

Le secret de Toutânkhamon pour nettoyer vos reins

Les reins servent à filtrer le sang. Ils contribuent également à équilibrer le volume de liquides et de sels minéraux dans l'organisme. Normalement, les déchets qui passent par le filtre des reins sont dilués dans l'urine puis éliminés. Mais il arrive que ces déchets «cristallisent», c'est-à-dire forment de petits grains. Cela se produit en particulier quand on ne boit pas assez d'eau.

Ces grains peuvent être fins, mais ils peuvent aussi grossir. Ils finissent alors par former des petits cailloux qui bloquent les uretères. C'est ce qui provoque les douleurs appelées «coliques néphrétiques» (néphros veut dire «rein» en grec), qui se produisent dans les flancs. Selon les médecins, les douleurs provoquées par ces coliques sont les pires que l'on puisse ressentir et vous devez donc tout faire pour éviter que ces petits cailloux ne se forment.

Depuis les pharaons jusqu'à nos jours, la nigelle (ou cumin noir), a été employée pour traiter les maladies de la peau, les allergies, les troubles organiques, les maladies des voies respiratoires, les maux de tête ou de dent et, plus généralement, toutes les infections. D'ailleurs, de l'huile de nigelle aurait été retrouvée dans la tombe de Toutânkhamon et depuis, plus de 450 études ont été publiées sur ses vertus thérapeutiques.

Mais les études scientifiques les plus récentes ont surtout mis en lumière son action dépurative pour soutenir les reins et donc permettre une meilleure filtration des déchets accumulés dans votre sang. Des études montrent également que la nigelle (*habba essouda*) dissout les cailloux dans les reins (calculs rénaux).

Le mal-être, les crampes et la fatigue

Se retenir d'uriner n'est pas anodin. C'est quelque chose de sérieux qui ne doit jamais devenir une habitude.

Si votre corps vous envoie un signal pour que vous alliez aux toilettes, il est préférable de ne pas attendre plus de 10 ou 15 minutes. Au final, si vous n'y allez pas, votre cerveau arrêtera de vous informer et les conséquences arriveront.

Vous sentirez votre ventre gonfler. De plus, l'accumulation des liquides et des toxines contenus dans la vessie se transforme normalement en frissons et ensuite, en douleurs pelviennes. C'est-à-dire que nous ne ressentons plus «l'urgence» d'aller aux toilettes et nous remarquons que nous sommes plus fatigué, lent et avec une certaine confusion. Cela fait une plus grande quantité de liquide dont il faut nous débarrasser, ce qui aggrave encore plus la situation.

Ne faites pas cela. Ne vous retenez jamais d'uriner ou vous le ressentirez sur votre santé !

L'aloë vera contre l'acné

Le gel naturel d'aloë vera (*esseebar*) est la solution idéale pour les personnes qui souffrent d'acné chronique et qui veulent prévenir les éventuelles taches qui peuvent ensuite apparaître sur la peau. L'aloë vera a des propriétés hydratantes et cicatrisantes, excellentes pour prendre soin des peaux délicates. Vous pouvez en appliquer sur votre peau deux fois par jour.

Le traitement à l'aloë vera et à l'œuf

Les protéines de l'œuf, associées aux composés hydratants de l'aloë vera, permettent de donner naissance à un traitement revitalisant pour les personnes souffrant d'une chute de cheveux excessive. Lorsqu'elles sont absorbées par les follicules pileux, elles permettent de nourrir en profondeur les fibres des cheveux, tout en les fortifiant et en favorisant leur pousse. De plus, elles permettent de contrôler la production de sébum et de redonner toute sa brillance et sa douceur à la chevelure.

Battez un œuf, puis ajoutez 4 cuillerées de gel d'aloë vera (60 g) et mélangez bien. Une fois que vous avez obtenu un produit homogène, répartissez-le sur votre chevelure, puis laissez agir pendant 30 minutes. Rincez avec votre shampoing habituel. Utilisez ce traitement trois fois par semaine.

Pour lutter contre les oignons de pieds

La rue (*fidjel*) a de multiples bienfaits pour réduire les douleurs et l'inflammation propres aux maladies rhumatisantes comme l'arthrite et l'arthrose. Pour réduire les douleurs des oignons de pieds, il est recommandé de se faire un bain d'eau tiède avec un peu de rue. Préparez une sorte d'infusion et trempez-y vos pieds pendant 15 minutes.

DES RECETTES MAISON

Pour retirer le duvet du visage de manière naturelle

Vous êtes fatiguée des méthodes d'épilation agressives ? Essayez ces recettes et vérifiez par vous-même que vous pouvez vous débarrasser de votre duvet sans sensibiliser ni fragiliser votre peau.

On estime qu'environ 10% des femmes en souffrent pendant leur période de fertilité, bien qu'il se manifeste en général de différentes manières, suivant l'activité hormonale.

Quoi qu'il en soit, celles qui en ont le considèrent comme un problème esthétique et c'est pour cela qu'elles cherchent des méthodes pour l'éliminer sans affecter la beauté de la peau.

Farine de pois chiche et citron

La combinaison de la farine de pois chiche et du citron vous donne un traitement exfoliant qui, en plus d'éliminer le duvet, diminue la présence de peaux mortes. Connu depuis des siècles dans la culture indienne, c'est aujourd'hui l'un des remèdes les plus utilisés pour retirer le duvet indésirable du visage, ainsi que les impuretés de la peau.

Ingrédients :

- 5 cuillères à soupe de farine de pois chiche (50 g).

Du jasmin dans votre chambre pour combattre l'insomnie

Le jasmin est une plante exotique qui dispose de propriétés apaisantes pour votre corps et votre esprit.

Il a été démontré qu'elle vous permet de contrôler votre anxiété, ce qui influe bien évidemment sur la qualité de votre sommeil. Vous pouvez disposer une plante de jasmin sur votre table de nuit ou dans un coin de votre chambre, ce qui va vous aider à trouver plus facilement le sommeil et à bien vous relaxer.

Le citron contre le mal des transports

Sucez un quartier de citron pendant le voyage. Vous vous sentirez beaucoup moins nauséux, malgré la distance du trajet à parcourir. Gardez votre citron près de vous, au cas où vous auriez besoin d'un second quartier.

- Le jus d'un demi-citron.
- 1 cuillère à café de yaourt nature (7 g).

Que devez-vous faire ?

- Introduisez tous les ingrédients dans un récipient et battez-les jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

- Etalez le produit sur les zones désirées et laissez agir entre 20 et 30 minutes.

- Lorsqu'il est sec, retirez-le avec une serviette, en exerçant une pression ferme dans la direction du poil.

- Enlevez l'excédent avec un linge humide ou à l'eau tiède.

- Répétez l'application deux ou trois fois par semaine, uniquement le soir.

Farine de maïs et œuf

Ce mélange d'ingrédients produit une pâte collante et épaisse qui, après son application, facilite l'élimination du duvet qui affecte l'esthétique de votre visage. Ses ingrédients sont très doux et laissent une sensation de propreté sur la zone traitée.

Ingrédients :

- 1 œuf.
- 5 cuillères à soupe de farine de maïs (50 g).

Que devez-vous faire ?

- Battez l'œuf et mélangez-le à la farine de maïs. Assurez-vous de former une pâte épaisse.

- Etalez le produit sur la zone de la lèvre supérieure et laissez-le reposer pendant quelques minutes.

- Puis, frottez-le avec des massages circulaires doux pour faciliter l'élimination du duvet.

- Rincez à l'eau tiède et répétez l'application deux fois par semaine.

Lait et curcuma

La pâte préparée avec du lait et du curcuma facilite l'élimination des petits poils qui poussent sur la zone de la moustache. Ces deux ingrédients ont des propriétés anti-inflammatoires et exfoliantes qui inhibent la croissance des poils indésirables tout en adoucissant et en améliorant l'aspect de la peau.

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (5 g).

- 2 cuillères à soupe de lait (20 ml).

Que devez-vous faire ?

- Humidifiez le curcuma en poudre avec deux cuillères à soupe de lait puis, après avoir obtenu une pâte, frottez-la sur la zone du visage.

- Laissez agir pendant 30 minutes et rincez.

- Pour la retirer, faites des massages circulaires doux pour que les poils se détachent plus facilement.

- Répétez l'opération tous les deux jours.

Café moulu et bicarbonate de soude

Le masque au café moulu et au bicarbonate de soude ne vous permet pas seulement d'enlever les poils indésirables du visage, mais également des aisselles, du dos et d'autres zones du corps.

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de café moulu (20 g).

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (5 g).

- Eau (le nécessaire).

Que devez-vous faire ?

- Humidifiez le café et le bicarbonate jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

- Ensuite, frottez-la sur la peau au-dessus des lèvres et faites des mouvements circulaires doux.

- Laissez sécher quelques minutes puis lavez votre visage.

- Répétez l'opération jusqu'à trois fois par semaine.

Prévention de l'ostéoporose chez la femme

Les infusions de prêle (*dheyl el houssane*) et de pissenlit (*tifaf*) sont simplement merveilleuses, car elles vont vous permettre de couvrir les déficiences en silicium dont vous pouvez souffrir. Si vous consommez ces infusions quotidiennement, vous synthétiserez bien mieux le calcium.

Pour lutter contre la ménopause

Les légumes secs sont des aliments excellents, principalement pour deux raisons :

En premier lieu, ils sont riches en protéines végétales et en fibres, deux éléments qui leur permettent d'améliorer le fonctionnement de vos intestins et de réduire la graisse accumulée au niveau de l'abdomen.

Dans un second temps, ils sont riches en phytoestrogènes d'origine végétale, qui vous aident à réguler les dysfonctionnements hormonaux provoqués par la ménopause.

Ce remède élimine les mauvaises odeurs

Cela peut sembler étrange, mais ce remède maison à la gélatine peut vous aider à éliminer plus facilement les mauvaises odeurs de vos pieds. Préparez la gélatine comme indiqué sur le paquet et attendez qu'elle durcisse. Ensuite, glissez les pieds dans le récipient et laissez agir pendant 20 minutes.

Le bouillon purifiant

Quand vous vous sentez fragiles et fatigués, vous pouvez vous préparer un bouillon purifiant et revitalisant avec les ingrédients suivants : oignon, ail, céleri, curcuma, huile d'olive, sel marin ou eau de mer... Il est conseillé de boire ce bouillon avant les repas.

Le thé froid au curcuma et au miel

Etant donné que le curcuma est un digestif bienfaisant, une bonne option consiste à le consommer en infusion après les repas si l'on souffre de lourdeurs ou d'acidité.

On peut l'associer avec un peu d'anis (*habète lahla-wa*), de camomille (*baboundj*) ou de passiflore (*nouar essaâ*), et le sucrer avec une cuillerée de miel d'abeilles. On peut également consommer cette boisson froide, tout au long de la journée, lors des jours les plus chauds. Ainsi, elle vous aidera à prévenir les ballonnements et la rétention d'eau.

Buvez du lait avec du miel avant de vous coucher

Il a été prouvé que la combinaison de ces deux ingrédients a un effet intéressant sur les bactéries du staphylocoque, voire supérieur au miel lorsqu'on le consomme seul. De plus, ce remède simple est considéré comme un allié du système immunitaire, car son ingestion prévient les rhumes, la toux et d'autres problèmes respiratoires.

OBÉSITÉ EN ALGÉRIE

Magpharm tire la sonnette d'alarme

Ce vendredi 7 avril 2017, c'était la Journée mondiale de la santé. A cette occasion, Magpharm Laboratoires, l'enseigne de référence en produits naturels, a tenu à tirer la sonnette d'alarme dans une conférence-débat, au Comptoir Santé de Télemly, pour sensibiliser les Algérien(ne)s aux méfaits du surpoids et de l'obésité sur la santé, notamment en raison de la sédentarité et du manque d'activité physique.

Pour le Dr Hocine Zidani, spécialiste en médecine interne et nutritionniste, il ne fait pas de doute que les changements de style de vie, en termes d'habitudes alimentaires et d'activité physique, sont essentiels pour lutter contre le surpoids et l'obésité.

«Il existe des solutions simples en ce domaine, qui ne demandent pas beaucoup de moyens, comme une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice

physique et surtout un bon sommeil», a fait observer le Dr Zidani.

Ce dernier accompagnera conjointement, avec le coach sportif Amine Mesbah, les personnes en surpoids et obèses qui participeront au programme de la campagne intitulée «Mince'Heure» lancée par Magpharm Laboratoires. Cette campagne, une première en Algérie, a pour but de soutenir une cause qui s'inscrit dans la philosophie Santé, Beauté et Bien-Etre de Magpharm, à savoir : perdre du poids et retrouver une bonne hygiène de vie.

Cette campagne, prévue sur une année, sera riche en activités. Des séances de sport en plein air avec le coach sportif Amine Mesbah, des conseils et menus dispensés par le Dr Zidani, nutritionniste, au Comptoir Santé, autour d'ateliers de discussions, des partages

de témoignages et d'expériences qui permettront aux participants à la campagne «Mince'Heure» d'interagir et de se soutenir mutuellement.

Les Laboratoires Magpharm, qui s'investissent depuis 2003 pour la santé et la prévention par le développement et la commercialisation de solutions naturelles et compléments alimentaires, proposent aux personnes obèses, en surpoids et même aux personnes voulant entretenir leur poids idéal de se joindre à leur programme.

Une surprise de taille sera réservée au participant ayant réalisé les meilleurs objectifs. Une invitation à la minceur est donc lancée à tous ceux et celles qui voudraient perdre du poids. Des conseillères Magpharm vous attendent au «Comptoir Santé», sis 67, boulevard Krim-Belkacem, Télemly, Alger.