

# 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.