

## Pourquoi a-t-on mal aux dents pendant la grossesse ?

Plusieurs causes peuvent expliquer le mal aux dents pendant la grossesse. Tout d'abord, le taux d'oestrogènes plus important provoque une fragilité des gencives. Celles-ci, plus sensibles à l'acidité de la plaque dentaire, sont alors gonflées, rouges, voire saignantes. Ensuite, lorsqu'on est enceinte, nous modifions notre alimentation, en raison notamment des nausées qui nous font repousser certains aliments au profit d'autres, et des fringales, qui nous entraînent à manger souvent plus sucré. Les caries s'en donnent alors à cœur joie. Enfin, pour certaines femmes enceintes, les nausées vont jusqu'aux vomissements, qui augmentent l'acidité du pH de la bouche, fragilisant ainsi l'émail des dents. Si vous constatez l'apparition de caries, rendez-vous rapidement chez votre dentiste : les caries sont porteuses de bactéries qui peuvent s'avérer néfastes pour le fœtus. Enfin, en cas de vomissements, faites-vous un bain de bouche avec de l'eau et du bicarbonate de soude (1 cuillerée à café dans un verre d'eau), pour neutraliser l'acidité de la bile.

### Contre la mauvaise haleine

Pour lutter contre la mauvaise haleine, il suffirait de manger du yaourt. En effet, les bonnes bactéries contenues dans ce produit laitier vont détruire les microbes responsables des mauvaises odeurs en «endommagement» leur environnement.

### Une migraine désagréable ?

Pour soulager une grosse migraine, mettez un crayon de papier dans votre bouche à l'horizontale mais sans mordre dessus. Lorsque votre mâchoire va se détendre peu à peu, votre migraine va se calmer. Quand vous êtes en situation de stress intense, votre mâchoire est inconsciemment sous pression.

### L'astuce qui peut soulager une otite

Les enfants sont souvent les proies des otites. Certaines passent inaperçues mais causent de la fièvre pouvant monter très vite. Il existe un remède de grand-mère assez incroyable, mais qui fonctionne réellement. Cela consiste à utiliser un oignon, connu pour ses vertus désinfectantes et curatives. Pour cela, il suffit de prendre un oignon entier, le peler et le faire cuire dans de l'eau bouillante. Une fois tendre, verser l'eau et le laisser tiédir. Presser alors l'oignon frais pour en faire du jus puis appliquer entre 2 et 5 gouttes du précieux liquide tiède, dans le conduit auditif et attendre quelques minutes pour que la douleur s'apaise. Peu ragoûtant, mais c'est une astuce qui peut soulager lorsque le docteur n'est pas disponible tout de suite ou qu'on est en panne de médicaments.

### Du chou pour soigner une entorse

Pour soigner une entorse, appliquez un cataplasme de feuilles de chou lavées, essuyées et écrasées. Cela peut sentir mauvais, mais c'est efficace.

### Un puissant jus pour combattre l'anxiété

Ce puissant jus combine les propriétés curatives de l'ail, de l'oignon, du poivron et du persil, pour nous offrir un véritable remède contre l'anxiété, et un soutien de poids pour notre système immunitaire. Mettez une poignée de persil, 2 poivrons, 2 oignons et 2 gousses d'ail dans un robot, puis ajoutez un peu d'eau pour faciliter l'opération. Vous devez consommer ce jus bien frais, et tous les deux jours.

## Des congés payés pour maladie d'amour !

Une société japonaise basée à Tokyo, offre à ses employés la possibilité de poser des jours de congés payés pour chagrin d'amour suite à une rupture trop douloureuse ! En effet pour Hime & Company hors norme, les cœurs brisés perdent leur motivation et leur appétence au travail. Selon le patron de l'entreprise, avec quelques jours de repos, les employés reprennent ensuite le travail plus efficacement. Un patron qui n'hésite pas à aller plus loin en déclarant : «Toutes les femmes n'ont pas forcément besoin de prendre leur congé maternité mais après une rupture sentimentale, chaque personne a besoin d'un congé, exactement comme en cas de maladie» Ainsi ses employés âgés de moins de 24 ans peuvent prendre une journée de congé de «maladie d'amour» par an, pour les 25-29 ans : deux jours par an et pour les plus âgés trois jours par an ! Le patron se justifie en expliquant qu'«autour de la vingtaine, les jeunes femmes peuvent rapidement trouver un nouvel amoureux mais c'est plus compliqué pour les trentenaires, dont les ruptures sentimentales ont tendance à s'avérer plus difficiles.»

### L'alcool de romarin pour améliorer la circulation sanguine

L'alcool de romarin est un ancien remède qui nous permet de réaliser un massage très agréable pour rafraîchir la peau, calmer les inflammations qui provoquent des crampes et des contractures, et améliorer la circulation sanguine en général (varices, lourdeurs, cellulite etc.)

Vous aurez besoin d'un pot en verre que vous pouvez fermer hermétiquement. Remplissez-le de plantes fraîches de romarin, si possible tout juste cueillies. Le meilleur moment est quand la plante est en fleur. Remplissez le récipient avec de l'alcool à 96°C (en vente dans les pharmacies). Fermez le pot en verre et laissez-le macérer pendant 15 jours, dans un lieu sombre. Chaque jour, agitez-le pendant quelques minutes. Une fois le temps écoulé, filtrez le liquide et conservez-le dans un pot en verre sombre et bien fermé, dans un lieu sec et frais.

### Le curcuma pour stimuler l'insuline

Cette épice est employée en Inde depuis longtemps pour lutter contre le diabète et de récentes études accr-

ditent son emploi dans le diabète de type 1 pour stimuler la sécrétion d'insuline dans le pancréas, et même pour prévenir très efficacement le diabète de type 2 chez des individus prédisposés (état de surpoids et d'obésité par exemple). Le curcuma se prend en poudre de rhizome séché : soit ½ à 1 cuillerée à café par jour (environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes). Le poivre noir augmente considérablement l'absorption intestinale de curcuminoïdes. N'hésitez pas à l'associer au curcuma.

### C'était son remède, il était efficace

C'est un spécialiste des plantes médicinales français qui a livré cette anecdote sur une de ses patientes qui lui a raconté la façon dont elle soignait ses hémorroïdes. Ni crème, ni suppositoire, ni médicament veinotonique... Elle coupait une pomme de terre, sélectionnait quelques lamelles bien taillées et les appliquait jusqu'à se couvrir presque entièrement le contour de l'anus !!! Elle fixait les lamelles avec un simple linge un peu serré et passait la nuit avec son cataplasme ainsi posé sur ses hémorroïdes. Au réveil, soulagement total, ses hémorroïdes avaient disparu !

## VERGETURES DU VENTRE

# Comment les combattre avec un traitement maison

**L'association des propriétés du concombre et de celles de l'aloë vera donne naissance à un traitement nutritif, idéal pour hydrater, raffermir et réparer la peau de votre zone abdominale ?**

Même si ses ingrédients sont naturels et qu'ils peuvent mettre un peu de temps à donner des effets intéressants, il a été prouvé qu'utiliser continuellement ce traitement apporte de nombreux bienfaits. Comme nous ne voulons pas que vous doutiez de son efficacité, nous allons vous donner le détail des propriétés qu'apportent les deux ingrédients principaux de ce remède fabuleux.

### Les bienfaits du concombre

Son pouvoir rafraîchissant et réparateur en fait l'un des meilleurs ingrédients pour revitaliser et hydrater le derme. Il contient des vitamines, des minéraux et des substances antioxydantes qui atténuent les effets des radicaux libres et aident à freiner le dommage cellulaire.

Comme le concombre est composé à 97% d'eau, c'est un puissant allié pour tonifier et raffermir la peau. Il apporte également de la vitamine E, des huiles naturelles et des minéraux essentiels qui empêchent l'apparition de vergetures, de rides, de taches et de toute autre imperfection.

### Les bienfaits de l'aloë vera

Le gel prodigieux que contient la plante de l'aloë vera est l'un des produits naturels les plus utilisés dans l'industrie cosmétique, ainsi que dans les traitements de beauté alternatifs. Il contient des acides aminés essentiels, des vitamines et de puissants antioxydants qui favorisent la beauté de la peau. Grâce à une substance connue sous le nom de phosphate de manno- se, c'est l'un des meilleurs agents pour renforcer la réparation des tissus abîmés de la peau. Il contient également des mucilages, des composés aux effets émollients et cicatrisants qui permettent d'améliorer l'apparence de n'importe quelle partie du corps.

### Comment préparer ce traitement maison au concombre et à l'aloë vera

L'avantage de ce traitement maison au concombre et à l'aloë vera est que ses ingrédients sont 100% écologiques et très faciles à trouver. Ses effets varient en fonction de chaque personne, mais ils finissent toujours par apparaître si ceux qui en consomment le font avec constance et ont de bonnes habitudes de vie.

### Ingrédients :

- 1 concombre.
- 1/2 tasse de gel d'aloë vera (100 g).
- De l'eau distillée (autant que nécessaire).

### Préparation :

- Pour commencer, coupez une feuille d'aloë vera et extra-yez son gel à l'aide d'une cuillère.
- Épluchez le concombre et coupez-le en petits morceaux.
- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et ajoutez un peu d'eau pour faciliter l'opération.

- Mixez bien le tout pendant quelques instants, puis stockez le produit dans un récipient en verre.

- Vous pouvez conserver ce traitement jusqu'à deux semaines dans votre réfrigérateur.

### Méthode d'application :

- Tous les soirs, avant d'aller vous coucher, nettoyez la peau de votre ventre et appliquez le traitement à l'aide de petits massages circulaires.

- Laissez agir sans rincer, puis retirez tous les résidus le lendemain matin.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez en appliquer sur d'autres parties flasques de votre corps, comme les bras et les fesses.

Les effets n'apparaissent qu'après plusieurs applications et doivent être soutenus par un régime alimentaire équilibré et des exercices qui ciblent spécifiquement la zone du ventre.

## La crème glacée contre une brûlure dans la bouche

Le tissu qui recouvre le palais de votre bouche ne mesure que quelques millimètres d'épaisseur. Du coup, il est particulièrement sensible aux aliments chauds. Alors, lorsque vous ne pouvez pas résister à croquer dans une part de pizza tout juste sortie du four, soulagez la brûlure avec une bonne cuillerée de crème ou de yaourt glacée. Le froid de la crème glacée va soulager la douleur, et ce pendant un bon moment. Vous pouvez aussi boire quelques gorgées d'une boisson fraîche ou même faire fondre un glaçon dans votre bouche (retirez le glaçon de votre bouche dès que ça commence à faire mal).

## Ces plastiques qui rendent gros et fatigués

Les phtalates sont des composés qui rendent les plastiques flexibles et faciles à mouler. On en trouve dans les cadres de fenêtres, les ballons, les rideaux de douche, les nappes, les imperméables, mais aussi dans les aliments industriels et les cosmétiques, puisqu'ils migrent très facilement des emballages vers les produits.

Une étude américaine a montré que les individus les plus exposés aux phtalates avaient des taux de testostérone plus bas que les autres. Conséquences chez les femmes comme chez les hommes : fatigue, prise de poids, baisse de la libido, problèmes de mémoire et de concentration.

## Après le sport, buvez un concombre !

Les chercheurs de l'université de l'École médicale d'Aberdeen, en Écosse, ont constaté que les sucres, protéines, sels minéraux et vitamines naturelles des fruits et légumes riches en eau peuvent suppléer les nutriments perdus au cours d'un effort physique soutenu. Conclusion : après un footing ou une marche sportive, «buvez un concombre», par exemple. S'il pèse 100 g, il est composé de 96 g d'eau, soit presque 10 cl. Peu en apparence, mais c'est une quantité que votre corps peut entièrement utiliser, autant que les fibres et les nutriments qu'il contient.

## La farine d'avoine pour soulager la couperose

Moins connue, la farine d'avoine (*khortal*) est pourtant dotée de propriétés anti-inflammatoires et apaisantes très appréciées.

On l'utilise ainsi sous forme de mélange pour traiter les zones atteintes de couperose. Il vous suffit de prendre un récipient, d'y verser 250 ml d'eau ainsi que 2 c. à soupe de farine d'avoine. Une fois le mélange effectué, vous pouvez appliquer cette lotion sur la zone touchée à l'aide d'un gant de toilette. Laissez agir pendant 5 minutes puis rincez à l'eau claire.

les femmes perçoivent les choses différemment», a analysé Qi Wang, ajoutant que la gent féminine était plus sensible aux relations sociales que les hommes.

### Contre le mal de dos, rien de mieux que ce remède

Si vous ressentez souvent des douleurs au niveau du dos, vous souffrez peut-être d'une maladie lombaire. Pour calmer les douleurs, voici un remède à base de clou de girofle qui vous permettra d'aller mieux. Faites tiédir l'huile d'olive. Moulez les clous de girofle et mélangez-les à l'huile d'olive encore tiède. Massez votre dos et insistez sur la zone qui vous fait le plus mal. Couvrez-vous et restez au chaud. Laissez agir pendant quelques heures. Vous ressentirez de la chaleur au niveau du dos puis vous irez mieux et les douleurs disparaîtront rapidement.

## Découvrez...

L'ayurveda est un fascinant système de soins traditionnels apparu en Inde il y a 2500 ans (*ayurveda* veut dire «science de la vie»). Cette médecine ancestrale avait notamment pour but de minimiser les dangers des infections et des intoxications alimentaires. Elle a pour cela répertorié plus de 700 plantes : le curcuma, bien sûr, reine des épices, le *bacopa*, recommandé pour des problèmes liés au cerveau et l'intellect : anxiété, troubles cognitifs, problèmes d'attention, dépression, épilepsie etc. Mais les dernières recherches scientifiques sur cette médecine s'intéressent de très près à son «troisième trésor», la plante qui attaque la graisse : la *boswellia*. Cette plante, déjà reconnue comme un formidable antidouleur naturel, pousse dans les montagnes d'Asie, en particulier dans les régions subtropicales. Son principe actif est la forskoline. Elle est considérée comme le plus puissant activateur de la lipolyse (destruction des graisses). Utilisée cliniquement, elle augmente la masse maigre et diminue la masse grasse, d'où son intérêt en complément d'un régime amincissant.