



Soulager les maux de gorge peut prendre seulement quelques jours, mais il n'en demeure pas moins que durant ces longues journées, la douleur nuit à notre quotidien et surtout, à notre sommeil. Toutefois, avant de courir à la pharmacie, sachez qu'il existe plusieurs options naturelles, qui ont fait leurs preuves au fil du temps, pour soulager le mal de gorge et réduire l'inflammation

### **Le jus de citron**

Soulagez votre mal de gorge en mélangeant du jus de citron avec de l'eau tiède, moitié-moitié, et faites-en des gargarismes plusieurs fois par jour. C'est un peu acide, mais c'est justement de là que provient l'effet astringent et antiseptique. Si vous n'avez pas (ou plus) de citron, vous pouvez aussi utiliser du sel ou du bicarbonate de soude, ou encore du vinaigre de cidre de pomme.

### **Le thym**

Pris en infusion, le thym est réputé pour les problèmes respiratoires en général, incluant la toux et le mal de gorge. Il est aussi possible d'opter pour l'huile essentielle de thym : 2-3 gouttes sur un cube de sucre qu'on laisse fondre lentement dans la bouche.