

Comment soulager les règles douloureuses naturellement

Ventre qui tire, pression des seins, coups de poignard dans les reins... Pour environ une femme sur deux, notamment les jeunes filles, avoir ses règles est souvent très douloureux, voire handicapant. Ces douleurs, aussi appelées «dysménorrhées», sont causées par une hypersensibilité de l'utérus et un taux élevé de prostaglandines dans le sang des règles, provoquant des contractions utérines.

Voici quelques conseils basiques et naturels qui vous aideront à vous sentir mieux :

1 - Prenez une douche ou un bain chaud. Si vous placez votre pomme de douche sur le bas de votre ventre, au niveau de l'utérus, là où se trouve la douleur, la chaleur calmera vos maux et vous vous sentirez très vite apaisée.

2 - Préparez une bouillotte puis placez-la sur le bas du ventre et sur le dos. Allongez-vous en position fœtale afin que la bouillotte ne bouge plus, elle permettra de continuer le processus de relaxation entamé par la douche chaude.

3 - Faites un peu d'exercice : marchez doucement en respirant profondément, faites des étirements, etc. Une légère activité sportive est bénéfique, surtout si



vous éprouvez du plaisir à la pratiquer.

4 - Ne stressiez pas ! Le stress est un facteur aggravant la douleur. En effet, les hormones de stress provoquent des inflammations, ce qui risque d'exacerber la douleur. Alors, lorsque vous êtes en plein dans votre cycle menstruel, mettez-vous à l'abri de toute source de stress.

5 - Changez votre alimentation. Les aliments riches en oméga-3

(comme les poissons gras, par exemple le saumon ou la sardine) ont une activité anti-inflammatoire qui vous aidera à vous sentir mieux. Aussi, surveillez votre consommation de sucre, l'abus de ce dernier entraîne une surproduction d'insuline causant à son tour la production de prostaglandines pro-inflammatoires (principales responsables des règles douloureuses).

Enfin, évitez les viandes rouges

et le café lorsque les douleurs sont présentes, car ce dernier augmente les douleurs en boostant votre capacité à stresser.

6 - Certaines plantes aident aussi à calmer la douleur causée par les règles. La camomille allemande (ou matricaire) a des vertus anti-inflammatoires et limite les douleurs viscérales, le saule est un antalgique puissant, la sauge a des propriétés proches de celles des œstrogènes, elle procure le plein d'énergie et soulage les douleurs des règles, la verveine soulage les crampes d'estomac liées aux règles douloureuses.

SOLUTION MAGPHARM :

Santé Vie Règles Douloureuses, Vivez pleinement tous les jours du mois !

La tisane **Santé Vie Règles Douloureuses** est une solution à base de plantes 100% naturelles, efficace pour les troubles menstruels. La **camomille** matricaire a une action anti-inflammatoire et antispasmodique, les feuilles de **sauge** sont une source de phyto-œstrogènes, les écorces de **saule blanc** ont un effet antalgique, enfin la **verveine** est calmante et apaisante.

Elle agit sur la douleur due aux règles, la tension des seins et la nervosité. Aussi, elle aide à réguler le cycle, pour permettre aux femmes de vivre pleinement tous les jours du mois.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Thé au zeste de citron

Pour soulager les douleurs dans les articulations des jambes et des bras, il est conseillé de se préparer un thé au zeste de citron, pour profiter au maximum de tous ses bienfaits et obtenir de meilleurs résultats.

Il aide également à soulager les tensions et les maux de tête. Il diminue les gaz intestinaux et l'inflammation. Il combat la mauvaise haleine. C'est aussi une boisson relaxante.

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- les zestes de 2 citrons et leur jus
- miel (optionnel).

Comment le préparer

Versez le litre d'eau dans une casserole et ajoutez-y les zestes de citron. Laissez bouillir pendant 15 minutes, retirez du feu et ajoutez-y le jus de citron, puis sucrez avec du miel.

SACHEZ QUE...

Les clous de girofle ont la réputation d'être parmi les plus puissants aphrodisiaques naturels. Efficaces contre la fatigue, physique ou intellectuelle, bref de grands alliés !

Toux aiguë : vous avez forcément ce remède chez vous

Rien de tel que de l'eau aillée pour soigner une mauvaise toux.

Eplucher et presser 10 gousses d'ail, puis verser le jus dans un bocal. Ajouter 2 tasses d'eau bouillante. Fermer hermétiquement et laisser macérer toute la nuit. Midi et soir, boire une cuillère à café de ce remède. Effet garanti.

Recette minceur du thé au gingembre

Mettre un verre d'eau à bouillir et ajouter une cuillerée de gingembre (*skendjibir*) frais râpé. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis filtrer et ajouter du miel. Vous pouvez sinon utiliser une 2^e recette : ajouter du gingembre à un verre de limonade afin d'avoir une boisson rafraîchissante.

Traiter les fractures osseuses grâce à l'œuf

Mettre du blanc d'œuf sur l'emplacement de la fracture si celle-ci n'est pas ouverte (c'est une méthode africaine qui accélère la soudure d'une façon fulgurante). Coquilles

d'œuf dissoutes dans le jus de citron est une recette de grand-mère qui a fait ses preuves.

Mâcher cette plante aide à blanchir les dents

La sauge (*m'rimiya*) fraîche est efficace pour retrouver de jolies dents blanches. Mâcher 1 feuille de sauge fraîche ou la frotter sur les dents pendant quelques minutes. L'opération peut être renouvelée 1 fois par semaine.

La tomate plus bénéfique cuite que crue

Pour bénéficier au maximum de l'action du lycopène (pigment), il est préférable de

faire cuire les tomates ou de consommer leurs produits dérivés (jus, concentré, sauce). Présent dans l'enveloppe cellulaire de la tomate, le lycopène est en effet libéré sous l'action de la chaleur.

Les parois de l'enveloppe se brisent et le lycopène peut alors être assimilé rapidement et facilement par l'organisme. Pour les amateurs de tomate crue qui désirent tout de même avoir leur dose de lycopène, il faut choisir des tomates bien rouges et mûres et les accompagner d'un filet d'huile d'olive. L'absorption du lycopène n'en sera que meilleure.

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Présent dans plus de 30 recettes médicinales, on prête au safran les qualités d'un antispasmodique, d'un antalgique, d'un stimulant hépatique, d'un analgésique, d'un anticancéreux, d'un amincissant, et même d'un puissant aphrodisiaque !

Et ces dernières années, de nouvelles études cliniques ont enrichi ce palmarès, faisant du safran l'égal du fameux Prozac, un antidépresseur.

Publicité

Combattre les maux de gorge

Faire un sirop d'ail en mélangeant dans une petite casserole 30 cl de vinaigre de cidre avec 1 cuillerée de graines de carvi (*karouiya*) et 1 cuillerée de graines de fenouil (*besbass*). Portez le tout à ébullition, ajoutez 50 g d'ail cru haché et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Filtrez et mélangez avec 250 g de miel. Portez à nouveau à ébullition et laissez bouillir à gros bouillons pendant 5 minutes. Laissez refroidir le sirop ainsi obtenu et récupérez-le dans un autre récipient.

Pour soigner un adulte pris de quintes de toux, prendre 1 cuillerée à soupe toutes les deux heures. Pour un enfant, 1 cuillerée à café est suffisante.