

# MAL À LA GORGE

Mal à la gorge, c'est mal à la gorge, et rien d'autre. Ce n'est ni angine, ni fièvre. Chez certaines personnes, le mal de gorge est un grand classique. Il faut dire que cette zone, constituée du pharynx (l'arrière de la bouche) et du larynx (organe de la voix) est en plus un grand carrefour, situé à la jonction des voies respiratoires et digestives. D'où les répercussions fréquentes dans l'un ou l'autre de ces systèmes. Une simple irritation peut se transformer en véritable mal de gorge chez certains, et même qu'un coup de froid ou une soirée un peu « bruyante » entre amis, style karaoké ! Les formules de cette page sont adaptées au simple mal de gorge à son tout début. S'il s'est installé, reportez-vous plutôt aux conseils de la page « Angine ».

## Le réflexe : l'arbre à thé

### À avaler

Posez 2 gouttes sur une toute petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche 3 à 5 fois par jour.

## La formule + complète

### En massages

Mélangez :

- HE thym à thujanol 1 goutte
- HE arbre à thé 1 goutte
- HE niaouli 1 goutte
- HE laurier noble 1 goutte
- HV calendula 2 gouttes

Appliquez en massage doux le long de la gorge, 3 fois par jour pendant 3 jours.

+

### À avaler

Mélangez :

- HE arbre à thé 1 goutte
- HE menthe poivrée 1 goutte
- HE pin sylvestre 1 goutte

Posez vos gouttes d'HE sur une toute petite cuillère de miel que vous laissez fondre dans une infusion de thym. Buvez lentement.

### En massages

Enfant | Bébé

Mélangez :

- HE eucalyptus radié 1 goutte
- HE ravintsara 1 goutte
- HE thym à thujanol 1 goutte
- HV calendula ½ cuillère à café

Appliquez 3 gouttes de cette formule sur le cou, massez doucement en insistant sur la région des amygdales. Renouvelez 3 fois par jour pendant 3 jours.

## Nos conseils en +

- Gorge au repos : silence, chaleur, douceur, soulagement. Chhhhhut !

- Du citron et du miel pour nettoyer et apaiser. C'est toujours la combinaison gagnante. Pourquoi ne pas vous préparer de délicieux

citrons chauds, comme aux sports d'hiver ?  
Un citron pressé au fond d'une tasse, de l'eau chaude par dessus, une cuillère à café de miel dedans. C'est prêt !