

# 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 épaississent 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 provoquent 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, mettez 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 il irrite les tissus buccaux.

---

# 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 inspirez 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.