L'hiver réveille vos douleurs articulaires ?

Dos, genoux, pieds, poignets, coudes, hanches ou épaules, les douleurs articulaires (ou polyarthralgie) peuvent rapidement devenir infernales, notamment en hiver où le froid les réveille.

En hiver, les températures très basses ont tendance à accentuer les douleurs liées à l'arthrose à cause du froid qui réduit la circulation sanguine et aussi la forte concentration d'humidité dans l'air qui entraîne une baisse de la tonicité musculaire et rend les articulations plus douloureuses.

À défaut de maîtriser le climat, le meilleur moyen de lutter contre l'arthrose reste la prévention, c'est-à-dire une alimentation saine, un poids idéal, une activité physique régulière, les compléments alimentaires et la phytothérapie.

Solution Magpharm, Glucoflex Baume, soulage en un éclair

Glucoflex Baume est une formulation unique associant les bienfaits de la glucosamine, du MSM (Méthyl Sulfonyl Méthane) et du menthol.

La glucosamine, composant naturel du cartilage, favorise le rétablissement de la souplesse articulaire et améliore la mobilité. Son action est renforcée par le **MSM**, qui est très riche en soufre : il permet de maintenir l'intégrité du cartilage et possède également des propriétés anti-inflammatoires et anti-antalgiques soulageant la douleur. Quant au **menthol**, il produit un effet analgésique prouvé, notamment pour les douleurs musculaires et rhumatismales.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède aux figues pour éliminer les bactéries de l'estomac

La majorité des problèmes gastro-intestinaux sont provoqués par la présence de bactéries. Le simple fait de boire de l'eau non-traitée, ou de consommer un aliment qui n'a pas bien été lavé au préalable, peut provoquer une altération de notre organisme, par la pénétration de micro-organismes dangereux. Le traitement aux figues est très efficace pour lutter contre les bactéries qui colonisent les parois de notre estomac.

De quoi avez-vous besoin ?

• 20 ou 30 figues séchées.

• De l'huile d'olive vierge extra (la quantité nécessaire pour les bocaux en verre que vous choisirez).

• 2 bocaux en verre.

Comment préparer ce remède ?

Même si elles sont plus caloriques, les figues séchées sont particulièrement intéressantes car elles contiennent des propriétés curatives et nutritionnelles plus élevées que les figues fraîches.

• Vous aurez besoin d'au moins 20 à 30 figues séchées. C'est la quantité nécessaire pour ce traitement qui va durer entre 10 et 12 jours.

• Pour commencer, coupez vos figues en deux, puis placez-les dans les bocaux en verre que vous aurez choisis. Faites en sorte que ces bocaux soient bien propres et stérilisés.

• Une fois que vous avez disposé vos figues coupées en deux dans les bocaux, remplissez-les avec de l'huile d'olive vierge extra.

• Ensuite, vous devez attendre que ce mélange macère. Attendez environ un mois, voire 45 jours. De cette manière, vous allez décupler les vertus curatives des figues.

Comment consommer ce traitement ?

Vous pouvez en consommer durant 7 jours consécutifs pour prévenir les infections, ou vous pouvez en prendre si vous ressentez des gênes stomacales.

Consommez-en plutôt le matin, de préférence à jeun, sur une petite tartine de pain complet par exemple.

Le saviez-vous... ?

La poire est hypoallergénique, ce qui signifie que l'on peut tous en consommer quelles que soient nos sensibilités alimentaires sans généralement risquer d'effets secondaires indésirables.
Mais pour bénéficier de toutes ces vertus, il est conseillé de déguster ce fruit avec la peau.

L'origan pour l'hypertension artérielle

Le carvacrol, un composé chimique dans l'origan (zaâtar) a été étudié en Turquie. Les chercheurs de l'Université Eskisehir Osmangazi ont prouvé que le carvacrol peut réduire considérablement l'hypertension artérielle et le rythme cardiaque.

Sachez que...

Il a été prouvé que consommer de la patate douce réduit le risque de développer un cancer de la prostate, et pour vous mesdames, en consommer réduira le risque de développer le cancer du sein, malheureusement de plus en plus fréquent de nos jours. D'une manière générale, la patate douce (batatah'loua) empêche la mutation des gènes et donc le développement de cellules cancéreuses.

Celle qui enlève tous les chagrins

C'est l'un des plus puissants calmants que l'on connaisse ; insomnies dues à la vie trépidante de notre siècle… ou à la passion amoureuse, nerfs en pelote, excitation fébrile, sensation qu'on est prêt à exploser, etc., La marjolaine (merdeqoche) se charge fort élégamment de ce genre de symptômes ! Jetez 5 à 10 pincées de plante séchée dans un litre d'eau. Prendre une tasse, le soir au coucher, vous procurera une nuit calme.

Le basilic, une herbe revigorante

Le basilic (h'baq) dynamise le système nerveux : l'huile essentielle qu'on en extrait est fréquemment utilisée en aromathérapie pour combattre la dépression. En massages, cette même huile détend les muscles fatigués et contractés. Une infusion de feuilles fraîchement cueillies aide la digestion, notamment quand les troubles sont d'origine nerveuse. On peut en mâcher une feuille pour calmer une indigestion passagère.

Contre la nervosité, les angoisses, les migraines, jetez 20 à 40 pincées de feuilles et de fleurs sèches dans un litre d'eau. Prendre 2 à 3 tasses par jour.

L'oignon, un protecteur du système nerveux

Vous vous sentez tendu(e), irritable, agressif (ve), stressé(e) ? Misez sur l'oignon pour retrouver la sérénité. Ce dernier aide non seulement à contrôler votre hypertension, mais il prévient les pathologies du système nerveux grâce à sa teneur en vitamine B et potassium, qui protègent votre système nerveux. Alors plutôt que de se ruer sur la tablette de chocolat, on coupe des tranches d'oignon dans sa salade.

Le curcuma pour un teint plus lumineux

Cette épice pourrait bien vous aider. Son absorption par le corps va augmenter le flux du sang dans le foie, ce qui va favoriser la purification de votre peau. Mais ce n'est pas tout ! Elle permettrait même de combattre - ou tout du moins de réduire - points noirs, acné et eczéma. Pour une double action, pensez aussi aux masques beauté ! C'est très facile et en plus vous n'aurez besoin que de deux ingrédients : une pincée de curcuma moulu et une cuillère à soupe de banane mûre écrasée. Mélangez et appliquez la préparation sur votre visage. Laissez poser 15 minutes puis rincez.

Le jus de grenade à jeun

Consommer du jus de grenade (rommane) à jeun est la meilleure manière de traiter les artères obstruées. Pour cela, il suffit d'égrainer l'un de ces fruits merveilleux et de mixer les graines jusqu'à l'obtention d'un jus naturel. Si vous le buvez avec l'estomac vide, vous assimilerez bien mieux ses propriétés essentielles. Au bout d'un mois, vos niveaux de cholestérol auront réduit et votre hypertension sera régulée.

Vous venez de vivre une journée plutôt stressante ?

Le concombre a des effets apaisants. Cela est dû au fait qu'il est riche en vitamine B6, connue pour ses vertus apaisantes. Découpez un concombre en rondelle puis plongez-le dans une casserole d'eau bouillante. Au contact de l'eau, les nutriments contenus dans le légume vont être libérés dans la vapeur, créant un arôme apaisant dans l'air.

Un désodorisant naturel et bon pour le moral

Il existe une multitude de parfums d'ambiance pour parfumer votre intérieur, mais ils contiennent bien souvent des produits chimiques et toxiques. Or, le citron constitue un parfait substitut naturel et son parfum aurait même le pouvoir d'améliorer votre humeur et de réduire votre anxiété.

La betterave pour la santé oculaire

Les feuilles de betterave (crues ou cuites) contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, 2 composés antioxydants de la famille des caroténoïdes. Ces composés auraient des effets bénéfiques sur certains cancers et sur la santé oculaire. En effet, ils se concentrent particulièrement dans la macula et la rétine, protégeant ainsi l'œil d'un oxydatif qui pourrait lui causer des dommages.

Publicité