

Optimisez vos chances de concevoir un bébé

Concevoir un bébé représente une étape-clé dans une vie, nécessitant une bonne préparation et une bonne observation. Parfois, ce désir n'est pas toujours exaucé aussi rapidement que les futurs parents le souhaiteraient.

Au cours de chaque cycle menstruel d'une femme, seuls quelques jours sont favorables à la conception. Afin de maximiser les chances de concevoir, il est donc crucial d'identifier précisément ces jours fertiles propres à chaque femme.

Retard des règles, épuisement, seins douloureux et sensibles... Et si cette fois-ci était la bonne ? Dès que l'œuf fécondé s'installe dans l'utérus, le corps de la femme sécrète l'hormone hCG, dite « hormone de grossesse ». C'est cette dernière qui sera détectée par le test de grossesse.

Solutions Magpharm :

SecoSoin, testez en toute sécurité !

SecoSoin s'engage à aider les femmes à obtenir les réponses dont elles ont besoin : **des résultats précis et sans ambiguïté de la manière la plus simple et pratique.**

Le test d'ovulation **SecoSoin** détecte l'augmentation de l'hormone hCG de 24 à 36 heures avant l'ovulation. **A commencer 16 jours avant le cycle suivant.**

Le test de grossesse **SecoSoin** détecte l'augmentation de l'hormone hCG et **vous révèle instantanément si vous êtes enceinte dès la première semaine de grossesse.**



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Milk-shake réparateur à la betterave, pomme et carotte

L'acide folique présent dans la betterave et la carotte aide à combattre la dépression. Chez les hommes, sa consommation augmente la fertilité, et chez les femmes elle prévient le cancer colorectal.

Le milk-shake à la betterave, pomme et carotte est l'un des desserts les plus riches en raison de son apport nutritionnel en vitamines. Cette boisson n'est pas seulement un vrai délice, mais également une source d'énergie très bénéfique pour votre santé !

Ce dessert est assez spécial, car vous pouvez le prendre durant le petit-déjeuner, et il permet d'avoir de l'énergie pour les activités durant toute la journée. Il facilite également la digestion de l'estomac.

Ingrédients :

- 1 verre d'eau.
- 1 betterave de taille moyenne.
- 1 carotte de taille moyenne.
- 1 pomme de taille moyenne.
- 4 glaçons.

Préparation :

Lavez bien la carotte, la betterave et la pomme. Découpez-les en morceaux suffisamment petits pour qu'ils soient cuisinés plus facilement. Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Voilà, vous savez désormais comment préparer ce délicieux dessert vitaminé, il ne vous reste plus qu'à mettre tout ce que vous avez appris en pratique !

SACHEZ QUE...

La coriandre facilite l'envie de dormir, car une infusion de coriandre (kosbor) avant d'aller vous coucher vous apportera une fatigue plus importante, et tout cela permettra à votre corps de récupérer plus d'énergie.

Si nous mangeons du sucre, c'est à cause du stress

Des chercheurs ont en effet découvert que notre attirance pour le sucre augmentait proportionnellement à notre stress ! Et que le nombre de capteurs du goût sucré augmentait sur la langue, à cause du stress...

Or, le stress semble être la maladie du XXI^e siècle, avec l'accélération de tout. L'omniprésence de sucre, dans les bonbons, les boissons (même dans les chips !) ne fait que répondre à un besoin de consommer du sucre, besoin dicté par notre corps, en réaction... au stress.

Luttez contre le cholestérol avec la levure de riz rouge

La levure de riz rouge a longtemps été utilisée en Chine dans l'alimentation et comme herbe médicinale. Elle contient des sta-

Le chou, un détoxifiant naturel

Avant de penser à appliquer toute sorte de crèmes et de produits de beauté sur votre peau, on vous recommande une petite astuce désintox à base de chou. Pour cela, il vous suffit de préparer une infusion de feuilles de chou dans un litre d'eau chaude. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis buvez-en à longueur de journée. A répéter quotidiennement pendant une semaine en guise de cures annuelles. Ainsi, vous purifiez votre corps des toxines et toutes substances néfastes pour un organisme sain et en pleine santé.

tines naturelles, or ces dernières sont précisément prescrites comme médicaments dans les cas d'hypercholestérolémie, du fait de leur capacité à inhiber la formation du cholestérol. Plusieurs études représentant un panel de 70 personnes souffrant d'hypercholestérolémie ont démontré les bienfaits de la levure de riz rouge sur la diminution du cholestérol total (entre 15 et 19%) et LDL (entre 22 et 33%). La levure de riz rouge se consomme aujourd'hui généralement sous forme de compléments alimentaires.

La prêle pour soulager l'arthrose

La prêle (dheyl el houssane, tout comme l'ortie (horeïque) une plante à effet anti-inflammatoire et des propriétés reminéralisantes, mais qui se distingue par son effet analgésique ainsi que le fait qu'elle accroît la consolidation des os.

Le sirop au gingembre pour la digestion

Mélanger 1kg de sucre et 1 litre d'eau puis faire cuire à feu doux pendant 30 minutes. Couper le gingembre en morceaux et l'ajouter à la préparation puis faire cuire à nouveau 15 minutes. Égoutter le gingembre, le mixer puis le remettre dans le sirop. Laisser reposer 48 heures, filtrer et boire quand c'est nécessaire à raison de deux cuillères à soupe par prise.

Le bicarbonate lutte contre les mauvaises odeurs

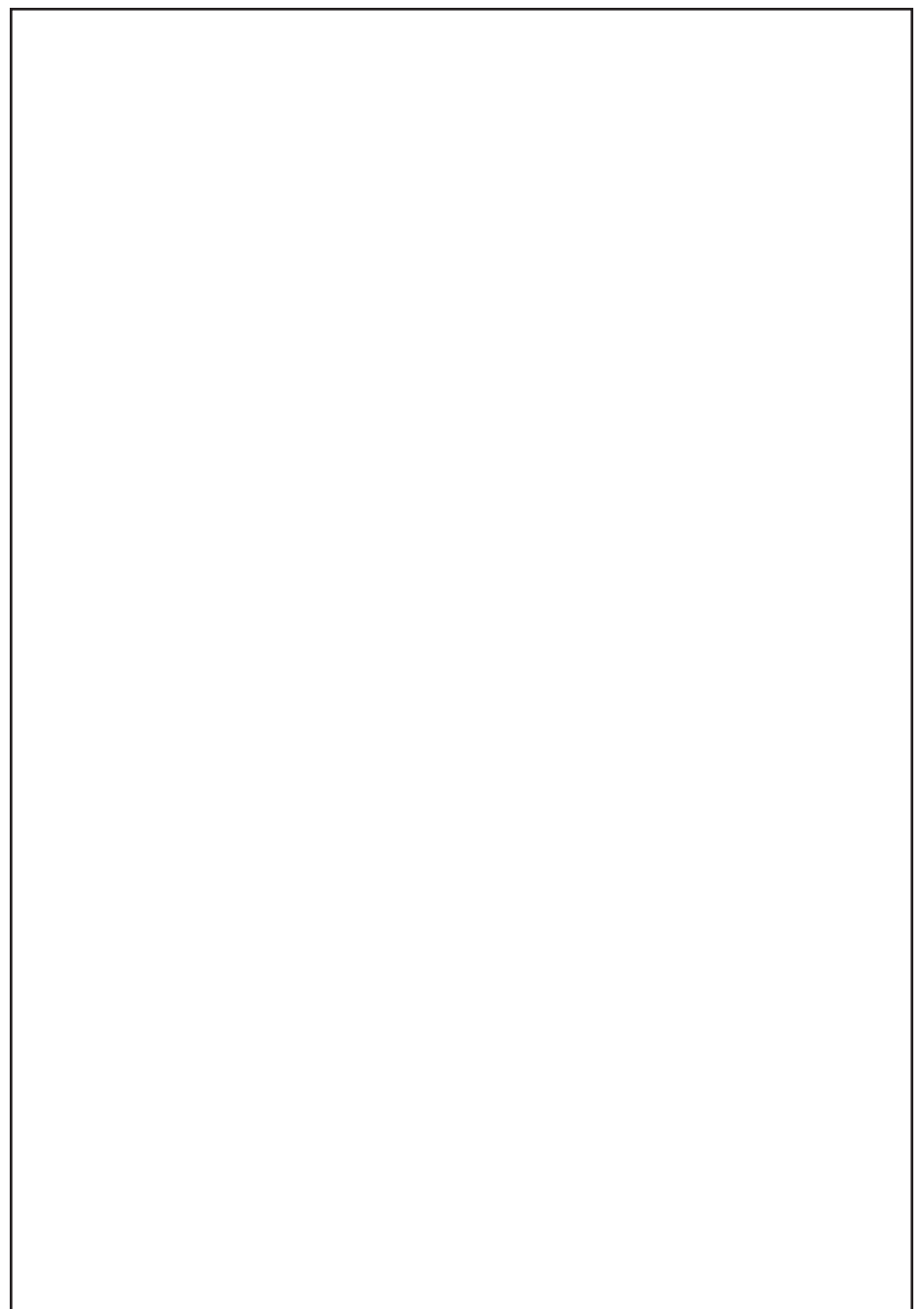
Le bicarbonate de soude neutralise les mauvaises odeurs, il peut donc être utilisé comme un déodorant naturel. Pour cela, vous devez tamponner vos aisselles avec cette poudre et en déposer une fine quantité sur les pieds tout en les couvrant de chaussettes durant la nuit.

LE SAVIEZ-VOUS... ?

Le céleri (krafess) agit sur les organes urinaires, il est donc un aphrodisiaque modéré, surtout lorsqu'il se consomme en bouillon. Le mélanger avec de la betterave donne un meilleur résultat.

Ne pas ajouter de salade, sous peine d'annuler les effets !

Publicité



Perdez du poids avec la pastèque

Vous pouvez vous faire plaisir en mangeant de la pastèque qui vous aidera à perdre du poids et à avoir votre plein d'énergie et de vitamines. La pastèque a les plus fortes concentrations de lycopène de tous les fruits frais ou légumes qui aident à lutter contre les maladies cardiaques et plusieurs types de cancer.

Elle contient de la citrulline et de l'arginine, qui peut aider à maintenir les artères, la circulation sanguine et la fonction cardiovasculaire globale. Elle aide dans le traitement de nombreuses infections du corps, y compris l'inflammation des articulations. Ce fruit est riche en calcium qui contribue à la préservation et le renforcement des structures osseuses. Il peut aussi aider à guérir la goutte.