

Dépression : une bonne estime de soi en diminue les risques

Selon un célèbre psychiatre du bonheur et adepte de la psychologie positive, l'estime de soi serait un rempart idéal contre la dépression. Voici ses conseils pour la pratiquer.

Les personnes qui ont une mauvaise estime de soi sont bien souvent agressives envers elles-mêmes. Selon différentes études empiriques, des personnes qui viennent de subir un rejet social de la part d'un groupe mangent deux fois plus de gâteaux, par exemple. Autrement dit, le niveau et la constance de son estime de soi nous conditionne pour nous immerger dans la douleur. Au contraire, le temps est celui du réconfort : «Accepteriez-vous que votre meilleur(e) ami(e) vous traite comme cela ?» questionne le thérapeute. La réponse est évidemment non. «On attend de la douceur, de la bienveillance et de la compréhension.»

Le spécialiste du bonheur conclut sur la gratitude, qu'il juge essentielle grâce à son pouvoir apaisant scientifiquement prouvé qui fait partie de nouvelles thérapies anti-dépression. «Avant de s'endormir, on peut penser à trois personnes ou moments de la journée qui nous ont rendu heureux et lié aux autres.»

Pour un bon moral

Trente minutes quotidiennes de luminothérapie ont de meilleurs résultats sur l'humeur et le moral que la plupart des médicaments antidépresseurs, qui comportent, eux, de graves effets indésirables (ostéoporose, troubles digestifs, de la libido, etc.).

Gommage

au marc de café

Mélanger une cuillère à soupe de marc à café avec une cuillère à café d'huile d'olive, puis appliquer sur les zones capitonnées (cellulite) par des mouvements circulaires. Le massage stimule le système lymphatique (en dessous de la surface de la peau), augmente le flux sanguin et facilite l'évacuation des toxines.

Boire de l'eau et encore de l'eau !

C'est le moyen le plus simple et le plus naturel pour aider le corps à combattre les maladies. L'eau est votre allié numéro un pour réduire la cellulite. Pour aider le corps à se débarrasser des toxines, il est important de boire au moins deux litres d'eau par jour, si ce n'est plus.

Le cumin est idéal pour les diabétiques

Le cumin contribue à maintenir des niveaux de glycémie stable, ce qui signifie qu'il est idéal pour les diabétiques ou pré-diabétiques.

tiques, cela signifie moins de chance de gain de poids et de graisse corporelle en excès. Le cumin a été prouvé travailler aussi bien que certains médicaments courants contre le diabète, en régulant l'insuline et le glycogène. Le cumin est également une très bonne source de fer, de vitamine C et de vitamine A, et bénéfique au système immunitaire.

L'oignon, fluidifiant sanguin

Si le concentré d'oignon permet d'obtenir de très bons résultats sur les douleurs congestives, c'est vraisemblablement en raison de ses propriétés fluidifiantes du sang qui favorisent la décongestion sanguine. Quelques recherches scientifiques ont porté sur la quercétine, un flavonoïde contenu dans l'oignon. On pense que cette substance pourrait offrir une certaine protection cardiovasculaire, en agissant particulièrement contre l'athérosclérose et en facilitant ainsi la circulation sanguine. Par ailleurs, des chercheurs allemands ont constaté que l'absorption de capsules d'une préparation renfermant de l'oignon avait pour effet de faire baisser la tension artérielle et de fluidifier le sang, de manière mesurable, dans les cinq heures suivant la prise de cette préparation.

Au cours d'un autre essai clinique, on a constaté que ces effets persistaient après une semaine de consommation quotidienne.

PASTELI

Un remède qui réduit les triglycérides

Pasteli, un remède naturel qui réduit les triglycérides et empêche de nombreuses maladies, est le mot grec pour la confiserie traditionnelle préparée avec du sésame et du miel. Il a été découvert il y a 6 000 ans, et il a été utilisé dans la Grèce antique et le Moyen-Orient.

Vous pouvez appeler cela un cookie ou un remède, mais cette recette est l'un des remèdes les plus délicieux que vous n'aurez jamais essayés, et en même temps, il renferme des nutriments puissants. Commençons par le début.

Pasteli a été mentionné chez les Grecs comme un aliment qui a été donné aux soldats avant leurs batailles, pour stimuler leur énergie et leur donner de la force. Pasteli est également mentionné dans les anciennes archives égyptiennes comme un remède qui a été la plupart du temps fait et consommé par les femmes, car il stimule leurs hormones et augmente leur libido.

Le pasteli est un remède à base de deux ingrédients naturels puissants, le sésame et le miel.

Ingrédients :

- 300 g de *tahini* (pâte de sésame broyée).
- 3 cuillères à soupe ou plus de miel pur (n'utilisez pas de sucre).
- Zeste de citron (optionnel).
- Noix (optionnel).

Préparation :

Avant de mélanger les ingrédients dans un bol, récupérer le liquide à partir du haut de la *tahini*.

Ce liquide d'huile vous aidera à former le pasteli. Parsemer des graines de sésame sur votre recette et la

conserver dans le réfrigérateur. Vous pouvez également ajouter quelques noix, noisettes, pistaches ou autres que vous aimez.

Certaines personnes aiment rôtir le pasteli, mais les spécialistes ne recommandent pas cela, parce que la chaleur peut détruire les nutriments.

Le pasteli peut être consommé comme un remède ou une collation, mais vous ne devriez pas manger plus de 2-3 barres par jour, car il est chargé de calories. Le pasteli est riche en : zinc, fer, fibre, magnésium, calcium, cuivre, vitamines, vitamines B ; pour être plus précis, tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin ! Selon les experts, le pasteli affecte positivement la régulation de la graisse dans le sang, en particulier la régulation du rapport entre les taux de cholestérol LDL et HDL.

Le véritable pasteli affecte le rythme cardiaque, ce qui signifie qu'il est bon pour l'arythmie, l'hypertension, la tachycardie (rythme cardiaque rapide), et régule également la circulation du sang. Ce remède antique vous donnera assez d'énergie pour l'effort physique et mental et la consommation à long terme de pasteli vous aidera à réduire l'anxiété, la fatigue chronique et la dépression.

Il permettra d'accroître considérablement la libido chez les hommes et les femmes. Cette combinaison a un effet apaisant en cas de stress chronique dans les trois semaines de consommation régulière.

Il est recommandé fortement d'essayer cette recette, qui est délicieuse et qui convient aux enfants.

Elle constitue aussi un remède sain pour rester en bonne forme !

Le miel est un antibiotique et antioxydant

D'après une communication présentée au 247^e meeting national de l'American Chemical Society, le miel serait efficace pour combattre les infections bactériennes, en évitant les résistances. Dans cette communication, Susan Meschwitz, de l'université Salve Regina (Newport, Rhode Island), décrit les propriétés du miel qui en font un aliment utile pour combattre les infections. Avec son équipe de recherche, elle a effectué des tests pour évaluer les propriétés antioxydantes du miel : «Nous avons séparé et identifié les différents composés polyphénols antioxydants.»

Les chercheurs ont aussi testé les propriétés antibactériennes du miel contre les bactéries *E. coli*, *staphylococcus aureus* et *pseudomonas aeruginosa*, parmi d'autres. L'avantage du miel, contrairement aux antibiotiques, est qu'il agit sur plusieurs fronts en même temps, ce qui rend plus difficile l'apparition de résistances. C'est toute la différence avec les antibiotiques modernes qui ciblent uniquement la croissance bactérienne, ce qui conduit à l'apparition de résistance. A l'inverse, le miel dispose de tout une batterie d'armes pour éliminer les bactéries : les peroxydes d'hydrogène, l'acidité, l'effet osmotique, la forte concentration en sucre et les polyphénols. Par exemple, l'effet osmotique dû à la forte concentration de sucre conduit la bactérie à se vider de son eau : cette déshydratation excessive lui est fatale.

Des épices pour protéger votre corps

Si vous comptez griller de la viande, faites-la mariner pendant des heures au préalable dans des mélanges liquides qui contiennent du romarin et d'autres herbes et épices. Cela peut considérablement aider à réduire les HCA (amines hétérocycliques) qui sont des composés cancérigènes qui peuvent se former lorsque les viandes sont grillées. Donc, en utilisant le romarin, le thym, l'ail, l'origan et autres épices dans une marinade de viande avant de la griller peut réduire considérablement tout facteur cancérigène qui normalement se formerait sur la viande grillée. Les antioxydants dans le romarin et le thym dans une marinade ont été spécifiquement cités dans des études comme étant de puissants inhibiteurs de la formation de HCA lorsque les viandes sont grillées.

Oranges et amandes, un remède contre la bronchite

Les amandes sont riches en vitamines E, B, des antioxydants, le sélénium et le magnésium, qui sont excellents pour renforcer le système immunitaire et ont des propriétés expectorantes. Mélangez du jus d'orange avec 2 cuillères à café de poudre d'amandes. Buvez ce mélange une fois par jour avant le coucher.

Le persil pour les infections urinaires

Le persil en tisane peut aider à soulager une infection urinaire et accélérer le processus de guérison en agissant comme un diurétique. Le persil possède certaines propriétés antifongiques. Le persil frais contient également l'apiol, une huile essentielle qui agit comme un antiseptique urinaire. En outre, puisque c'est un diurétique, il aide à éliminer les mauvaises bactéries causant les infections urinaires. À ne pas prendre par les femmes enceintes. Faire bouillir au moins quatre tasses d'eau. Hachez au moins quatre cuillères à café de persil frais (y compris les tiges et les racines si disponibles).

Faire tremper le persil haché pendant 20 minutes puis filtrer. Boire quatre tasses par jour pendant 7 jours maximum — boire chaude ou froide. Elle peut être réchauffée, mais ne doit pas être bouillie.

ENSEMBLE POUR DÉFIER LE HANDICAP

Magpharm fait un don de fauteuils roulants à handisport

Cette initiative sociale a été organisée mercredi 26 octobre, au sein du Complexe sportif Mohamed-Boudiaf, à Dély-Ibrahim, en présence de représentants officiels ainsi que d'autres personnalités des mondes du sport et de la Solidarité nationale, de la Fédération algérienne handisport et du Comité paralympique algérien ainsi que des présidents de clubs régionaux qui ont remis un trophée à Magpharm pour ce geste.

La remise de ces fauteuils roulants est un motif de fierté et de joie pour Magpharm. Grâce à ce don, Magpharm aidera les athlètes, notamment féminins, à relever le défi du handicap et exercer une activité sportive. Sensible à leur cause, Magpharm œuvre pour leur épanouissement en société.

Le partenariat entre Magpharm et la

Fédération algérienne handisport a pour but le développement et la promotion du handisport, notamment le handibasket.

Les athlètes ont également reçu de la part de Magpharm des produits qui les boosteront et aideront à atteindre leurs objectifs : Phyngy, la boisson tonique par excellence grâce à une formule développée pour une assimilation rapide des puissants actifs qui la composent ; Glucoflex baume, un produit qui permet de soulager efficacement et durablement les douleurs articulaires, en plus de redonner souplesse et mobilité aux articulations.

Journées consacrées aux futures et jeunes mamans

Pour répondre aux besoins de santé et de bien-être de l'enfant, les laboratoires Magpharm s'associent à Novalac

pour fournir au marché algérien une gamme de laits infantiles adaptée aux besoins et spécificités de chaque bébé, de la naissance jusqu'au 3^e âge, en répondant aux normes de qualité allemande avec un éventail de produits constamment enrichi.

Deux journées, dédiées uniquement aux futures et jeunes mamans, ont été organisées par Novalac, les 25 et 27 octobre 2016 au «Comptoir santé sis 67, boulevard Krim-Belkacem, Télémly, Alger. Durant ces deux journées, les futures et jeunes mamans ont bénéficié de l'expérience d'une sage-femme et d'une puéricultrice qui les ont conseillées et ont répondu à toutes les questions relatives aux thèmes «Préparation à l'accouchement» et «Les premiers gestes avec bébé».



Photos : DR