

Jus de betterave et exercice physique

Voilà un cocktail détonnant avec un véritable impact cognitif sur le cerveau vieillissant. C'est ce que vient de démontrer une équipe de chercheurs américains. Riche en nitrates, la betterave, et plus particulièrement le jus de betterave, s'il est bu avant l'exercice physique, aurait un impact favorable sur le cerveau des seniors. Plusieurs études ont déjà souligné qu'elle permet d'augmenter le flux sanguin vers le cerveau et qu'elle améliore la tension artérielle et l'endurance des personnes âgées atteintes d'insuffisance cardiaque. Mais ces travaux scientifiques menés par des chercheurs de l'université Wake Forest de Caroline du Nord (États-Unis) sont les premiers à montrer l'effet bénéfique qu'a le jus de betterave sur le cerveau des sujets âgés avant la pratique du sport.

Les chercheurs ont constaté sur des volontaires que le jus de betterave combiné à l'exercice physique augmentait l'oxygénation du cerveau et créait un excellent environnement renforçant le cortex somato-moteur, la zone du cerveau qui commande la motricité des muscles squelettiques. Le groupe ayant bu du jus de betterave présentait de plus importants niveaux de nitrates et de nitrites que le groupe qui a reçu une boisson placebo constituée du jus de betterave, mais très faiblement dosée en nitrates.

Les pois chiches pour atténuer les cicatrices

Connue dans de nombreux endroits du monde pour être une alliée de la beauté de la peau, la farine de pois chiches est un ingrédient exfoliant et revitalisant. Son application réduit la présence de cellules mortes sur les tissus tout en stimulant l'activité cellulaire afin de favoriser un processus de cicatrisation complet et rapide. Ses antioxydants et vitamines améliorent l'aspect de la peau et évitent le développement de cicatrices notoires.

Humidifiez un peu de farine de pois chiches avec du yaourt nature ou du miel d'abeille et frottez la pâte sur les zones désirées. Laissez agir 30 minutes puis rincez. Utilisez deux fois par jour, tous les jours.

Le chou rouge pour apaiser vos douleurs

Le chou rouge est très utile pour soigner nos douleurs rénales, notre arthrose et nos rhumatismes. Il est également fortement conseillé aux femmes qui allaitent et qui souffrent d'inflammations en relation avec cette période de la vie.

Ce légume dispose aussi de propriétés sédatives et analgésiques qui permettent de purifier le sang, tout en soignant l'insomnie.

Tous les effets que nous venons de citer sont dus à la teneur en lactucopirine du chou rouge, un principe actif que l'on retrouve dans les sédatifs et les antitussifs prescrits contre les toux sèches et grasses.

Pour profiter des bienfaits du chou rouge en particulier, faites chauffer une feuille de ce légume à la plancha, puis appliquez-la directement sur les zones douloureuses ou enflammées de votre corps.

Le geste de soutien pour les personnes à mobilité réduite



Magpharm Laboratoires a décidé encore une fois de s'investir pour soutenir les personnes à mobilité réduite et contribuer à leur épanouissement en société en leur permettant de jouir d'un maximum d'autonomie.

Après le don de 70 fauteuils roulants adaptés à 14 équipes de handibasket en octobre 2016, Magpharm renouvelle son engagement en collaboration avec l'association Adam en offrant à 20 personnes à mobilité réduite issues de familles démunies, membres de l'association Takwa de Meftah, des fauteuils roulants électriques.

Ces fauteuils, répondant à leurs besoins et adaptés à leur environnement, leur permettront de se déplacer plus facilement, de s'insérer davantage dans la société et de moins sentir le poids du handicap, que ce soit pour eux ou pour leurs familles.

À travers ce don, Magpharm soutient cette association qui apporte réconfort, espoir, confiance et sourire aux personnes à mobilité réduite et rend hommage à celles et ceux qui consacrent leur temps et leur énergie pour leur venir en aide.

LA SIBILANCE

Comment la traiter naturellement

La sibilance est un sifflement respiratoire. Il est le signe d'une gêne respiratoire qui peut être due à un corps étranger ou à une maladie comme l'asthme. La réduction du calibre des voies aériennes joue le rôle de «sifflet».

Les sifflements respiratoires sont souvent accompagnés d'une respiration haletante ou rapide. S'il y a une inhalation inefficace de l'air, le premier signe est le manque de souffle ou la sensation d'étouffement.

Les autres symptômes qui accompagnent cette condition sont les suivants : la toux nocturne, l'écoulement nasal, la douleur dans la poitrine, les frissons, la fièvre.

La principale cause du sifflement pectoral est l'asthme. Le tabagisme, les infections virales, la bronchite et la bronchiolite sont d'autres déclencheurs de ce problème.

Vous pouvez réduire les symptômes ou traiter la sibilance pour que la condition ne s'aggrave pas grâce aux propriétés expectorantes et anti-inflammatoires de ces remèdes naturels.

Le curcuma

C'est l'une des épices indiennes les plus populaires qui peut aussi vous être utile en tant que médicament naturel contre l'asthme ou la sibilance.

Le curcuma est un puissant anti-inflammatoire qui est employé dans l'Ayurveda (science traditionnelle de l'Inde) depuis l'antiquité pour traiter tout type de problèmes respiratoires.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de curcuma (10 g).
- 1 cuillerée d'eau (5 ml).

Préparation :

- Dans un récipient, mettez le curcuma et ajoutez l'eau.
- Mélangez pour former une pâte.
- Appliquez sur la poitrine comme un cataplasme.
- Mettez un linge tiède par-dessus et laissez reposer pendant 10 minutes

L'ail

Ce super-aliment vous



Photos : DR

aide dans le traitement de nombreuses maladies. Dans le cas de la sibilance, on profite de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

- De plus, l'ail est antibiotique et traite les infections virales.

- Il sert à nettoyer la congestion des poumons et réduit l'inflammation des voies respiratoires.

- N'hésitez pas à consommer quelques gousses d'ail crues en salades (si vous avez le courage, à jeun) ou à préparer des soupes et des infusions avec.

Le gingembre

Un parfait anti-inflammatoire qui peut aider dans les cas de sibilance (entre autres affections de l'appareil respiratoire).

L'un de ses composés, le gingérol, a la capacité de détendre les muscles du torse et d'éviter les halètements ou la sensation de «poitrine serrée».

- Nous vous conseillons de râper un peu de gingembre (*skendjibir*) dans vos salades, vos soupes ou vos infusions pour jouir de toutes ses vertus.

- N'en utilisez pas trop car son goût agrume est fort, ainsi que son odeur.

Les figues

Ces fruits sont non seulement nutritifs et riches mais améliorent aussi la santé respiratoire en éliminant les

glaires et les mucosités, et en réduisant les difficultés à inhaler. En manger de temps en temps est essentiel pour les personnes qui souffrent d'asthme ou de sibilance.

- Il est recommandé d'en consommer au moins trois fois par semaine, à jeun.

L'oignon

Avec des effets similaires à l'ail, l'oignon est un remède idéal pour traiter les affections respiratoires.

Il stimule l'expectoration et la décongestion, c'est un antibiotique naturel et il renforce les défenses immunitaires.

- Vous pouvez en manger cru en salade ou même en couper un en deux et le laisser au milieu de la chambre pour en inhaler l'arôme.

Le miel

Anti-inflammatoire, antibactérien et curatif. Les propriétés du miel sont nombreuses pour notre santé.

Il a la capacité de lutter contre les bactéries qui provoquent la toux et réduit les symptômes des sifflements respiratoires. De plus, il stimule le système immunitaire et aide à l'élimination des glaires.

- Une petite cuillerée pour sucrer les infusions est suffisante pour profiter de toutes les vertus du miel.

- Si vous préférez, vous pouvez consommer une petite cuillerée à jeun et une autre avant de dormir.

Mains et poignets douloureux

L'aloë vera (*sebbar*) est un bon anti-inflammatoire qui vous permettra de soulager la tension musculaire et la douleur. Pour cela, il suffit de se procurer une tige d'aloë vera et d'en extraire la pulpe pour la mettre dans le bac à glaçons. Mettez-la dans le congélateur et prenez-en quand vous ressentez des douleurs ou une gêne au niveau des mains ou des poignets. Vous n'aurez qu'à vous faire un massage avec l'un de ces glaçons sur la zone qui vous fait mal.

Les amandes trempées sont très bonnes pour les enfants

Si vous habitez les enfants à manger entre 4 et 6 amandes trempées dans l'eau par jour, vous les aiderez à favoriser le bon développement cérébral.

Les amandes sont riches en acide folique et en acides gras essentiels, très adaptés pour stimuler la mémoire et améliorer l'intelligence des enfants tout en favorisant le bon développement de leurs os et de leurs muscles.

Pour des sourcils plus épais

Les composés sulfureux de l'ail agissent comme des agents de pousse des poils des sourcils, augmentant ainsi leur quantité et leur grosseur. Si son odeur n'est pas des plus agréables, cela vaut la peine de l'appliquer régulièrement pour avoir des sourcils plus fournis et définis.

Écrasez une gousse d'ail dans un mortier et appliquez la pâte sur les sourcils. Faites attention à ce que le produit ne tombe pas dans les yeux car il est irritant.

Laissez agir pendant 30 minutes et rincez. Utilisez au moins trois fois par semaine.

Pour soulager le mal de tête

Buvez une infusion de gingembre. Cette boisson naturelle diminue l'inflammation des vaisseaux sanguins, améliore le processus d'oxygénation et stoppe la douleur. Incorporez une cuillère à café de gingembre (*skendjibir*) frais dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et buvez jusqu'à trois tasses par jour si vous pensez que c'est nécessaire.

Une boisson antioxydante

Séchées puis infusées dans de l'eau bouillante, les feuilles de thé ont des vertus digestives et antioxydantes. Il existe différentes sortes de thé mais c'est au thé vert que l'on accorde le plus grand pouvoir antioxydant qui peut être jusqu'à quatre fois supérieur à celui de la vitamine C.

Les fèves aggravent les migraines

Tous les types de fèves ou de haricots contiennent des tanins, des substances qui peuvent déclencher des migraines. Pour améliorer votre santé, il est conseillé de ne pas en manger ou d'en réduire votre consommation au strict minimum. Vous verrez rapidement la différence.

Le cacao protège votre peau du soleil

Le cacao protège l'épiderme des ultra-violets. Il contient un taux très élevé de flavonols, de puissants antioxydants qui aident à protéger la peau des dommages causés par les rayons du soleil. Pour bénéficier de cette action naturelle, il est conseillé de manger du chocolat riche en cacao. La bonne dose : un carré de chocolat noir à croquer chaque jour.

Les épinards pour préserver votre mémoire

Grâce à leur teneur en lutéine, ils agissent comme de véritables protecteurs de nos cellules cérébrales, permettant de prévenir leur dégénérescence. L'acide folique qu'ils contiennent permet également d'éviter des pertes de mémoire et d'améliorer la concentration. N'hésitez donc pas à en consommer si vous souhaitez renforcer votre santé cérébrale.

La carotte recommandée contre l'arthrose

Les carotènes que contient la carotte possèdent d'intéressants effets pour la protection du cartilage articulaire, en réduisant le risque de détérioration prématurée. Ce nutriment, en plus de son apport en minéraux essentiels, contribue à régénérer le tissu osseux abîmé et contrôle l'inflammation et la douleur.

D'autre part, il sert à fortifier le système immunitaire et protège le corps des infections qui empirent cet état.