

Difficulté de concentration chez l'enfant

Il papillonne d'un jeu à l'autre, rêve pendant ses devoirs, oublie ce qu'il vient de lire : serait-il anxieux, hyperactif ? Souffrirait-il d'un déficit de l'attention ?

Le manque de concentration d'un enfant inquiète toujours les parents qui appréhendent l'échec scolaire. Maths, lecture ou écriture : les enfants peinent à fixer leur attention sur des activités qui les ennuiant. Eux aussi connaissent des périodes, au cours de la journée, où leurs capacités cognitives sont moins performantes.

Cependant, la nature nous fournit des moyens naturels pour booster les fonctions intellectuelles grâce à leurs vertus sur la mémoire et la concentration, comme la centella asiatica et le ginseng indien qui stimulent la vivacité intellectuelle ou la bacopa monnieri (appelée aussi «hysope d'eau»), connue pour ses effets sur la mémoire et la vigilance.

Solution Magpharm :

GéniKid révèle le génie de votre enfant !

GéniKid est une formule à base de plantes 100% naturelle développée pour optimiser les capacités d'assimilation, la faculté de concentration de l'enfant et renforcer son potentiel intellectuel.

L'action de GéniKid est complète : elle est tonique, neuro-protectrice et antioxydante.



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Smoothie matinal pour contrôler votre hypertension

Ce délicieux smoothie matinal va vous aider à maintenir l'élasticité de vos artères pour éviter leur obstruction. Grâce à sa forte teneur en resvératrol, apporté par le raisin, cette boisson permet de réduire considérablement le risque de maladies cardiaques et circulatoires.

Ingrédients :

- 2 rondelles d'ananas
- 8 raisins
- 1 pomme
- 1 banane
- Le jus d'une orange
- 1 verre d'eau (200 ml)

Instructions :

Coupez deux rondelles d'ananas, retirez leur écorce et coupez-les en plusieurs morceaux. Lavez bien les raisins et ajoutez-les dans le mixeur avec l'ananas.

Puis, ajoutez la pomme, préalablement coupée elle aussi, et la banane.

Pressez une orange et versez-en le jus dans votre récipient. Ajoutez un verre d'eau, puis mixez bien le tout durant quelques minutes. Si vous souhaitez que votre smoothie soit encore plus rafraîchissant, ajoutez-y quelques glaçons.

Une fois que vous avez obtenu une boisson bien homogène et sans grumeaux, servez-la et buvez-la rapidement. Ingérez-la à jeun ou durant la matinée.

Incluez ce smoothie dans votre régime habituel et vous pourrez diminuer votre tension artérielle pour limiter les risques que vous courez d'un point de vue cardiovasculaire.

Sachez que...

Les racines de ginseng sont un excellent stimulant général.

On recommande le ginseng en cas de fatigue, mais également pour améliorer la concentration. Ses bienfaits sur les capacités de concentration et les capacités mentales (nécessaires à une bonne mémorisation) sont reconnus par l'OMS, mais également par la Commission E (Commission allemande de phytothérapie).

Pour traiter les douleurs articulaires

Consommez les grenades (rommane) si possible tous les jours, que ce soit en jus ou sous forme naturelle, pour obtenir des résultats.

De plus, plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de grenades permet de protéger nos os et nos cartilages, et de soulager la douleur.

Les feuilles de menthe pour le foie

Une infusion à base de feuilles de menthe peut s'avérer très efficace pour favoriser le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire, ainsi que celui de tout l'appareil digestif, car cette plante a la capacité de détendre les muscles et de réduire les douleurs provoquées par les coliques consécutives à des problèmes gastriques.

La figue, le fruit des femmes

Considéré comme le fruit des femmes, la figue est un remède naturel qui mérite d'être considéré devant les troubles féminins comme la dysménorrhée (les douleurs liées aux règles), l'aménorrhée (l'absence de règles) ou l'anovulation (aucun ovocyte n'est libéré par les ovaires). Sa consommation régulerait l'activité ovarienne, et à l'approche de l'accouchement, faciliterait la dilatation du col de l'utérus.

Le marc de café pour sentir bon

Les mains étant le point de contact le plus utilisé avec le monde qui nous entoure, vous en avez sûrement déjà fait l'expérience : elles ont tendance à conserver l'odeur de ce que l'on a touché. Quand on vient d'ouvrir une orange, ce n'est pas désagréable, mais quand on a cuisiné du poisson ou de l'ail, ce n'est pas la même histoire... On a beau se laver les mains, certaines odeurs persistent. Afin de les atténuer, récupérez le marc de café avec lequel vous pouvez vous frictionner les mains.

La curcumine contre le mal de dos

Une étude sur des patients souffrant d'arthrose a indiqué que 200 mg de curcumine (curcuma) par jour diminuent la douleur et augmentent

Le saviez-vous... ?

Grâce à la pectine et ses nombreuses autres fibres solubles, le coing (sferdjel) aide à diminuer la sécrétion d'insuline après le repas... Un dessert de choix pour les diabétiques de type 2.

la mobilité. Cette épice a en effet la particularité de bloquer les voies de l'inflammation, empêchant la formation des protéines qui déclenchent les gonflements et la douleur.

La boisson à l'oignon pour se dynamiser

Ce breuvage d'autrefois se prépare en laissant cuire un oignon, tranché en lamelles, dans ½ litre d'eau, pendant 15 minutes. Une fois refroidie, la décoction n'a plus qu'à être filtrée pour être ingérée. A boire 1 fois par jour tant que la fatigue persiste.

L'huile d'olive et la rue contre les ronflements

Pour préparer ce remède naturel, vous devez mettre 50 grammes de rue (fidjel) dans un bocal hermétique, et la recouvrir avec de l'huile d'olive. Laissez reposer ce mélange dans un lieu protégé de la lumière du soleil pendant 2 semaines.

Une fois ce laps de temps passé, appliquez ce mélange sur la pointe du nez, sur le cou et sur la nuque avant d'aller vous coucher.

Pour traiter le syndrome du côlon irritable

L'infusion de sauge (mirimiya) est celle qu'il vous faut si vous souffrez de diarrhée, que vous vomissez et que vous avez des vertiges. Ce sont les symptômes habituels du syndrome du côlon irritable, aussi cette plante aux propriétés astringentes vous sera d'un grand secours. De plus, elle a un effet sédatif qui va vous permettre de vous détendre. N'hésitez pas à consommer cette infusion si vous présentez ces symptômes.

Pour la préparer, faites bouillir 10 grammes de sauge dans l'équivalent de trois verres d'eau et laissez infuser 5 minutes. Buvez-en jusqu'à trois tasses par jour.

Publicité