

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, la 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 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- là. 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.

.

Masque à l'avocat

1. Masque à l'avocat et huile d'olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu'il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d'un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laissez agir 1/4 d'heure environ.

2. Masque à l'avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillerées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour velouter la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillerée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient

l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

5. Masque à l'avocat et à la banane

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

LES CONSEILS DE NINA : Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s'appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE L'AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR

Masque de banane au lait de coco et avoine.

Ingrédients :

1 Banane

1 petite poignée de farine d'avoine sèche

1 cs de lait de coco.

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d'avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

Résultats :

L'avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l'hydrater.

Masque éclaircissant

Ingrédients :

1 banane

1 cc de miel

1 cc de jus de citron.

- Ecrasez la banane dans un bol jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse. Ajoutez 1 cuillère à de miel et 1 c à café de jus de citron et bien mélangez les ingrédients.
- Lavez votre visage avec un savon doux et séchez en douceur.
- Appliquez le masque sur votre visage.
- Attendez 15 minutes et lavez votre visage avec de l'eau tiède sans utiliser de savon cette fois.

Résultats :

Estompe les taches sombres, élimine les taches et éclaircir la peau terne. Il est composé de trois ingrédients pour hydrater, éclaircir et illuminer votre peau : la banane, le miel, le jus

de citron.

Le miel élimine les bactéries (acné, boutons) qui peuvent provoquer des taches sombres.

Le jus de citron éclaircit la peau. Traite les taches brunes, boutons imperfections

Masque hydratant à la banane

Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l'eau tiède.

Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur