

Les meilleures infusions contre la toux

Au lieu d'acheter des médicaments aux effets si néfastes pour l'organisme, tentez ces **infusions à base d'ingrédients naturels** que vous trouverez au quotidien à des prix abordables pour **donner un résultat impressionnant sur votre santé.**

LE THYM

Le thym est une plante réputée comme étant un **excellent antiviral, antiseptique et antimicrobien**. Voilà pourquoi, il est l'ingrédient phare des **infusions hivernales** pour se protéger des maladies saisonnières. Grâce à ses composés, le thym va soulager l'inflammation oropharyngée. Il suffit d'infuser quelques brins de thym frais dans de l'eau bouillante pour obtenir une potion magique pour **apaiser la gorge irritée et la toux.**

LA RACINE DE RÉGLISSE

Si la réglisse est très sollicitée pour ses propriétés avérées sur les remontées acides et les troubles gastro-intestinaux, elle est également super efficace pour **lutter contre les virus et les bactéries** grâce à ses antimicrobiens. Toutefois, il faut faire attention avec cette infusion si vous souffrez d'**hypertension**. Le mieux est de vérifier les contre-indications avant d'en boire pour éviter les catastrophes.

LA GUIMAUVE

La guimauve fait partie des **remèdes naturels les plus efficaces** pour combattre la toux et les maux de gorge. Elle est également d'une grande efficacité pour lutter contre la grippe, le rhume ou la bronchite. Cet ingrédient a le pouvoir

de **désobstruer les voies respiratoires** tout en supprimant le mucus. En quelques instants, les voies respiratoires sont dégagées. C'est l'infusion parfaite à faire régulièrement en automne et en hiver.

LA CAMOMILLE

Avec la camomille, vous pouvez préparer une **boisson chaude riche en antioxydants** et bénéfique pour le corps surtout la gorge. Cette infusion très apaisante peut soulager les maux de gorge tout en assurant sa protection. Elle peut ainsi **apaiser les irritations des muqueuses de la gorge** en lui procurant un lubrifiant naturel. Vous pouvez ainsi faire confiance à cette infusion pour atténuer le mal de gorge.

LE GINGEMBRE

Le gingembre est connu pour son **effet positif sur la digestion**. Cependant, il possède également des **propriétés anti-inflammatoires** très puissantes pour venir à bout des symptômes de la grippe comme la gorge irritée ou encore la toux. Pour cela, préparez une infusion au gingembre pour accélérer la guérison. Vous pouvez le combiner **avec la cannelle et du miel** pour une efficacité optimale.

les plantes contre le cancer

GINGKO BILOBA

LE GINGKO BILOBA est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- .Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- .Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- .Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- .Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématuré des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation

- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

Consommation de la Spiruline

En cure

Il est recommandé d'effectuer **2 cures de 1 à 3 mois** par an :

Au printemps : pour éliminer les toxines accumulées en hiver.

À l'automne : pour renforcer ses défenses naturelles avant l'hiver.

En paillettes:

2 cuillères à dessert par jour, à consommer directement en bouche avec un verre d'eau ou mélangées à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre:

2 cuillères à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés:

8 à 10 comprimés par jour en une seule ou plusieurs prises.

(1 comprimé = environ 500 mg).

En entretien

Une consommation quotidienne et modérée permet de maintenir les bienfaits sans interruption et d'éviter les effets « yoyo ».

En paillettes

1 cuillère à dessert par jour, à consommer directement ou mélangée à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre

1 cuillère à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés

4 à 5 comprimés par jour en une ou plusieurs prises.

Quand consommer la Spiruline ?

La spiruline se consomme **de préférence le matin ou le midi** pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

Pour un effet **coupe-faim**, consommer la spiruline **30 minutes avant le repas** avec un verre d'eau.

Bien que cet effet soit présent avec les comprimés, il est encore plus marqué sous forme de paillettes.

Consommation chez les enfants

La quantité de spiruline recommandée varie selon le poids de l'enfant :

10 kg = 1 g de spiruline.

20 kg = 2 g de spiruline.

Précautions d'utilisation

Commencer la prise de spiruline par **de petites quantités** la première semaine pour éviter un transit accéléré.

Éviter la spiruline en cas d'**hémochromatose** (excès de fer).

Espacer la prise de spiruline d'environ **30 minutes** avec le café, le thé ou l'alcool* afin de maximiser son absorption.

LES CHAMPIGNONS

Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les **champignons** renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Plusieurs études ont montré son rôle bénéfique dans la prévention de l'apparition de certains cancers. C'est le cas notamment des Polyporacées et des Muconoporacées.

LE VARECH

(voir rubrique je veux savoir: LE VARECH)

Riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iode**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Posologie:

1 x 1 cuillères à mesurer (~ 400 mg) varech en poudre par jour avec les repas.

L'ALOE VERA

(voir rubrique je veux savoir: l'aloe Vera)

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloe vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui

aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloe vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloe vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE :

Nous vous conseillons de consommer **30ml de gel d'Aloé Vera par jour**, soit l'équivalent de 3 bouchons-doses, de préférence à jeun le matin.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

(voir rubrique je veux savoir: L'AIL)

L'ail est une plante potagère aux multiples vertus. Hippocrate recommandait déjà sa consommation en grandes quantités comme remède contre le cancer.

Son principal composé, le disulfure de diallyle, empêcherait le développement et la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du côlon,

Santé cardiovasculaire

Certaines études ont montré que l'ail peut réduire de façon modérée le taux de cholestérol total et LDL (le « mauvais » cholestérol). Il permettrait également une légère diminution de la pression artérielle. Par ailleurs, l'ail possède une activité anticoagulante. L'ensemble de ces mécanismes pourrait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glycémie et diabète

Une méta-analyse basée sur 7 études cliniques suggère une réduction modérée de la glycémie à jeun. Mais des études complémentaires à plus grande échelle sont nécessaires pour mesurer et confirmer ce bénéfice.

Immunité et infections

En laboratoire, les composés soufrés de l'ail présentent des propriétés antimicrobiennes. Toutefois, les études cliniques sur l'efficacité préventive de l'ail contre les infections restent limitées et peu concluantes.

L'ail réduit la tendance à la coagulation normale des

plaquettes (particules sanguines qui aident à stopper les saignements). Comme l'ail bloque la reproduction des micro-organismes (tels que les bactéries), il a des effets antiseptiques et antibactériens. Ses partisans affirment également que l'ail peut :

- Réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- Réduire le risque de cancer, en particulier pour les cancers gastro-intestinaux
- Réduire la glycémie

On dit également que l'ail permet de prévenir le rhume et de traiter la stéatose hépatique non alcoolique

LE CURCUMA

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DU CURCUMA)

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**.

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

Posologie

On consomme **le curcuma** sous forme de gélules ou de poudre à raison de 3 à 4 fois par semaine, hors périodes de chimiothérapie.

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaires.

L'ARMOISE

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DE
L'ARTEMISIA(Armoise))

L'armoise annuelle (*artemisia annua*), est une plante traditionnelle de la médecine chinoise ayant un effet prouvé pour lutter contre les maladies parasitaires du sang, en particulier le paludisme.

Les études in vitro démontrent une efficacité dans les cas de leucémie, de cancer du sein et de cancer du côlon.

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Pour un usage thérapeutique, **il est recommandé de boire 2 à 4 tasses par jour**. Une tasse par jour suffit comme remède préventif. La tisane *Artemisia annua* est contre – indiquée pendant la grossesse et pour les femmes qui allaitent ainsi que les personnes épileptiques.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE

DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE:

- **Le diabète de type 1** : souvent diagnostiqué dès l'enfance ou l'adolescence, il s'agit d'une condition auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline du pancréas. Ce type de diabète requiert des injections quotidiennes d'insuline pour maintenir une glycémie équilibrée. Environ 10% des diabétiques diagnostiqués sont atteints de diabète de type 1.
- **Le diabète de type 2** : la forme la plus commune de la maladie, il touche près de 90% des personnes diabétiques. Il se développe généralement à l'âge adulte. Caractérisé par une résistance à l'insuline et une déficience dans sa production, ce type de diabète est étroitement lié au mode de vie, incluant l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel.
- **Le diabète gestationnel** : il affecte près de 7% des femmes enceintes en France. Il survient pendant la grossesse et se caractérise par une hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé) qui se manifeste pour la première fois. Bien qu'il puisse disparaître après l'accouchement, il augmente le risque pour la mère et pour l'enfant de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Chaque type de diabète implique une gestion attentive et personnalisée, allant de l'adaptation du régime alimentaire à

l'administration d'insuline, en passant par une activité physique régulière. Tous nécessitent une surveillance constante de la glycémie pour éviter les complications. C'est dans ce contexte que les infusions, à base de plantes riches en composés bénéfiques, s'offrent comme des compléments naturels et accessibles pour soutenir cet équilibre délicat.

LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE:

LE PISSENLIT

Le pissenlit, est une plante contre le diabète de type 2. Ses racines et ses feuilles utilisées en tisane constituent un puissant diurétique qui aide à l'élimination des toxines. Riche en inuline, un prébiotique, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit en font un compagnon de choix pour les diabétiques, aidant à réguler naturellement les niveaux de sucre dans le sang.

LE THÉ VERT

Le thé vert est réputé pour ses effets antioxydants puissants grâce aux catéchines qu'il contient, notamment l'EGCG (épigallocatechine gallate). Elles contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de glycémie, ce qui participe à la prévention du diabète de type 2.

LE THÉ NOIR

Le thé noir, grâce à sa fermentation, est riche en polyphénols qui aident à réduire l'absorption du glucose dans l'intestin. Cette action directe sur le métabolisme des sucres en fait un excellent allié pour modérer les pics de glycémie et soutenir une gestion équilibrée du diabète.

LA CHICORÉE

La chicorée, grâce à sa richesse en inuline, joue un rôle précieux dans la régulation de la glycémie. Cette fibre soluble stimule la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à modérer l'absorption des sucres. Une infusion de ses racines torréfiées offre une alternative saine au café, en apportant les bienfaits de cette plante sans les effets stimulants de la caféine.

LA CANNELLE

La cannelle est souvent recommandée pour soigner le diabète. Ses composés bioactifs, notamment le cinnamaldéhyde, aident à réduire la résistance à l'insuline et à abaisser les niveaux de sucre dans le sang après les repas. Une pincée de cannelle peut transformer chaque tasse de thé ou d'infusion en un geste de soin pour votre métabolisme.

LE ROOIBOS

Sans théine et doté d'un profil riche en antioxydants, le rooibos est une boisson de choix pour ceux qui cherchent à faire baisser la glycémie naturellement. Les polyphénols qu'il contient, comme l'aspalathine, jouent un rôle dans la prévention des pics de sucre dans le sang, contribuant ainsi à un meilleur contrôle du diabète. Une infusion de rooibos peut être dégustée à tout moment de la journée, offrant une alternative douce et apaisante aux thés traditionnels, tout en soutenant la santé métabolique.

LE FENUGREC

Le fenugrec, avec ses graines riches en fibres solubles, a un effet marqué sur le ralentissement de l'absorption du glucose et l'amélioration des niveaux de sucre dans le sang. Utilisé en cuisine ou bu en tisane après manger, le fenugrec est un allié précieux dans le contrôle du diabète, tant en prévention

qu'en gestion.

LA MYRTILLE

La myrtille est une source riche en antioxydants, comme les anthocyanines, qui sont reconnues pour améliorer la sensibilité à l'insuline et aider à réguler la glycémie. Ces composés contribuent aussi à la protection contre le stress oxydatif, un facteur de risque dans le développement du diabète. Une infusion à base de myrtille peut donc être un complément précieux pour ceux qui cherchent à maintenir des niveaux de sucre sanguin sains, tout en profitant des bienfaits antioxydants de ce fruit.

LE THYM

Les composés phénoliques du thym, comme le thymol et le carvacrol, sont dotés de propriétés bénéfiques pour la régulation de la glycémie. Boire une infusion de thym peut donc contribuer à un meilleur contrôle glycémique, tout en offrant des avantages antimicrobiens et anti-inflammatoires. Une tasse de tisane au thym après les repas peut être un moyen agréable et efficace de soutenir la gestion du diabète.

L'ALOE VERA

L'aloe vera n'est pas seulement bon pour la peau, il est également bénéfique pour les diabétiques. Ses composés, tels que les anthraquinones, ont montré des effets hypoglycémiants qui aident à abaisser les niveaux de glucose dans le sang. Parfait pour ceux qui cherchent une alternative naturelle pour améliorer la gestion du diabète.

LE GINSENG

Le ginseng : stimule l'insuline et

améliore l'absorption du glucose

Le ginseng est une plante médicinale dont les propriétés stimulantes peuvent aider à améliorer la réponse du corps à l'insuline. Il favorise l'absorption du glucose par les cellules, ce qui aide à réduire le taux de sucre dans le sang. Grâce à son activité hypoglycémiante, le ginseng est une excellente option pour les personnes cherchant à gérer leur diabète de manière naturelle. En complément d'un traitement classique, il peut également contribuer à soulager les symptômes du diabète, comme la fatigue.

LE CURCUMA

Le curcuma : anti-inflammatoire pour prévenir les complications liées au diabète

Le curcuma est bien connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, et il peut jouer un rôle dans la gestion du diabète. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer des inflammations chroniques, et le curcuma peut aider à prévenir ces complications. Il agit en réduisant l'inflammation et en soutenant la régulation de la glycémie. En tant que plante anti-diabète, le curcuma aide à améliorer l'absorption du glucose et à réduire le taux de sucre dans le sang, tout en protégeant les organes vitaux des effets secondaires du diabète.

LE GYMNEMA SYLVESTRE

Le Gymnema sylvestre : combat l'excès de sucre dans le sang, favorise l'absorption du glucose par les cellules

Le *Gymnema sylvestris* est une plante médicinale

particulièrement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang et lutter contre le diabète. L'effet de *Gymnema sylvestre* repose sur sa capacité à bloquer la perception sucrée, ce qui réduit l'envie de consommer des aliments sucrés. Elle aide également à améliorer l'absorption du glucose par les cellules, soutenant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.

Remarque :

- **Stabiliser votre appétit** : lorsque votre glycémie est instable, vous êtes plus enclin à ressentir des fringales et des fluctuations d'appétit. Cela peut vous pousser à consommer des aliments riches en calories et en sucres, compromettant ainsi vos objectifs de perte de poids.
- **Favoriser la combustion des graisses** : des niveaux élevés d'insuline, souvent associés à une glycémie élevée, favorisent le stockage des graisses. En les réduisant, on améliore l'efficacité du métabolisme, facilitant la combustion des graisses et la perte de poids.
- **Maintenir le niveau d'énergie** : une glycémie équilibrée assure une libération d'énergie constante, améliorant les performances physiques et la motivation pour l'exercice. À vous la silhouette de rêve !
- **Améliorer l'humeur** : les fluctuations glycémiques peuvent affecter l'humeur. Leur régulation contribue à une plus grande stabilité émotionnelle, essentielle dans le processus de perte de poids.

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 absorbe 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.

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 privilégiez 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.

. Allaiter 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.

LES SIGNES D'ALARME DU CORPS

1. Les saignements de la gencive

Peut-être vous est-il déjà arrivé d'apercevoir un peu de sang sur votre brosse à dents ou votre soie dentaire. Certaines personnes voient cette situation comme un avertissement à ne plus passer la soie ou à cesser l'emploi de la brosse à dents. Et bien, au contraire, **il s'agit en fait d'un signal d'alarme**

pour redoubler les efforts. En fait, **ce saignement est la conséquence d'une infection des gencives appelée la gingivite.** Cette infection est provoquée par la présence de certaines bactéries se formant après une période de vingt-quatre heures sans brossage. Ces micros organismes libèrent **des toxines très agressives pour les gencives** et il en résulte l'apparition des premiers signes de la gingivite. Celle-ci, beaucoup plus sévère et beaucoup plus difficile à contrôler que la gingivite, se caractérise par **la destruction des structures osseuses soutenant les dents.** La parodontite peut s'attaquer aux tissus de support d'une façon si sévère, qu'**elle occasionne parfois la chute des dents les plus attaquées.** En résumé, si vous saignez des gencives, il s'agit d'un avertissement. Il est temps pour vous d'adopter une plus grande attention à votre hygiène buccale afin d'éviter de sérieux problèmes comme la parodontite.

2. La peau sèche

La sécheresse de la peau peut signifier un manque de vitamine E. Par conséquent, vous devriez manger plus de légumes, d'huiles, de noix et de poisson.

3. Le nez qui coule

Un symptôme caractéristique de l'allergie aux acariens, de poussière de maison est un nez bouché.

Les personnes allergiques à la poussière connaissent bien les éternuements – mais les éternuements ne sont pas le seul symptôme inconfortable. Les allergies à la poussière donnent également à beaucoup de gens un nez bouché ou qui coule, ou provoquent des démangeaisons dans les yeux ou deviennent rouges et larmoyantes.

Si vous ou un membre de votre foyer est allergiques, essayer de toujours faire le nettoyage des tapis à la maison. Les tapis peuvent contenir de la saleté, du pollen, de la poussière, etc. Il est donc utile de laver les tapis

régulièrement pour réduire vos symptômes d'allergie. Certains produits de nettoyage de tapis peuvent être irritants et imiter les symptômes de vos allergies. Voici quelques conseils de nettoyage de tapis pour vous aider à réduire vos allergies.

Meilleurs conseils de nettoyage de tapis Si vous souffrez d'allergies, utilisez de préférence des produits de nettoyage «verts» non toxiques. Ils ne contiendront pas de produits chimiques corrosifs pouvant vous irriter et imiter les allergies. Le bicarbonate de soude et le vinaigre sont des produits de nettoyage étonnants et non toxiques pour le nettoyage des taches..

. Nettoyage de tapis à la vapeur.

Le meilleur moyen de nettoyer tout votre tapis est de le faire cuire à la vapeur. La meilleure raison pour cette méthode est qu'elle chauffe l'eau à 221 degrés et que la vapeur chaude détruit les allergènes et les bactéries présents dans les tapis. Cela aidera à éliminer presque tous les allergènes de la moquette et à bien nettoyer votre moquette. L'utilisation de nettoyeurs à tapis à base d'eau peut provoquer des allergies.

4. Problème de sommeil:

le cortisol, une hormone du stress, est supposé tomber la nuit, ce qui permet à votre corps de se reposer et de se recharger. Lorsque vous souffrez d'insomnie, c'est souvent parce que vos niveaux de cortisol sont augmentés la nuit en raison de trop de réactions de stress «de combat ou de fuite» dans votre corps. Comme je l'explique preuve scientifique que vous pouvez vous soigner, lorsque votre réaction au stress est activée, les mécanismes naturels d'auto-réparation de votre corps sont inversés. Si vous avez des difficultés à vous endormir certaines situations peuvent en être la cause :

- Travail de nuit
- Alcool avant le coucher

- la température ambiante
- Stress et inquiétude
- Caféine en fin d'après-midi
- Trop de lumière

5. L'envie de glace

Si vous avez envie de manger de la glace, vous risquez alors de souffrir d'anémie, également appelée carence en fer. Les meilleures sources de fer sont le bœuf, les œufs et le tofu. Il existe également de nombreuses barres protéinées qui offrent une teneur élevée en fer et peuvent vous remettre sur les rails en un rien de temps!

6. Insomnie, irritabilité et crampes dans les jambes :

Si vous rencontrez ces symptômes... votre corps a besoin de magnésium et de potassium. Pour reconstituer ces éléments vitaux, ajoutez des tomates, des oranges, des bananes et des épinards à votre alimentation quotidienne.

L'anxiété, le stress et la dépression sont parmi les causes les plus courantes d'insomnie chronique. Avoir de la difficulté à dormir peut également aggraver les symptômes d'anxiété, de stress et de dépression.

Les crampes dans les jambes sont une affection courante et généralement sans danger où **les muscles de la jambe deviennent soudainement tendus et douloureux**. Il se produit généralement dans les muscles du mollet, bien qu'il puisse toucher n'importe quelle partie de la jambe, y compris les pieds et les cuisses. **Une fois les crampes passées, vous pouvez ressentir de la douleur et une sensibilité à la jambe.**

7. Un rond entourant l'iris

Ce « rond » apparaît généralement chez les seniors mais si vous êtes jeune, il s'agit (peut-être) le signe d'un **taux de cholestérol élevé**.

8. Les ongles et les cheveux fragilisés

Ce symptôme indique **un manque de vitamine B**. Vous devez inclure des champignons, des laitages et des algues *nori* dans votre alimentation.

9. L'envie de sucre

Si vous ressentez fréquemment cette envie, vous pouvez être très fatigué et votre organisme réclame du glucose. Pour éviter de prendre trop de poids, vous pouvez prendre un carré de chocolat noir ou du miel.

Les vermifuges naturels

L'ail

L'ail (*allium sativum*) est une très ancienne plante médicinale utilisée depuis longtemps pour accompagner différents maux : lutte contre le cholestérol, hypotension, troubles de la coagulation sanguine, infections bactériennes et bien sûr, parasites.

L'*allium sativum* possède même des allégations officielles :

On comprend donc que l'ail présente un intérêt dans la lutte (prévention, mais aussi traitement) contre les oxyures. On pourra intégrer de l'ail cru dans son alimentation, autant que faire se peut. Pour améliorer la digestibilité, on pourra opter pour des gélules de poudre d'ail ou des extraits standardisés

Les carottes

Les carottes crues, râpées et idéalement accompagnées d'ail, sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Cette dernière contribue à renforcer le système immunitaire, elle aide donc à lutter contre tout type d'infections, dont les infections parasitaires.

L'huile de foie de morue

L'huile de foie de morue est très connue par nos parents pour son mauvais goût, mais aussi pour son effet fortifiant chez les enfants affaiblis. Elle contient des vitamines A et D naturelles, indispensables pour un bon fonctionnement de nombreuses fonctions, dont l'immunité, mais également une bonne vision, la croissance, une bonne santé des muqueuses et de la peau, l'absorption du calcium. Elle contient également des omégas 3 (EPA et DHA) aux actions anti-inflammatoire et préventeur cardio-vasculaire.

La gelée royale

Sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles nourricières, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine tout au long de sa vie, ce qui lui permet de vivre quarante fois plus longtemps que ses sujets. Aussi appelée « caviar de la ruche », la gelée royale possède une saveur plutôt âcre et acide, pas toujours agréable en bouche, mais dont le goût se fait vite oublier quand on connaît ses bienfaits sur l'organisme. En effet, elle contient :

- de 13 à 18 % de protéines (dont tous les acides aminés essentiels)
- de 4 à 6 % de lipides
- environ 1 % de minéraux et oligo-éléments dont : calcium, fer, cuivre, magnésium...
- environ 65% d'eau
- environ 15 % de glucides (essentiellement du fructose)

Cette composition fait de la gelée royale un aliment idéal pour prévenir des baisses de régime physiques ou intellectuelles, améliorer la résistance aux infections et rebooster les personnes fatiguées.

On la conseille enfin aux personnes âgées en convalescence, et en prévention contre le déclin cognitif.

La papaye

Les graines de papaye contiennent des enzymes protéolytiques (elles détruisent les protéines), qui pourraient détruire les vers intestinaux. Le plus simple est d'intégrer ces graines (sous forme séchées ou fraîches) chaque jour dans son alimentation, en complément de remèdes plus scientifiquement établis, cités ci-avant.

Le vinaigre de cidre

En raison de sa teneur élevée en acide acétique, on considère que le vinaigre de cidre de pomme crée un environnement hostile pour les vers intestinaux. On conseille de diluer une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau froide ou tiède, à consommer chaque matin à jeun.

Les noix de coco et l'huile de noix de coco

La noix de coco (et donc son huile) présente des propriétés antibactériennes et antivirales. L'huile de noix de coco pourrait donc aider à éliminer une infection d'oxyures. On conseille de :

- Prendre de l'huile de noix de coco par voie orale, à raisons d'une cuillère à café pure chaque matin.
- Appliquer chaque soir au coucher une petite quantité d'huile de noix de coco sur la zone affectée (anus donc).

Cependant, il faut noter que l'on manque d'études scientifiques sur l'efficacité de cet ingrédient naturel.

Les graines de courge, un vermifuge naturel incontournable

Les graines de courge, que l'on appelle aussi pépins de courge, sont riches en de nombreux nutriments :

- des protéines (29%)
- des minéraux (magnésium, phosphore, zinc, fer, calcium)
- des antioxydants (caroténoïdes : zéaxanthine, lutéine, β carotène, phytostérols)
- et des graisses (49%), dont des acides linoléiques et oléiques.

Les graines de courge sont connues pour accompagner la prise en charge de l'hypertrophie de la prostate et plus globalement, des troubles urinaires, ceci grâce aux phytostérols qu'elles contiennent.

Pour le sujet qui nous intéresse dans cet article, il est important de noter que ces graines présentent également des propriétés anthelminthiques grâce à la cucurbitine qu'elles contiennent. L'une des préparations connues pour aider à expulser les oxyures consiste à consommer des graines de courge crues (une cuillère à soupe par prise), ou bien les moulin en poudre et les consommer avec du miel.

La camomille

La camomille appartient à la famille des astéracées. On la retrouve en Europe occidentale, dans les sols secs et sablonneux, riches en silice. Elle pousse en montagne jusqu'à 1000 m d'altitude. On la retrouve également en Amérique du Nord et en Argentine.

Il existe de très nombreuses variétés de camomilles, en voici

deux des plus actives pour le sujet qui nous concerne :

- La camomille odorante ou discoïde (*Matricaria discoïdea*) possède d'exceptionnelles propriétés vermifuges, donc notamment contre les oxyures. On évitera de l'utiliser trop longtemps, car elle peut provoquer une constipation, du fait de son action spasmolytique (la camomille est en effet également très antispasmodique, anti-inflammatoire, sédative ...).
- La camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobile*) est également très efficace pour lutter contre les parasites intestinaux.

Le curcuma

Le curcuma est une plante herbacée et vivace. Son rhizome est utilisé de longue date comme anthelminthique (lutte contre les parasites intestinaux) dans la médecine traditionnelle thaïlandaise ; il a également montré des propriétés anti-helminthiques in-vitro.

Il présente de très nombreuses autres propriétés (anti-inflammatoire, antioxydante, protectrice cardiovasculaire, hépato-protectrice, cholérétique et cholagogue, antispasmodique, stimulante pancréatique ...)

Originnaire d'Inde, la plante ne supporte pas le gel et exige une culture sous climat tropical (Asie tropicale, Afrique et Antilles). Le rhizome est la partie de la plante utilisée en phytothérapie.

Le curcuma peut être consommé sous forme de jus de rhizome frais, 1 cuillère à soupe par jour pendant une semaine minimum. On peut également le consommer sous forme de complément alimentaire, il s'agit alors d'extrait sec compacté sous forme de comprimé, auquel on adjoint du poivre noir ou du gingembre, afin d'en améliorer l'absorption.

LES HUILES ESSENTIELLES:

L'huile essentielle de tea tree

L'huile essentielle de tea-tree (*Melaleuca Alternifolia*) ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, elle peut être utilisée en massage sur le ventre, diluée dans une huile végétale (par exemple, l'amande douce qui peut être utilisée chez les enfants).

Elle peut également être utilisée par voie interne, y compris chez les enfants.

L'huile essentielle d'origan

La plus efficace des huiles essentielles d'origan (il en existe plusieurs !) sera l'origan compact (*Origanum compactum*). Prudence, car elle est extrêmement puissante et comporte de nombreuses contre-indications. On lui préférera le thym à linalol, beaucoup plus consensuel et facile à utiliser :

L'huile essentielle de thym

Le thym à linalol (*Thymus zygis*) est, comme l'huile essentielle d'origan compact, une anti-infectieuse puissante, mais elle est plus facile à utiliser, car elle ne comporte pas de risque notoire en dehors de la grossesse, de l'allaitement et chez les tout-petits (moins de 3 mois). On peut l'utiliser par voies interne et externe.

L'huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de cannelle de Chine (*Cinnamomum aromaticum*) est certainement la plus efficace sur le plan antiparasitaire de toutes les huiles citées. On l'utilisera cependant avec une extrême prudence, comme pour l'huile essentielle d'origan compact. Elle est interdite chez les enfants de moins de six ans, les femmes enceintes et allaitantes.

On peut l'utiliser par voie interne, jamais directement en bouche, car elle est dermocaustique à l'état pur. On peut par exemple la diluer dans une huile végétale ou un support neutre.

LES INFUSIONS

L'infusion au thym

Le thym présente des propriétés antiinfectieuses majeures et notamment, anti-parasitaires. On pourra confectionner des infusions avec 2 cuillers à café de sommités fleuries de thym par tasse, à laisser infuser 5 minutes, et en consommer plusieurs tasses par jour.

L'infusion à la menthe poivrée

Cette infusion (refroidie) pourra être utilisée par voie externe pour son action anti-prurigineuse. On réalisera une infusion avec une cuiller à soupe de feuilles que l'on laissera infuser une dizaine de minutes, puis on en imbibera une compresse que l'on pourra apposer localement pour soulager les démangeaisons.

LES VERTUS DE L'EAU CHAUDE SUR LA SANTÉ

1. La médecine ayurvédique affirme que l'eau chaude est associée à plusieurs bienfaits sur la santé dont une bonne circulation sanguine, une lutte efficace contre le stress, une bonne digestion et un métabolisme bien régulé. Par ailleurs, il existe une étude publiée dans

Obesity qui indique qu'un demi-litre d'eau bu 30 minutes avant les repas principaux favorise la perte de poids.

2. Une bonne utilisation des calories,
3. notamment lors d'une consommation matinale
4. Une bonne digestion
5. Une suppression du mucus à l'origine de mucosités
6. Une libération des toxines
7. Une combustion des graisses dans l'intestin
8. Un allié de taille contre la constipation
9. Une bonne circulation sanguine
10. Une bonne activité nerveuse
11. Une baisse de l'anxiété
12. Une aide précieuse pour bien dormir
13. Une bonne source d'hydratation
14. Un bon équilibre osmotique

L'eau : un allié contre la faim nerveuse ou non ?

Le corps peut ressentir deux types de faim : celle réelle et celle émotionnelle. Pour les discerner, il est conseillé de boire un verre d'eau à chaque sensation de faim. Attendez ensuite 5 minutes et vous constaterez une absence d'envie de manger si c'est une faim émotionnelle, contre une faim réelle lorsque la faim n'a disparu après avoir bu un verre d'eau.

L'eau : bonne ou mauvaise pour le cerveau ?

Une recherche réalisée dans l'Université d'East London indique que 2 verres d'eau peuvent favoriser un temps de réaction du cerveau plus élevé, soit une augmentation de 14 %. Cela s'explique par le fait que les neurones sont fortement sollicités pour d'autres activités en cas de sensation de soif. Le cerveau capte le déficit de liquides et se contracte,

ce qui réduit la qualité de son fonctionnement. Ainsi, lorsque vous stressez ou employez votre cerveau, il est toujours idéal de boire de l'eau.

Les aliments qui aident à perdre du poids

Il faut privilégier les aliments thermogéniques qui se distinguent par des calories faibles et d'un besoin en calories élevé pour être digérés. Ainsi, la perte de poids est assurée. Citons par exemple les concombres qui n'ont que 16 calories, mais qui agissent comme anti-inflammatoire et contiennent beaucoup d'eau.

Mal de dos

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel.

L'arthrose et l'usure où les lésions de disques intervertébraux peuvent également être en cause, de même que les séquelles de fracture ou les malformations (scoliose lordose cyphose).

La douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale.

Le froid, puis la chaleur

. la glace est un antalgique très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau

et permet de limiter le gonflement des zones enflammées.

- . Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour.

- . Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés (de petits pois par exemple), qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure.

- . Cette mesure est également très utile après une activité physique intense pour reposer les muscles surchauffés.

- . Au bout de 48 heures, optez pour la chaleur humide afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur.

- . Trempez une serviette dans de l'eau très chaude, essorez-la, puis pliez- la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles.

- . Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la d'un film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

les bienfaits d'un massage relaxant

Les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau, (eczéma plaie) et ne doit pas pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

- . Demandez à un proche de Masser la zone douloureuse sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

- . Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourner autour de la zone douloureuse, en

évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, placez quelques balles de tennis dans une chaussette, Nouez l'extrémité et demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciables car leurs Picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de Peau.

. Vous pouvez utiliser une crème ou une pommade anti-inflammatoire, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. Un corps gras de type huile d'amande douce peut-être préférable.

.