

Comment mieux allaiter bébé ?

Les bienfaits de l'allaitement

Le lait maternel est un élément essentiel durant la croissance du nourrisson, qui contribue à son développement physique et intellectuel, à la maturation de son système digestif et au renforcement de son système immunitaire.

De nos jours, plusieurs mamans ont des difficultés à allaiter leurs enfants, et ce, pour diverses raisons telles que l'alimentation et le stress post-partum.

En plus d'une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, il existe plusieurs produits naturels qui vous permettront d'avoir une montée de lait suffisante et de bonne qualité.

Solution Magpharm :

Phylait, pour accompagner les mères allaitantes!

Les Laboratoires Magpharm vous proposent **Phylait**, un produit destiné à la lactation insuffisante liée à des facteurs nutritionnels ou émotionnels et psychologiques. Composé de fenugrec, d'ail, de vidarikand, de ginseng indien, de malnommée et de jivanti, **Phylait** facilite, stimule et régule naturellement votre lactation et garantit à votre bébé un lait de bonne qualité.

Phylait est recommandé durant toute la durée de l'allaitement.

Santé Vie Lactation, offrez-lui le meilleur !

Composée de fenugrec, de fenouil, de verveine odorante et d'anis vert, la



tisane **Santé Vie Lactation** est une sélection des meilleures plantes qui favorisent la montée de lait en quantité suffisante. Ces plantes sont issues de

l'agriculture biologique, garanties sans pesticides ni engrais chimiques, pour une sécurité totale de la mère et l'enfant.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque régénérant à la rose

Masque très doux défatigant pour toutes les peaux stressées.

Ingrédients :

2 cuillerées à soupe d'eau de rose.
2 cuillerées à soupe de yaourt.
2 cuillerées à soupe de miel liquide.
2 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients.

Enduire le visage de la préparation en effectuant de petits massages circulaires et en insistant sur les ailes du nez, les pommettes. Eviter le contour des yeux.

Laisser reposer 20 minutes puis rincer avec de l'eau de rose.

Vous pouvez préparer chaque semaine votre eau de rose mais ne pas en préparer une trop grande quantité, car l'eau de rose s'altère assez rapidement.

La placer au réfrigérateur la conservera plus longtemps et le froid lui donnera en plus un effet tonique.

Le yaourt pour éliminer les champignons sur la peau

Les cultures vivantes contenues dans le yaourt possèdent un effet fongicide qui diminue la présence de tous les types de champignons. Mélangez ½ tasse de yaourt nature (125 g) naturel au jus d'¼ de citron, puis étalez ce remède sur les zones à traiter.

Laissez agir pendant trente minutes, et rincez.

Sachez que...

Dans la lutte contre le diabète, le thé au jasmin se révèle être un allié précieux. Cette boisson peut inverser les effets négatifs que le diabète a sur certaines protéines sériques, permettant de réguler le taux de sucre. Cela permet de stimuler la capacité à métaboliser le glucose, et donc de prévenir et traiter le diabète.

Digestion douloureuse ? Essayez la tisane de verveine

Cette plante à l'odeur délicatement citronnée regorge de mucilages (substances végétales apaisant les irritations) et de flavonoïdes qui calment les crampes digestives et les autres douleurs gastriques en général. La verveine se prend après les repas. Elle est aussi efficace contre le stress. Elle est prescrite dans les états de nervosité et les troubles du sommeil.

Un remède anti-cancer découvert dans un arbre... par des chimpanzés !

Ces grands singes écorcent au prix de terribles efforts un arbre appelé l'albizia, pour en extraire sa résine. Non seulement elle apaise leurs diarrhées, mais elle possède des molécules saponides aux propriétés anticancéreuses extrêmement prometteuses (peut-être l'explication du fait qu'ils se maintiennent en meilleure santé que les humains) !

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'herbe aromatique d'armoise (chih) fraîche stimule la sécrétion de bile et rend plus digestes les plats gras.

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).

Infusion de feuilles d'olivier pour baisser la tension

Symbole de la paix et de la sérénité, de la sagesse (c'était l'un des emblèmes d'Athènes), la feuille de l'olivier est, elle aussi, hypotensive. Un médecin a été le premier, en 1938, à montrer cette action. Depuis, d'autres médecins prestigieux ont confirmé cette action et montré qu'elle était due à deux effets : la feuille d'olivier assouplit, d'une part, et dilate les artères, d'autre part, elle évacue le sang en excès en augmentant le volume des urines. Ces mêmes

Le saviez-vous... ?

Coupé en fines tranches à appliquer directement sur la peau, le melon a un effet calmant sur les brûlures légères, certaines inflammations cutanées et surtout les coups de soleil.

médecins ont isolé de la plante une substance qui abaisse la quantité de sucre dans le sang : propriété intéressante quand l'hypertendu est aussi un diabétique. Faire bouillir 40 grammes de feuilles séchées durant un quart d'heure dans un litre d'eau.

Filtrer. Sucre. Boire une tasse matin et soir.

Le remède qui marche pour guérir l'eczéma rapidement

Choisissez un miel de lavande. Appliquez le miel en bonne couche sur les lésions d'eczéma de petites tailles. Renouvelez cette opération pendant plusieurs jours. Et voilà ! Vous avez guéri ou au moins soulagé votre eczéma.

L'oignon pour effacer les taches sur le visage

C'est aussi un remède extraordinaire pour effacer les taches sur la peau, grâce aux nutriments que contient son jus. Utilisez-le sur la peau du visage pour effacer les rides, l'acné, etc. Laissez-le agir 10 minutes puis rincez à l'eau froide. Il peut piquer un peu si votre peau est irritée ou très sensible ; dans ce cas, rincez aussitôt pour faire partir l'oignon

Crise de goutte : prenez de l'ortie

L'ortie (horeïque) aiderait à diminuer le taux d'acide urique dans le sang et favoriserait son élimination. C'est pour cela qu'elle peut être utile en cas de goutte, maladie métabolique due à une trop grande quantité d'acide urique dans le sang.

Préparer une infusion de feuilles d'ortie en faisant infuser 5g de feuilles dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrer puis imbiber un linge propre de la préparation. Appliquer le linge sur l'articulation douloureuse.

Publicité