

Calculs rénaux, quand le corps sème des cailloux...

Les calculs rénaux, ou lithiase urinaire, sont des pierres qui se forment au niveau du rein à partir de certains composants de l'urine, notamment le calcium. Le processus est le même que celui observé dans de l'eau contenant trop de sels minéraux : au-delà d'une certaine concentration, les sels commencent à se cristalliser.

Les calculs sont typiquement évacués par l'urine : s'ils grandissent jusqu'à une taille relativement importante (de l'ordre de quelques millimètres), l'obstruction d'un uretère et la distension des cavités rénales par l'urine peut provoquer des violentes douleurs siégeant en général au flanc et dans le bas abdomen.

De son côté, la phytothérapie offre des solutions pour prévenir les calculs rénaux, évitant les douleurs qui y sont liées.

Solution Magpharm :

Santé vie calculs rénaux, pour un soulagement optimal !

La tisane **Santé vie calculs rénaux** est une association de plantes possédant des propriétés drainantes et dépuratives permettant l'élimination des toxines accumulées dans le corps **pour lutter efficacement contre les calculs rénaux et prévenir leur formation** : Les feuilles d'**ortie piquante** irriguent les reins, la vessie et les voies urinaires. Les racines de **pissenlit** drainent les déchets et les toxines de l'organisme. Les feuilles de **frêne** favorisent la diurèse et le drainage de l'organisme. Les feuilles d'**orthosiphon** ont une puissante action diurétique. L'écorce de **cannelle** est un antispasmodique très efficace.



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Boisson énergisante maison

En période de grandes chaleurs et de transpiration excessive, il est extrêmement important de bien s'hydrater et de faire le plein d'électrolytes (sels minéraux), spécialement si vous faites un effort soutenu ou de l'entraînement physique. Ces électrolytes sont vitaux pour la survie. Ils régulent notre sang et notre fonction musculaire, notre hydratation, le pH de notre sang, la reconstruction des tissus endommagés et la détermination de la pression artérielle.

Ces petites molécules sont donc essentielles pour le bon fonctionnement de l'organisme et un déséquilibre peut provoquer des effets forts désagréables.

Ingrédients :

- 3 tasses (750 ml) d'eau froide.
- 3/4 de tasse (190 ml) de jus d'orange fraîchement pressé.
- 1/4 de tasse (65 ml) de jus de citron fraîchement pressé.
- 1/4 de cuillère à thé de sel (pour les électrolytes).
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de miel (ce sont des glucides qui sont bien absorbés par le corps).

Préparation :

Dans un mélangeur, ou directement dans votre gourde, placez tous les ingrédients et mélangez vigoureusement.

Sachez que...

Ses vertus calmantes en font aussi une alliée pour la journée si vous avez tendance à être stressé(e). L'OMS reconnaît l'efficacité de la camomille pour soulager l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure.

Et si le cholestérol préservait du cancer ?

De nombreuses études ont observé une diminution du risque de cancers lorsque les sujets affichent un taux de cholestérol total plus élevé.

Cela est d'autant plus frappant qu'une équipe de chercheurs à Toulouse vient de mettre en évidence une molécule dérivée du cholestérol, appelée dendrogénine A (DDA) qui possède des propriétés anticancéreuses. Si elle se confirmait, cette découverte signerait pour de bon l'acte d'innocence du cholestérol.

Le saviez-vous... ?

Le poivre fut longtemps une denrée chère et qui s'échangeait d'ailleurs à prix d'or. En effet, un proverbe du XVIII^e siècle dit même : «Payer cher comme poivre». Le poivre possède de nombreuses propriétés thérapeutiques et il est donc bénéfique d'en consommer un peu chaque jour. Il est cependant à déconseiller en cas de brûlures d'estomac et d'ulcère gastrique.

L'avocat efficace pour contrôler votre appétit

77% des calories de l'avocat proviennent de ses graisses. Or cette quantité de graisses explique qu'après 1/2 avocat, vous soyez déjà rassasié. L'avocat est donc un bon moyen de contrôler votre appétit.

C'est utile si vous avez tendance à trop manger et à prendre du poids.

Les avocats sont également riches en fibres qui régulent votre transit et soignent votre intestin. La recherche sur l'avocat va beaucoup plus loin... on pense qu'il pourrait contrer le cancer (notamment de la prostate), réduire le risque de maladies du cœur (en contrôlant votre cholestérol), soulager l'arthrite.

La verveine, un effet tonique et sédatif

Comme elle a un effet tonique et sédatif sur le système nerveux, dans sa version plus sage la verveine est aussi indiquée pour calmer l'anxiété, la fatigue nerveuse, les maux de tête ou encore vaincre l'insomnie. Versez une tasse d'eau bouillante sur une cuillère à café de verveine séchée. Laissez infuser 5 minutes, puis filtrez. Prenez-en une tasse après les repas principaux (ou une demi-heure avant le repas si c'est pour ouvrir l'appétit).

Arrêter les saignements de nez

En cas de saignement de nez, vous pouvez mettre du coton sur vos gencives supérieures, au niveau des dents situées sous votre nez, et bien appuyer dessus. Un médecin, spécialiste en ORL à l'hôpital Entabeni à Durban en Afrique du Sud, explique : «La plupart des saignements proviennent de l'avant du septum, la

cloison cartilagineuse qui sépare les deux côtés du nez, appuyer dessus aide à arrêter les saignements».

Poivron et tomate, anti parkinson

Les deux légumes favorisent la circulation de la dopamine dans le cerveau : sa réduction est en cause dans la maladie. Et ils sont riches en pigments protecteurs et antioxydants.

Faites-vous des tisanes de lavande

En prévention des migraines et pour calmer les bronchites et infections respiratoires... il suffit de faire infuser une cuillerée à café de fleurs sèches dans 20 cl d'eau chaude pendant 10 minutes. Vous filtrez et vous buvez, en sucrant au besoin avec du miel. En général, on conseille 2 à 3 tasses par jour.

Lotion qui resserre les pores

Cette lotion astringente, qui resserre les pores, est particulièrement recommandée aux peaux grasses : préparez une infusion bien soutenue, composée à parts égales de thym (z'itra) et de romarin (iklil), à raison d'une bonne cuillère de chaque. Ajoutez l'équivalent d'une cuillère à soupe de jus de citron.

À l'aide d'un coton, passez cette lotion sur votre visage une ou deux fois par semaine.

Mâcher du persil après chaque repas rafraîchit l'haleine

Vous pouvez aussi vous rincer la bouche avec une infusion de persil. Dans un grand verre d'eau, mettez trois brins de persil, 3 clous de girofle et une pincée de cannelle. Filtrez et buvez.

Publicité