

Dépression

la dépression est souvent liée à une association de facteurs circonstanciels (les événements de la vie), même si une composante génétique est probable chez certaines personnes. Il existe plusieurs types de dépressions: dépression réactionnelle, qui fait suite à des difficultés, un choc, un chagrin; trouble bipolaire (maniaco-dépression), caractérisé par des accès de surexcitation alternant avec des périodes de dépression; dépression post-natale qui touche les femmes après un accouchement; dépression saisonnière...

. Bougez, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière était un puissant stimulant pour le moral. Faites 20 minutes d'exercice trois fois par semaine au minimum marchez, soulevez des poids, sautez à la corde roulez à bicyclette, peu importe l'activité choisi. Vous e constaterez d'ailleurs peut-être que la dépense physique plus que la relaxation.

. si vous suivez un régime riche en protéine pour perdre du poids, le manque de glucides peu en partie expliquer votre déprime. Des aliments comme les fruits, les légumes, les féculents et les céréales complètes (pâtes, pain) aident votre cerveau à fabriquer de la sérotonine, la substance qui régulent l'humeur.

. Essayer de consommer du poisson plusieurs fois par semaine le thon frais, le saumon, la sardine est le maquereau sont les plus efficaces: Ils sont riches en acides gras oméga-3, essentiels à la fonction cérébrale. Ils exerceraient également une influence sur la production de sérotonine.

. Si vous buvez du café ou des boissons à base de cola, diminuez votre consommation ou arrêtez-la totalement. La caféine abaisse la production de sérotonine et aura des effets négatifs sur l'humeur.

. Évitez l'alcool. L'absorption d'alcool peut-être euphorisante à court terme, mais elle a un effet dépresseur ensuite.

. Exprimez-vous. Notez ce que vous ressentez sur papier, en particulier les sentiments douloureux. Le fait d'écrire chaque jour ce que l'on ressent améliore le bien-être psychologique prenez une feuille blanche et rédigez le plus spontanément possible, sans réfléchir, en laissant aller votre stylo.

PREVENIR

. Dormez ! les personnes qui dorment systématiquement moins de 8 heures par nuit possèdent souvent des taux de sérotonine relativement faibles. Pour vous assurer une bonne nuit de sommeil, essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs et de vous lever au même moment tous les matins, y compris pendant le week-end et vacances.

. Éteignez la télé passer des heures devant des émissions de télé, des films ou des jeux est une manière de se divertir, mais aussi un refuge, une échappatoire au stress. Si l'effet à court terme peut être positif, le risque, lorsque l'on regarde beaucoup la télé, et de s'isoler de plus en plus, ce qui peut aggraver une situation de déprime.

POSITIVE ATTITUDE

Adoptez une approche factuelle. Luttez contre les pensées irrationnelles qui entament votre confiance en vous. Si vous croyez que les gens se moquent de vous, cherchez des preuves. Leur gaieté n'est elle pas motivée par autre chose ?

. N'essayez pas d'être parfait. Ce n'est pas possible. Alors pourquoi s'inquiéter si quelqu'un ne vous aime pas, ou si vous n'êtes pas toujours capable de maîtriser ou de faire face à toutes les situations ? En cas d'échec, ne pensez pas automatiquement au pire considérez ce qui vous arrive de manière objective et concentrez-vous sur ce que vous pouvez

changer dites vous par exemple< je ferais mieux la prochaine fois si je travaille davantage> considérez vos faiblesses personnel sous un nouvel angle. Essayez de ne pas vous laissez entraîner dans une spirale de conséquence(< je suis nul, je fais tout de tout de travers à quoi bon poursuivre...>) souvenez-vous d'une chose: ce n'est pas parce que vous admettez vos limites dans un domaine que vous êtes une personne faible. Au contraire, cette prise de conscience peut vous permettre d'identifier vos points faibles, de véhicule où vous devez investir plus d'efforts, et vos points forts.

. Lâchez prise. Il est inévitable et souhaitable que les choses ne se passe pas toujours comme vous l'aviez prévu. Acceptez le fait que tout le monde n'est pas et ne sera jamais sous votre contrôle et efforcez-vous de rester calme face à l'adversité.

Poussée dentaire

les premières dents apparaissent entre 4 et 8 mois, cette poussée dentaire peut s'accompagner d'une douleur des gencives.

LES CONSEILS DE NINA:

. **Anesthésiez la gencive par le froid.** Achetez un anneau de dentition rempli d'eau mettez le à refroidir au réfrigérateur, puis donner à mâchouiller à votre enfant. Le froid a pour effet d'anesthésier la gencive est de soulager temporairement la douleur. Ne pas mettre l'anneau au congélateur

. Si votre enfant a plus de 6 mois, vous pouvez lui donner à mâcher un gant de toilette propre passez sous l'eau froide.

. **Enveloppez un glaçon dans une mousseline** propre et passez le délicatement sur la gencive de bébé. Faites bien attention à ce que la glace elle-même ne soit pas en contact avec la gencive et ne jamais vous arrêter dans votre mouvement continu, car cela risquerait de provoquer un refroidissement exagéré.

. **Les aliments froids peuvent aider à soulager** les douleurs gingivales. Coupez un pain au lait, mettez les morceaux dans une poche en plastique et placez celle-ci au congélateur. À chaque fois que le bébé commence à montrer des signes d'inconfort, donnez-lui un morceau de pain au lait froid à mâchouiller en plus de l'anesthésie produite par le froid, le contact du pain au lait sur la gencive crée un massage bénéfique. Seul précautions à prendre: Restez à côté de l'enfant afin de pouvoir lui retirer le morceau de pain de la bouche une fois celle-ci trop ramolli est imprégné de salive.

. **Donnez à votre bébé une banane congelée** (épluchez, bien évidemment). La chair dégèle rapidement lorsque l'enfant se met à la sucer et le froid apaise ces gencives. Toutefois, comme pour le pain au lait, il faut la lui ôter de la bouche.

. **Offrez un enfant toute votre attention.** Parfois, le fait de témoigner un enfant encore un peu plus d'affection que d'habitude peut suffire à apaiser les douleurs. Faites un câlin, prenez le dans vos bras et marchez pour le distraire de l'inconfort qu'il ressent au niveau de la bouche.

. **Massez les gencives de votre bébé** avec un doigt propre pendant quelques minutes, en appliquant éventuellement une goutte de citron. La pression soulage la douleur et l'attention que vous lui portez réconforte l'enfant.

. **Essayer un gel gingival pour premières dents** vous trouverez en pharmacie plusieurs gels gingivaux anesthésiants convenant aux enfants. Comme pour tout anesthésiant local, ces gels doivent être utilisé avec parcimonie car il ne font pas

qu'endormir les gencives. En cas d'usage excessive, ils peuvent inhiber la réflexe de haut-le-cœur, ce qui signifie que, lors de la prise de nourriture, des aliments risquent de pénétrer dans les voies aériennes sans que rien ne les arrête.

. **Nettoyez les gencives dès la première dent percé**, établissez une routine de nettoyage. Frottez doucement la gencive avec une brosse à dents souple ou un morceau de tissu propre. Cette mesure empêche les bactéries de proliférer et diminue l'irritation des gencives.

Constipation

On parle généralement de constipation à raison de moins de trois selles par semaine.

LES CONSEILS DE NINA:

. **Consommez des fibres.** Commencez la journée par des céréales au son, riche en fibres arrosées de lait demi-écrémé ou mélangez à un yaourt à 0 % matières grasses.

. **Mangez beaucoup de légumes**, de légumineuses (haricots secs, lentilles), de fruits, de fruits secs oléagineux (noix), de céréales (avoine, orge). Tous ces aliments sont de bonnes sources de fibres solubles, qui se transforment en gel dans les intestins et contribuent à ramollir les selles.

. Les graines de lin (disponibles dans les magasins diététiques) sont riches en fibres et contiennent aussi des oméga-3, bénéfiques pour le cœur et la circulation. Prenez une cuillère à soupe de graines de lin deux à trois fois par jour, mélangez-les à vos céréales, à un compote de pommes ou saupoudrez-en un peu sur un jus de fruit frais. les graines de

lin doivent être moules dans un moulin à café.

. A mesure que vous augmentez vos apports en fibres, buvez beaucoup d'eau au moins 2 litres par jour. Les fibres absorbent une grande quantité de liquide et, en cas de d'hydratation insuffisante, les selles peuvent devenir petites, dures et douloureuses.

. **Les eaux minérales riches en magnésium** ont un effet remarquable sur la constipation. Il suffit d'en boire 1 litre par jour pour résoudre totalement le problème.

. **Les boissons chaudes, stimulent l'intestin.** Selon les personnes et la quantité absorbée, la caféine a une action relaxante sur les intestins du fait qu'elle stimule le côlon, mais c'est également un diurétique qui élimine les liquides de votre corps.

. **L'infusion de pissemil**(en vente dans les magasins diététique) exerce une légère action laxative, permet de retrouver un régularité au niveau du transit.

. **Le pruneau est l'un des anciens remède contre la constipation.** Riche en fibres, il contient aussi un laxatif naturel, qui stimule les contractions intestinales donnant envie d'aller à la selle.

. **La poudre de baobab est très riche en fibres** solubles et insolubles sa consommation régulière permet de prévenir la constipation. En cas de constipation prendre 2 cuillerées à soupe de poudre de baobab dans un pot de yaourt avant d'aller au lit.

. **Faites régulièrement de l'exercice.** Privilégiez la marche. Lorsque vous bougez, vous aidez aussi les aliments à cheminer plus rapidement dans les intestins.

. **Allez aux toilettes dès que l'envie se présente.** Ne forcez jamais l'évacuation des selles. Vous risqueriez de provoquer

l'apparition hémorroïdes ou de fissures anal. Ces efforts violent peuvent être éprouvant pour le cœur et provoquer une poussée de pression artérielle.

voici une liste d'aliments riches en fibres: poudre de baobab, céréales au son, pain complet, framboises, lentilles cuites, mûres, figues séchées, pâtes au blé complet, haricot rouge en boite, muesli, houmous, cacahuètes, pruneaux séchés, abricots séchés, dattes, pomme, poire avec la peau, banane, choux de Bruxelles.

Cholestérol

Le cholestérol est un lipide transporté par le sang. Lorsque son taux élevé, il peut former des plaques de graisse sur la paroi des artères qui réduisent leur calibre. Un rétrécissement important, voire une obstruction est à l'origine de maladie ou d'accident cardio-vasculaire. Attention seul le LDL (lipoprotéines de faible densité) est mauvais. Le HDL (lipoprotéines de haute densité) est lui bénéfique car il permet d'éliminer les LDL.

LES CONSEILS DE NINA:

- . Faire une croix sur les mauvaises graisses. Réduisez au maximum votre consommation de graisses saturées. Renoncez à la charcuterie (sauf le jambon maigre) et aux viandes grasses (morceau gras d'agneau, de boeuf et de porc).
- . Choisissez des produits laitiers allégée (beurre à 40 % lait écrémé, glaces light, fromage maigre, yaourt à 0%).
- . Bannissez l'huile de palme et l'huile de noix de coco, riches en graisses saturées. Ces huiles tropicales sont

souvent présent dans les aliments industriels de type gâteaux apéritifs et biscuits.

. Évitez les acides gras trans. Ces substances hypercholestérolémiantes se forment lors de l'hydrogénéation des huiles végétales en vue de leur solidification. Les pâtisseries industrielles, les aliments à grignoter et même le pain en renferme souvent. Pour les repérer, il suffit de rechercher sur l'emballage l'adjectif hydrogéné.

. Mangez davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes. C'est le meilleur moyen pour se sentir rassasié lorsqu'on se restreint sur la viande et les aliments gras. Pauvres en graisses, les végétaux contiennent beaucoup de fibres, qui font baisser le cholestérol total, ainsi que des vitamines et des antioxydants, qui sont bons pour le cœur.

PREVENIR

. Des études ont montré que l'huile d'olive abaissait le taux des LDL (mauvais cholestérol) et élevait celui des HDL (bon cholestérol). L'une d'elles a établi qu'il suffisait de consommer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour pour faire baisser le taux de LDL de manière significative en une semaine. Utilisez-en le plus souvent possible, pour la cuisson comme pour les assaisonnements.

. Manger des fruits à coque. Ils sont très riches en graisses insaturées, dont les oméga-3. les noix et les amandes semblent particulièrement indiquées pour faire baisser le taux de LDL. Mangez-en chaque jour une petite poignée à la place des gâteaux apéritifs et autres aliments à grignoter. Mais attention, n'en abusez pas, car elles sont très caloriques.

. Mangez un avocat tous les jours pour faire baisser le taux de LDL de 15% environ. Cependant, à l'instar des fruits à coque, l'avocat est très riche en graisses insaturées, et donc également très calorique.

. Si vous avez l'habitude, vous pouvez continuer à consommer du beurre de cacahuète (en quantité raisonnable, toutefois, car il est très calorique) la plupart des graisses qu'il contient étant instaurées. Seule précaution: s'assurer qu'il ne renferme pas d'huile hydrogénée. Pour plus de sûreté choisissez un produit bio.

. Achetez de la margarine renfermant des stérols ou des stanols végétaux. Ces composés tirés du soja ou de l'écorce de pin permettent d'abaisser significativement le taux de cholestérol sanguin. Certains lait et yaourts renferment des stérols ou stanols.

. Le poisson contient des acides gras oméga 3, qui font baisser le taux de LDL. L'idéal serait d'en manger trois fois par semaine, de préférence du maquereau, du thon, du saumon frais, des sardines y compris en boîte. Si vous n'aimez pas vraiment le poisson, prenez chaque jour deux capsules de 1000 mg d'huile de poisson contenant de l'EPA et du DHA, les deux formes les plus actives des acides gras oméga 3.

. Manger de l'oignon, surtout du rouge. Les oignons sont riches en composés soufrés, qui font augmenter le taux de HDL, et en quercétine, un antioxydant qui combat les LDL. L'oignon rouge doit sa couleur à la présence des flavonoïdes, également bénéfiques.

. Les graines de lin sont une source intéressante d'oméga-3 et de fibres solubles. Après les avoir passé au moulin à café, mélangez-les à un yaourt ou aux céréales du petit-déjeuner.

. Consommer des fibres. Les flocons d'avoine sont une excellente source de fibres solubles, qui, en tapissant l'intestin d'une sorte de gel, réduisent l'absorption par l'organisme de graisse ingérées. le fait de manger un bol de flocons d'avoine tous les matins produit un effet hypcholestérolémiant significatif. Achetez plutôt des flocons à cuisson rapide ou des flocons ordinaires que les flocons

instantanés. Les prunes, l'orge, les haricots secs, les aubergines et les asperges sont également de très bonne source de fibres solubles.

. Boire du jus d'orange fraîchement pressé ou du jus d'orange en brique 100 % pur jus peut avoir un effet bénéfique sur l'équilibre lipidique.

Cheveux secs

Chaque cheveu possède une couche externe de cellules qui protège la tige capillaire interne. Si cette couche s'abîme, le cheveux se déhydrate et ternit, tandis que les pointes s'effilochent. Une utilisation excessive de teinture, une exposition prolongée au chlore ou au soleil ainsi que la chaleur de sèche-cheveux, lissoirs ou rouleaux chauffants sont autant de facteurs qui endommagent les cheveux. Enfin certaines personnes ont les cheveux secs simplement parce que leur cuir chevelu ne comporte pas assez de glandes sébacées.

LES CONSEILS DE NINA:

. Lavez-vous les cheveux tous les deux ou trois jours seulement ils seront assez propre et garderont davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing pour bébé moins asséchant que certains autres produits.

. Lavez et rincer vos cheveux à l'eau tiède plutôt que chaude, afin de ne pas détruire leurs huiles protectrices.

. Rincer abondamment vos cheveux après le shampoing car les résidus peuvent avoir un effet asséchant.

. L'avocat hydrate les tiges capillaires et les nourrit en protéines, ce qui les renforce. Mélangez avec un avocat mûr

pelé, une cuillerée à café d'huile de germe de blé et une cuillerée à café d'huile de jojoba. Appliquer après le shampoing en imprégnant bien les mèches jusqu'aux pointes. Couvrez-vous la tête avec un bonnet de douche ou un sac en plastique, laisser agir 15 à 30 minutes, puis rincez bien.

. La mayonnaise est une excellente alternative à l'avocat; elle contient de l'oeuf, une bonne source de protéine pour les cheveux. Appliquer la mayonnaise uniformément sur le chevelure et laisser agir jusqu'à 1h avant de rincer soigneusement.

. Si vous utilisez souvent un sèche-cheveux, choisissez un après-shampoing qui protège de la chaleur.

. Fabriquez votre propre baume : Mélangez 60 g d'huile d'olive et 60 g de gel d'aloë vera et ajoutez 6 gouttes d'huiles essentielles de romarin et de bois de santal(facultatif) l'huile d'olive est un émollient naturel, l'aloë vera hydrate, tandis que le romarin gaine et adoucit les cheveux. Laissez agir pendant 1 heure ou 2, puis rincez soigneusement.

. Lorsque vous appliquez un après-shampoing, commencez par les pointes, où les cheveux sont les plus secs. Puis remontez progressivement vers le cuir chevelu.

. Si vous n'avez ni temps, ni matériel, appliquez simplement un peu de crème pour les mains sur vos cheveux secs.

PRÉVENIR

. Si possible, laissez vos cheveux sécher à l'air libre. N'abusez pas du sèche-cheveux car la chaleur fragilise les cheveux. il en va de même pour les bigoudis, lissoir pour cheveux et autres fers à friser.

. Au moins, quand vous utilisez un sèche-cheveux, réglez la température sur chaleur moyenne et non maximale.

. Utilisez une brosse à poils naturels. Les matériaux synthétiques génèrent de l'électricité statique, ce qui rend

les cheveux cassants.

. Brossez d'abord les pointes pour démêler les noeuds. Cela vous évitera de tirer vos cheveux en les brossant de haut en bas.

. Donnez ensuite de grands coups de brosse de la racine jusqu'aux extrémités pour étaler les huiles naturelles des cheveux.

. Les vitamines B renforcent les cheveux. Le sélénium contribue à entretenir une bonne santé.

. L'huile d'onagre garde les cheveux brillants.

Portez un bonnet de bain pour la piscine et faites un shampoing après.

. Toutes les 6 semaines environ rafraîchissez votre coupe pour éliminer les pointes sèches et fourchues.

Cheveux gras

Vos cheveux sont ternes informes et colle au cuir chevelu. Ils ont l'air sale alors que vous les avez lavés. Vos cheveux n'y sont pour rien, se sont les glandes sébacées du cuir chevelu qui sont responsables. Elles sécrètent du sébum, essentiellement composé de lipides, dont le rôle est de protéger et de lubrifier la peau. Chez certaines personnes les glandes sébacées produisent trop de sébum qui se répand alors sur toute la longueur du cheveu. Le problème peut-être génétique ou hormonal. Il peut-être aggravé par le stress, un régime trop riche en graisse et en sucre la prise de certains médicaments dont la pilule contraceptive, la pollution et les traitements trop agressifs.

LES CONSEILS DE NINA:

- . Prenez un shampoing au pH neutre à usage fréquent et, une semaine sur deux alterner alterne. avec un shampoing spécifique cheveux gras qui élimine le sébum du cuir chevelu et des cheveux. Même si vous n'avez pas de pellicules, un shampoing antipelliculaire à base de goudron de charbon peut donner de bons résultats sur les cheveux gras. En effet, les substances contenues dans ce type de produit permettent d'assécher les cheveux les plus gras.
- . Vous devez laver vos cheveux tous les jours surtout par temps chaud et humide. Appliquer le shampooing laisser agir pendant quelques minutes rincez abondamment, puis recommencez. La deuxième fois, laissez encore le shampooing agir quelques minutes avant de rincer.
- . Renoncez aux après shampoing, qui ne font que reconstituer le film gras que vous avez pris soin d'éliminer.
- . Rincez-vous les cheveux avec une infusion de romarin. Cette herbe merveilleusement aromatique renferme des huiles essentielles qui limitent la surproduction de sébum du cuir chevelu. Pour préparer une eau de rinçage au romarin, versez de l'eau bouillante dans une tasse sur deux cuillerées à soupe de romarin séché. Laissez infuser 20 minutes, filtrer, laissez, refroidir et verser dans une bouteille en plastique vide. Rincez-vous les cheveux avec cette préparation après le dernier rinçage à l'eau. Si vous aimez le parfum du romarin inutile de rincer après ce soin.
- . Vous pouvez aussi essayer l'eau de rinçage au jus de citron. Pressez deux citrons dans de l'eau distillée (environ deux tasses), puis versez dans une bouteille de shampoing vide. Lavez vos cheveux et rincez-les à l'eau claire, séchez-les, puis appliquez le mélange sur le cuir chevelu. Laissez les acides de jus de citron agir 5 minutes sur le sébum. Rincez à l'eau fraîche.

. Riche en acide, le vinaigre contribue aussi à dégraisser les cheveux. Mélangez une tasse de vinaigre et une tasse d'eau, rincez vos cheveux à l'eau claire, puis avec ce mélange. Ne craignez pas de sentir la vinaigrette car l'odeur se dissipe rapidement.

Candidose génitale

La plupart des femmes connaissent au moins une fois dans leur vie l'irritation et les démangeaisons provoquées par la candidose génitale, une mycose due à des champignons.

LES CONSEILS DE NINA:

- . les mycoses se traitent en générale au moyen de pommades ou d'ovules antifongiques (disponible en pharmacie)
- . Avant tout vous devez être certaines que vous souffrez bien d'une mycose vaginale ou vulvaire et non d'une infection urinaire. (consultez votre médecin si nécessaire)
- . Outre le traitement médical, vous pouvez essayez une douche à l'eau vinaigrée avec une poire à injection. Mélangez deux cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans un litre d'eau afin d'obtenir une solution légèrement acide, au milieu hostile aux champignons.Limitez ce traitement à deux 2 jours matin et soir. (soyez sûre que vous souffre d'une candidose)
- . Diluez une tasse de sel de mer dans l'eau chaude de votre bain. Si ce bain salé soulage les démangeaisons et la douleur n'hésitez pas à renouveler l'opération chaque jour. l'eau salée permet d'accélérer la guérison.
- . Consommez de l'ail, mangez quelques gousses d'ail chaque

jour. Les propriétés antifongiques de l'ail sont indiqués en cas de candidose.

- . Mangez des laits fermentés (nature non sucrés) ou des ferments lactiques renfermant une bactérie appelée *Lactobacillus acidophilus*, qui limite la prolifération des champignons vaginaux et intestinaux.
- . Un lait fermenté appliqué localement peut également soulager et accélérer la guérison.

PREVENIR

- . Dormez sans sous-vêtements. Les champignons prolifèrent dans les milieux chauds et humides, plus les replis de votre corps sont aérés, moins ces micro-organismes sont susceptibles de s'y développer.
- . Dans la journée, choisissez des sous vêtements en coton (pas trop serrés), qui permettent une meilleure ventilation que les matières synthétiques.
- . Evitez pour les mêmes raison les pantalons serrés.
- . Enlevez votre maillot de bain dès que vous sortez de l'eau. Douchez-vous sans attendre et enfilez des vêtements secs.
- . Lorsque vous sortez du bain ou de la piscine séchez la région, génitale externe à l'aide d'un sèche-cheveux réglé au minimum.
- . Renoncez aux déodorants et aux douches intimes. Les produits chimiques contenus dans les parfums risquent d'altérer la délicate flore vaginale, laissant le champs libre à la prolifération des champignons.
- . Evitez le talc parfumé si cela vous irrite la peau car l'irritation multiplie les risques de candidose vaginale.
- . Vous pouvez limiter les risques d'infection ou de récidive

en prenant l'habitude de vous essuyer de la vulve vers l'anus pour éloigner les spores de la région vulvaire.

. Allez aux toilettes après un rapport sexuel. Cette mycose est sexuellement transmissible prenez donc vos précautions.

Bronchite

la bronchite est une inflammation de la muqueuse des bronches, due à une infection virale ou bactérienne, elle peut survenir aussi en cas d'allergie.

LES CONSEILS DE NINA:

- . Inhalez de la vapeur. Versez de l'eau bouillante dans un bol ajoutez-y une noisette de vicks ou quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et penchez-vous pour respirer après avoir posé une serviette de toilette sur la tête pour créer un petit sauna (attendez 2 minutes pour ne pas vous brûler le visage). les inhalations de vapeur fluidifient les sécrétions des poumons.
- . Mettre un humidificateur dans votre chambre pour humidifiez l'air ambiant pendant votre sommeil.
- . Le jus de gingembre, Les piments verts, les sauces piquantes et les plats à base de piment fluidifient les mucosités et facilitent l'expectoration.
- . Boire 8 verres d'eau par jour au moins permet de fluidifier et d'expulser les mucosités. Evitez l'alcool et le café qui déshydratent l'organisme et épaisissent les glaires.

PREVENIR

. Pour prévenir les bronchites chroniques, arrêtez de fumer si vous êtes fumeur. Si vous ne fumez pas, évitez les atmosphères enfumées.

. Si vous êtes exposé, dans votre travail, à une grande quantité de poussière, de fumées ou de polluants, munissez-vous d'un masque de protection ou d'un filtre pour respirer le moins possible d'impuretés.

. Limitez les risques de bronchite virale en vous lavant souvent les mains et en évitant de les porter à votre visage, en particulier si vous avez été en contact avec une personne enrhumée.

. Nettoyez votre nez et vos sinus à l'aide d'une solution saline pour empêcher les allergènes et les agents infectieux de pénétrer dans vos poumons.

Bouton de chaleur

les boutons de chaleurs sont dus à une rétention de sueur. Si en période de forte chaleur votre peau se couvre de petits boutons rouge qui démangent beaucoup, il faut penser à baisser la température de votre peau.

LES CONSEILS DE NINA:

. Faites baisser la température de votre peau par tous les moyens possible: douches fraîches, climatisation, ventilation..

. Si vous ne pouvez pas prendre de bain, appliquez sur la zone enflammée un sachet de glace ou une compresse froide laissez agir 10 minutes et renouvelez toutes les 2-3 heures.

. Mettre quelques cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de bain et restez-y un bon moment. cela apaisera vos démangeaisons et vous aidera à vous sentir mieux.

PREVENIR

. Par temps chaud et humide, limitez vos activités physiques et prenez autant de bains ou de douches tièdes que nécessaire pour vous rafraîchir. Préférez l'eau tiède à l'eau froide, car sous l'effet du froid les vaisseaux sanguins superficiels se resserrent pour éviter une déperdition de chaleur, ce qui peut provoquer une augmentation de la température du corps.

. Evitez de porter vêtements en tissus synthétiques pendant les périodes de fortes chaleur, tout ce qui se porte près du corps aussi est à éviter. Privilégiez les vêtements en coton et lin.

. Pour vous protéger du soleil, choisissez des crèmes non grasses et hypoallergéniques, qui arrêtent à la fois les UVA et les UVB.

. A la plage, mettez-vous sous un parasol.

. Consommez des aliments riches en acide gras essentiels: saumon, thon; maquereau, et autres poissons gras et aussi de l'huile de graines de lin.

Bouche sèche

les muqueuses de la bouche sont sèches lors la salivation est insuffisante.

LES CONSEILS DE NINA:

- . Buvez fréquemment de l'eau. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous. Humectez longuement l'intérieur de la bouche avant d'avaler chaque gorgée.
- . Pour stimuler la salivation, ajoutez à votre eau un peu de jus de citron.
- . Mâchez du chewing-gum ou sucez des bonbons sans sucre pour stimuler la salivation
- . Un repas épicé stimule la salivation.

A EVITER

- . Réduisez votre consommation d'alcool, de café, et de boissons à base de caféine
- . Evitez les aliments salés et les boissons acides qui provoque des douleurs dans une bouche trop sèche.
- . Limitez votre consommation de gâteaux et autres sucreries
- . Arrêtez de fumer. la fumée de tabac assèche la bouche.

PRÉVENIR

- . Afin d'éviter la déshydratation de la bouche la nuit, mettre un humidificateur dans votre chambre à coucher.
- . Si vous faites des bains de bouches, utilisez ceux qui sont sans alcool.
- . Choisissez un dentifrice sans sodium lauryl sulfate car irrite les tissus buccaux.