Comment soulager votre arthrose ?

Elle se traduit habituellement par des douleurs articulaires lors de mouvements et parfois même au repos. La phytothérapie est l'un des meilleurs traitements pour soulager les douleurs articulaires dues à l'arthrose.

La solution Magpharm :

■ **Flexofytol, une révolution pour vos articulations !**

■ Les Laboratoires Magpharm vous proposent **Flexofytol, un anti-inflammatoire naturel à base d'extrait bio-optimisé de curcuma,** obtenu par un procédé de formulation qui permet à la curcumine d'être plus assimilable et qui, à cet effet, **contribue à maintenir la souplesse articulaire et à ralentir le vieillissement du cartilage**. Une seule capsule de Flexofytol est aussi active que 950 grammes de poudre de curcuma. **Flexofytol peut être pris pendant de longues périodes sans complication gastrique.**

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Traitement à l'aspirine pour la santé capillaire

Grâce à sa composition chimique, l'aspirine peut nous aider à en finir avec les champignons qui provoquent les pellicules. Elle active aussi la circulation sanguine dans le cuir chevelu et stimule l'oxygénation cellulaire pour obtenir une pousse des cheveux sans difficultés. De plus, elle a une action exfoliante qui contribue à éliminer les cellules mortes pour stimuler l'absorption des nutriments et renforcer les follicules. Pour profiter des bienfaits de ce médicament, nous pouvons préparer un traitement simple, à usage quotidien.

Ingrédients :

- 3 aspirines.
- 3 cuillerées de shampooing (30 g).

Comment faire :

Mettez les trois aspirines dans un mortier et écrasez-les jusqu'à les transformer en poudre.

Ajoutez les 3 cuillerées de votre shampooing habituel et mélangez-les avec la poudre d'aspirine jusqu'à ce que le tout soit bien intégré.

Quand vous êtes sous la douche, humidifiez vos cheveux et appliquez le produit jusqu'à ce qu'ils soient complètement recouverts.

Laissez agir pendant cinq minutes et rincez comme d'habitude.

Si vous le souhaitez, vous pouvez appliquer votre après-shampooing préféré.

Si les effets de l'aspirine ne s'obtiennent pas immédiatement, on peut remarquer qu'en quelques jours, les cheveux sont plus propres, soyeux et reluisants.

Le saviez-vous... ?

L'eau de coco intéresse des organismes internationaux prestigieux comme la FAO de l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture qui - pour la première fois depuis sa fondation – a pris un brevet concernant une nouvelle méthode qui permettrait aux fabricants d'embouteiller l'eau de coco en lui conservant intactes ses qualités et sa fraîcheur. Plus étonnant encore elle offre un parfait équilibre électrolytique avec notre sang. Si bien que durant la guerre du Pacifique de 1941-1945, les deux parties en conflit (Japon et Etats-Unis) utilisaient régulièrement de l'eau de coco pour faire des transfusions de plasma d'urgence aux soldats blessés !

Du poivre de Cayenne... dans les narines

Le poivre de Cayenne est surtout connu en cuisine, mais il a également une action analgésique sur les migraines et en cas de zona grâce à la capsaïne qu'il contient. Evidemment, si vous êtes fréquemment sujet aux maux de tête, vous pouvez en ajouter dans vos plats. Mais en cas de crise, voici ce qu'il convient de faire :

Diluez une cuillère à café de piment de Cayenne dans un verre d'eau tiède. Mélangez bien pour que le piment ne reste pas au fond du verre et trempez des cotons-tige dans cette solution en vous assurant qu'ils sont bien recouverts de poivre et placez-les dans les narines, jusqu'à ce que vous sentiez de la chaleur. Ce n'est pas un remède très agréable mais il permet d'anéantir les maux de tête.

Boostez votre libido avec du céleri

Prenez trois morceaux de racine de céleri de la longueur d'un doigt. Mettez-les dans une casserole. Versez dessus un litre d'eau bouillante. Couvrez. Laissez macérer 30mn. Passez. Edulcorez avec du miel ou du sucre de canne. Buvez un verre toutes les 4 heures.

Les mycoses cutanées

Prenez une poignée de feuilles de piment. Ecrasez-les pour former une pâte. Ajoutez très peu d'huile de ricin, un peu de sel fin. Appliquez matin et soir sur les lésions.

Remède antillais contre le diabète

Mettez 20g de feuilles d'absinthe (chedjret meriem appelée aussi chiba) dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser jusqu' à complet refroidissement. Buvez pendant deux à trois mois une tasse midi et soir avant les repas.

Pour soulager la toux

Faites bouillir une petite tête de laitue dans un litre d'eau. Faites réduire à un demi-litre. Passez. A prendre par tasse, bien sucré, trois à quatre fois par jour.Un bouillon de poireaux versé dans un bol de lait chaud sucré soulage et arrête également la toux.

Sachez que...

Le curcuma serait une épice extrêmement bonne pour la santé reconnue par l'OMS ! Soulageant de nombreuses affections inflammatoires comme rhumatisme, sciatique, névralgie, arthrite, tendinite, etc. elle est connue aujourd'hui comme étant l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant.

Les pruneaux contre les maladies cardiovasculaires

Les fibres du pruneau séché avec son bienfait protecteur également contre les maladies cardio-vasculaires. Un régime alimentaire riche en fibres permet de protéger sa santé cardiovasculaire.

Les résultats d'une étude présentée lors de la conférence de l'American Heart Association confirment bien que les fibres sont associées à la diminution de risques de maladies cardiovasculaires.

Les fibres ont la capacité de réduire le taux de cholestérol sanguin et de ce fait de limiter également les risques athéroscléroses. En outre la richesse en potassium du pruneau renforce son caractère protecteur contre les maladies cardiovasculaires en limitant l'hypertension artérielle.

Publicité