Comment bien dormir naturellement ?

Réveils fréquents, difficultés d'endormissement, fatigue au réveil,... votre sommeil est perturbé ? Respecter quelques règles simples peut vous aider à retrouver le sommeil naturellement :

■ Éloignez-vous des appareils électroniques, ces derniers libèrent une pollution électromagnétique qui perturbe votre sommeil.

■ Faites du sport 3 ou 4 heures avant d'aller vous coucher. Ceci offrira à votre corps une fatigue physique suffisante pour favoriser le sommeil. Cependant, évitez le sport juste avant de vous coucher, cela aura l'effet inverse.

■ Mangez tôt et léger au moins 2 heures avant le coucher, le processus de digestion peut vous empêcher de dormir.

■ Évitez les excitants après 17h comme le café, le thé, les sodas mais aussi les boissons riches en vitamine C et misez sur les boissons chaudes comme le lait et les tisanes qui sont de véritables alliés du sommeil.

■ Choisissez une bonne literie, indispensable à un sommeil réparateur et n'attendez pas qu'elle soit trop vieille pour la changer.

- Aérez votre chambre et évitez de la surchauffer, la température idéale pour un sommeil de qualité est de 18°C.

■ Choisissiez des rideaux épais pour votre chambre. L'hormone du sommeil, la mélatonine, est secrétée dans l'obscurité.

■ Relaxez-vous et évitez les jeux vidéo, la télévision, le travail ou encore les activités intellectuelles. Votre organisme a besoin de se préparer au sommeil et toutes ces activités éveillent votre cerveau et l'excite.

■ Utilisez des plantes comme la valériane, dont de nombreuses études ont démontré son efficacité sur l'activité du système nerveux central : elle est relaxante, sédative et spasmolytique – c'est-à-dire qu'elle agit contre la tension musculaire. Ainsi, la valériane réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

La passiflore aide à lutter contre l'anxiété et a un effet tranquillisant. L'aubépine est à la fois un tonique du cœur et un antispasmodique efficace grâce à ses propriétés calmantes et sédatives. Elle aide à soigner les problèmes de stress, régularise les mouvements du cœur et réduit la nervosité. Enfin, **le houblon** améliore les états anxieux et régularise l'humeur.

Phyriane, pour un sommeil de qualité

Phyriane est riche en extraits de valériane, de passiflore, d'aubépine et de houblon, connus pour leurs propriétés relaxantes.

Phyriane apporte détente et relaxation aux insomniaques en préparant à l'endormissement et en améliorant considérablement la qualité du sommeil par la synergie des différentes plantes qui la composent, assurant un effet notable dans la régulation des troubles du sommeil et 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

Antibiotique naturel

Cet antibiotique naturel est bénéfique, rapide et bon marché à faire, et il n'a également pas d'effets secondaires et de conséquences qui se produisent généralement après avoir utilisé certains antibiotiques.

Ingrédients :

- 1 gousse d'ail.
- 2 cuillères à soupe de miel.
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre.
- 1/2 cuillère à soupe de piment.
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle.
- 1 dl de jus de citron frais.

Préparation :

Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre en poudre, le piment en poudre et la cannelle au jus de citron. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez le miel en dernier.

Laissez le sirop reposer pendant 3 heures à une température ambiante.

Gardez le sirop dans un récipient en verre fermé et conservez-le au réfrigérateur.

Comment l'utiliser :

Chaque matin avant de manger quoi que ce soit prenez 1 cuillère à soupe de sirop pour renforcer votre système immunitaire.

Si vous avez déjà un rhume, prenez 1 cuillère à soupe de sirop, trois fois par jour avant de manger quoi que ce soit.

Attention à la rondelle de citron dans l'eau

Ajouter une rondelle de citron dans son verre d'eau avec un glaçon, quoi de plus désaltérant et plus agréable ? Surtout en pleine chaleur. Mais attention, cela peut aussi avoir de petits inconvénients. La rondelle de citron apporte de la saveur, mais elle porte avec et sur elle des microbes qui peuvent parfois se révéler dangereux pour la santé. C'est ce qu'explique une étude du Journal of Environmental Health. Et cette remarque vaut surtout pour les rondelles de citron ajoutées dans votre verre dans les cafés ou restaurants. La plupart du temps, elles sont contaminées par des matières fécales humaines. En effet, les citrons ne sont pas lavés soigneusement comme ils le seraient à la maison. Les mains de ceux qui les manipulent ne sont pas toujours propres. On a trouvé 3 champignons sur les rondelles de citron : E.coli, staphylococcus epidermidis et candida. Le citron en rondelle dans son eau, mieux vaut le consommer chez soi à la maison après avoir bien nettoyé la peau du citron.

Apaiser les douleurs au sein avec du lin

Une étude récente conclut qu'un ajout de 3 cuillères à soupe de graines de lin (zeriâte el kettane) moulues soulage la sensibilité mammaire en moins de 12 semaines. Les chercheurs pensent que c'est parce que le lin produit naturellement des phytoestrogènes, qui régulent les niveaux de l'estrogène, un générateur potentiel de douleur.
Essayez tout simplement de saupoudrer des graines de lin moulues sur un yaourt, une compote de pomme.

Le saviez-vous... ?

Boire du jus de cerises permettrait d'améliorer la fonction vasculaire des hommes et donc de diminuer leurs risques cardiaques, selon une étude britannique. Plus précisément, les antioxydants du jus de cerises aideraient à diminuer la pression artérielle de 7% en moyenne. Si vous souffrez d'hypertension sévère, n'arrêtez donc pas votre traitement médicamenteux sans en avoir discuté avec votre médecin.

SACHEZ QUE...

La crème solaire pourrait affecter les spermatozoïdes et mettre la fertilité masculine en danger. Les chercheurs ont testé l'activité in vitro de 29 filtres UV couramment employés dans les crèmes solaires.
Ils en concluent que 13 d'entre eux exercent sur les spermatozoïdes des effets similaires à la progestérone, hormone sexuelle masculine. Autrement dit, 45% des filtres UV testés perturbent les signaux hormonaux reçus par les spermatozoïdes, ce qui devrait affecter la fertilité masculine.

Un remède anti-chute de cheveux dans votre cuisine

Contre la chute des cheveux, essayez le piment. Il facilite la circulation grâce à son pouvoir stimulant. Les bulbes pileux reçoivent la quantité de sang nécessaire jusqu'à la pousse de cheveux.
Faire macérer trois piments dans 1 litre d'alcool à 60° pendant 8 jours. Filtrer et mettre la lotion dans un flacon.
Frictionner le cuir chevelu avec la lotion, une fois par jour, jusqu'à amélioration.

Publicité