

## **CONSEILS NATURELS !** (donnés par Anne Archet sur la page facebook de « Chœur en Fêtes »)

### **Soigner la laryngite**

La laryngite est une inflammation du larynx bien souvent étendue aux cordes vocales. Plus sa prise en charge interviendra tôt, moins les symptômes seront intenses.

Les causes d'une laryngite peuvent être : une infection, un agent irritant, un virus

Les symptômes d'une laryngite sont une respiration difficile, un enrouement, un gonflement et des douleurs au niveau de la gorge, avec souvent une fièvre modérée.

### **Traitements**

#### ***--Aromathérapie***

-Voie orale: Huiles essentielles de thym à thujanol et niaouli : une goutte de chaque sur un sucre à laisser fondre sous la langue, 4 à 6 fois par jour jusqu'à amélioration.

-Gargarisme: 1 cuillère à soupe de miel et une goutte d'huile essentielle de tea tree dans un verre d'eau, pendant 2 min.

-Application locale: Dans un peu d'huile végétale de jojoba ou d'amande douce, mettre au choix :

2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus

2 gouttes d'huile essentielle de lemongrass

1 goutte d'huile essentielle de niaouli et une de thym à thujanol

1 goutte d'huile essentielle de niaouli et une de ravintsara

Appliquer le mélange sur la gorge et les ganglions du cou et masser. Vous pouvez répéter l'opération 3 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

#### **Mélange complexe**

\_ Dans un flacon propre et vide, mélanger 10 gouttes de chacune de ces huiles essentielles :

thym à thujanol, niaouli, menthe poivrée, sarriettes des montagnes.

Fermer le flacon et secouer.

4 à 6 fois par jour, mettre deux gouttes de la synergie sur un sucre ou un comprimé neutre et le laisser fondre sous la langue, et ceci jusqu'à amélioration.

#### **En cure de deux semaines**

Dans un verre d'eau, mélanger 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, de girofle, de thym à thymus, de cannelle de Ceylan et de lavande. Boire ce mélange 3 à 4 fois par jour.

#### ***--Phytothérapie***

-Pour soulager les voies respiratoires et stimuler les défenses immunitaires

Gargarisme d'hydrolat de sarriette des montagnes (pur ou dilué) 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

-Pour soulager la gorge

En cas de douleurs, gargarisme d'Élixir du Suédois ou de Tégarome© : 15 à 20 gouttes dans un verre d'eau.

Boire un verre d'eau chaude avec du jus de citron et une cuillère de miel 1 à 3 fois par jour.

Utiliser un spray buccal à la propolis.

#### ***--Lithothérapie***

\_ À porter sur la gorge : calcite bleue.

\_ À porter sur soi : œil de faucon, stilbite, tourmaline bleue, ambre jaune.

#### ***--Techniques complémentaires***

\_ Utiliser un humidificateur d'air.

\_ Ne pas fumer.

\_ Éviter de parler.

\_ Se reposer.

\_ Appliquer une compresse chaude sur la gorge durant 10 à 15 minutes en cas de douleurs.

#### ***--Alimentation***

\_ Manger sainement et en petite quantité.

\_ Boire abondamment.