

# Anxiété

L'anxiété est un sentiment de peur liée à une menace ou un danger mal identifié ou à une appréhension passagère. Elle peut devenir gênante lorsqu'elle devient permanente.

## LES CONSEILS DE NINA:

### GÉRER SON ANXIÉTÉ

- . Pour vous détendre prenez un bain chaud si possible ajouter quelques gouttes d'huile de lavande. la lavande a des propriétés relaxantes.
- . Contrôler sa respiration peut aider à calmer son anxiété. Asseyez-vous poser une main sur votre ventre et inspirer lentement et profondément en gonflant le ventre et non la poitrine. Retenez votre respiration quelques secondes puis expirez lentement en rentrant le ventre recommencer jusqu'à éprouver une sensation de détente.
- . Buvez un verre de lait chaud , le lait est reconnu pour ses vertus apaisantes, il facilite l'endormissement.
- . Le houblon possède des propriétés sédatives il existe des fleurs séchées de houblon, faire infuser deux cuillerées à café dans de l'eau très chaude et buvez jusqu'à trois tasses par jour.
- . Il existe des tisanes relaxantes à base de fleur d'oranger amer, de lavande et de citronnier. Buvez une infusion avant de vous coucher pour favoriser le sommeil.

### A ÉVITER

- . Pour ne pas aggraver les symptômes limitez votre consommation de café de thé ou de boisson à base de cola à un verre ou une tasse par jour. les personnes très anxieuses sont sensibles à la caféine.

. Limitez aussi la consommation de vin de bière et de Toutes autres boissons alcoolisées. L'alcool peut accroître l'anxiété.

## **PREVENIR**

. Pratiquez une activité physique en plein air pour vous détendre. Une marche rapide de 30 minutes libère des endorphines substance qui atténue la douleur et améliore l'humeur.

. Offrez-vous des pauses d'une quinzaine de minutes une ou plusieurs fois par jour.

. Prenez chaque jour un complexe de vitamine B. ( B6) ces nutriments atténuent le stress. Une carence peut-être source d'anxiété.

Voici les aliments riches en vitamines B6: Abats, viande, poisson, oeuf, volaille, céréales, légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre, soja et fruits secs oléagineux.

---

## **Ampoule**

Les ampoules apparaissent à la suite d'un frottement répété sur une peau moite.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

. Ne touchez pas à l'ampoule et si elle est sur le point de s'ouvrir, laissez les choses suivre leur cours. Nettoyez à l'eau et au savon. Vous pouvez mettre un peu de vaseline pour limiter les frottements.

. Couvrez l'ampoule avec un pansement adhésif à changer une

fois par jour. La nuit, retirez le pansement et laissez l'ampoule à l'air libre pour accélérer la cicatrisation.

### **AMPOULE PERCÉE**

. Nettoyez l'ampoule à l'eau et au savon. Appliquez une crème ou un gel cicatrisant à base de calendula ou une crème antiseptique classique, recouvrez ensuite avec un pansement propre.

---

## **Les problèmes d'allergies**

Démangeaisons, éternuements, nez et yeux irrités...les allergies se traduisent par une réaction excessive du système immunitaire à des substances normalement bénignes. ( les pollens, la poussière, les squames, les déjections d'acariens et les moisissures)

### **LES CONSEILS DE NINA:**

#### **TRAITEMENTS NATURELS**

Les médicaments antihistaminiques sont les traitements de base des symptômes allergiques. Mais il existe des remèdes naturels ayant une action antihistaminiques.

**Les feuilles d'orties séchées** apaise les symptômes du rhume des foins.

**Le ginkgo biloba** stop l'activité du facteur d'activation plaquettaire, un médiateur de l'inflammation allergique.

**La quercétine** bloque la production d'histamine.

Vous pouvez vous procurer tous ces produits dans les magasins de produits diététiques.

**Les oméga-3** permettent à l'organisme de se défendre contre les inflammations, et peuvent atténuer les réactions inflammatoire associés à l'allergie. On les trouve dans: le thon, le saumon, les sardines, le maquereau, l'huile de graines de lin.

### **APAISER NATURELLEMENT LES IRRITATIONS**

. Pour calmer les démangeaisons et les gonflements oculaires, appliquez des compresses d'eau froide sur les yeux.

### **CONTRE LE RHUME DES FOINS**

. Ne sortez pas avant un orage et pendant les 3 heures qui suivent. Le taux d'humidité de l'air augmente fortement avant et pendant les orages, entraînant l'éclosion des grains de pollen, qui libèrent leurs substances allergènes.

. Portez des lunettes de soleil très couvrantes si vous devez sortir en pleine saison pollinique.

. Portez un masque protecteur filtrant lorsque vous savez que vous allez être exposés aux pollens.

. Appliquez une noisette de vaseline à l'entrée de chaque narine. Les spores de pollen devraient s'y coller avant que vous ne les inhaliez.

. Fermez les fenêtres en voiture si vous mettez la climatisation, choisissez la position <circuit fermé >

. Lavez vous les cheveux avant de vous coucher afin de ne pas déposer de la poussière et du pollen pendant la saison pollinique.

### **CONTRE LES ACARIENS**

Les acariens se nourrissent de squames humaines et animales. Ils sont allergènes par le biais de leurs déjections. Ils

prolifèrent dans la literie, les tapis, les moquettes, les rideaux.

- . Recouvrez vos matelas, oreillers et couettes de housses traitées contre les acariens.
- . Dépoussiérez la maison chaque jour fenêtre grande ouverte en l'absence de personnes allergiques.
- . Aspirez tapis et moquettes régulièrement (si possible aspirateur équipé d'un filtre HEPA) limitez le nombre de moquette et tapis privilégez si possible le parquet ou le carrelage.
- . Changez vos draps une fois par semaine et lavez-les à 60° C au moins pour être sûr de tuer les acariens.
- . Installez si possible un déshumidificateur cela permettrait de réduire de manière significative le nombre d'acariens.
- . Renouvelez l'air de votre intérieur au moins 30 minutes par jour en ouvrant vos fenêtres complètement. N'oubliez pas de fermer chaque pièce pour éviter les courants d'air.
- . Faites un nettoyage de fond en comble régulièrement.

## **ANIMAUX DOMESTIQUES**

- . Ne laissez pas votre animal de compagnie dans votre chambre à coucher. Les allergies sont provoqués par les poils, les squames et la salive. Ces résidus restent longtemps dans la pièce même si l'animal n'est plus dans là.
  - . Lavez votre animal une fois par semaine. Cela permettrait d'éliminer au moins 85% des squames.
-

# Les problèmes liés à l'allaitement maternel

Allaiter bébé au sein maternel est la meilleure chose à faire pour son bon développement. cependant, diverses complications peuvent survenir pendant l'allaitement...

## LES CONSEILS DE NINA:

- . **Si vos seins sont trop plein**, pour faciliter la prise du mamelon par bébé, appuyez dessus plusieurs fois avec vos doigts pour extraire quelques gouttes de lait.
- . **Si vos seins sont tendus** que le lait ne sort pas, appliquez une compresse ou un gant chaud et humide sur chaque sein quelques minutes avant la tétée.
- . Pendant la tétée votre bébé **ne doit pas être trop couvert**. Si votre bébé à trop chaud il aura tendance à s'endormir pendant la tétée.
- . Allaitez dans un environnement calme et faiblement éclairé.
- . Alternez les deux seins, mais videz complètement le premier avant de présenter l'autre.

**NB: LE LAIT EST PLUS RICHE QUAND LE SEIN EST PRESQUE VIDE.**

## VOUS AVEZ DES DOULEURS AUX MAMELONS

Si un mamelon est douloureux donnez d'abord l'autre à bébé. Entre les tétées , placez un gant de toilette froid sur chaque sein pour atténuer la douleur.

Pour accélérer la cicatrisation des lésions, lorsque le mamelon est sec, pressez-le pour extraire une goutte de lait dont vous l'enduirez.

Vous pouvez utiliser des crèmes à base de lanoline, l'huile d'olive ou l'huile d'amande douce. Pensez à nettoyer soigneusement vos seins pour enlever toute d'huile ou de crème avant la tétée.

### **VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE MONTÉE DE LAIT**

Si vous ne produisez pas assez de lait, buvez un verre de bière sans alcool par jour de préférence une demi-heure avant une tétée.

---

## **La consommation de l'ail**

L'ail se conserve au frais, à l'abri de l'humidité. Retirez le petit <germe> vert avant utilisation. Ne pas hacher l'ail à l'avance il s'oxyde vite et devient amer.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour remédier à une mauvaise haleine après avoir consommé de l'ail, mâchez quelques feuilles de menthe ou de persil. Ces deux herbes sont riches en chlorophylle, qui purifie l'haleine.

---

## **Les problèmes d'acné**

L'acné se développe lorsque la peau produit trop de sébum.

**CONSEILS DE PRÉVENTION** : faire un gommage et un masque à base d'argile une fois par semaine ( l'argile吸 l'excès de

sebum)

**CONSEILS DE TRAITEMENT** : dès les premiers symptômes, appliquez une pommade, une lotion ou gel à base de **peroxyde de benzoyle** (en vente libre en pharmacie.)

**PRIVILÉGIER**: fruits et légumes pour la bêta-carotène et la vitamine C, fruits de mer, viande maigre, volaille, yaourt et fruits secs oléagineux pour le zinc et la vitamine B6.

**REDUIRE**: sel iodé, fortes doses de vitamine B6 et B12.

---

## PATATE DOUCE

**AVANTAGES** : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

---

## PASTEQUE

**AVANTAGES**: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

---

# YAOURT

**AVANTAGES:** excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

**INCONVENIENT:** les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

---

# VOLAILLE

**AVANTAGES:** excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

**INCONVENIENT:** sujette à la contamination bactérienne.