

Comment prévenir le mal des transports

La fin du mois de Ramadhan est généralement synonyme de départ en vacances. Voiture, avion, bateau, train, bus... tous les modes de transport peuvent nous rendre malade : malaise général, transpiration, pâleur, somnolence, salivation, ralentissement du rythme cardiaque puis nausées et vomissements. Heureusement, il est possible de soulager quelques-uns de ces maux qui gâchent votre voyage, notamment les nausées, grâce à des remèdes naturels à base de plantes, comme le gingembre qui figure parmi les remèdes les plus efficaces. Ses composés chimiques (notamment le gingérol et le shogaol) ralentissent le fonctionnement du «centre du vomissement» dans le cerveau, favorisent la digestion, possèdent un effet relaxant et tonifient les muscles de l'appareil digestif.

SOLUTION MAGPHARM :

Vomiteb, gardez l'estomac léger !

Grâce à sa formule 100% naturelle à base de gingembre, mais aussi d'ajmoine, de citron et de carvi, Vomiteb soulage les nausées, les vomissements (y compris ceux dus au mal des transports et les vomissements postopératoires et post-chimiothérapiques) et les remontées acides.

D'une grande sécurité, il convient à l'enfant à partir d'un an et la femme enceinte dès le premier mois de grossesse.



SACHEZ QUE...

Que ce soit dans le cadre d'une grossesse, après une intervention chirurgicale, pour le mal des transports et même quand on se sent barbouillé après un repas copieux, le gingembre est souverain. En attendant le gingembre a déjà prouvé son efficacité sur les nausées et vomissements dans le cadre d'un traitement par chimiothérapie.

Bain de bouche apaisant

Dès qu'une douleur dentaire surgit, préparez-vous un bain de bouche apaisant. Dans 1 litre d'eau bouillante, versez 25 g de feuilles de menthe et 25 g d'orties (*horeïque*) séchées et laissez infuser 10 minutes. Une fois la préparation tiède, rincez-vous la bouche plusieurs fois. L'effet est instantané !

Vos jambes sont lourdes

Préparez-vous un bain de pieds en jetant dans une bassine d'eau bien fraîche 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et une poignée de gros sel. Restez-y au moins 20 minutes.

En cas de carence en fer, pensez pois chiche !

De bons apports en fer permettent une meilleure résistance, renforce les défenses et réduit les états

Pour lutter contre les aisselles malodorantes

L'infusion de thym (*z'itra*) et de romarin (*iklil*) s'utilise sous la forme d'un bain pour contrôler l'hyperhidrose et les mauvaises odeurs qui en sont la conséquence directe. Mettez à bouillir deux litres d'eau et, quand ils arrivent à ébullition, ajoutez 1 poignée de thym et 1 poignée de romarin. Après ébullition, laissez cuire ce mélange durant 10 minutes, puis couvrez.

Lorsque le mélange est arrivé à température ambiante, utilisez le liquide obtenu pour prendre un bain.

Vous pouvez aussi l'appliquer directement sur vos aisselles, à l'aide d'un linge.

de fatigue ou d'anémie. De plus, le magnésium qu'il contient perfectionne le tonus musculaire.

De la sauge pour calmer les angoisses

Mettez une poignée de feuilles de sauge (*mirimiya*) séchées dans une mousseline ou un vieux bas, suspendez ce petit paquet sous le robinet d'eau chaude et faites couler votre bain. Plongez-y avec délice et savourez votre thé les yeux fermés

Du poireau contre les furoncles

Le poireau est un antiseptique naturel d'où son utilisation en cas de furoncle (inflammation d'un poil de la peau). Couper 4 blancs de poireaux en petits morceaux

et verser dessus un verre d'eau. Les faire cuire avec 7 morceaux de sucre dans une casserole jusqu'à obtenir une pâte. Mélanger.

Appliquer la pâte sur le furoncle et recouvrir avec un tissu. Renouveler si nécessaire.

Pour vaincre l'insomnie

Faites bouillir 1 litre d'eau avec 75 g de laitue pendant 30 minutes. Filtrez l'eau avec une passoire et buvez la mixture entre chaque repas.

Les propriétés relaxantes de la laitue apaiseront votre système nerveux.

LE SAVIEZ-VOUS... ?

En Amérique, la rue (*fidjel*) a été utilisée par les communautés indigènes pour réaliser des philtres d'amour en faisant passer à travers les rayons de la lune une branche de la plante, puis en la donnant à l'être aimé afin de conquérir son cœur pour toujours.

Mal au crâne à cause du stress ?

Mettez un crayon de papier dans votre bouche sans le mordre. Votre mâchoire va se détendre, ce qui va apaiser vos douleurs à la tête. En effet, lorsque vous êtes sous pression, vous serrez inconsciemment vos dents, ce qui provoque une tension dans vos tempes.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème naturelle pour blanchir la peau

Vous pourrez améliorer l'aspect de votre visage en peu de temps grâce à cette crème maison qui profite de toutes les propriétés du yaourt pour revitaliser la peau et diminuer les taches.

Ingrédients :

- 1 tasse et ½ de yaourt nature (375 g).
- 4 amandes.
- 2 cuillères de jus de citron (20 ml).
- 1 cuillère de miel (25 g).

Préparation :

Mettez les amandes dans un mixeur ou un moulin et faites-en de la poudre. Si possible, achetez directement de la poudre d'amande pour économiser cette étape.

Une fois que vous avez la poudre, mettez-la dans un saladier et ajoutez le yaourt nature, le jus de citron et le miel.

Remuez le tout pendant quelques instants, et assurez-vous que tout soit bien mélangé.

Mode d'application :

Tous les soirs avant de dormir, nettoyez la peau du visage et enlevez toute trace de maquillage.

Après vous être assurée qu'elle soit propre, appliquez une bonne quantité de crème et laissez agir pendant 20 minutes. Une fois ce temps écoulé, rincez à l'eau tiède et séchez-la avec un linge doux.

Publicité