procurez-vous une nouvelle brosse à dents. **À la longue, les bactéries s'accumulent sur les poils des brosses et pourraient se réintroduire dans votre système par les petites blessures, et vous infecter de nouveau.** Une substance présente dans les dentifrices, s'accumulerait dangereusement sur nos brosses à dents.

## **10. Du repos et une nourriture saine**

Autant que le rhume et la grippe, la tension nerveuse et la fatigue peuvent engendrer des maux de gorge. Prenez du repos ! **Pour stimuler son système immunitaire, il est recommandé d'avoir de saines habitudes de vie, notamment en dormant suffisamment et en adoptant un régime alimentaire varié et équilibré.** En cuisine, utilisez de l'ail, du gingembre, des champignons shiitake et reishi, de même que des fruits et légumes riches en antioxydants qui contribuent à stimuler l'immunité.