

POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE

Faites le plein d'énergie !

C'est bientôt la rentrée ! Après une pause bien méritée, il faut reprendre le rythme du boulot et de l'école. Fatigue, baisse de tonus et d'attention, envie de ne rien faire,... la reprise n'est pas toujours facile. Il est donc grand temps de refaire le plein d'énergie pour la rentrée !

Pour aborder cette période délicate de l'année en toute sérénité et en pleine forme, certains compléments alimentaires permettent de booster votre vitalité pour affronter avec bonne humeur cette rentrée professionnelle.

Solution Magpharm :

Solvityl, l'essentiel en vitamines pour toute la famille !

Solvityl est une association de vitamines préconisée dans la prévention et la correction des carences vitaminiques liées à une alimentation déséquilibrée ou insuffisante.

Grâce à sa **formule adaptée aux nourrissons à partir de 6 mois, enfants et adultes**, Solvityl apporte à l'enfant les vitamines essentielles pour une croissance équilibrée et un développement harmonieux, contribue au bon développement et au renforcement du capital osseux, comble les besoins nutritionnels en cas de carence alimentaire ou de manque d'appétit et **renforce le système immunitaire pour mieux résister aux agressions externes.**



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Le jus pour soulager la douleur de l'arthrite rhumatoïde

Grâce aux propriétés de l'oignon et du concombre, ce jus curatif peut être un complément idéal pour le traitement médical prescrit pour l'arthrite. Le goût de cette boisson n'est pas le plus agréable des goûts mais grâce à ses propriétés, l'effort en vaut la peine. C'est un puissant diurétique et anti-inflammatoire naturel qui stimule l'élimination des liquides et calme la douleur articulaire.

Les composés sulfureux de l'oignon protègent face au dommage oxydant et aux déséquilibres dans les processus inflammatoires du corps.

Ingrédients :

- ½ concombre.
- ¼ d'oignon.
- 2 cuillères d'huile d'olive (32 g).
- 1 verre d'eau (200 ml).

Comment le préparer ?

Découpez tous les légumes et mettez-les dans le verre du mixeur.

Ajoutez le verre d'eau et les deux cuillères d'huile d'olive.

Mixez à vitesse maximum et assurez-vous que tout a été bien broyé.

Consommez le plus rapidement possible, de préférence à jeun.

Répétez cela jusqu'à ce que la douleur se calme.

Sachez que...

Une consommation excessive d'aliments riches en sucre augmente l'excrétion urinaire de calcium et ainsi potentiellement le risque de calculs rénaux. Probablement plus important encore est le fait que le chocolat, les pralines et d'autres aliments contenant du cacao contiennent beaucoup d'oxalate.

Cette boisson contrôle l'hypertension

Cette boisson fonctionne à merveille pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, grâce à sa teneur élevée en potassium. Elle aide à gérer une tension artérielle élevée, les étourdissements, les nausées. Prenez un grand verre (25 cl) et remplissez-le d'eau tiède à chaude (mais jamais brûlante). Ceux qui ont du mal avec une eau tiède ou chaude peuvent utiliser une eau à température ambiante. Utilisez de l'eau minérale filtrée si possible. Maintenant, pressez le jus d'un demi-citron frais (bio si possible) dans ce verre d'eau. Remuez et buvez, sans ajouter de sucre.

L'armoise, amie des marcheurs... et des dîneurs

L'armoise, glissée fraîche dans les bottines des marcheurs, les aide à marcher longtemps, les pieds légers et sans ampoules. En fin de journée, elle se mêle à l'eau du bain pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. L'armoise (chih) fraîche stimule la sécrétion de bile et rend plus digestes les plats gras. Elle est également conseillée dans le traitement des douleurs de la menstruation.

Infusion : 1 cuillère à soupe de plante sèche (feuille et sommité fleurie) dans 20 cl d'eau frémissante, laisser infuser 5 minutes, filtrer. Boire 2 tasses par jour entre les repas (troubles féminins) ou 15 minutes avant les repas (troubles digestifs).

Bain de consoude pour pieds abîmés

Mettez 250 g de racine fraîche (ou 120 g de racine sèche) de consoude, coupée en tranches fines, dans 1 litre d'eau froide et faites chauffer jusqu'à ébullition. Laissez infuser jusqu'à refroidissement. Filtrez. Ajoutez à l'eau tiède de votre bain de pied et barbotez 20 minutes.

Friction de verveine contre les courbatures

Prenez une poignée de verveine officinale fraîche. Ecrasez-la et faites-la bouillir dans 1 verre de vinaigre de vin durant quelques secondes. Filtrez et récupérez les feuilles. Appliquez la préparation encore chaude par friction sur les courbatures.

Feuilles de fenugrec conseillées aux anémiques

Les feuilles de fenugrec (halba) aident à la formation du sang donc à traiter l'anémie. Les jeunes filles peuvent consommer les feuilles de fenugrec cuites pour prévenir ce problème de santé, qui peut se produire en raison de l'apparition de la puberté et de la menstruation. Les graines de fenugrec sont

Le saviez-vous... ?

De nombreuses personnes ne se rendent pas compte que l'une des choses qui les épuise est leur déshydratation.

Quand vous choisissez une boisson, envisagez l'eau pure comme votre choix principal.

aussi un remède alimentaire pour soigner les patients anémiques.

Boire une tisane spéciale contre l'envie de fumer

Pour calmer vos envies de fumer, vous pourrez également vous préparer une tisane spéciale qui vous permettra de faire disparaître rapidement ce désir de fumer. Pour cela, mélangez une petite poignée de mélisse sèche avec une poignée de cresson, une poignée de thym, et une de lavande. Faites bouillir dans une casserole remplie d'eau et laissez le tout infuser au moins pendant 15 minutes.

Filtrez votre eau et buvez-la sans attendre. Vous pourrez ajouter du sucre si le mélange vous paraît trop acide ou trop âpre. Dès que l'envie de fumer vous prend, vous pourrez boire une ou deux gorgées pour faire passer cette envie.

Manger une banane comme antiacide naturel

Lorsque l'on sent l'acidité remonter dans la gorge, on n'attend pas, on mange une banane. Les vertus de la banane sont nombreuses, parmi elles on positionne la banane comme étant un calmant de brûlures intestinales. En effet, on retrouve dans la banane un antiacide naturel qui soulage ces sensations désagréables.

Pour ralentir l'apparition des cheveux gris

Autre remède cent pour cent naturel pour ralentir les cheveux blancs : le jus d'oignon mélangé avec du citron. Riche en enzymes, le jus d'oignon est très utilisé depuis de nombreux siècles sur son action contre les cheveux blancs. Il suffit d'utiliser ce mélange en friction directement sur la chevelure pour avoir des résultats très rapides sur les cheveux gris. Prenez le soin de bien vous laver les cheveux après vos frictions car l'odeur est assez forte et très tenace.

Publicité