

«Watson Distribution» inaugure son showroom

Bonjour mes chers lecteurs

Je vous annonçais dans *Soir-santé* du 31 juillet l'inauguration d'un showroom par Watson Distribution du groupe des Laboratoires Magpharm, sis zone d'activité, Dar El Beida, mais je tiens à bien spécifier que le showroom est ouvert exclusivement aux pharmaciens et professionnels de la santé et non au grand public... Je m'en excuse auprès de chacun d'entre vous, tout en comptant sur votre compréhension ! Watson Distribution est spécialisé dans la distribution des produits pharmaceutiques — notamment les médicaments et parapharmaceutiques, dont les délais de livraison de la région Centre sont entre 2 et 3 fois par jour et non de 24 à 48h.

Vinaigre de toilette très tonique

Réunissez une poignée de thym, une poignée de feuilles de sauge grossièrement coupées et une poignée de sommités fleuries de romarin. Recouvrez d'un litre de vinaigre de cidre, laissez macérer 5 jours, puis filtrez. Frictionnez-vous avec un peu de ce vinaigre coupé d'eau ou d'eau florale, à l'aide d'un gant de toilette ou directement avec la paume de la main.

Avantage : le thym et la sauge exercent tous deux une action anti-inflammatoire. La sauge a également des propriétés antiseptiques, elle soulage les petites inflammations cutanées et procure une agréable sensation de fraîcheur.

Favoriser la mémoire à long terme

Si vous avez un discours à préparer pour le lendemain, révisiez-le avant d'aller au lit. D'après un professeur de sciences biologiques à l'université de l'Idaho, une grande partie de la consolidation de la mémoire a lieu pendant le sommeil et tout ce que vous lisez avant d'aller dormir est donc plus susceptible d'être stocké dans votre mémoire.

Réveiller un membre endormi

Si une partie de votre corps s'endort quand vous restez trop longtemps dans une position donnée, vous devez secouer la tête de gauche à droite. Cette astuce permet de chasser les picotements et les douleurs en moins d'une minute. Les picotements dans les mains ou dans les bras sont souvent le résultat de la compression des nerfs dans votre cou ; le relâchement des muscles du cou permet alors de relâcher la pression.

Une position de sommeil pour combattre les reflux acides

D'après Anthony A. Starpoli, médecin, gastro-entérologue et professeur adjoint à New York Medical College, il vaut mieux dormir sur le côté gauche en cas de reflux acides. Des études ont en effet prouvé que les personnes qui adoptent cette position sont moins susceptibles de souffrir de reflux acides. Cette astuce est efficace, car quand vous dormez sur le côté droit, l'estomac est placé plus haut que l'œsophage, ce qui entraîne des reflux gastriques. Or, sur le côté gauche, l'estomac est en-dessous de l'œsophage et cela empêche la nourriture et l'acide de l'estomac de glisser jusqu'à la gorge et provoquer ces reflux gênants.

La figue, un draineur des voies respiratoires

Laxative et pectorale, la figue constitue un important draineur des voies respiratoires et intestinales. Une figue cuite dans l'eau, ou mieux, dans du lait, puis coupée en deux et appliquée bien chaude sur un abcès ou un furoncle, en hâtera la maturation. Autre conseil, pour calmer la toux et les maux de gorge, on peut préparer un sirop en utilisant 5 figues sèches que l'on fera cuire dans un bol d'eau, jusqu'à réduction du liquide en sirop.

BON À SAVOIR

Selon l'OMS, si chaque enfant était mis au sein dans l'heure qui suit la naissance, si on ne lui donnait que du lait maternel pendant les six premiers mois et si l'allaitement maternel était maintenu jusqu'à l'âge de deux ans, on sauverait près de 800 000 vies d'enfants chaque année.

Pour éclaircir vos cheveux

Voici un produit 100% naturel, Il s'agit du miel d'abeille ! Sur cheveux mouillés, appliquez le miel liquide sur toute la chevelure ou bien juste sur les pointes... Laissez reposer 40 à 50 min. Rincez bien, puis faites un shampoing. C'est un produit naturel et non un produit chimique, il faut donc un peu de patience pour que cela fasse effet ! Répétez l'action 2 fois par semaine, pendant 3 semaines au moins, en fonction de l'éclaircissement que vous souhaitez !

Réduire les irritations du cuir chevelu et les pellicules

Vous voulez nourrir vos cheveux et réduire vos pellicules et les irritations, c'est simple, Mélangez dans un pot de yaourt nature un œuf et quelques gouttes de citron, gardez ce masque pendant 30 min sur vos cheveux avant la douche! Et hop le tour est joué ! A faire 2 à 3 fois par mois.

Mieux vaut (parfois) être sourd

Il était une fois une course de grenouilles dont l'arrivée se

trouvait en haut d'une tour particulièrement haute. De nombreux curieux se rassemblèrent pour assister à l'épreuve, mais peu croyaient possible que les grenouilles puissent grimper aussi haut. Ainsi, on pouvait entendre dans le public : «C'est impossible, elles n'y arriveront jamais !» Influencées par les cris, découragées par l'effort qu'il restait à faire, les grenouilles commencèrent à abandonner, sauf une qui continuait de grimper. Les spectateurs lui disaient : «Tu n'atteindras jamais le sommet, c'est beaucoup trop haut. Tu ferais mieux d'abandonner !» Mais la grenouille, imperturbable, continuait sa course. À la fin, il ne restait qu'elle et au terme d'un effort considérable, elle gagna le sommet de la tour. Les autres grenouilles voulurent savoir comment elle avait fait, mais quand l'une d'elles lui posa la question, elles découvrirent... que la gagnante était sourde !

Pour soulager un coup de soleil

Le lait écrémé ou le yaourt, c'est l'une des solutions les plus simples à mettre en place pour apaiser un coup de soleil. Grâce aux ferments lactiques qu'ils contiennent, ces produits laitiers ont un effet anti-inflammatoire qui aidera à soulager votre douleur.

LES VARICES

Des solutions naturelles pour les combattre

En plus d'être constant dans l'application de ce traitement, il est très important de faire de l'exercice, suivre un régime alimentaire équilibré et consommer beaucoup d'eau pour éliminer les excès de toxines.

L'insuffisance veineuse chronique, également connue sous le nom de varices, est un trouble qui se produit à cause d'une accumulation anormale de sang dans les parois et les valvules des veines superficielles. Fort heureusement, de nombreuses solutions naturelles existent qui nous permettent de réaliser un traitement complet contre ce trouble, avant qu'il ne devienne trop grave.

> Une crème maison au vinaigre et à la carotte

L'association de vinaigre de pommes et de carottes donne naissance à une crème anti-inflammatoire qui permet de réduire la taille des varices et de stimuler la circulation du sang.

Ingrédients :

- 1 carotte moyenne.
 - 1/4 de tasse de vinaigre de pommes (62 ml).
 - 5 cuillerées d'eau (50 ml).
- Comment la préparer ?
Coupez la carotte en morceaux et mixez-la avec le vinaigre de pommes et les cuillerées d'eau.

Après avoir obtenu une pâte épaisse, mettez-la au réfrigérateur durant deux heures. Après, frottez-la sur les zones touchées par des varices et laissez agir pendant 40 minutes. Répétez cette opération tous les jours pour obtenir de bons résultats.

tats.

> Le traitement à l'argile et à l'oignon

Ce traitement d'usage topique diminue la taille des veines dilatées et restaure le flux sanguin pour éliminer totalement les varices. Son application permet de diminuer la sensation de lourdeur dans les jambes et calme les douleurs associées à ce trouble.

Ingrédients :

- 2 cuillerées d'argile (20 g)
- Le jus d'un oignon
- Le jus d'un demi-citron

Comment le préparer ?
Extrayez le jus d'un oignon cru et mélangez-le à l'argile jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Répartissez cette pâte sur vos varices, à la manière d'un cataplasme et laissez agir toute la nuit. Le jour suivant, humidifiez votre peau avec le jus de citron, et faites de petits massages du bas vers le haut. Rincez et répétez l'opération trois fois par semaine.

> La pommade à l'ail :

Les composés sulfurés de l'ail sont de puissants anti-inflammatoires naturels qui servent à accélérer la diminution des varices. Cet ingrédient améliore la circulation sanguine dans les jambes et stimule l'élimination des toxines pour empêcher le

durcissement des veines.

Ingrédients :

- 4 gousses d'ail cru.
- 1/4 de tasse d'alcool (62 ml).
- 1/4 de tasse d'huile d'olive (83 g).

Comment la préparer ?

Mixez les quatre gousses d'ail avec l'alcool et versez le mélange dans un récipient en verre. Ajoutez l'huile d'olive et laissez macérer le tout durant 10 jours. Prenez la quantité nécessaire de produit et massez les zones touchées par des varices. Laissez agir pendant 40 minutes et rincez. Répétez l'opération tous les soirs.

> Pommade au café et au beurre de cacao

Les restes de café que vous jetez habituellement après avoir préparé une boisson sont excellents pour combattre les varices et les problèmes de circulation. En appliquer sur votre peau permet de diminuer les cellules mortes de la peau, d'adoucir les jambes et de réduire la dilatation des veines.

Ingrédients :

- 5 cuillerées de reste de café (50 g)
- 5 cuillerées de beurre de cacao (75 g)

Comment la préparer ?

Faites fondre le beurre de cacao au bain-marie et mélangez-le avec les restes de café. Laissez le tout reposer et appliquez le mélange avec des petits mouvements ascendants.

- Rincez à l'eau froide.
- Utilisez ce traitement tous les soirs.

Et si les poulets nous aidaient à lutter contre le paludisme ?

L'idée a été soulevée par des chercheurs éthiopiens et suédois qui ont découvert que les moustiques, vecteurs du paludisme, redoutaient particulièrement l'odeur du poulet.

Le moustique ne pique plus lorsqu'il sent un poulet à proximité...

Malgré des moyens considérables dédiés à la recherche d'un vaccin contre le paludisme, les chercheurs peinent encore à déjouer les stratégies de cette maladie qui, jusqu'ici, a contourné tous les anticorps que la science a pu imaginer. Dans cette course contre la montre, le poulet pourrait devenir un allié de taille. C'est ce que suggèrent des chercheurs éthiopiens et suédois qui publient leurs conclusions dans le *Malaria Journal*. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs sont partis d'un constat : les moustiques se servent de leur odorat pour localiser leur proie. Ils ont alors testé plusieurs odeurs et placé différentes

espèces à leur contact. Lorsque ces insectes ont été placés à proximité d'une odeur de poulet, ces derniers sont devenus comme inaptes à piquer. Ces conclusions ont été confirmées sur le terrain, en Éthiopie, où les chercheurs ont analysé le sang bu par des moustiques. À l'extérieur, ces derniers se nourrissent du sang du bétail et à l'intérieur principalement de celui des humains, mais fuient les zones où vivent des poulets. Les chercheurs ont également observé que placer des poulets près d'un piège limitait considérablement le nombre de moustiques piégés. «Cette étude démontre que les volatiles non-hôtes ont le pouvoir d'offrir une protection aux personnes qui risquent de contracter une maladie transmise par les moustiques», expliquent ainsi les chercheurs, qui espèrent poursuivre leur étude afin d'isoler l'odeur du poulet pour créer un produit répulsif.

Faut-il laver les vêtements neufs avant de les porter pour la première fois ?

La réponse est oui. Cette jolie petite robe et ce pull tout doux contiennent peut-être des produits chimiques nocifs.

Utilisés pendant la fabrication des vêtements, ces produits, tels que le chlore, sont susceptibles de déclencher des allergies et des irritations de la peau. Des traces de phtalates, utilisés pour assouplir le plastique, sont souvent présentes sur les motifs, les inscriptions et les illustrations des vêtements. Ils sont dangereux uniquement en cas d'ingestion, mais les enfants peuvent porter les vêtements à la bouche. On peut également trouver sur des vêtements neufs à laver des résidus chimiques alcalins, une substance potentiellement irritante.

Pour obtenir le blanc immaculé de vos t-shirts, les fabricants utilisent des produits au contenu alcalin très élevé. Mais en lavant vos vêtements avant de les porter, vous éviterez les risques d'irritations dus à ce résidu chimique.

Découverte d'un produit magique contre les effets néfastes du soleil ?

Le *Journal of Investigative Dermatology* a publié une étude dans laquelle les auteurs ont mis au point une molécule révolutionnaire en matière de crème solaire. De son nom «Griffe de mitroir», elle serait censée combattre complètement les UVA.

La «Griffe de mitroir» est apparemment capable de protéger les mitochondries présentes dans les cellules du corps humain. La molécule est en fait dotée d'un effet bouclier. Il réside dans sa capacité à s'agripper au fer et donc empêche l'endommagement des cellules. D'après le Dr Pourzand, l'un des auteurs de l'étude, «les dommages liés au fer lors de l'exposition des cellules de la peau aux UVA ont été sous-estimés».

Vous avez des tics sur le visage ? La marjolaine sera salutaire !

La marjolaine (*merdegoche*) est un excellent antiseptique, interne comme externe. C'est également un très bon antispasmodique : on l'utilise en cas de mauvaise digestion d'origine nerveuse, les coliques, les flatulences.

Vous souffrez de migraines ou vous avez des tics sur le visage ? La marjolaine sera salutaire ! Elle agit sur le système nerveux sympathique, on la recommande contre l'insomnie et l'anxiété.

Douleurs rhumatismales, torticolis et sciatiques sont grandement soulagés par la marjolaine

Infusion de marjolaine : 50 grammes de feuilles et de fleurs par litre d'eau. Laisser infuser 10 minutes et boire 2 ou 3 tasses par jour entre les repas (dont une au moment de se coucher en cas d'insomnie). Un vrai délice !

Huile de marjolaine : Vous pouvez la préparer avec 100 grammes de plantes coupées dans un demi-litre d'huile d'olive. Mettre l'ensemble au bain-marie bouillant pendant une heure.

Passer. Frictionnez les endroits douloureux. Vous pouvez également utiliser cette huile en gouttes nasales, elle s'avère excellente contre le rhume.

Les médecins utilisaient pour combattre la dépression nerveuse

Vous souffrez de digestions pénibles, de troubles digestifs avec palpitations, de vertiges ou de syncopes ? Vous constaterez sans nul doute les bienfaits de la mélisse.

On sait aussi que les fleurs de mélisse (*trandjane*) encouragent la sécrétion hépatique accroissant le flux biliaire : pas étonnant donc qu'elle possède des vertus contre les troubles nerveux, souvent en lien avec une insuffisance hépatobiliaire.

Autre bienfait de la mélisse, elle calme les crises de nerfs et se révèle très efficace contre les petits accidents nerveux qui précèdent ou accompagnent les fonctions menstruelles...

Pour vous mesdames ! On préconise la mélisse contre l'anxiété, la nervosité et les légères dépressions mais aussi en cas de troubles du sommeil.

Infusion de mélisse : 25 à 50 g de feuilles et de sommités fleuries par litre d'eau. Laisser infuser 10 minutes. Boire 3 ou 4 tasses par jour facilite la digestion, calme la nervosité, favorise le sommeil.