

# Comment soigner une plaie ou une blessure mineure !

**Une chute, une égratignure... et une blessure peut vite arriver ! Bien que superficielles, ces petites plaies et blessures du quotidien demandent un soin particulier et il est important de bien les soigner avant qu'elles ne s'infectent.**

### Que faut-il faire alors ?

■ Lavez-vous les mains soigneusement à l'eau et au savon avant de soigner la plaie.

■ Rincez la plaie abondamment à l'eau du robinet ou avec du sérum.

■ Séchez la plaie en tamponnant doucement avec une compresse stérile.

■ Désinfectez la plaie avec une solution antiseptique en spray ou à l'aide d'une compresse stérile. Attention : il faut lire la notice d'utilisation avant d'employer l'antiseptique et consulter un médecin ou un pharmacien en cas de doute.

■ Mettez un pansement et changez-le tous les jours afin de renouveler les soins et surveiller l'état de la plaie.

### Quels sont les gestes à ne pas faire ?

■ Evitez toujours d'associer deux ou plusieurs antiseptiques locaux.

■ Evitez l'utilisation d'alcool sur une plaie.



■ Evitez les antiseptiques colorés pour pouvoir surveiller l'évolution de la plaie sans difficulté.

■ N'utilisez pas de coton car il risque de s'effiloche dans la plaie.

■ Fermez le flacon de l'antiseptique hermétiquement après chaque utilisation afin d'éviter la contamination et préférez les petits formats pour ne pas dépasser la date de péremption.

### Quand faut-il consulter votre médecin ?

■ Dans le cas où les rebords de la plaie s'écartent nécessitant des points de suture.

■ Dans le cas où les rebords de la plaie sont déchirés.

■ Dans le cas où la plaie contiendrait de la saleté impossible à enlever.

■ Dans le cas où des rougeurs et un œdème se forment autour de la plaie.

■ Dans le cas où le contour de la plaie devient insensible.

■ Dans le cas où la plaie est douloureuse ou enflammée.

■ Dans le cas où un liquide épais s'écoule de la plaie.

■ Dans le cas où une fièvre survient.

■ Dans le cas où les mouvements sont douloureux.

### Solutions Magpharm : Seco+ court à votre secours !

**Seco+** vous offre une **gamme de produits de premiers soins et de bien-être, fiable et efficace**, la plus complète et la plus **disponible en pharmacie et grandes surfaces**. Elle dispose également de la qualité la plus reconnue en développant notamment une gamme complète de pansements, **spécifique et idéale** pour le soin de chaque plaie (**égratignure, contusion, coupure, entaille**).

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Méthode de détoxification contre l'hépatite B et C

La procédure de détoxification, selon le chimiste et microbiologiste turc, le Dr Ibrahim Saracoglu, dissout les graisses (en particulier autour du foie), permet une perte de poids de plusieurs kilos, stimule l'immunité, nettoie le corps, «dissout» les calculs rénaux et biliaires et rend la peau plus juvénile. Le médecin recommande cette méthode de détoxification en particulier pour les patients infectés par l'hépatite B et C.

#### Ingrédients :

- Une demi-botte de persil (une dizaine de tiges).
- Deux gousses d'ail.
- Une cuillère à soupe de jus de citron.

- 150 ml d'eau.

#### Préparation :

Mixez bien ou hachez en petits morceaux le persil et les gousses d'ail.

Ajoutez le jus de citron et l'eau au mélange. Mixez le tout. Cette boisson est consommée avant le petit déjeuner et le dîner pendant 3 jours (la boisson est préparée avant chaque repas).

Après les trois premiers jours, faites la même boisson (eau, persil et jus de citron), mais sans ail. Consommez ce jus 3 jours de suite, aussi avant le petit déjeuner et le dîner.

Pour les trois jours suivants, préparez la recette contenant l'ail, de nouveau.

La procédure dure 9 jours. Faire deux semaines de pause, et répétez le cycle pendant 9 jours.

### SACHEZ QUE...

Le principal composé du curcuma, la curcumine, serait aussi efficace que le médicament Prozac et présenterait le grand avantage de n'avoir aucun effet secondaire lorsqu'il est utilisé pour traiter les patients souffrant de dépression. Selon cette étude, la curcumine s'est révélée à la fois sécuritaire et très efficace pour traiter les personnes souffrant de dépression clinique.

#### Pour booster la perte de poids

Dans un grand récipient, mettre 2 litres d'eau, 1 concombre moyen coupé en rondelles, 1 citron en rondelles, 10-12 feuilles de menthe. Laisser macérer toute une nuit au frigidaire. Boire au long de la journée. Boisson détox qui clarifie aussi le teint. À refaire une fois par semaine.

#### Huile d'olive pour arrêter de ronfler

Etant un fort agent anti-inflammatoire, l'huile d'olive assouplit les tissus le long des voies respiratoires, ce qui réduit leur gonflement et permet un

### La combinaison miraculeuse 10 000 fois plus puissante que la chimiothérapie !

Cette information provient de l'un des plus grands fabricants de médicaments, qui stipule que, après 20 tests de laboratoire effectués depuis 1970, ils ont prouvé que : la combinaison miraculeuse de citron et de bicarbonate de soude est 10 000 fois plus puissante que la chimiothérapie ! Le citron détruit les cellules cancéreuses dans 12 types de cancers. Le citron empêche la propagation des cellules cancéreuses et a une efficacité 10 000 fois plus importante que des médicaments comme l'Adriamycine, la chimiothérapie et les narcotiques.

Mélangez 2 cuillères à café de jus de citron bio (fraîchement pressé) et 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude (sans aluminium) dans 250 ml d'eau. Les patients devraient en boire 4 fois par jour. Veuillez vous assurer d'utiliser des citrons bio. Les citrons bio sont 100 fois plus efficaces que les citrons cultivés avec des engrais chimiques.

Ceci n'est pas destiné à remplacer ce que votre médecin vous conseillerait. Consultez toujours votre médecin.

libre passage de l'air. Elle peut aussi réduire la douleur. Utilisez ce remède régulièrement pour réduire également les vibrations dans la gorge et arrêter de ronfler. Mélangez 1/2 cuillère à café d'huile d'olive et 1/2 cuillère à café de miel, et prenez cette potion avant d'aller au lit.

#### Râler, ça fait vraiment du bien

Alors que la mauvaise humeur et l'irritabilité sont des traits de caractère que n'importe

qui préfère fuir, ils seraient en réalité bons pour notre bien-être physique et mental. Cela permettrait même d'allonger la durée de vie.

#### Eclaircissez vos taches de vieillesse à l'aide de cet ancien remède chinois

Si vous avez déjà remarqué la présence de taches sur votre visage et vos mains, vous pouvez utiliser cette méthode naturelle utilisée par les Chinoises pour éclaircir les taches causées par la vieillesse. Vous serez étonnée du résultat.

Plongez 100 g de riz dans 200 ml d'eau pendant 10 minutes. Puis filtrez le riz que vous pourrez réutiliser pour préparer un repas. Lavez-vous le visage et les mains avec cette eau. Après un mois, vous remarquerez les résultats.

### SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Détester entendre une personne manger ou le bruit de sa respiration est un trouble psychologique réel appelé «misophonie».

Publicité

### Du romarin pour vivre centenaire ?

Un petit village italien, Acciaroli, non loin de Salerne voit régulièrement augmenter sa population de centenaire. Dans cette localité le romarin est très présent dans l'alimentation.

Sur les 2 000 habitants que compte cette petite bourgade, les centenaires sont déjà au nombre de 300... Un véritable record qui pourrait faire de ce lieu une sorte d'Okinawa européen, du nom de cette île japonaise sur laquelle les locaux soufflent régulièrement leurs 100 bougies. Pour comprendre ce phénomène, l'Université de médecine de San Diego, en Californie, s'est associée à l'Université de Rome afin de conduire une étude scientifique sur le sujet. Ils se sont rendus sur place pour étudier le mode de vie de ces hommes et ces femmes centenaires, certes, mais surtout en bonne santé, et il se pourrait que le secret de cette jouvence soit une herbe connue de tous : le romarin.