Profitez d'un printemps sans allergies !

Avec la venue du printemps, les allergies l'accompagnent ! Alors qu'il est la saison préférée de nombreuses personnes, le printemps représente un cauchemar pour ceux qui souffrent d'allergies saisonnières. Néanmoins, ce n'est pas une raison suffisante pour éviter de sortir et de profiter de la nature, voici quelques astuces qui aideront les allergiques :

■ Ne surchauffez pas les chambres, la température maximum de la chambre doit être maintenue à 19°C avec un taux d'humidité ne dépassant pas 60%.

■ Aérez les chambres deux fois par jour pendant 30 minutes au moins, matin et soir.

■ Gardez une alimentation saine, évitez les graisses saturées, les fritures et les sucreries, et privilégiez les sources de protéines, les fruits frais, les légumes et les grains entiers, car elles aident le corps à combattre et résister aux allergènes.

■ Buvez beaucoup de l'eau, car non seulement elle aide le corps à fonctionner correctement, mais permet aussi d'éliminer les toxines et les allergènes très rapidement.

■ Faites le plein de vitamines C et B, calcium et le manganèse, car ils préviennent et soulagent des pénibles symptômes allergiques.

■ Lavez le nez au sérum, afin d'éliminer les particules qui gênent la respiration.

■ Faites un nettoyage de printemps, pour éliminer les poussières et les moisissures accumulées durant l'hiver.

Solutions Magpharm : Nasafytol, respirez librement le printemps !

Nasafytol est un traitement symptomatique **contre la rhinite allergique à base de curcuma, de quercétine et de vitamine D3**. L'association de ces trois éléments permet d'apaiser les voies respiratoires, dégager le nez, et renforcer les défenses naturelles de l'organisme durant les changements de saisons ou d'environnements.

Nasafytol est 100 % naturel et sans effet de somnolence, il convient à toute la famille dès l'âge de 6 ans.

SACHEZ QUE

Une étude étonnante de 2012 publiée dans le journal *Nutrition Research*, a révélé que la curcumine, principal polyphénol du curcuma qui lui donne sa couleur dorée, est aussi efficace dans l'amélioration de la fonction vasculaire chez les femmes ménopausées qu'un entraînement d'exercices d'aérobic modérés.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède pour booster l'énergie

Si vous souffrez de fatigue constante, de dépression ou d'une faible numération globulaire, cette boisson naturelle est tout ce dont vous avez besoin !

Utilisée depuis des décennies, cette recette est l'un des meilleurs remèdes pour rester en bonne santé. C'est un jus naturel qui peut considérablement renforcer le système immunitaire, booster l'énergie et améliorer la numération globulaire. De plus, il a été rapporté que cette boisson naturelle pouvait être efficace pour la prévention du cancer et être bénéfique pour les personnes atteintes.

Ingrédients :
- 1 kg de betterave.
- 100 g de miel pur.
- 3 oranges.
- ½ kg de carottes.
- 3 pommes.
- 1 citron.

Préparation :

Dans un mixeur, mélangez tous les ingrédients après les avoir bien lavés. Ensuite, versez le mélange dans une bouteille en verre.

Fermez votre bouteille et conservez-la au réfrigérateur.

Chaque matin, prenez un demi-verre de cette boisson naturelle à jeun.

Le saviez-vous... ?

Des cancers comme la maladie de Hodgkin et la leucémie sont traités (sans qu'on le dise aux patients) avec les feuilles de la pervenche de Madagascar, dont sont tirés les médicaments de chimiothérapie vinblastine et vincristine. Il en va de même du cancer du poumon et du cancer des ovaires : très peu de patients le savent, mais le paclitaxel, la molécule employée dans le traitement anticancéreux, est en fait tiré de l'if, un arbre que vous trouverez probablement dans votre rue, peut-être même dans votre propre jardin !

Et n'oublions pas les statines, ces médicaments si innovants (et si chers) contre le cholestérol, qui ont été découvertes dans la levure de riz rouge, la digitale (fleur) et la quinine (un arbuste d'Amérique du Sud) qui servent de base aux traitements des maladies du cœur. Et, bien entendu, la quinine est aussi le plus important «médicament» découvert contre le paludisme et la malaria.

Les clous de girofle peuvent aussi aider les hommes

Sur l'Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity), échelle utilisée pour évaluer la valeur antioxydante des aliments, le clou de girofle a le score le plus élevé. Outre sa capacité à prévenir le cancer, le clou de girofle a des propriétés de purification et de protection incroyables.

Parfois utilisés comme aphrodisiaque, les clous de girofle peuvent aussi aider les hommes à ne pas atteindre l'orgasme trop tôt.

LA LIMONADE AVEC DU SEL CONTRE LES AMYGDALES

A un verre d'eau tiède, ajoutez le jus de deux citrons et une cuillère de sel. Mélangez et réalisez des gargarismes avec ce mélange 4 fois par jour. Les propriétés du sel et du citron vous aideront à réduire l'infection et les gênes.

Le pissenlit contre l'hypertension et la rétention d'eau

Pissenlit vient de «pisse-en-lit». Il porte ce nom parce qu'il est diurétique : il donne envie de faire pipi. On sait que les médecins donnent des médicaments diurétiques aux personnes souffrant d'hypertension.

L'hypertension se produit quand les artères, trop rigides, se dilatent mal et que la pression du sang augmente.

Manger du pissenlit (tifaf), qui est naturellement diurétique, est donc une saine habitude pour les personnes qui ont trop de pression dans les artères.

Mais les diurétiques ne servent pas que contre l'hypertension.

Par définition, ils sont utiles pour traiter tous les problèmes de rétention d'eau : jambes lourdes, pieds qui gonflent. L'idéal dans ce cas est de préparer une infusion avec des feuilles de pissenlit.

Il suffit de mettre 4 à 10 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau, jusqu'à trois fois par jour. Mais l'efficacité de cette tisane peut être renforcée en y mettant des queues de cerises.

Publicité