

PIQÛRES D'INSECTES L'ÉTÉ

Comment les éviter et les soigner ?

Comme tout le monde, les insectes adorent l'été : moustiques, araignées, guêpes, abeilles... cette saison est propice aux piqûres d'insectes en tous genres. Sans gravité la plupart du temps, ces piqûres génèrent toutefois des irritations, des rougeurs et des démangeaisons désagréables pouvant durer plusieurs jours et laisser parfois des cicatrices selon les types de peau.

Heureusement, la nature offre des plantes qui ont de véritables propriétés «guérissantes» pour vous soulager en cas de piqûre.

Solution Magpharm :

Calmiderm, la crème pour toutes les petites irritations cutanées !

Calmiderm est une crème formulée à base de plantes naturelles à utiliser en cas de peaux abîmées, irritées ou en présence de démangeaisons.

Calmiderm favorise la restauration de la peau, apaise les démangeaisons et soulage les irritations telles que les rougeurs, égratignures, piqûres d'insectes et de plantes, petits coups de soleil, agressions par le soleil ou le froid, peaux sèches et atopiques, mains gercées et pieds fatigués.

La **camomille** calme et soulage les rougeurs et les gonflements de la peau.

Le **calendula** exerce sur l'épiderme une action protectrice et apaisante en cas d'irritations et de piqûres d'insectes ou de plantes.

La **lavande** apaise et contribue à la régénération de la peau.

Le **menthol** procure une agréable sensation de fraîcheur.

La base de **Calmiderm** est une émulsion qui hydrate l'épiderme, il convient donc également aux peaux sèches et irritées.



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Macérât de carotte

Manger des carottes est bon pour la forme et pour le teint. Macérées, elles donnent une huile réputée pour son effet «bonne mine». Ce macérât huileux à la carotte resserre les pores et rééquilibre les peaux grasses. Il hydrate et rend leur vitalité aux peaux sèches. Même les peaux plus ternes ou fatiguées retrouveront du tonus.

Cette huile a également des propriétés réparatrices. Elle assure un hâle naturel lumineux, protège partiellement la peau et favorise le bronzage. Après les expositions au soleil, elle aide à la régénération de l'épiderme, apaise et assouplit la peau.

Ingrédients :

- Quatre grosses carottes (bio de préférence).
- Huile de tournesol, de sésame ou d'olive.

Préparation :

Coupez en fines rondelles deux grosses carottes préalablement épluchées. Laissez-les sécher à l'air libre un jour entier. Recouvrez-les d'huile de tournesol, de sésame ou même d'olive (cette dernière est toutefois moins fine). Laissez reposer trois semaines en remuant de temps en temps. Ajoutez deux nouvelles carottes à la macération et attendez encore trois semaines. Filtrez et votre huile est prête. Conservez la préparation à l'abri de la chaleur et de la lumière et vous pourrez en profiter plusieurs mois.

Sachez que...

Pendant longtemps, on a considéré que le poumon était un organe stérile et aseptique. Ce n'est que récemment qu'il a été établi que, tout comme l'intestin ou la peau, notre organe respiratoire est colonisé par des bactéries.

On estime même, selon une étude suisse parue en 2014, que les microbes dans les poumons protègent de l'asthme.

Pieds gonflés : Faites des bains de pieds

Plonger vos pieds dans de l'eau fraîche peut vous aider à les faire dégonfler. Vous pouvez aussi tester le remède au gros sel. Plongez durant une demi-heure vos pieds jusqu'aux chevilles dans une bassine d'eau tiède dans laquelle vous aurez dissout du gros sel. L'infusion de sauge dans de l'eau tiède peut aussi vous aider.

Moins de stress oxydatif et d'inflammation avec la grenade

Selon des chercheurs la consommation de jus de grenade permettrait de réduire les complications de patients sous dialyse. Les auteurs ont suivi 101 patients sous dialyse à qui ils ont donné soit du jus de grenade, soit un placebo avant chaque dialyse (3 fois par semaine) durant un an. Résultat : l'inflammation et le stress oxydatif sont réduits chez les patients consommant du jus de grenade (rommane), tout comme le risque d'infections et de maladies cardiovasculaires.

Elle était considérée comme le «remède des pharaons»

En plus de ses nombreuses autres qualités, l'huile de nigelle (zeït habba essouda) aide à venir à bout de la fatigue. Une petite cure de dix jours, excellente aussi bien pour renforcer les défenses de l'organisme que pour venir à bout de la fatigue : prenez chaque matin, à jeun, une cuillère d'huile de nigelle mélangée à un jus de fruit ou à une tisane.

L'aubergine remède contre les verrues

Dans la chair fraîche de l'aubergine, découper un petit morceau de la taille de la verrue et le fixer le soir avant de se coucher avec un bout de sparadrap. Le lendemain matin, la verrue aura un peu noirci. Recommencer l'opération pendant quelques jours jusqu'à ce que la verrue meure complètement et se détache.

Une autre méthode consiste à frotter quotidiennement la verrue pendant 30 secondes avec le chapeau de l'aubergine. Vous pouvez réutiliser le chapeau tant qu'il n'est pas sec et rabougri. Au bout de 4 jours la verrue devrait tomber.

Le saviez-vous... ?

Les mille-pattes fourniraient un remède efficace contre la douleur. En effet, l'une des molécules du venin produit par cet insecte rend l'homme indifférent à tous types de douleur. Contrairement à la morphine, les médicaments à base de ce venin ne conduiraient pas à la dépendance.

Traiter une cystite avec ce cataplasme

Lorsque ça vous brûle quand vous allez uriner, faites-vous un cataplasme, très utile si vous ne disposez pas de suite d'un médicament efficace. Procurez-vous 3 poireaux cuits à l'eau, laissez refroidir, il faut que ce soit tiède, versez dessus un demi-verre de vinaigre de cidre, tiède lui aussi. Appliquez les poireaux en cataplasme aussi chauds que possible sur le bas-ventre, maintenir environ une heure.

Il est également populaire dans la région d'Okinawa

Célèbres pour leur longévité, les habitants d'Okinawa considèrent que le curcuma est un des aliments contribuant à leur santé, exceptionnellement recommandé aux personnes qui souffrent d'ulcère. Mélanger 1,5 à 2 g de curcuma par jour dans votre riz ou votre poulet (une demi-cuillère à café). Le curcuma est un très bon protecteur du système digestif et un excellent remède contre divers troubles inflammatoires.

Elle prévient le vieillissement prématuré

Grâce à son apport en antioxydants comme la quercétine, l'épicatéchine et les procyanidines, l'ingestion de la peau de la pomme permet de prévenir le vieillissement prématuré de la peau, produit par l'action des radicaux libres.

Le marc de café contre les foulures

On ne le sait pas mais si vous n'avez rien d'autre sous la main, le marc de café peut soulager une foulure. Pour soulager une foulure bénigne, étalez du marc de café tiède sur la zone endolorie pendant 20 minutes puis rincez.

Publicité