

STRESS

Retrouver calme et sérénité grâce au magnésium

Dans le contexte actuel particulièrement difficile, nous subissons un stress qui peut nous empêcher de mener une vie paisible. Cependant, il est nécessaire de se débarrasser ou réduire ce stress, néfaste pour la santé mentale et physique.

Voici quelques astuces pour lutter contre le stress :

Respirez profondément et calmement !

Il faut rester dans un endroit calme loin des influences extérieures et respirer profondément 5 minutes au minimum en se concentrant uniquement sur la respiration profonde et l'inspiration, répétez cela jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Soyez actif !

Le sport peut être bon pour la condition physique et morale, la gestion efficace du stress nécessitant force et maîtrise mentales, les exercices physiques aidant à les réaliser. Le stress ne disparaît pas uniquement avec les exercices physiques, mais ces derniers réduisent la tension mentale et aident à s'éclaircir les idées, ce qui permet une gestion des idées d'une manière plus calme.

Maîtrisez-vous !

Quel que soit le niveau de difficulté du problème, il a toujours une solution. Évitez les pensées négatives (ex : je ne peux rien faire contre ce problème) puisque ces pensées augmentent le stress et l'impression de perte de maîtrise.

Communiquez !

Partager un problème avec les autres est un moyen d'en résoudre une bonne partie, puisqu'il est possible de réduire les soucis professionnels et avoir une vision différente des choses avec le soutien des amis, collègues et famille : les activités que vous faites avec eux vous aident à vous détendre vu que vous riez avec eux, ce qui vous per-



met de bien dégager le stress. De même, discuter de vos problèmes avec l'un d'eux peut aider à les résoudre.

Accordez-vous un temps de repos !

Les longues heures de travail et parfois

même les heures supplémentaires signifient que vous n'avez pas de temps pour le divertissement. C'est pourquoi, vous avez besoin d'un temps de repos, pour une vie sociale ou pour pratiquer un sport. Les spécialistes de santé suggèrent de réserver deux soirées

par semaine pour des activités loin du travail afin d'éviter de faire des heures supplémentaires.

Évitez les mauvaises habitudes !

Ne vous tournez pas vers la cigarette ou la caféine pour vous adapter et vous habituer, ces fausses astuces ne permettent pas de s'adapter aux problèmes mais elles en créent des nouveaux. Si elles procurent un bien-être temporaire, elles ne font pas disparaître les problèmes.

Soyez positif !

Il est toujours nécessaire de voir le bon côté des choses, écrivez 3 choses qui se sont bien passées ou desquelles vous êtes satisfait à la fin de chaque journée. Les gens ne se rendent pas toujours compte de ce qu'ils ont : voyez le verre à moitié plein, voir les choses d'un autre angle peut vous aider à les percevoir d'une façon plus positive.

Prenez du magnésium !

Le magnésium est indispensable à la formation de nouvelles cellules, il est aussi reconnu pour protéger les parois des artères de l'augmentation du flux sanguin dû au stress et à l'anxiété. Le magnésium aide aussi le corps à absorber le potassium et le calcium, en plus d'aider aux fonctions du rein, des glandes surrénales, du cerveau, du cœur et du système nerveux.

Les laboratoires **Magpharm** mettent à votre disposition **Solyne Antistress**, une formule complète **riche en magnésium et vitamines du groupe B**. Un comprimé effervescent **Solyne Antistress** couvre 100% du besoin quotidien en magnésium et **vitamines B1, B6, B5**. Les vitamines du groupe B aident à maintenir une peau saine et des muscles souples en plus de procurer de l'énergie. **Le magnésium aide à diminuer le stress en relaxant les muscles et aussi assurer une bonne transaction de l'influx.**

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson anti- cholestérol

Voici une recette de boisson naturelle que vous pouvez facilement préparer chez vous et qui améliorera votre circulation sanguine.

Ingrédients :

- 3 litres d'eau.
- 450 g de bicarbonate de soude.
- 1 kg de citrons.
- 5-6 bouquets de persil.

Préparation :

D'abord, lavez les citrons dans l'eau froide puis faites-les tremper dans de l'eau chaude. Verser le paquet de bicarbonate de soude et laisser reposer pendant environ une heure. Le bicarbonate nettoiera le zeste de citron, y compris les résidus possibles de pesticides.

Pendant ce temps, lavez et hachez le persil en petits morceaux. Après une heure, tout mettre dans une casserole et ajouter trois litres d'eau.

Cuire à feu doux pendant 2-3 heures jusqu'à ce que vous obteniez environ 1,5 litre de sirop.

Buvez une petite tasse chaque matin sur un estomac vide. Vous aurez ainsi assez de sirop pour une quinzaine de jours.

SACHEZ QUE...

Le clou de girofle et la cannelle ralentissent l'absorption du sucre par vos muqueuses ; vous limitez ainsi votre pic de glycémie après le repas en les ajoutant à vos desserts. L'acide alpha-lipoïque protège les problèmes cardiaques et neurologiques

Les bananes contre l'infarctus

Les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations occidentales depuis 30 ans.

Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

C'est une excellente nouvelle pour les asthmatiques

Un peu de gingembre aiderait à soigner l'asthme. Dans l'asthme, les muscles des voies respiratoires se contractent, se resserrent et gênent la respiration. Les inhalateurs utilisés lors d'une crise, bronchodilatateurs,

Remède contre le ronflement et l'apnée du sommeil

La recette d'un jus naturel qui vous permettra de lutter contre ces deux phénomènes et passer une bonne nuit :

Mixez ¼ de citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes et 2 carottes. Buvez ce jus quelques heures avant d'aller au lit.

Ce jus frais va vous aider à éliminer l'excès de mucus qui se forme au niveau de la gorge et du nez, et qui est l'une des principales causes de l'obstruction des bronches.

En plus de vous débarrasser du ronflement, ce jus vous apportera des vitamines et renforcera votre système immunitaire.

favorisent le relâchement des muscles pour restaurer le passage de l'air. Le gingembre a le même effet.

Pour traiter les petites boules de graisse sous les yeux

Mélangez 3 cuillères à café de farine de maïs avec une cuillère à café de vinaigre de cidre. Appliquez en masque, laissez poser pendant 30 minutes, puis rincez à l'eau froide. La farine de maïs aide à absorber l'excès de sébum et le vinaigre de cidre resserre les pores.

La pomme contre l'ostéoporose

La pomme contient de la pro-cyanidine B-2, qui joue un rôle clé pour retarder les signes de vieillissement, prévient l'apparition de rides et stimule la croissance des cheveux. Des chercheurs français ont découvert qu'un flavonoïde appelé phloridzine, qui se trouve uniquement dans

les pommes, peut protéger les femmes post-ménopausées de l'ostéoporose et peut également augmenter la densité osseuse.

L'hibiscus, pour prévenir l'obésité

Selon la croyance, les anciens pharaons égyptiens buvaient du thé d'hibiscus, appelé aussi carcadé, pour se rafraîchir. En Iran, le thé d'hibiscus est utilisé pour soulager des problèmes occasionnels de nervosité et de sommeil.

Traditionnellement, on l'utilise aussi pour fortifier le système cardiovasculaire et respiratoire. Plus récemment, des recherches suggèrent que le thé d'hibiscus a d'autres avantages comme maintenir un poids santé et bien plus encore. L'hibiscus réduit également le niveau d'acides gras libres dans le sang qui sont associés à l'obésité et au diabète de type 2.

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Une des variétés de la lavande, la **Lavandula hybrida**, est aussi reconnue pour ses propriétés «anti-inflammatoires émotionnelles» ? En effet, selon une étude sur l'anxiété, les personnes en salle d'attente chez le dentiste sont moins anxieuses lorsqu'un parfum de lavande se dégage dans la salle. Dans une autre étude, les étudiants qui hument de la lavande avant de passer un examen ressentent moins d'anxiété que les étudiants qui n'en ont pas sentie.

Chères lectrices, chers lecteurs

Je tiens à vous remercier pour tous vos précieux messages et commentaires, extrêmement forts, qui représentent pour moi bien plus que vous ne pouvez l'imaginer.

Comme vous avez pu le constater, la page Soir Santé subit, depuis le mois de février dernier, quelques changements. La page est, en effet, sponsorisée pour quelque temps par les laboratoires Magpharm, leaders algériens de la phytothérapie et véritables spécialistes des médicaments naturels. Pour que vous restiez informés des nouveautés des laboratoires Magpharm, ils ont choisi Soir Santé, un choix qui n'est pas du tout fortuit, pour vous offrir le meilleur de la nature, en vous proposant des produits innovants, de haute qualité qui respectent votre organisme et l'écosystème dans lequel vous évoluez.

Je vous remercie chaleureusement de votre confiance et votre fidélité à Soir Santé. N'arrêtez jamais de m'écrire !

F. DH.