

## DOULEURS ARTICULAIRES

### Comment les soulager efficacement...

Vers la quarantaine, il n'est pas rare qu'apparaissent les premières douleurs articulaires, limitant la mobilité des articulations, ce qui pourrait considérablement nuire à la qualité de vie. Cependant, il est possible de réduire ou de retarder l'apparition des douleurs articulaires grâce à quelques règles :

**- Une bonne alimentation :** pour des os et des muscles en pleine forme, il est indispensable de consommer des fruits et légumes pour leur bon apport en vitamine C ainsi que du poisson gras qui constitue d'excellentes sources de vitamine D.

**- Les exercices physiques :** attention, tout exercice physique n'est pas nécessairement bon pour vos articulations ! Les spécialistes recommandent les activités nautiques puisque le poids s'allège dans l'eau, ce qui fera éviter aux articulations de porter votre poids.

**- Réduire l'excès pondéral :** des études ont démontré que perdre 10% de son poids diminue la douleur de 28% et que des opérations chirurgicales peuvent être évitées avec une baisse



pondérale de seulement 5 kg.

Aussi, la phytothérapie emploie beaucoup de plantes telles que le curcuma et le gingembre, extrêmement bénéfiques pour les articulations, puisqu'elles disposent

de propriétés anti-inflammatoires agissant sur la douleur. D'ailleurs, le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour, son efficacité est scientifiquement prouvée depuis plusieurs dizaines d'années.

Les Laboratoires Magpharm puisent dans la nature pour vous offrir des solutions efficaces et naturelles :

#### > Glucoflex Baume

soulage efficacement et naturellement les douleurs articulaires, redonne souplesse et mobilité aux articulations grâce à la Glucosamine, composant naturel du cartilage, le MSM, très riche en soufre et le Menthol et son effet analgésique.

Appliquer en massage local 1 à 2 fois par jour sur la zone concernée.

#### > Dolopatch

est une gamme de produits offrant des solutions à différents problèmes articulaires et musculaires en procurant 8 heures de soulagement local continu avec ses trois produits : **Dolopatch hydroGel** procure une sensation rafraîchissante et apaisante qui aide à détendre les muscles, **Dolopatch Capsicum** contient de la capsaïcine dont l'efficacité a été prouvée pour décontracter les muscles et soulager les douleurs musculaires et **Dolopatch Antidouleur** qui soulage efficacement les douleurs articulaires et musculaires localisées.

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Bonbons-médicaments contre la toux

Ce médicament à base d'ingrédients naturels va libérer vos voies respiratoires et réduire le mucus. Voici la recette :

#### Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de sucre brun
- ½ cuillère à café de gingembre
- ¼ de cuillère à café de clou de girofle moulu

#### Préparation :

Dans une petite casserole, versez la tasse de sucre brun et ajoutez le reste des ingrédients. Laissez chauffer à feu vif pendant quelques minutes, puis passez à feu doux pendant une quinzaine de minutes en veillant à bien mélanger les ingrédients.

Pendant ce temps, couvrez un plateau de papier sulfurisé. Ensuite, à l'aide d'une cuillère à soupe, versez des petites quantités de votre mélange sur le plateau. Assurez-vous que cela forme des petits cercles séparés, comme si vous prépariez des petits bonbons. Laissez refroidir. Vos bonbons-médicaments sont prêts ! A sucer ou à diluer dans une tasse d'eau tiède.

## LE SAVIEZ-VOUS... ?

Dans l'Egypte ancienne, il semblerait qu'on demandait à une femme présumée enceinte d'uriner plusieurs jours de suite sur deux sacs : un premier rempli de blé (qam'h), le second rempli d'orge (échair). Si les contenus des deux sacs germaient, cela signifiait que la femme était enceinte. On pensait également que ce test permettait de prédire le sexe de bébé : si l'orge germait en premier, elle attendait un garçon ; une fille si c'était le blé.

## Les pelures de ce fruit sont utiles contre la constipation

Les pelures d'oranges pourraient être efficaces contre la constipation. Après avoir épluché une orange, couper le zeste en lanières. Dans une casserole, verser l'équivalent d'un verre d'eau et ajouter les zestes d'orange. Laisser frémir pendant 20 minutes. Jeter l'eau.

Remplir de nouveau la casserole et laisser à nouveau frémir les zestes 20 minutes en y ajoutant cette fois 1 cuillère à soupe de miel. Prendre uniquement les pelures d'orange et les laisser sécher. Manger les pelures une par une.

## SACHEZ QUE...

Stimulante et tonique, la menthe en tisane régule également le manque d'appétit, l'anxiété et les palpitations.

## NOTÉ POUR VOUS

D'après un article publié dans *Psychosomatic Medicine*, il n'est pas bon de tout garder pour soi. Même si les discussions de couple peuvent dégénérer en guerres de mots, le risque de contracter une maladie cardiovasculaire, en décidant d'accumuler et ne rien exprimer, est plus élevé que de fumer ou avoir un taux de cholestérol élevé, préviennent des chercheurs de l'Université de l'Utah. Il suffit qu'un des conjoints discute sans agressivité pour que ce risque diminue, précise le directeur de cette étude. «Essayez de compenser chaque remarque dure par plusieurs commentaires lénifiants.»

Publicité

### Le remède pour soulager une angine que personne ne connaît

Tirez la langue le plus loin possible hors de votre bouche comme si vous vouliez agrandir votre langue. Laissez-la tirée entre 25 et 30 secondes. Puis répétez ce mouvement au moins 5 fois.. Et voilà ! Vous avez soulagé le mal de gorge dû à votre angine.

Pourquoi ça marche : Le fait de tirer très fort la langue provoque un afflux sanguin. En relançant la circulation du sang, cela va permettre d'évacuer les toxines et de guérir plus rapidement votre angine.

### Recette d'un jus pour soulager l'asthme

Dans une carafe, versez de l'eau, ajoutez le jus d'un citron et râpez l'agrumes pour ajouter le zeste. Ensuite, ajoutez une racine (3 cm) de gingembre râpé et laissez reposer pendant quelques heures.

Vous pouvez consommer cette boisson si vous ressentez des difficultés à respirer ou durant les périodes où les crises d'asthme sont fréquentes. Buvez ce jus pendant quinze jours, deux ou trois fois par an, sans prolonger cette période. Le gingembre possède des propriétés coagulantes, il est donc déconseillé aux personnes qui suivent un traitement lié aux maladies du sang ou aux femmes enceintes.

### Miel et noix pour traiter les ulcères

Faire bouillir 20 grammes de noix broyées dans un peu d'eau

(1 demi-verre). Remuez tout au long de la cuisson, jusqu'à obtenir un liquide homogène qui ressemble à du lait. Ensuite, ajouter à cette préparation 2 à 3 cuillères à soupe de miel. Pour traiter votre ulcère, prenez 2 à 3 cuillères à soupe de ce mélange une demi-heure avant chaque repas, trois fois par jour, tous les jours.

### La lavande plus efficace que les antidépresseurs !

Une étude montre que la lavande (khezzama) serait en fait plus efficace qu'un anti-dépresseur. De nos jours, où la prise de ces médicaments est importante, il serait peut-être temps de considérer à nouveau la phytothérapie comme alternative aux psychotropes.

### Cette fleur peut soulager un mal de dents

Qu'elle soit du visage ou des dents, la camomille peut soulager une névralgie.

Plier un torchon en plusieurs fois et y déposer une dizaine de gouttes d'huile essentielle de camomille.

Appliquer le torchon sur la partie douloureuse et le maintenir dessus toute la nuit, à l'aide d'un sparadrap.

### Pourquoi mentir permet de faire durer votre couple

Ce n'est probablement pas le genre de tromperie à laquelle vous pensez.

Et si le mensonge était la clé d'une relation durable et heureuse ? Il ne s'agit pas de mentir à son partenaire mais plutôt

à soi-même. Se persuader que sa moitié a toutes les qualités dont on a toujours rêvé.

Pendant 3 ans, les chercheurs ont interrogé régulièrement 200 couples en leur demandant les qualités principales de leur conjoint(e), est-ce qu'il/elle cherchait souvent la dispute, est-ce qu'il/elle est gentil(le)... dans un deuxième questionnaire chaque membre du couple a dû écrire les qualités que devaient avoir leur partenaire idéal.

Résultat ? la plupart des sondés ont répondu que leur partenaire était proche du profil parfait même si ce dernier n'avait pas les qualités idéales citées lors du second test. Selon les chercheurs, les répondants se persuadaient eux-mêmes que leur partenaire est le bon.

Au fil des années, l'expérience a révélé que les personnes qui se mentaient à elles-mêmes sont celles dont le couple a été heureux le plus longtemps par rapport à ceux étant trop réalistes à propos de leur conjoint.

### Infusion de fleurs d'oranger

La fleur d'oranger a un effet calmant sur les tensions nerveuses, les troubles digestifs et favorise l'endormissement. Buvez de l'infusion de fleurs d'oranger tout au long de la journée (sans danger on peut même en donner aux petits enfants pour les calmer).

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur 2 cuillères à thé de fleurs et de feuilles d'oranger.

Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Buvez.