Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**
  Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créerez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.
- **Boisson chaude**
  Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.
    - **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.
    - Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d'aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..
- **Mouche de moutarde**
  Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l'eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L'arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15

minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.

- **Sirop de poireaux**
  Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillerées à soupe au moment des quintes de toux.

- **Sirop de radis noir**
  Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d'une passoire et d'un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l'éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillerées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**
  L'huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d'eau chaude et en inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.

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.

Trouver le sommeil

S’endormir, cela ne demande souvent aucun effort et se fait d’une manière spontanée lorsque l’on est à bout de forces. Cependant, dans certaines situations, s’endormir devient plus ou moins difficile, on peut même passer des heures à se retourner dans son lit sans que le marchand de sable ne passe à côté de nous.

Les insomnies sont en fait une diminution tant quantitative que qualitative des heures de sommeil, elles ont tendance à se répercuter sur la vie quotidienne et peuvent provoquer de nombreuses maladies à la longue, surtout des troubles neurologiques et psychomoteurs. En effet, dormir est indispensable pour que notre organisme puisse fonctionner correctement, d’ailleurs, même les animaux et les insectes ont besoin de dormir pour retrouver des forces. Cependant, les heures de sommeil nécessaires à un organisme varient d’un individu à l’autre en fonction des besoins de chaque organisme.

Toutefois, les troubles du sommeil restent assez fréquents et peuvent être dûs à plusieurs causes mais heureusement, il existe des méthodes faciles qui peuvent aider à s’endormir plus facilement et plus rapidement pour mieux se reposer et profiter des longues nuits de sommeil. Cet article va vous dire tout ce qu’il y a comme astuces pour s’endormir vite et améliorer la qualité de son sommeil.

1. Comment s’endormir rapidement et plus facilement ?

Si vous aussi vous souffrez d’insomnies et de troubles du sommeil, voici quelques techniques pour s’endormir rapidement :

- Détendez-vous avec une musique calme et douce, celle-ci vous aide non seulement à vous relaxer mais améliore également votre qualité de sommeil.
- Eteignez la lumière de votre chambre ainsi que tout ce qui pourrait être source d’ondes lumineuses comme les télévisions et les ordinateurs. Être dans une pièce sombre vous aidera à mieux dormir.
- Ne touchez plus à votre téléphone portable quand vous avez éteint la lumière, même si vous voulez seulement voir l’heure, ceci est très déconseillé surtout quand vous vous réveillez la nuit. Il est préférable d’éteindre tous ses appareils électroniques lorsque vous éteignez la lumière et que vous vous apprêtez à aller au lit.
- Lisez un bouquin avant de dormir. En effet, lorsque l’on commence à lire n’importe quel livre dans son lit, on a rapidement sommeil et on s’endort plus facilement.
- Dépensez-vous bien pendant la journée, surtout en fin de journée. Il est recommandé de faire du sport le soir pour être bien épuisé et s’endormir directement quand vous posez la tête sur votre lit.
- Prenez un bain avant d’aller au lit, ce dernier va vous aider à vous relaxer et réchauffera votre corps pour

vous aider à dormir plus vite.

- Évitez tous les stimulants comme la caféine dans la soirée. Si vous les consommez il est préférable que cela soit au moins six heures avant d'aller dormir, dans le cas contraire vous risquez d'avoir du mal à vous endormir.
- Faites le vide et ne pensez à rien. Si vous pensez au travail ou aux tâches que vous devrez accomplir le lendemain, c'est normal que vous ne puissiez pas vous endormir. Il faut éviter tout ce qui pourrait vous stresser et vous faire trop réfléchir, si vous avez des choses à faire, notez les bien avant de vous mettre au lit comme ça vous n'aurez pas peur de les oublier et vous n'y penserez plus.

2. Quels sont les facteurs qui vous empêchent de dormir vite ?

Plusieurs facteurs peuvent être responsables de vos troubles du sommeil, en voici quelques uns :

- Votre lit et votre oreiller est peut-être inconfortable. En effet, il est difficile de s'endormir lorsqu'on est mal à l'aise, il est donc nécessaire d'ajuster son oreiller et de faire en sorte que son lit soit plus confortable.
- Il fait peut-être trop chaud dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à remplacer votre couverture ou votre couette par un simple drap s'il n'est pas nécessaire de trop se couvrir.
- Il y a peut-être trop de lumière ou trop de bruit dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à éteindre tout ce qui pourrait en être la source et à acheter des bouche-oreilles au cas où vous ne pouvez pas faire cesser ce bruit.
- Vous avez peut-être pris de la vitamine C dans la soirée, celle-ci est a un effet stimulant.
- Si vous avez fait trop de sieste dans la journée, il est

normal que vous ayez des difficultés à vous endormir facilement. C’est pourquoi, il est recommandé de ne pas faire de longues siestes et de ne se limiter qu’à deux heures de sieste par jour.

Quel type d’insomnie avez-vous ?

Les insomnies, ce ne sont pas des moments agréables ! Ce sont des périodes où le sommeil tarde à arriver et peuvent gêner de manière conséquente l’homme, puisqu’il est fatigué la journée.

- Insomnie occasionnelle : c’est une insomnie assez bénigne et fréquente. Ce n’est pas la même insomnie que pour l’insomnie chronique. Celle-ci est passagère. Elle dure pendant quelques jours, voire quelques semaines. Mais cela finit toujours par s’estomper. Les causes de ce cas de figure sont faciles à trouver : mauvaise hygiène dans le lit, anxiété ou stress assez important. C’est généralement dû à un événement marquant dans votre vie. De façon globale, ce type d’insomnie ne dure pas trop longtemps. Mais si cela persiste et devient très fréquent, alors cette insomnie passagère ou occasionnelle, peut se transformer en une insomnie chronique. Pire encore, il pourrait générer plusieurs anxiétés, et craindre l’arrivée de la nuit et de ne pas arriver à dormir comme il le faudrait.
- L’insomnie chronique, elle, en revanche est plus embêtante. Elle peut durer pendant plusieurs mois, voire même plusieurs années. Dans ce type d’insomnies, il est prouvé que les raisons sont médicales, psychiatriques ou encore une raison psychique. Les personnes qui souffrent de cette insomnie, sont celles qui ont un trouble anxio-dépressif.

Face à une insomnie que faire pour dormir ? Comment lutter contre insomnie ? Trouver une insomnie solution n’est pas évident. Il est important de consulter un docteur. Celui-ci vous aidera à détecter avec précision l’insomnie cause et vous

apporter une insomnie solution avec l’insomnie traitement qui va bien avec.

Outre les deux différents types d’insomnie que l’on a montré plus haut, il est possible d’avoir une classification de ces mêmes insomnies. Par exemple, on va avoir l’insomnie d’ajustement. C’est une insomnie occasionnelle qui est présente pour moins de 3 mois. L’état de stress ou encore une dépression de plusieurs mois ou années, vont entraîner l’insomnie d’endormissement.

Avoir une insomnie tout en ayant des nuits à peu près normales, c’est possible. C’est ce que l’on appelle l’insomnie paradoxale. Votre enfant peut subir une insomnie. Si celle-ci est fréquente, alors il peut s’agit d’une anomalie du contrôle neurologique. Dans ce cas, il ne faut pas tarder à consulter le médecin traitant. Cette insomnie est connue sous le nom d’une insomnie idiopathique. Vous pouvez avoir une insomnie liée à une mauvaise hygiène du sommeil. Pour y remédier, il faut pratiquer une activité sportive régulière, qui va épuiser votre organisme. Celui-ci, la nuit, va se mettre en repos pour récupérer. Le mode d’alimentation que vous avez peut ne pas convenir pour votre hygiène. N’hésitez pas à changer d’alimentation et à manger des aliments frais et qui ont des apports positifs pour votre santé.