

# Des solutions naturelles pour soulager la gorge

Publié le 14/02/2018

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Mal de gorge

### Les bienfaits des plantes

[L'huile essentielle d'eucalyptus](#) est un des actifs incontournables pour soulager la gorge. Les feuilles d'eucalyptus sont utilisées pour obtenir l'huile essentielle, extraite par distillation à la vapeur d'eau. Cette huile essentielle contribue à soulager les voies respiratoires et à limiter la prolifération et l'activité des micro-organismes indésirables.

Souvent chassée de nos jardins, [la ronce](#), également appelée mûrier sauvage, possède pourtant de nombreux bienfaits. Ses feuilles sont notamment utilisées dans la formulation de compléments alimentaires car elles contribuent à apaiser la gorge.

Autre actif intéressant, [la myrrhe](#), une gomme-résine extraite de l'arbuste *Commiphora molmol*, doit ses propriétés remarquables aux sesquiterpènes qu'elle renferme.

### Les produits de la ruche

Sa note sucrée fait le bonheur de nos papilles, [le miel](#) est un produit naturel, complexe et complet fabriqué par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Véritable mine de nutriments, le miel est riche en glucides, vitamines du groupe B, sels minéraux, protides et polyphénols. C'est également un allié de choix pour adoucir la gorge !

Le saviez-vous ? Les abeilles ne font pas que du miel, elles fabriquent également une résine végétale : [la propolis](#). Elle est issue de résines recueillies sur les arbres (bourgeons et écorces) et mélangées à de la cire et à des sécrétions salivaires. Elle est utilisée par les abeilles pour assainir et solidifier la ruche, et présente également de nombreuses vertus pour l'Homme.

### Les boissons chaudes

Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes permettent de s'hydrater et apportent souvent un soulagement appréciable pour la gorge. Parmi les remèdes de grand-mère, on retrouve par exemple des recettes de boissons préparées à base d'eau chaude, de citron et de miel.

### N'oubliez pas de renforcer votre système immunitaire :

Pour soutenir votre système immunitaire, agissez dès les premiers désagréments hivernaux ! Faites le plein de vitamines telles que **la vitamine C**. Véritable alliée de l'hiver, elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à réduire la fatigue.

D'autres actifs comme **l'échinacée** ou **l'extrait de pépins de pamplemousse**, soutiennent également l'organisme en favorisant sa résistance aux maux d'hiver.

## Découvrez [ORONAT Spray gorge](#) et la [gamme Système Immunitaire](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

### "Ces articles pourraient vous intéresser