COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 8 minutes

100 g de beurre + une noix pour la plaque

100 g de sucre

1 œuf

200 g de farine une pincée de sel

30 g de chocolat noir

1. faites ramolli le beurre en le laissant dans la cuisine un moment ou en le passant rapidement dans le four micro-ondes
2. Dans un saladier mélanger le beurre avec le sucre ajouté l'oeuf et mélangez bien à nouveau.
3. Incorporer ensuite la farine et le sel travaillez un instant pour obtenir une pâte homogène.
4. Avec un couteau concassé le chocolat noir pour obtenir des pépites plus ou moins régulière
5. Beurrer la plaque de cuisson et préchauffer le four à 180°
6. Avec une cuillère à soupe déposer des petites tas de pâte de la taille d'une grosse noix en les eespaçant.Applatissez-les avec une fourchette mouillé puis saupoudrez de pépites de chocolat
7. Enfournez pour 8 minutes de cuisson.
8. Décoler ensuite les cookies encore chaud de la plaque avec une spatule en métal et laisser refroidir.

UN CONSEIL DE NINA : laissez au moins 2 cm entre chaque cookies car en cuisant il s'étale un peu. Vous pouvez aussi le

saupoudrer de chocolat blanc ou au lait, de fruits secs et de fruits confits.

BROWNIES AU CHOCOLAT

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Repos : 30 mn

4 à 6 personnes

- 100 g de chocolat noir
- 65 g de sucre
- 80 g de beurre + 1 noix pour le moule
- 35g de farine
- 2 œufs
- 1 pincee de cannelle
- 60 g de cerneaux de noix

1. Prechauffer le four à 180 degrés faites fondre le chocolat noir en morceaux au bain-marie ou dans le four micro-ondes attention: faites le juste fondre, pas besoin de trop le faire chauffer.
2. Dans un saladier mélanger le sucre avec le beurre ramolli incorporer ensuite la farine, les œufs, la cannelle, le chocolat fondu puis les cerneaux de noix.
3. Beurrer le moule est versée la pâte dedans enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes laisser refroidir pendant 30 minutes avant de déguster.

LES CONSEILS DE NINA : Les brownies sont fragiles au démoulage

et à la découpe beurrez et fariné le moule en renversant le surplus de farine. Sinon choisir un moule en silicone.

Masque pour les points noirs

Le masque peel-off à l’oeuf maison

Pour déloger les points noirs, on recommande souvent les patchs à coller sur son nez, son front ou son menton. Pour réaliser les vôtres à la maison, c’est très simple.
– Séparez le blanc du jaune d’un oeuf frais (et si possible bio).
– Avec un pinceau, appliquez le blanc d’oeuf sur les zones de votre visage que vous souhaitez purifier. Le blanc d’oeuf lisse l’aspect des pores et possède aussi des proprietés astringentes qui peuvent s’avérer utiles.
– Par-dessus le blanc d’oeuf, posez une fine couche de mouchoirs en papier sur les zones traitées.
– Terminez par appliquer une nouvelle couche de blanc d’oeuf par-dessus le mouchoir en papier.
– Laissez poser 30 minutes environ, le temps que le mouchoir devienne dur.
– Retirez le tout délicatement.

Masque purifiant miel et citron

Pour nettoyer la peau en profondeur, il suffit de sortir de son placard un citron, du miel et du sucre en poudre.
– Coupez le citron en deux.
– Déposez sur la chair une cuillère à café de miel.

– Saupoudrez la chair et le miel de quelques grains de sucre fin.
– Effectuez des cercles sur les zones de votre visage à traiter avec la chair du citron enrobée de sucre et de miel pendant 1 minute. Cela va exfolier et purifier la peau.

LES CONSEILS DE NINA : Attention à ne pas laisser longtemps le miel sur le visage.

Masque dentifrice et sel

Pour purifier sa peau, on peut compter sur un tandem de choc : le dentifrice et le sel qui vont à la fois apporter une action anti-bactérienne et exfolier l'épiderme.
– Dans un bol, déposez une cuillère à café de dentifrice
– Ajoutez-y une cuillère à café de sel
– Mélangez avec un peu d'eau tiède.
– Appliquez le mélange sur le nez et le menton. Vous pouvez sentir une sensation de frais. C'est normal et lié à l'effet du dentifrice sur la peau.
– Laissez poser 10 minutes avant de masser la zone avec les doigts humides.
– Rincez à l'eau et appliquez une crème hydratante juste après.

LES CONSEILS DE NINA: Peau sensibles s'abstenir.

Masque au bicarbonate de soude

Reconnu pour son action sur les boutons, le bicarbonate de soude est aussi très efficace sur les points noirs. A utiliser maximum une fois par semaine tout de même. On n'abuse pas des bonnes choses.
– Mélangez deux cuillères à café à de l'eau minérale de façon à faire une pâte.
– Appliquez cette pâte sur les zones à traiter en effectuant de légers mouvements de massage.
– Laissez poser 5 minutes maximum.
– Rincez à l'eau tiède.

LES CONSEILS DE NINA Il ne faut pas en abuser.

Trouver le sommeil

S’endormir, cela ne demande souvent aucun effort et se fait d’une manière spontanée lorsque l’on est à bout de forces. Cependant, dans certaines situations, s’endormir devient plus ou moins difficile, on peut même passer des heures à se retourner dans son lit sans que le marchand de sable ne passe à côté de nous.

Les insomnies sont en fait une diminution tant quantitative que qualitative des heures de sommeil, elles ont tendance à se répercuter sur la vie quotidienne et peuvent provoquer de nombreuses maladies à la longue, surtout des troubles neurologiques et psychomoteurs. En effet, dormir est indispensable pour que notre organisme puisse fonctionner correctement, d’ailleurs, même les animaux et les insectes ont besoin de dormir pour retrouver des forces. Cependant, les heures de sommeil nécessaires à un organisme varient d’un individu à l’autre en fonction des besoins de chaque organisme.

Toutefois, les troubles du sommeil restent assez fréquents et peuvent être dûs à plusieurs causes mais heureusement, il existe des méthodes faciles qui peuvent aider à s’endormir plus facilement et plus rapidement pour mieux se reposer et profiter des longues nuits de sommeil. Cet article va vous dire tout ce qu’il y a comme astuces pour s’endormir vite et améliorer la qualité de son sommeil.

1. Comment s’endormir rapidement et plus

facilement ?

Si vous aussi vous souffrez d’insomnies et de troubles du sommeil, voici quelques techniques pour s’endormir rapidement :

- Détendez-vous avec une musique calme et douce, celle-ci vous aide non seulement à vous relaxer mais améliore également votre qualité de sommeil.
- Eteignez la lumière de votre chambre ainsi que tout ce qui pourrait être source d’ondes lumineuses comme les télévisions et les ordinateurs. Être dans une pièce sombre vous aidera à mieux dormir.
- Ne touchez plus à votre téléphone portable quand vous avez éteint la lumière, même si vous voulez seulement voir l’heure, ceci est très déconseillé surtout quand vous vous réveillez la nuit. Il est préférable d’éteindre tous ses appareils électroniques lorsque vous éteignez la lumière et que vous vous apprêtez à aller au lit.
- Lisez un bouquin avant de dormir. En effet, lorsque l’on commence à lire n’importe quel livre dans son lit, on a rapidement sommeil et on s’endort plus facilement.
- Dépensez-vous bien pendant la journée, surtout en fin de journée. Il est recommandé de faire du sport le soir pour être bien épuisé et s’endormir directement quand vous posez la tête sur votre lit.
- Prenez un bain avant d’aller au lit, ce dernier va vous aider à vous relaxer et réchauffera votre corps pour vous aider à dormir plus vite.
- Évitez tous les stimulants comme la caféine dans la soirée. Si vous les consommez il est préférable que cela soit au moins six heures avant d’aller dormir, dans le cas contraire vous risquez d’avoir du mal à vous endormir.
- Faites le vide et ne pensez à rien. Si vous pensez au travail ou aux tâches que vous devrez accomplir le

lendemain, c’est normal que vous ne puissiez pas vous endormir. Il faut éviter tout ce qui pourrait vous stresser et vous faire trop réfléchir, si vous avez des choses à faire, notez les bien avant de vous mettre au lit comme ça vous n’aurez pas peur de les oublier et vous n’y penserez plus.

2. Quels sont les facteurs qui vous empêchent de dormir vite ?

Plusieurs facteurs peuvent être responsables de vos troubles du sommeil, en voici quelques uns :

- Votre lit et votre oreiller est peut-être inconfortable. En effet, il est difficile de s’endormir lorsqu’on est mal à l’aise, il est donc nécessaire d’ajuster son oreiller et de faire en sorte que son lit soit plus confortable.
- Il fait peut-être trop chaud dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à remplacer votre couverture ou votre couette par un simple drap s’il n’est pas nécessaire de trop se couvrir.
- Il y a peut-être trop de lumière ou trop de bruit dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à éteindre tout ce qui pourrait en être la source et à acheter des bouche-oreilles au cas où vous ne pouvez pas faire cesser ce bruit.
- Vous avez peut-être pris de la vitamine C dans la soirée, celle-ci est a un effet stimulant.
- Si vous avez fait trop de sieste dans la journée, il est normal que vous ayez des difficultés à vous endormir facilement. C’est pourquoi, il est recommandé de ne pas faire de longues siestes et de ne se limiter qu’à deux heures de sieste par jour.

Quel type d’insomnie avez-vous ?

Les insomnies, ce ne sont pas des moments agréables ! Ce sont

des périodes où le sommeil tarde à arriver et peuvent gêner de manière conséquente l'homme, puisqu'il est fatigué la journée.

- Insomnie occasionnelle : c'est une insomnie assez bénigne et fréquente. Ce n'est pas la même insomnie que pour l'insomnie chronique. Celle-ci est passagère. Elle dure pendant quelques jours, voire quelques semaines. Mais cela finit toujours par s'estomper. Les causes de ce cas de figure sont faciles à trouver : mauvaise hygiène dans le lit, anxiété ou stress assez important. C'est généralement dû à un événement marquant dans votre vie. De façon globale, ce type d'insomnie ne dure pas trop longtemps. Mais si cela persiste et devient très fréquent, alors cette insomnie passagère ou occasionnelle, peut se transformer en une insomnie chronique. Pire encore, il pourrait générer plusieurs anxiétés, et craindre l'arrivée de la nuit et de ne pas arriver à dormir comme il le faudrait.
- L'insomnie chronique, elle, en revanche est plus embêtante. Elle peut durer pendant plusieurs mois, voire même plusieurs années. Dans ce type d'insomnies, il est prouvé que les raisons sont médicales, psychiatriques ou encore une raison psychique. Les personnes qui souffrent de cette insomnie, sont celles qui ont un trouble anxio-dépressif.

Face à une insomnie que faire pour dormir ? Comment lutter contre insomnie ? Trouver une insomnie solution n'est pas évident. Il est important de consulter un docteur. Celui-ci vous aidera à détecter avec précision l'insomnie cause et vous apporter une insomnie solution avec l'insomnie traitement qui va bien avec.

Outre les deux différents types d'insomnie que l'on a montré plus haut, il est possible d'avoir une classification de ces mêmes insomnies. Par exemple, on va avoir l'insomnie d'ajustement. C'est une insomnie occasionnelle qui est présente pour moins de 3 mois. L'état de stress ou encore une

dépression de plusieurs mois ou années, vont entraîner l’insomnie d’endormissement.

Avoir une insomnie tout en ayant des nuits à peu près normales, c’est possible. C’est ce que l’on appelle l’insomnie paradoxale. Votre enfant peut subir une insomnie. Si celle-ci est fréquente, alors il peut s’agit d’une anomalie du contrôle neurologique. Dans ce cas, il ne faut pas tarder à consulter le médecin traitant. Cette insomnie est connue sous le nom d’une insomnie idiopathique. Vous pouvez avoir une insomnie liée à une mauvaise hygiène du sommeil. Pour y remédier, il faut pratiquer une activité sportive régulière, qui va épuiser votre organisme. Celui-ci, la nuit, va se mettre en repos pour récupérer. Le mode d’alimentation que vous avez peut ne pas convenir pour votre hygiène. N’hésitez pas à changer d’alimentation et à manger des aliments frais et qui ont des apports positifs pour votre santé.

CARENCE EN VITAMINES…

L’alimentation représente un besoin physiologique et psychologique pour le corps, car il y puise des protéines et de l’énergie nécessaires à son équilibre quotidien. Il y a alors carence nutritionnelle lorsque l’organisme n’a pas reçu la quantité suffisante de nutriments dont il a besoin. Cela peut provoquer une sous-nutrition/malnutrition qui peut être fatale ou des maladies plus ou moins graves. Inversement, une pathologie ou des troubles de certains organes peuvent provoquer une insuffisance nutritionnelle.

Les vitamines sont des amines indispensables à la vie, elles sont donc inorganiques, sans valeur énergétique, nécessaires à des doses infinitésimales mais surtout non fabriquées par le

corps humain. On en dénombre 13 et elles sont divisées en deux groupes : Les vitamines liposolubles les vitamines hydrosolubles.

Les types de vitamines ?

Il existe 13 vitamines différentes, et elles sont divisées en deux catégories que voici :

- Les vitamines liposolubles : elles sont absorbées avec les graisses et sont stockés de manière prolongée dans le corps, ce qui peut s'avérer néfaste lors de l'excès de vitamines. Il s'agit de vitamines A, D, E et K
- Les vitamines hydrosolubles : elles sont très vites éliminées contrairement aux vitamines liposoluble et leur apport doit donc être régulièrement renouvelé. Il s'agit des vitamines B (B1 ; B2; B3 ; B5; B6; B8 ; B9; B12) et vitamine C.

Quelles sont les maladies résultant de carences de vitamines ?

Lorsque le corps a son apport nécessaire en vitamine, il se porte comme un charme et tout peut fonctionner correctement. Mais dès lors qu'il manque d'une quelconque vitamine, il se mets à avoir des dysfonctionnements sous la forme de maladies. Voici les maladies causées par les carences en vitamine :

- Carence en vitamine B1 : troubles neurologiques et cardiovasculaires (Beriberi)
- Carence en vitamine B2 : dermites et lésions ophtalmiques
- Carence en vitamine B3 : dermatoses, diarrhées et démence (Pellagre)
- Carence en vitamine B9 et B12 : cause une anémie mégaloblastique
- Carence en vitamine C : cause la fameuse maladie du scorbut
- Carence en vitamine K : Il y a risque d'apparition

d’hémorragies (C’est d’ailleurs pour cela qu’une injection de vit K est faite aux nouveaux nés)
- Carence en vitamine E : Peut causer la stérilité
- Carence en vitamine D : Peut causer le rachitisme ou ostéomalacie
- Carence en vitamine A : peut causer des problèmes oculaires irréversibles. Néanmoins, le problème le plus grave avec la vitamine A concerne l’excès plutôt que la carence étant donné qu’elle est stockée de manière prolongée dans le corps.

Quels sont les symptômes d’une carence en vitamine D ?

Pour reconnaître un problème de carence en vitamine D, il faut voir ces symptômes :

- Apparition de maladies intestinales
- Surpoids brusque et inexpliqué
- Dépression et coup de blues sans raison apparente
- Fatigue excessive
- Une peau très sèche
- Douleurs osseuses et raideurs musculaires et articulaires au lever le matin

Quels symptômes pour une carence en vitamine B12 ?

Le manque en vitamine B12 est la cause de la maladie de Biermer, qui est une maladie sanguine (anémie) souvent associée à une autre maladie auto-immune. Elle survient généralement chez les personnes ayant la quarantaine ou plus et a une prédisposition génétique.

Lorsqu’une anémie est déclarée, souvent les gens négligent de voir un médecin pour rechercher la cause exacte de ladite anémie et ils se contentent de prendre des apports de fer en croyant naïvement que cela suffira. Malgré tout, même sans examens complémentaires, il y a des signes qui ne trompent pas.

Voici les symptômes de la maladie de Biermer :

- **Une fatigue excessive**
- **Une pâleur constante**
- **Des essoufflements et des œdèmes**
- **Des douleurs abdominales accompagnés de vomissements**
- **Apparition d'ictères**
- **Palpitations cardiaques**
- **Mauvaises coordination des mouvements et fourmillements aux niveau des jambes**

Pourquoi la carence en vitamine D est dangereuse ?

La vitamine D est une vitamine essentielle à notre bien-être. Pour cela, il faut éviter toutes les carences qui s'y rapportent. Regardons chaque bienfait de la vitamine d 3 apporté et pourquoi il faut à tout prix, éviter une carence vitamine d :

- **Avec un manque de vitamine d, il devient compliqué d'avoir les apports nécessaires pour lutter contre le renforcement des os. La vitamine D3 participe au grand fonctionnement du calcium dans le corps. C'est pourquoi le risque de fractures est ainsi limité. Pour certaines personnes qui souffrent d'un manque de vitamine d, alors c'est un complément alimentaire qui peut être recommandé pour les personnes âgées de plus de 50 ans.**
- Si vous mangez les bons aliments riches en vitamine d, vous aurez toutes les chances d'avoir les bons apports pour être de bonne humeur toute la journée.
- La vitamine d carence symptômes va permettre de se protéger d'éventuelles maladies qui peuvent survenir. Par exemple, c'est ce qu'il va permettre de prévenir contre tous les risques liés au cancer ou encore à la progressions de certaines tumeurs dévastatrices. Des études sont actuellement en cours. La vitamine D est très conseillée pour toutes les personnes qui souffrent d'un diabète ou encore de problèmes cardio-vasculaires.

ATTENTION : il ne faut pas prendre la vitamine d 3 n’importe comment. Il y a des règles strictes au niveau de la posologie qui ont été posées et mises en place. C’est une limite de sécurité journalière qui a été imposée en France. Pour les moins de 70 ans, cela sera 1000 UI et pour les plus de 70 ans, on passera à 1500 UI. Petite précision : plusieurs études démontrent qu’il est possible de consommer plus, sans que les risques de santé soient trop importants. D’autres études démontrent que des dommages rénaux voire des dommages cardiovasculaires peuvent survenir. Par la suite, si cette vitamine vous a été prescrite dans un but médical, alors il est essentiel de respecter la posologie. Les médecins ont des données fiables pour vous donner ce dont il vous faut.

VELOUTÉ DE POIREAUX

Préparation: 10 mn

Cuisson: 40 mn

- 4 poireaux
- 1 grosse pomme de terre ou 2 moyennes
- 1 oignon moyen
- 30 g de beurre
- 2 cube or dilué dans 1/2 l d’eau chaude
- 1/2 litre de lait
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 brique de crème liquide entière

1. Détailler la partie blanche des poireaux en petits tronçons et les passer sous l’eau dans une passoire pour bien les laver.
2. Faire revenir l’oignon émincé dans une casserole à feu doux, avec le beurre une fois qu’il est translucide,

ajouter les poireaux et les faire revenir le temps qu'ils dorent un peu et qu'ils deviennent fondant.
3. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux, ainsi que le bouillon et le lait Laisser mijoter à feux doux pendant 35 minutes.
4. Mixer le tout au blender. Le mélange doit être homogène assez fin. Ajouter la crème liquide et utiliser le blender à nouveau. Rectifier la quantité de crème liquide en fonction de la consistance souhaitée.
5. Saler et poivrer.

Brûlure d'estomac remède naturel

Une alimentation équilibrée

- Vous vous en doutez bien, l'alimentation est importante pour limiter les brûlures d'estomac.

Aussi, on vous recommande de manger lentement, assis et de ne pas faire trop d'excès.

Évidemment, côté boisson contre les brûlures d'estomac, c'est de limiter la prise de café ou encore d'alcool. Et c'est sans parler du tabac qui a un effet déplorable sur la santé, bien entendu

Jus maison

- Si vous souffrez de brûlures d'estomac, le remède de grand-mère le plus utilisé est de boire un bon et délicieux jus de légume. On pense notamment aux carottes mais aussi aux concombres voire à la betterave. Le mieux

étant bien entendu de les préparer vous-même chez vous à l'aide d'un juicer, c'est-à-dire un extracteur de jus.

Le bicarbonate de soude

- Comme toujours le bicarbonate de soude, c'est la vraie bonne idée qui va vous permettre de lutter contre l'acidité gastrique le plus rapidement possible. C'est donc un très bon remède brûlure d'estomac.
- Pour cela, vous allez simplement avoir besoin de mélanger la moitié d'une cuillère à café de bicarbonate de soude avec un petit peu de jus de citron et de l'eau tiède.

Limiter le stress

On sait aussi que parmi les facteurs les plus importants dans l'apparition de problèmes d'acidité gastrique et de brûlures d'estomac, il y a le stress.

C'est la raison pour laquelle, on vous recommande de tenter la méditation mais aussi de vous détendre et de prendre le temps de vous détendre et de ne pas entretenir votre angoisse et vos anxiétés.

Contre les maux d'estomac il y a aussi:

- **Le gingembre est un excellent produit contre les brûlures d'estomac**
- **Les amandes, empêchent les symptômes des brûlures d'estomac**
- **les bananes, avant ou après votre repas**
- **le vinaigre de cidre, qui permet de soulager les douleurs**
- **Le remède de grand-mère brûlure d'estomac qui marche : le melon. Il permet de vous débarrasser de l'acidité de l'estomac**
- **Le persil, un remède de grand- mère brûlure d'estomac très efficace**

- Faites cuire des pommes de terre
- Gardez l’eau de cuisson, et buvez quand elle est tiède
- manger un chewing-gum. La salive qui sera alors produite va pouvoir neutraliser l’acide gastrique, et donc vos maux d’estomac
- le curcuma Vous pouvez le manger dans un plat, Le faire en infusion, Le mélanger à de l’eau
- manger de la guimauve cette plante qui est particulièrement connue pour soulager les douleurs de l’estomac.Il vous suffit de la faire infuser dans une tasse, et d’en boire tant que vous le souhaitez.

Brûlure d’estomac : adoptez la bonne position après manger

Vous ressentez un mal d’estomac, une sensation de brûlure ? **C’est peut-être parce que vous avez fait une sieste, directement après votre repas.** Ce n’est pas une bonne idée. En fait :

- Le corps a besoin de réaliser une vidange des aliments vers le bas, on appelle cela la vidange gastrique
- Si vous vous mettez dans la position allongée directement après la prise de votre repas, alors la vidange gastrique ne pourra pas se faire correctement. Aussi, vous allez ressentir des brûlures d’estomac, ainsi que des reflux gastro-œsophagiens

De ce fait, notre brûlure d’estomac remède est le suivant : attendez la fin de votre vidange gastrique, soit environ 2 heures après la fin du repas, pour faire une sieste. De cette manière, vous n’allez pas souffrir pendant la digestion. **Autres brûlures d’estomac remèdes grand-mère : privilégiez la sieste dans un fauteuil, et si vous mangez à peine avant d’aller vous coucher, alors surélever le haut de votre corps avec des coussins**. De cette manière, vous allez éviter de manière efficace la brûlure d’estomac.

Eviter le sport après manger

il est nécessaire de laisser son corps digérer les aliments, en opérant la vidange gastrique. Aussi, évitez absolument de pratiquer une activité sportive après manger, et surtout :

- La course à pied
- Les sports qui nécessitent de pencher votre corps en avant

Lorsque vous allez vous pencher, pendant la vidange gastrique, alors vous allez favoriser les brûlures d'estomac.

LES CONSEILS DE NINA: optez pour une marche lente ou à une vitesse modérée après manger. Cela vous permettra d'améliorer votre digestion.

Arrêtez de fumer !

- Lorsque vous fumez, l'acidité de l'estomac augmente
- La sécrétion de salive est ralentie
- Les muqueuses de l'estomac perdent de leur tonicité
- tout cela va entraîner des reflux gastriques.

Soigner naturellement une angine

L'angine est tout simplement une inflammation des amygdales dans l'oropharynx, cette inflammation peut être traitée naturellement grâce à de simples ingrédients qui se trouvent dans toutes les maisons.

Cela vous permettra non seulement d'en venir à bout rapidement

mais aussi de faire des économies et d’éviter de prendre des produits médicamenteux.

Votre corps a également besoin d’apprendre à lutter contre les différentes infections donc il n’y a rien de mieux que d’avoir recours à des remèdes bio pour renforcer son système immunitaire et se débarrasser des microbes. Voici donc les remèdes naturels les plus utilisés pour traiter une angine :

1. Le miel et le citron

vous ne cesserez d’entendre parler des bienfaits du miel ! En effet, celui-ci aide à lutter contre de nombreuses maladies et à renforcer le corps tout en le débarrassant des microbes logeant la gorge. Faites donc chauffer deux cuillères à soupe de miel et mélangez-lui une cuillère à soupe de jus de citron puis avalez le en deux fois, avant de dormir et quand vous vous réveillez le matin. Refaites cela pendant plusieurs jours jusqu’à ce que votre angine soit guérie

2. Le gingembre

Pris en infusion, il permet d’adoucir la gorge et de calmer rapidement les inflammations. Il suffit de faire bouillir un verre d’eau et d’y ajouter une cuillère à soupe de poudre de gingembre et de le boire tiède. Vous pouvez faire cela plusieurs fois par jour et même y ajouter une petite quantité de miel pour accélérer ses effets.

3. Le vinaigre de cidre

Idéal pour un gargarisme qui vise à nettoyer votre gorge des microbes, il suffit donc d’en mélanger une cuillère à soupe dans un demi verre d’eau puis de faire un gargarisme avec, en le laissant autant que possible dans sa bouche sans avaler.

4. L’ail

un ingrédient qui permet à la fois de combattre les infections et de prévenir leur survenue. Vous pouvez avaler de l’ail râpé

cru ou en ajouter dans vos tisanes pour traiter une angine.

LES CONSEILS DE NINA: Il est nécessaire d'attaquer l'angine dès que vous vous rendez compte que vous en avez afin de s'en débarrasser rapidement. Vous pouvez avoir recours à ces ingrédients naturels pour la traiter rapidement mais **l'avis d'un médecin** reste nécessaire surtout lorsqu'il s'agit des enfants.

Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**
  Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créerez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.
- **Boisson chaude**
  Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.
    - **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.

    - Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d’aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..
- **Mouche de moutarde**
  Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l’eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L’arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15 minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.
- **Sirop de poireaux**
  Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d’eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillerées à soupe au moment des quintes de toux.

- **Sirop de radis noir**
  Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d’une passoire et d’un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l’éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillerées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**
  L’huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d’eau chaude et en

inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.

Soigner naturellement le rhume

- **L’ail**
  L’ail, un antiseptique naturel, s’attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque l’effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d’eau.
- **Gingembre**
  Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l’embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre. Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.
- **Huile de genévrier**
  Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s’affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d’autres infections plus difficile. L’huile de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

Pour soulager votre nez bouché:

- **Eau salée**
  Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l’eau salée. Faites dissoudre 2 cuillerées à thé de gros sel marin dans un verre d’eau distillée ou d’eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

- **Soupe au poulet**
  La soupe au poulet st un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l’inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l’ail fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l’ail semble stimuler la libération d’un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l’arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

- **Hydratez-vous**
  Buvez beaucoup d’eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l’humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l’expulsion. Toujours dans le but d’éclaircir le mucus, veillez à ce que l’air de votre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d’eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l’humidificateur.

- **Bain de moutarde**
  Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d’eau chaude. La moutarde à pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui soulage la congestion.

- **Vapeur d’eau**
  Inhalez de la vapeur d’eau. Faites bouillir de l’eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d’une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N’approchez pas de trop près votre visage de l’eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d’inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l’efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d’huile essentielle de thym ou d’eucalyptus dans l’eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d’irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**
  Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d’eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d’eucalyptus frais dans un bol d’eau bouillante (ou quelques gouttes d’huile essentielle). Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.