

LA CANNELLE

Elle réduit le risque de souffrir de problèmes cardiaques

Si dans votre famille, certains de vos proches ont souffert de problèmes cardiaques, ou si vous êtes un patient à risque (obésité, cholestérol élevé, hypertension artérielle), n'hésitez absolument pas à consommer de la cannelle. Cette épice a la capacité de réduire le risque de souffrir de maladies du cœur, qui peuvent parfois entraîner la mort. Les personnes qui souffrent de diabète de type II doivent consommer un gramme de cannelle par jour, qui va avoir d'excellents effets sur l'absorption du sucre dans le sang. De plus, elle permet de réguler les taux de mauvais cholestérol et de triglycérides. Certaines études précisent que la cannelle augmenterait la quantité du bon cholestérol, et réduirait l'hypertension artérielle.

Friction de verveine sur les courbatures

Prenez une poignée de verveine officinale fraîche. Ecrasez-la et faites-la bouillir dans un verre de vinaigre de vin durant quelques secondes. Filtrez et récupérez les feuilles. Appliquez la préparation encore chaude par friction sur les courbatures.

Le chou vert contre les ulcères

En effet, le chou est riche en sulforaphane, une molécule qui bloque les effets des bactéries provoquant les ulcères gastriques. Si les choux ne sont pas votre tasse de thé, optez pour les brocolis, également concentrés en sulforaphane.

Pour une pousse des cheveux plus rapide

La pomme de terre a une forte teneur en nutriments qui peuvent être bénéfiques pour vos cheveux. Comment utiliser ce remède ? C'est très simple, mettez-les épluchures de pommes de terre à bouillir dans une casserole d'eau, laissez reposer le tout jusqu'à ce que l'eau soit tiède, lavez vos cheveux normalement puis utilisez cette eau pour vous rincer. Si vous l'utilisez deux à trois fois par semaine, vous remarquerez des effets positifs à court terme.

Guérir les blessures rapidement

Le persil est une excellente source de l'histidine, un acide aminé essentiel requis pour la croissance et la réparation des tissus du corps. Ce jus aide à guérir les blessures rapidement et est particulièrement bénéfique pour les personnes qui ont simplement subi des chirurgies ou en voie de guérison d'une grande plaie.

Pour soulager une tendinite

Mettez 3 cuillères à soupe d'argile verte concassée dans un récipient. Couvrez l'argile avec de l'eau (un petit volume d'eau pour faire deux centimètres de hauteur au-dessus de l'argile). Réservez pendant 2 heures sans mélanger. Ajustez si nécessaire avec de l'eau ou de l'argile pour avoir une pâte homogène. Étalez la pâte obtenue en couche épaisse d'environ deux centimètres sur le tissu. Appliquez ce cataplasme directement sur la zone douloureuse. Maintenez le cataplasme à l'aide d'un bandage ou d'une bande élastique. Laissez reposer 1 heure. Rincez à l'eau tiède.

Mangez du chocolat noir sans sucre

Source naturelle d'antioxydants, de magnésium et de calcium, le chocolat noir est très efficace pour réduire la fatigue chronique et le stress. Et en plus, il est délicieux ! N'hésitez pas, et emportez avec vous un morceau de chocolat noir au travail. Vous pouvez en consommer entre 40 et 50 grammes par jour.

Journée showroom : «Une rentrée belle et vitaminée !»



Cette Journée showroom, organisée par Magpharm sous le thème «Une rentrée belle et vitaminée !», fut bien belle, avec les enfants, principaux acteurs de l'événement.

Cette journée, qui s'est déroulée au 67, boulevard Krim-Belkacem, Télémly, a aussi été l'occasion de faire découvrir au public, plus précisément aux parents accompagnés de leurs enfants, les bienfaits des vitamines et des multivitaminés Solvityl Gumi'z, à travers une présentation et un goûter à base de fruits et légumes.

Pour la plus grande satisfaction des plus petits, cette journée a aussi été clôturée par une animation clown.

L'AIL PRESSÉ

Pour ralentir la perte de la vue

Savez-vous que les composés sulfureux de l'ail sont idéaux pour réduire l'hypertension et les niveaux de fort cholestérol, qui sont liés aux dommages oculaires ?

La fragilisation de la vue est l'un des problèmes de santé qui arrivent avec l'âge. Même s'ils ne se développent pas de la même manière chez tout le monde, un fort pourcentage souffre de ce type de difficulté avec la vieillesse.

Le problème, c'est que certaines personnes ignorent la situation et ne lui accorde de l'attention que lorsque les conditions sont déjà avancées, graves, voire même irréversibles. Les yeux ont besoin d'acides gras essentiels, de vitamines et d'antioxydants pour fonctionner de manière optimale et éviter leur détérioration. Par exemple, consommer de l'ail pressé tous les jours peut prévenir et même inverser la dégénérescence maculaire. Cela est dû à sa haute teneur en composés soufrés et en minéraux essentiels qui apportent de la protection aux membranes des yeux.

> Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire ?

La dégénérescence maculaire est une maladie visuelle qui se caractérise par une destruction lente de la vue centrale et aiguë, ce qui rend difficile la visualisation de détails fins et la capacité de lecture.

Elle est plus commune chez les individus de plus de 60 ans, même si elle peut survenir à des âges inférieurs.

Elle survient lorsque la macula lutea, une petite zone de la rétine, se paralyse ou souffre d'un type de lésion. Cela a tendance à arriver et fait partie du processus naturel de vieillissement, mais cela peut s'accélérer par la pratique continue de mauvaises habitudes et le développement de certaines maladies.

Les patients atteints de ce trouble ont une vision floue,

des zones sombres et une distorsion de la vision centrale. Parfois même une perte permanente de la vision centrale.

> Comment l'ail peut-il aider les patients atteints de dégénérescence maculaire ?

L'ail est devenu l'un des meilleurs aliments pour prendre soin de la vue grâce à sa haute teneur en nutriments et ses nombreuses propriétés. Ses composés dérivés du soufre, comme le sélénium et les vitamines, agissent en faveur des patients atteints de dégénérescence maculaire, diminuant ainsi ses symptômes.

Sa puissante action antioxydante et anti-inflammatoire protège les cellules de la vue et empêche qu'elles ne se détruisent à cause de l'action de radicaux libres. D'autre part, c'est l'un des meilleurs aliments pour contrôler l'hypertension et le fort cholestérol dans le sang, deux conditions étroitement liées au dommage oculaire et à la perte de la vue.

> La pression artérielle et sa relation avec les yeux

Les patients atteints d'hypertension artérielle ont plus de risques d'avoir des problèmes visuels que ceux qui n'ont pas ces difficultés.

Cela est dû à la restriction dont souffre l'afflux sanguin, ce qui génère un impact négatif sur l'activité de la rétine. Cette partie des yeux dépend des niveaux d'oxygène pour un fonctionnement optimal. Un afflux sanguin restreint compromet donc la santé visuelle. L'ail favorise le bon passage du

sang dans le flux sanguin et réduit la pression systolique à des niveaux stables.

> Le cholestérol et la santé visuelle

L'excès de cholestérol dans le flux sanguin ne déclenche pas uniquement des réactions dangereuses au niveau cardiovasculaire mais a un rapport direct avec l'accumulation de dépôts de graisse sous la rétine. Cette substance lipidique diminue la capacité visuelle et, à long terme, peut conduire à la perte de la vue. L'ail contient des substances sulfureuses et de puissants antioxydants qui empêchent la synthèse du mauvais cholestérol.

> Comment préparer de l'ail pressé pour prendre soin de la vue ?

L'ail pressé se prépare avec un ustensile de cuisine : le presse-ail. Bien sûr, si vous n'avez pas cet ustensile, vous pouvez utiliser d'autres options comme le découpage en petits morceaux ou l'écrasage dans un mortier.

Modes de consommation :

- Pour obtenir ces bienfaits de l'ail, il est recommandé d'en consommer une ou deux gousses chaque jour.

- Il doit toujours être cru, car cuit, il perd jusqu'à 90% de ses propriétés.

- Optionnellement on peut le mélanger à un peu de jus de citron et à de l'huile d'olive.

Maintenant que vous savez ce qu'il apporte à votre santé visuelle, vous n'avez plus d'excuses pour en consommer chaque jour !

La tomate pour éliminer les cernes sous les yeux

La pulpe de tomate contient un antioxydant appelé lycopène dont l'action atténue les cernes et les poches sous les yeux. Écraser une tomate mûre et mélanger avec ½ cuillère à café de jus de citron frais (2 ml) et 1 pincée de curcuma pour obtenir une pâte. Étaler le produit sur la zone des yeux et laisser reposer 15 minutes. Rincer et se termine avec l'application d'une crème hydratante. Utilisez ce traitement seulement la nuit pour éviter la sensibilité au soleil.

L'écorce d'orange : elle lutte contre les infections

Évidemment, l'écorce d'orange est composée de propriétés plus intéressantes encore que celles de la pulpe pour vous protéger contre les infections. Son apport en vitamines est très élevé et permet de soutenir votre système immunitaire lors d'épidémies de grippe ou de rhume.

Le meilleur, le plus facile et le plus sain est de préparer une simple infusion d'écorce d'orange. L'idéal est de boire cette infusion deux fois par jour. De cette façon, vous prendrez soin de votre système digestif, réduirez votre cholestérol et renforcerez votre système immunitaire.

Comment préparer cette infusion : le matin et l'après-midi, mettez une tasse d'eau à bouillir ; râpez l'écorce d'une orange, mais en faisant attention à ne pas dépasser une cuillère et demie en termes de quantité, ce qui est suffisant pour chaque infusion ; laissez bouillir pendant 10 minutes et laissez reposer pendant 5 minutes. En hiver, vous pouvez y ajouter une petite cuillerée de miel. En été, ajoutez-y quelques glaçons et un peu de cannelle pour une boisson rafraîchissante.

L'argile sur le ventre pour réduire votre anxiété

Quelle relation existe-t-il entre le système nerveux et le système digestif ? De nombreux experts en nutrition et en émotions ont prouvé qu'un mauvais fonctionnement de notre système digestif se répercute directement sur notre état d'esprit, jusqu'à nous plonger parfois dans des états profonds d'irritabilité.

Si vous suspectez que votre anxiété est en relation avec un quelconque déséquilibre digestif, n'hésitez pas à avoir recours à un remède antique, qui vous calmera en peu de temps, et vous plongera dans un état de relaxation très sain.

Vous n'avez qu'à préparer un cataplasme d'argile rouge et à l'appliquer sur votre ventre durant au moins une demi-heure. L'idéal est de le laisser poser pendant toute une nuit.

Couvrez l'argile avec un tissu fin, puis mettez-en un plus épais par-dessus, pour vous aider à conserver la chaleur. Retirez le cataplasme directement dans votre douche, avec de l'eau tiède, pour vous simplifier la tâche.

Consommez de l'avoine pour votre système nerveux

En effet, elle contient un alcaloïde appelée «avénine» qui agit comme un sédatif léger. Cette action va vous permettre de commencer la journée d'une manière plus tranquille, avec tous les nutriments dont vous avez besoin pour éviter la classique fatigue matinale. Si vous accompagnez votre bol d'avoine avec quelques amandes, vous renforcerez encore plus ses propriétés.

L'eau de riz, le traitement pour l'eczéma

L'amidon que contient le riz contribue à traiter les symptômes de l'eczéma. Utilisez-le pour soulager les démangeaisons, les irritations et la sécheresse de la peau.

Frottez un peu d'eau de riz sur les zones affectées, deux ou trois fois par jour.

12^e congrès de la société algérienne de rhumatologie



Le 12^e congrès de la Société algérienne de rhumatologie, auquel Magpharm participe cette année, s'est ouvert vendredi dernier à l'hôtel El-Aurassi à Alger, sous la présidence du professeur Hachemi Djoudi, président de la Société algérienne de rhumatologie, en présence d'éminents spécialistes algériens et français. Au cours de ce congrès, qui se clôture aujourd'hui, plusieurs communications et exposés portant sur les maladies rhumatismales tous types confondus ont été présentées.

Magpharm, par le biais de la gamme Mediflex, est largement présent à ce congrès de rhumatologie. Mediflex est la première gamme commercialisée en Algérie et préconisée dans le traitement symptomatique de l'arthrose. Bénéficiant de l'expertise des laboratoires Magpharm, elle met à votre disposition une panoplie de produits 100% naturels, sans effets secondaires et à efficacité prouvée par les organismes internationaux.