

# Troubles du sommeil pendant le Ramadhan

**Durant le mois de Ramadhan, le temps de sommeil est réduit, ce qui peut avoir des conséquences sérieuses : perte de vigilance, notamment sur la route, nerfs à vif, mauvais rendement au travail, etc. À la longue, ces heures de sommeil en moins finissent également par avoir des répercussions sur la santé.**

Heureusement, pour retrouver le sommeil de façon naturelle, diverses plantes ont prouvé leur efficacité.

### SOLUTIONS MAGPHARM :

**Santé Vie Sommeil, pour un sommeil de rêve !** La tisane Santé Vie Sommeil, aux vertus calmantes et adoucissantes, favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil grâce aux plantes 100% naturelles qui la composent : **Les fleurs de tilleul** argenté sont un sédatif doux, **les pétales d'oranger doux** sont calmantes et apaisantes, **les feuilles**

**d'oranger amer** sont un sédatif et un hypnotique léger.

**Phyriane, pour un sommeil de qualité !**

Riche en extraits de valériane, de passiflore, d'aubépine et de houblon, connus pour leurs propriétés relaxantes, Phyriane apporte détente et relaxation tout en assurant une efficacité maximale dans le regain d'un sommeil profond, réparateur et récupérateur, permettant ainsi un réveil en grande forme.

Phyriane est un traitement naturel sans effets secondaires, sans accoutumance et sans effet rebond.



### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Salade pour dégonfler le ventre

Cette salade aidera à dégonfler le ventre et perdre du poids rapidement et surtout peut ravir votre palais. Elle est composée d'aliments variés et nutritifs qui ont des propriétés diurétiques et qui aident à éliminer l'excès de liquide.

#### Ingrédients :

- 1 tasse de tomates cerises ou une tasse de tomates en dés.
- 2 tasses de concombres coupés en dés.
- 1 tasse d'avocat coupé en dés.
- Un peu de fêta végétale.
- 2 tranches d'oignon rouge, hachés en petits morceaux.
- 2 cuillères à soupe de persil haché.

#### Préparation :

**Étape 1 :** Dans un petit bol mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et un peu de sel de mer et de poivre noir, puis mélangez avec une cuillère.

**Étape 2 :** Dans un récipient mettez le reste des ingrédients qui sont ceux qui constituent votre salade et utilisez une cuillère pour mélanger doucement afin que le fromage végétal et l'avocat ne se dissolvent pas.

**Étape 3 :** Enfin, ajoutez la vinaigrette sur la salade.

Profitez de cette bonne salade et perdez du poids maintenant !

### SACHEZ QUE...

Les mauvaises habitudes de sommeil peuvent affecter gravement votre santé cérébrale, provoquant des dommages à long terme, comme l'apparition d'Alzheimer ou la souffrance de démence sévère très tôt. Le manque de sommeil équilibré génère une dégénération active des neurones, mais récupérer en se reposant un ou deux jours par semaine en dormant plus que d'habitude ne fonctionne pas. Il faut dormir chaque jour un temps de sommeil établi.

#### Pour réduire vos taux de triglycérides

Mangez un avocat cru par jour, pour remplacer la mayonnaise dans les sandwichs ou comme ingrédient dans les salades... Cela peut vous permettre de réduire vos taux de triglycérides de 15% en un mois.

#### Pour une haleine agréable

Boire 3 à 4 verres par jour d'une infusion préparée comme suit : portez à ébullition 1/2 cuillère à café d'anis (habète lahlawa) ou réglisse (erq essouss) et 1/2 cuillère à café de coriandre (kosbor) en graines, portez à ébullition

### Boisson rafraîchissante au melon

Cette boisson permet de maintenir une bonne hydratation entre les repas, et contribue à couvrir les besoins vitaminés quotidiens. Elle peut constituer une bonne alternative peu calorique aux grignotages. Mixez 200 g de melon (environ 200 ml de jus), ajoutez 50 ml de lait demi-écrémé et 5 g de sucre (1 carré), un glaçon. Utilisez le mixeur à soupe qui permet d'obtenir un mélange mousseux.

pendant 3 à 4 min, laissez infuser 10 min.

#### Soulager les piqures de guêpe

Un très vieux remède naturel pour agir efficacement contre les piqures de guêpe est d'écraser deux cachets d'aspirine avec un peu d'eau et de l'appliquer sur l'endroit piqué. Le soulagement sera très rapide.

#### Pour prévenir les aphtes, utilisez l'ail en bain de bouche

Pour préparer la solution, pelez et écrasez 3 gousses d'ail, ajoutez 250 ml de vinaigre blanc, et laissez mariner une nuit. Utilisez 1 cuillère à soupe de cette décoction chaque jour en bain de bouche. C'est parfait pour lutter contre toutes les petites bactéries qui peuvent vous empoisonner la bouche.

#### Pour stimuler la pousse des cheveux

Pelez et hachez 5 gousses d'ail de manière à les réduire en purée homogène. Ajoutez

50 ml d'huile d'olive et mélangez bien. Laissez reposer à température ambiante pendant 1 à 2 jours. Utilisez cette huile en masque sur les cheveux, en massant bien le cuir chevelu. Laissez poser 30 minutes à 1 heure avant de rincer longuement et de procéder au shampoing.

#### Le poireau pour réduire les crises d'épilepsie

Les propriétés du poireau peuvent permettre de réduire de façon satisfaisante. On conseille aux patients de prendre simplement l'habitude de consommer chaque jour cette plante. Il peut arriver des fois qu'une diarrhée se signale après ingestion du poireau. Dans ce cas, il faut prendre une cuillère à café de cumin en poudre dans de l'eau chaude afin de mettre fin à la diarrhée.

### LE SAVIEZ-VOUS... ?

Le romarin contient deux composés étonnants, l'acide carnosique et le carnosol. Ces substances ne sont pas seulement des remèdes naturels puissants contre le cancer, mais ils protègent également contre les effets de l'exposition aux rayonnements.

Le romarin est très bénéfique pour la santé du cerveau.

### Contre la moiteur des mains

Dans un bocal opaque, versez 1/2 litre de vinaigre de cidre et ajoutez 50 g de feuilles de sauge émietées.

Laissez infuser 10 jours en agitant souvent le bocal. Filtrez et mettez en bouteille.

Lavez-vous les mains, séchez-les soigneusement et frottez-les avec un peu de ce vinaigre.

Publicité