

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 shampoing laisser agir pendant quelques minutes rincez abondamment, puis recommencez. La deuxième fois, laissez encore le shampoing 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, filtrez, laissez refroidir et versez 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 essayer 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 sure 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 enfillez 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 champ 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 récurrence 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 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 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.
-

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 inspiré 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 personne 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 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.

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.