

Pour une reprise sportive réussie

Vous vous êtes un peu laissé aller ces derniers temps et vous êtes enfin décidé à reprendre une activité sportive après une (trop) longue pause ? Cela vous inquiète ?

Reprendre le sport est une excellente idée, tellement les bénéfices du sport en terme de santé sont importants, tant sur le plan physique que psychique. Cependant, il faut être prudent et s'y remettre en douceur.

En cas de baisse d'énergie, que ce soit pour pratiquer une activité sportive ou même en cas d'efforts intellectuels intenses, certaines plantes peuvent être d'une aide immense : le ginseng est la plante tonique la plus connue et la plus utilisée, elle est énergisante, améliore la résistance au stress et renforce le système immunitaire. La gelée royale est un véritable fortifiant et stimulant permettant de lutter contre la fatigue et l'épuisement. Le miel a un pouvoir énergétique très important que le corps humain assimile très rapidement. La vitamine C naturelle contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système immunitaire.

Solution Magpharm :

Phyngy, faites le plein d'énergie !

Phyngy, à base de ginseng, gelée royale, miel et vitamine C naturelle, **est la boisson tonique par excellence**. Sa formule a été développée pour une assimilation rapide des puissants actifs qui la compose : les ginsenosides sont stimulants des capacités physiques et intellectuelles. La gelée royale est nutritive, tonifiante et reconstituante. La vitamine C est immunostimulante et énergisante.

Phyngy augmente le tonus et l'endurance, assurant au corps et à l'esprit une adaptation aux **états de stress et de fatigue**. Il consolide également les moyens de défense et exerce une action antioxydante, luttant ainsi contre le vieillissement prématuré.



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de curcuma pour soulager la douleur

Voici une recette de tisane de curcuma pour vous aider à combattre l'inflammation. Vous pouvez boire cette tisane pour soulager les céphalées de tension et en cas de douleurs musculaires et articulaires. Contrairement aux anti-inflammatoires classiques, très peu de gens éprouvent des effets secondaires en buvant une tisane de curcuma. Cependant vous ne devez pas consommer la curcumine pendant la grossesse ou l'allaitement.

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de racine de curcuma frais râpé ou 1 cuillère à café en poudre.
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais râpé.
- 1 pincé de poivre noir pour augmenter l'absorption de la curcumine.
- 1 tasse d'eau.
- Miel et citron frais au goût.

Instructions :

Porter l'eau à ébullition, puis ajouter le curcuma. Si vous utilisez le curcuma frais râpé, faire bouillir pendant 15 à 20 minutes. Si vous l'utilisez en poudre, faire bouillir pendant 10 minutes.

Ajouter le gingembre et le poivre noir et laisser infuser pendant 10 minutes.

Filtrez dans une passoire fine et ajouter le miel et le citron au goût.

Sachez que...

Le basilic (h'baq) a toujours été intégré aux rites magiques dans beaucoup de civilisations et il ne pouvait se récolter que suivant un rituel précis. Il a toujours été considéré comme un protecteur. La légende dit que non seulement il protège du mal mais qu'il attire l'amour et l'argent. Voilà une excellente publicité pour cette plante... et si en plus elle apporte la santé !

Du gingembre contre les bouffées d'angoisse

Il existe une solution très simple et très efficace pour contrer la nausée qui vous saisit lorsque vous commencez à angoisser soudainement : le gingembre.

Cette racine est également radicale contre le mal des transports, en bateau ou en avion.

Les pommes évitent la formation de calculs biliaires

Les calculs biliaires se forment dans le foie lorsque notre corps est trop chargé en cholestérol, car ce dernier empêche que la bile joue correctement son rôle, c'est-à-dire qu'elle dissolve les graisses. En se solidifiant, les graisses deviennent des calculs, et provoquent toute une série de symptômes qui affectent significativement la santé. Un régime riche en fibres, solubles et insolubles, permet de diminuer la production de cholestérol et de réduire le risque de souffrir d'obésité.

Pour traiter les mycoses des ongles

Le thym (z'itra) est une plante antioxydante efficace. Le thym aide à éliminer les déséquilibres nutritionnels et inhiber le développement anormal des champignons. Le thym est un remède très efficace pour guérir naturellement les mycoses des ongles.

La tisane de mélisse pour les esprits fatigués

La mélisse est une plante facile à faire pousser et c'est un coup de fouet pour les esprits fatigués. «La mélisse est bonne pour les coups de blues de l'hiver», disent les spécialistes, «et elle améliore la concentration». Les enfants peuvent aussi boire de la mélisse, ce qui est bien car elle empêche les cauchemars lorsqu'elle est bue avant d'aller au lit.

L'épice porteuse d'espoir contre Parkinson

Un des espoirs pour les malades pourrait venir d'une simple épice, la cannelle. Des chercheurs ont découvert que la cannelle pourrait inverser les effets de la maladie de Parkinson dans le cerveau, donc potentiellement, guérir. Malheureusement, ce résultat extraordinaire n'a été observé que sur des souris, et doit maintenant être testé sur l'homme, sans garantie de résultat pour l'instant. Mais cela

Le saviez-vous... ?

Autrefois, on utilisait le laurier rose (nouar defla) en compresse pour calmer les maladies de peau avec démangeaisons. Plus poétique : dans le code amoureux des fleurs, le laurier rose signifie «je suis le plus heureux». Alors, à offrir sans modération !

reste un formidable espoir pour les malades, d'autant qu'il n'y a aucune raison pour eux, en attendant, de se priver de cette épice : non seulement la cannelle est délicieuse mais elle n'a aucune toxicité.

L'ail contre les maladies des gencives

Mâchez l'ail régulièrement et mangez-le avec des salades. L'ail permet d'éliminer les bactéries de votre bouche. L'ail est connu pour ses effets antibiotiques. Écrasez une ou deux gousses d'ail, et placez-les sur les gencives infectées.

De l'origan pour se débarrasser de la sinusite

Quelques gouttes d'huile d'origan (zaatar) dans une tasse de jus ou d'eau chaque jour peuvent avoir un impact positif sur votre santé. L'huile d'origan a des propriétés antibiotiques, antivirales et antifongiques.

Une pommade miraculeuse contre les vergetures !

Si les vergetures que vous avez sur votre corps sont blanches, voilà le remède vraiment parfait pour vous ! Il faut prendre la peau de cinq betteraves et cinq pêches, ainsi que le cœur d'une carotte. On mixe le tout pour obtenir un liquide, et on applique ensuite ce mélange sur les vergetures.

Pour booster la vie sexuelle chez les hommes

Les arachides (ou cacahuètes) sont de grands amplificateurs de la libido, surtout pour les hommes, car ils sont une source naturelle de L-arginine. Cet acide aminé aide à améliorer la vie sexuelle chez les hommes en relaxant les vaisseaux sanguins. Des études préliminaires ont également trouvé que la L-arginine peut aider à lutter contre la dysfonction érectile en raison de son action sur les vaisseaux sanguins.

Publicité