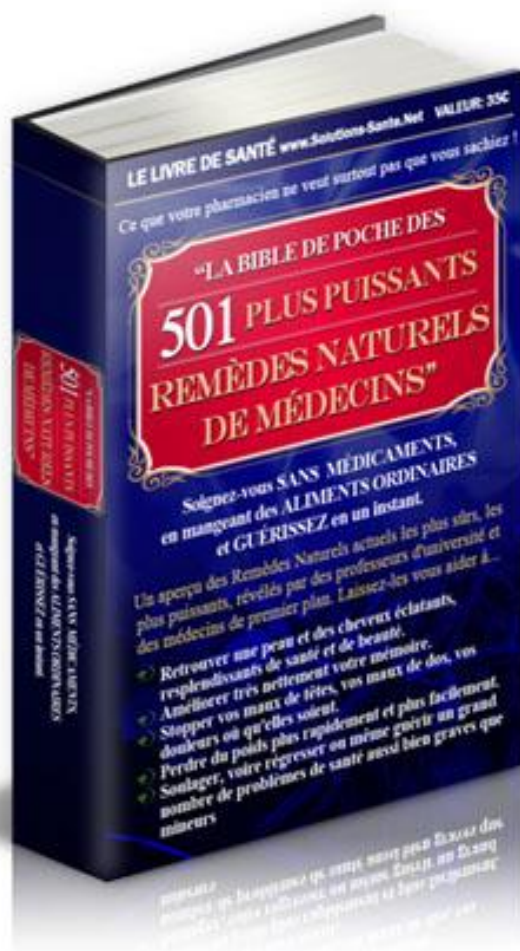


« La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins. »

Comment se soigner sans médicaments ?



Par

www.solutions-sante.net

© <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.

Table des matières :

AVERTISSEMENT	3
INTRODUCTION	5
ACIDITE ET AIGREURS D'ESTOMAC	8
L'ACNÉ	13
ALLERGIES	17
APHTES	20
BALLONNEMENTS ET FLATULENCES	22
BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX	26
BRÛLURES	29
COUPS DE SOLEIL	32
CYSTITE – INFECTIONS URINAIRES	35
DIARRHÉE	39
GASTROENTÉRITE	43
GUEULE DE BOIS – LENDEMAINS DE FÊTES	44
HÉMORROÏDES	47
INTOXICATIONS ALIMENTAIRES	50
IRRITATIONS DE LA PEAU	53
JAMBES LOURDES ET DOULOUREUSES	58
MAL DES TRANSPORTS	62
MAUX DE DENTS ET DE GENCIVES	65
MAL DE DOS	68
MAUX DE GORGE – TOUX	73
MAUX D'OREILLES ET BOURDONNEMENTS	77
MAUX DE TÊTE – MIGRAINE	80
MAUVAISE HALEINE	84
MAIGRIR SANS DANGER	86
TROUBLES DE LA MÉMOIRE	88
NAUSÉES – VOMISSEMENTS	93
POUR UNE BELLE PEAU	94
PELLICULES	97
PIQÛRES D'INSECTES, D'ARAIGNÉES ET DE MÉDUSES	100
RÈGLES DOULOUREUSES	104
RONFLEMENTS	105
ROUGEURS DES YEUX - CONJONCTIVITE	108
RHUME – GRIPPE – ANGINE	111
TRANSPIRATION EXCESSIVE	117
SOULAGEONS NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE	119
LISTE DES PRODUITS INDISPENSABLES	125

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou médicale. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

Les informations présentes dans cet ouvrage proviennent de diverses sources comme des livres spécialisés, des encyclopédies médicales reconnues, de divers médecins, spécialistes et experts dans leur domaine de santé. Cependant, de nombreuses questions d'ordre médicales ou de santé peuvent être sujettes à controverse, du fait que différentes personnes qualifiées peuvent avoir différentes opinions. Il est aussi possible que certaines informations ne soient plus à jour au moment où vous lirez le contenu de ce livre.

Les informations ne doivent pas être utilisées dans le but de diagnostiquer ou traiter des maladies. Elles sont strictement destinées comme source d'information générale pour le profane.

Vous devez utiliser ces informations comme référence et non comme un guide médical ou un manuel d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical, consultez votre médecin.

L'information présentée ici a pour but de vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Vous ne devez pas vous en servir pour remplacer un traitement prescrit par un médecin.

Les femmes enceintes et les personnes suivies médicalement ne devraient pas entreprendre des traitements maison sans d'abord consulter leur médecin. Avant de faire un exercice, prendre un complément alimentaire ou suivre un remède maison, il est important d'en parler d'abord à votre médecin.

Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un avis médical. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un remède, un exercice ou autres. SVP, n'appliquez aucun conseil sans en avoir parlé au préalable à votre médecin !

Tenez compte que certaines plantes ou remèdes peuvent provoquer des réactions allergiques ou voire même être toxiques. Certains aliments peuvent également vous être déconseillés personnellement par votre médecin, suivez ses prescriptions.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation du contenu de nos ouvrages ou de nos pages, ni d'aucune erreur ou omission qui serait totalement involontaire de notre part. Ces ouvrages sont destinés à un usage personnel et ne peuvent en aucun cas être utilisés comme source légale ou expertise de quelque nature que ce soit.



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entraînera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**

INTRODUCTION

Le XXème siècle fut le siècle qui vit les progrès les plus spectaculaires de la médecine avec l'arrivée des vaccins, des antibiotiques, de la chirurgie moderne sans parler des nombreux médicaments mis au point grâce aux progrès de la chimie et de la biologie.

L'augmentation de l'espérance de vie en est le témoin d'année en année.

Cependant, malgré tous ces moyens mis à notre disposition pour nous soigner, nous sommes de plus en plus nombreux à rechercher DES SOLUTIONS plus en adéquation avec notre conception du bien-être.

Pour cela, nous recherchons une approche de la santé différente de celle que nous propose la médecine traditionnelle, notamment en redécouvrant les remèdes naturels utilisés depuis des siècles.

Il n'est pas question de rejeter les prescriptions de votre médecin traitant ou des spécialistes. Celles-ci sont évidemment indispensables pour enrayer la progression des maladies graves, des virus qui attaquent notre système immunitaire ou pour éviter que les grandes épidémies ne refassent surface. La chirurgie est aussi un outil indispensable pour « réparer » notre corps ou pour traiter certaines pathologies comme par exemple les maladies cardiovasculaires.

Mais il n'est pas toujours obligatoire de prendre des médicaments « chimiques » pour guérir les petits bobos de tous les jours. Même les médecins en conviennent et se montrent plus ouverts! Il y a de nombreuses choses que l'on peut faire soi-même pour prendre soin de sa santé, et qui n'en sont pas moins efficaces.

Utiliser les remèdes naturels, les « trucs et astuces » de grand mères ou des civilisations anciennes n'est nullement contradictoire avec la médecine traditionnelle. C'est seulement mettre plus d'atouts de son côté en évitant l'utilisation parfois abusive de médicaments.

On constate en effet que certains médicaments entraînent une accoutumance et une dépendance. Ils deviennent une véritable drogue . Nous ne les prenons plus pour aller mieux mais pour éviter d'être mal.

Nous pensons ici particulièrement aux « petites pilules » pour dormir devenues indispensables à des millions de personnes !

De plus, les médicaments ont souvent de nombreux effets secondaires indésirables. On prend alors d'autres médicaments pour contrer les effets nocifs des premiers, ce qui enclenche le cercle vicieux.

Dès lors, pourquoi ne pas utiliser les remèdes naturels dont sont issus la majeure partie des médicaments !

Car, oui, la majeure partie des médicaments sont issus de la nature !

Les laboratoires pharmaceutiques ne peuvent cependant pas utiliser les propriétés des plantes sous leur forme originale car on ne peut faire breveter quelque chose de naturel. Ils doivent impérativement essayer de les reproduire artificiellement et ainsi gagner de l'argent grâce à leur brevet.

Mais il n'est pas facile de jouer à Dieu... les médicaments chimiques ayant les problèmes que l'on connaît.

L'intérêt des grandes firmes pharmaceutiques ne s'arrête pas là : ils doivent fabriquer un remède pour chaque pathologie. Or, les remèdes naturels sont souvent bénéfiques pour plusieurs maux.

Il est par ailleurs prouvé par de nombreuses études scientifiques que l'utilisation des remèdes naturels est beaucoup mieux tolérée par l'organisme que les médicaments chimiques.

Ce « retour aux sources » fait partie d'un ensemble de comportements qui doit vous mener à un meilleur équilibre physique, à une relative sérénité de l'esprit, bref, à un sentiment d'harmonie avec l'environnement et vos aspirations les plus profondes.

Pour y arriver, il faut obligatoirement passer par une meilleure hygiène de vie : une alimentation équilibrée, un [sommeil](#) réparateur, une activité physique régulière et bien sûr l'arrêt des habitudes néfastes comme le tabac et l'alcool.

Dans ce contexte, il ne faut pas négliger les médecines douces comme l'homéopathie, l'acupuncture, les massages, la médecine chinoise, la phytothérapie, l'oligothérapie, et bien d'autres méthodes...

Le but de cet ouvrage est uniquement de vous faciliter la vie et de vous donner quelques **conseils faciles à appliquer en toutes circonstances** grâce à l'utilisation de produits courants et peu chers, dans un laps de temps le plus court possible.

La quasi totalité des ingrédients utilisés pour réaliser les astuces et remèdes présentés ici se trouvent déjà dans les placards de votre cuisine ! Ceux qui ne le sont pas s'achètent très facilement en grande surface, en pharmacie ou chez votre herboriste.

Nous avons sélectionné les « bobos » les plus fréquents qui nous empoisonnent la vie et vous donnons quelques solutions pour en venir à bout facilement.

Quant aux « dossiers majeurs » tels que le [stress](#), le [sommeil](#), la [dépression](#), la [fatigue](#), les maladies chroniques, etc..., ils sont traités en détails sur notre site www.solutions-sante-net. Nous vous en donnerons les liens directs à la fin de cet ouvrage.

Alors n'attendez pas une seconde de plus, et découvrez les remèdes naturels les plus recommandés y compris par les médecins.

ACIDITE ET AIGREURS D'ESTOMAC



Quelle désagréable sensation que de ressentir ce goût acide dans la bouche suite à un reflux provenant de l'estomac ! Vous avez vraiment l'impression d'avoir avalé de l'acide à l'état pur ! Nul doute, vous êtes victime d'un reflux gastro-œsophagien !

Surtout ne vous penchez pas vers l'avant et ne vous couchez pas ! Vous ne feriez qu'empirer le phénomène.

D'où vient cette « aigreur d'estomac » ? Très souvent elle fait suite à un repas trop copieux où l'on a absorbé un peu n'importe quoi, et n'importe comment.

Mais il y a bien d'autres choses qui peuvent produire cette montée d'acidité, notamment le fait de porter des vêtements trop serrés, l'obésité et la grossesse.

Notre estomac n'est-il pas prévu pour nous éviter ces désagréments ? Si bien sûr, sauf lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage et que le « conduit » (le sphincter) est mal fermé ou qu'il est comprimé. L'estomac, lui, est tapissé d'une paroi qui le protège. Cependant, l'œsophage, lui, ne l'est pas.

Cela explique que parfois l'intensité extrême des douleurs peut faire penser à une crise cardiaque.

Si ce phénomène se produit de temps à autre, pas besoin de s'affoler. Suivez les conseils que nous vous donnons sur notre site www.solutions-sante.net, et vous sentirez beaucoup mieux dans quelques minutes !

Mais ces signes peuvent aussi cacher une maladie, comme la gastrite (inflammation de la muqueuse de l'estomac) ou plus grave un ulcère qui est carrément la destruction cette muqueuse.

ALERTE : N'hésitez pas à consulter si les brûlures d'estomac s'accompagnent de difficultés de déglutition, si vous avez de nombreux accès de toux surtout en position allongée, si la douleur est trop violente ou encore si vos vomissements contiennent du sang.

Explications :

Les principaux symptômes de l'acidité gastrique sont:

- Sensation de brûlure dans l'oesophage
- Crampes d'estomac continues
- Nausées
- Vomissements

Causes de l'acidité de l'estomac:

- Ingestion excessive d'alcool ou d'aliments
- Rester le ventre vide trop longtemps ou sauter le petit-déjeuner
- Consommer des aliments gras (surtout le chocolat), acides (tomates, oranges, etc.) ou épicés (piquant)
- Grossesse
- Vieillesse
- Obésité

8 remèdes naturels contre l'acidité de l'estomac:

- **Remède naturel contre l'acidité de l'estomac:**
Boire un demi verre de jus de papaye une demi heure après le repas pour éviter les brûlures d'estomac.
- **Remède naturel contre les brûlures d'estomac:**
Manger chaque matin un bol d'avoine.
- **Remède naturel contre l'acidité gastrique:**
Boire 1/4 de tasse d'eau additionnée de 2 cuillères de vinaigre de cidre de pomme 30 minutes après la du repas.
- **Remède naturel pour éviter la sensation de brûlure d'estomac:**
Mélanger 2 cuillères de réglisse ou de racine de gingembre dans 1/2

tasse d'eau. Faire bouillir 10 minutes et consommer avant d'aller dormir.

- **Remède naturel pour vaincre l'acidité gastrique:**
Faire un jus composé de 4 carottes et de 2 feuilles de laitues. Mettre les ingrédients dans le mixer additionné d'une tasse d'eau. Mélanger 5 minutes. Filtrer et consommer chaque matin.
- **Remède naturel contre les aigreurs d'estomac:**
Mettre un brin d'absinthe dans de l'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer quelques minutes. Consommer cette préparation à jeun.
- **Remède naturel pour éviter le reflux gastrique:**
Manger quotidiennement un yaourt maigre ou nature.
- **Remède naturel pour éviter les aigreurs d'estomac:**
Faire bouillir 1 feuille d'artichaut avec une cuillère de feuilles de Boldo (arbre du Chili) dans une tasse d'eau pendant 5 minutes. Retirer du feu, faire refroidir et ensuite filtrer la préparation. Boire une tasse de ce liquide plusieurs fois par jour pendant 30 jours.

Recommandations pour éviter l'acidité gastrique de l'estomac:

Dormir avec la tête surélevée. Si vous dormez la tête surélevée avec un bon oreiller, cette inclinaison vous aidera à ce que la gravité maintienne l'**acide de l'estomac** là où il doit se trouver et donc l'empêcher de remonter vers l'œsophage. Vous pouvez également surélever votre matelas au niveau de la tête à l'aide de blocs de 10 à 15 cm.

Eviter les vêtements trop cintrés ou les ceintures trop serrées. Il faut éviter les vêtements trop serrés (panties, etc.) surtout après les repas, cela pourrait provoquer une pression sur l'estomac et donc un **reflux gastrique** vers l'œsophage.

Eviter la localisation de graisses autour de l'estomac. En effet, cela provoque une pression sur l'estomac qui provoque des **reflux gastriques**. Dans le même raisonnement, les femmes enceintes doivent suivre un régime équilibré pour éviter cette pression.

Faire de l'exercice est bénéfique pour lutter contre l'**acidité gastrique**, les personnes qui font de l'exercice régulièrement ne souffrent presque jamais d'**acidité gastrique**. Même l'exercice doux, comme une marche quotidienne, peut vous aider à soulager les problèmes digestifs et les

brûlures d'estomac. Il faut cependant éviter de faire de l'exercice immédiatement après un repas.

Consommer des légumes aide à combattre l'acidité. Voici quelques aliments qui vous aideront à lutter contre les **aigreurs d'estomac**: les pommes de terre, les carottes, le chou-fleur bouilli ainsi que le jus de salade.

Pour lutter contre les **brûlures d'estomac**, **évitez les repas trop riches en graisses, épicés, ou les aliments très acides.** Les graisses produisent une hormone qui fragilise le sphincter œsophagien. Cette situation est propice à des **remontées gastriques.**

En ce qui concerne les épices (surtout le poivre), ces derniers contribuent à une production plus forte d'**acide gastrique (l'acide de l'estomac)** tout comme les aliments à haute teneur acide (tomate, orange, etc).

Eviter de fumer. La nicotine irrite tant la valve de l'œsophage que la paroi de l'**estomac.** Les fumeurs sont donc plus propices aux **douleurs d'estomac.**

Réduire la consommation de café. Le problème n'est pas tant la caféine, mais les graisses contenues dans le café et dans le déca. C'est pour cela que diminuer la consommation de café pourra vous aider à soulager vos **aigreurs d'estomac.**

Eviter de consommer de la menthe. Même si certaines personnes apprécient son effet calmant en infusion, certaines personnes ne supportent pas cet aliment. Pour cela, il est recommandé que les personnes souffrant **d'acidité gastrique** évitent sa consommation. Essayez d'éviter les bonbons à la menthe après les repas et voyez ci cela vous aide.

Réduire le stress. La tension émotionnelle contribue à la production **d'acides gastriques** dans l'**estomac.**

Eviter les boissons alcoolisées et gazeuses. L'alcool peut irriter l'**estomac** tandis que le gaz contenu dans certaines boissons peut provoquer des **ballonnements**, ce qui provoque également le **reflux gastrique.**

Etudier ses anti-douleurs. Il vaut mieux éviter les aspirines qui contiennent un produit irritant pour l'**estomac**, ce qui peut provoquer des **douleurs d'estomac.** Préférez l'acétaminophène.

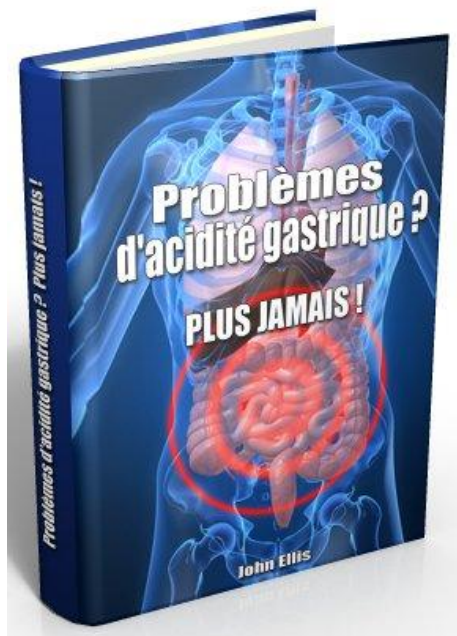
Manger régulièrement. Certaines études ont démontré que les personnes mangeant lentement mais souvent en petites quantités et dans un endroit calme étaient moins sujettes aux problèmes d'**estomac**.

Eviter le sucre et le chocolat. Ils peuvent causer une irritation de l'**estomac** et provoquer un **reflux gastrique**.

Ne pas manger avant de dormir. Le fait de se coucher permet à l'**acide de l'estomac**, en pleine action, de remonter dans l'œsophage. Il est conseillé de se coucher 3 heures après le repas.

Nous recommandons :

Pour en finir une bonne fois pour toute avec l'acidité gastrique, cliquez sur l'image ou le lien ci-dessous : :



[Oui, je veux en finir à jamais avec l'acidité gastrique](#)

L'ACNÉ



Le terme d'acné est généralement utilisé pour décrire une variété de symptômes comme les boutons, les pustules et les comédons. Il apparaît souvent à l'adolescence mais peut persister jusqu'à l'âge adulte. Les boutons apparaissent lorsque les pores se bouchent suite à l'excès de sébum, ce qui peut entraîner une inflammation.

La cause de l'acné n'est pas liée, comme on le croit souvent, aux relations sexuelles, ni à l'excès de chocolat ou encore à la saleté de la peau. L'acné est le plus souvent génétique : c'est un défaut de la peau qui est héréditaire.

D'autres facteurs favorisent les crises d'acné : l'exposition au soleil, le [stress](#), le maquillage, les changements de climats, etc. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site : www.solutions-sante.net

CONSEILS

- Ne vous exposez pas au soleil (ou utilisez une crème spéciale pour peaux acnéiques) : le soleil semble atténuer les boutons dans un premier temps mais provoque une poussée un mois plus tard.
- N'utilisez pas un maquillage à base d'huile : c'est lui qui cause le problème.

- Ne percez pas les boutons : cela les enflamme, provoque une infection et augmente les risques de cicatrices.
- Nettoyez votre peau avec soin en utilisant un savon doux 2 fois par jour. Rincez bien à l'eau fraîche pour enlever toute trace de savon et de maquillage.
- Certains préféreront faire l'impasse sur le savon car mal utilisé il élimine la pellicule acide de la peau. En lieu et place, utilisez de l'eau de rose.
- La pilule contraceptive peut provoquer des crises d'acné. Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin, il pourra peut-être vous prescrire une autre marque de pilule.
- Pour les messieurs, choisissez le rasage à la main avec une mousse à raser hypoallergénique.

REMÈDES

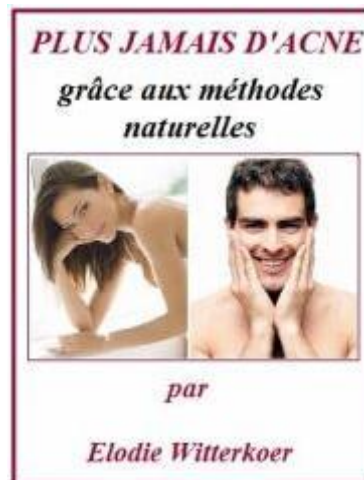
- Composez un bain de vapeur à base de thym, de romarin, de lavande et de bouton de rose. Jetez une poignée de ce mélange dans un bol d'eau très chaude. Recouvrez votre tête d'une serviette et mettez votre visage au-dessus du bol pendant une dizaine de minutes. Cela dilate et nettoie les pores.
- Composez un masque à base de miel ou d'argile. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de romarin et d'arbre à thé. Posez sur le visage ou diluez dans un bol d'eau bouillante puis procédez comme précédemment.
- Les naturopathes conseillent de supprimer temporairement les produits laitiers. Limitez aussi les sucres, les graisses, l'alcool, le thé et le café. Augmentez la quantité de fruits et de légumes crus. Ceci permet à l'organisme de se purifier des déchets.
- Le citron vert désinfecte et nettoie la peau en plus de resserrer les pores. Coupez donc un citron vert en deux. Frottez votre visage avec ces deux moitiés de citron. Insistez sur les zones infectées. Appliquez plusieurs fois par jour.

- Vous pouvez aussi utiliser du vinaigre de cidre à part égale avec de l'eau minérale. Tamponnez sur les lésions. C'est également un bon antiseptique.
- Pour sécher les boutons, utilisez de la pâte de dentifrice que vous laisserez reposer sur le visage quelques heures (ou même une nuit). Le dentifrice permet de sécher la peau et d'absorber l'excès de sébum.

Pour en savoir Plus :

"Ils ont bien ri quand je leur ai dit que je n'aurais bientôt plus d'acné, mais lorsqu'ils m'ont revu quelques jours plus tard..."

Débarrassez-vous une bonne fois pour toute de l'acné et des problèmes de peau !



100% EFFICACE

Essai sans risque

Oui, je veux enfin me débarrasser de mon acné une bonne fois pour toute !

Plus d'infos sur notre site : <http://www.solutions-sante.net/acne-15-remedes-naturels-pour-combattre-acne.html>

Nos recommandations :

Trioxil.PM™ Gel contre l' Acné



Passez votre commande dans **6 heures et 25 minutes** et nous l'expédierons aujourd'hui.

Trioxil.PM1 est un produit novateur qui a été conçu pour traiter l'acné efficacement. Contrairement aux autres traitements anti-acné, celui-ci a l'avantage de ne pas assécher et irriter votre peau.

- ✓ Traite l'acné rapidement et efficacement
- ✓ Convient à tous les types de peau
- ✓ Ne provoque pas de démangeaison, rougeur, ou inflammation
- ✓ Hydrate la peau et unifie le teint
- ✓ Résultats visibles en 1 semaine

Trioxil.PM1 contient du Biazulène, un tout nouveau composant, extrait de la fleur de camomille et qui a des propriétés antibactériennes, antimicrobiennes, fongicides, et aussi anti-inflammatoires.

[En savoir plus >>](#)

ALLERGIES



Les allergies sont des « alertes » que le corps nous envoie pour nous dire qu'il a détecté une substance qui ne lui convient pas. Elles se manifestent de manière très différente (nez qui coule, éternuements, boutons cutanés, yeux rouges, respiration difficile, etc). Leur origine est souvent difficile à déterminer, mais on distingue cependant 3 grandes catégories d'allergies : les allergies cutanées, respiratoires et alimentaires.

Les allergies cutanées peuvent être provoquées par une intolérance à une crème ou à un tissu. Les fraises peuvent déclencher des irruptions de petits boutons. Mais la plupart des inconvénients des allergies proviennent des substances transportées dans l'air telles que les pollens, les poussières ménagères, les poils d'animaux ou la moisissure.

De par leur diversité et de par leur infinie variété, il est donc très difficile de se préserver des allergies !

CONSEILS

- L'idée est de transformer votre habitation ou votre lieu de travail en un endroit protégé des allergènes. Pour ce faire, la climatisation est un excellent remède. Elle vous protégera des pollens, des moisissures et de la poussière. Ces appareils réduisent en effet l'humidité (ce qui réduit les acariens et les moisissures), ils filtrent l'air et le refroidissent.

- L'isolation thermique est un autre moyen efficace de lutter contre les allergies. Pensez qu'une fenêtre ouverte c'est aussi la « porte ouverte » aux poussières et aux pollens.
- Isolez-vous le plus possible de vos animaux domestiques et particulièrement des chats. Ces derniers sont ceux dont les poils sont les plus allergènes !
- Portez un masque pour effectuer les tâches qui vous exposent le plus : par exemple pour passer l'aspirateur ou pour jardiner au printemps.
- Si les acariens vous empoisonnent la vie, « emballez » votre matelas dans du plastique : facile, pas cher... et efficace !
- Sacrifiez la moquette. C'est malheureusement l'habitat idéal des acariens, de la moisissure, des poussières et des poils d'animaux. Cela fait beaucoup...alors n'hésitez pas...rien de tel qu'un carrelage ou un parquet bien ciré ! Les acariens n'y résistent pas !
- Sortez plutôt en fin de journée : l'air est moins chargé de pollen.
- Pour la même raison, profitez d'une averse ou d'un jour de pluie pour aérer votre maison.
- Si vos yeux sont sensibles, portez des lunettes de soleil ou autres. Référez-vous aux conseils pour combattre la conjonctivite.

REMÈDES

- La prévention est le premier et le meilleur des remèdes. Appliquez les quelques conseils précédents et vous constaterez déjà une nette amélioration.
- Les antihistaminiques (prescrits par votre médecin) sont généralement très efficaces.
- Si vous êtes sujet à une allergie alimentaire, le seul remède est malheureusement de bannir de votre assiette le met incriminé (fruits de mer, fraises, noix, arachides, etc).
- Les allergies aux piqûres d'insecte (abeilles ou fourmis rouges) ou au latex peuvent provoquer ce que l'on appelle un choc anaphylactique. Il faut alors procéder le plus rapidement possible

à une injection d'épinéphrine afin de ralentir la réaction. Appelez à l'aide de toute urgence !

- Si les phénomènes allergiques sont fréquents et très invalidants, demandez à votre médecin de procéder à un traitement de désensibilisation.
- Certains effets des allergies sont responsables d'une respiration sifflante que l'on peut apparenter à de l'asthme. Dans ce cas, [appliquez les mesures pour soulager l'asthme](#).
- Pour ce qui est des réactions cutanées, reportez-vous aux soins de la peau et de l'eczéma. Appliquez une crème à base d'aloé vera.
- Certaines huiles essentielles sont reconnues pour leurs propriétés antiallergiques : la menthe poivrée, la petite camomille, la lavande aspic et le romarin.
- Voyez votre pharmacien qui vous conseillera des granulés homéopathiques : ils sont parfois une bonne alternative aux antihistaminiques.
- Préparez-vous une infusion de thym ou d'eucalyptus. Elles sont efficaces contre les inflammations des muqueuses des bronches.

Pour en savoir plus : <http://www.solutions-sante.net/traitement-allergie/>



BON GRATUIT:

Voici une occasion spéciale de recevoir gratuitement un exemplaire de:

"Comment Faire Face Aux Allergies ?"

Agissez vite et recevez vous aussi votre rapport spécial 100% gratuit pour FAIRE FACE AUX ALLERGIES dès maintenant

[Oui, Je Veux Recevoir Mon Exemple](#)

APHTES



Les aphtes sont de petits ulcères buccaux qui se localisent à l'intérieur des joues, sur les gencives, les lèvres ou la langue.

Ces aphtes sont particulièrement gênants et douloureux lors des repas.

Leur origine reste mystérieuse. Parfois ils disparaissent en 2 ou 3 jours, parfois ils persistent plus d'une semaine.

Ils peuvent être liés à de petites blessures, à une inflammation buccale, ou même à une allergie alimentaire. Ils sont parfois déclenchés par le [stress](#) et le surmenage. Un traitement par antibiotique peut aussi déclencher le phénomène.

Les prothèses dentaires sont une autre cause qui peut générer les aphtes.

La bouche est l'endroit de l'organisme où s'accumulent le plus de bactéries. Il faut donc d'une part tuer les organismes qui infectent l'aphte et d'autre part, le protéger ce qui n'est pas chose facile car rien n'adhère facilement dans la bouche.

Si le phénomène persiste ou se répète régulièrement, consultez votre médecin ou votre dentiste afin d'éviter toute complication.

CONSEILS

- Pour éviter la formation d'aphtes, adoptez une hygiène buccale sans faille. Rincez-vous régulièrement la bouche.
- Évitez de consommer des boissons irritantes comme le café ou l'alcool. Évitez les mets trop épicés ou trop acides (agrumes). Le chocolat et les fraises sont des mets qui irritent les aphtes.

- Les naturopathes conseillent de consommer des produits riches en vitamines B tels que les céréales complètes, le lait, les pommes de terre, etc.

REMÈDES

- Le plus simple est parfois le mieux : faites infuser un sachet de thé noir dans de l'eau bouillante. Laissez refroidir et appliquez directement sur l'aphte. Un bain de bouche avec du thé noir est aussi efficace. Ce sont les tanins du thé qui ont des propriétés analgésiques.
- Mâchez des feuilles de basilic. Elles sont aussi connues pour leur effet antispasmodique et digestif.
- Appliquer d'huile essentielle de laurier sur l'aphte. Renouvelez l'opération 3 fois par jour maximum pendant 3 jours. Vous pouvez faire de même avec 1 goutte d'huile essentielle de citron.
- Si vous avez du Maalox chez vous, utilisez-le pour vous rincer la bouche. Ne l'avalez pas dans ce cas mais laissez-le suffisamment longtemps sur l'aphte pour qu'il forme une pellicule protectrice.
- Mangez un yaourt nature par jour en prévention si vous êtes sensible à l'apparition des aphtes. Le yaourt contient en effet des bactéries protectrices.
- Un vieux remède : mettez 5 ml de chlorure de potassium dans une tasse d'eau et rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour. Attention, ne pas avaler !
- Autre vieux remède que les anciens donnent pour infaillible : prélevez un peu de cérumen de vos oreilles et appliquez-le au coton tige directement sur l'aphte. Bizarre mais efficace !
- N'oubliez pas de forcer un peu la dose sur la vitamine C. Prenez un cachet de 500 mg chaque fois que vous sentez venir l'aphte.

BALLONNEMENTS ET FLATULENCES



Les ballonnements et les flatulences se manifestent souvent par les mêmes troubles.

En effet, les gaz sont produits au cours de la digestion. Parfois, ils s'accumulent dans l'intestin provoquant des gargouillis, des gonflements et la nécessité d'être expulsés....avec une odeur désagréable.

Ces désagréments peuvent être douloureux lorsqu'ils s'accompagnent d'une tension de l'abdomen. Ils représentent une gêne réelle dans la vie quotidienne, non seulement pour la sensation d'être emprisonné dans des vêtements trop petits, mais aussi pour la « honte » d'être l'objet du dégoût des personnes autour de vous.

La cause de ces problèmes est à rechercher dans l'alimentation (choux, haricots, etc...) mais aussi dans la façon de manger. Certaines personnes avalent de l'air en mangeant (aérophagie).

Alors pour ne plus être au centre des regards malveillants de vos voisins, suivez ces quelques conseils.

CONSEILS

- Prenez vos repas assis, mangez lentement, prenez des petites bouchées et mâchez longuement.
- Évitez les repas trop copieux. Fractionnez donc les prises d'aliments en 3 repas principaux et 2 collations pour éviter de surcharger votre estomac.

- Diminuez les boissons gazeuses qui contiennent de l'air, mais aussi les sucres et les graisses. La bière est aussi une boisson fermentée !
- Délaissez les chewing gum entre les repas car ils favorisent l'aérophagie
- Ne pas exagérer la consommation de crudités et de fruits
- Évitez les aliments qui fermentent : les choux, les légumes secs, les poireaux, les bananes, les fruits secs, les oignons, les fruits à noyaux (pruneaux).
- Si vous ne vous désirez pas les exclure de votre alimentation, cuisez-les lorsque cela est possible avec une cuillère de bicarbonate de soude.
- Augmentez votre consommation de protéines et de laitages, tout en diminuant les sucres et les graisses ainsi que les glucides.
- Veillez à ne pas être constipé car le processus de fermentation fonctionne davantage.

REMÈDES

- Préparez une tisane en laissant infuser 10 minutes dans 250 ml d'eau, 10 g d'un mélange composé à part égales d'aneth, d'anis, de basilic, de coriandre et de cumin. Buvez une tasse après chaque repas.
- Vous pouvez essayer les granulés à base de charbon que l'on trouve en pharmacie car ils absorbent l'air en excès: certaines personnes disent obtenir de bons résultats surtout sur la diminution des gaz.
- Augmentez votre consommation de yaourts et de produits laitiers fermentés pour vous refaire une flore intestinale.
- Certains naturopathes conseillent des comprimés de papaïne (enzyme extraite de la papaye). En saison, n'hésitez pas à en consommer régulièrement.

- Préparez une infusion avec des feuilles de thym car il active les sécrétions biliaires et facilite la digestion. On utilise le thym en association avec le charbon végétal.
- Le basilic qui parfume agréablement nos plats possède des tanins et des propriétés antispasmodiques. Il facilite le travail de l'estomac et l'expulsion des gaz.
- L'huile essentielle de sauge augmente la sécrétion de bile et est particulièrement utile pour soigner les problèmes digestifs (digestion lente, fermentation, ballonnements, renvois d'air). On utilise aussi la sauge en infusion.
- Parfois les ballonnements et flatulences peuvent avoir pour origine un excès de [stress](#) ou d'[anxiété](#). Donc restez zen !

ALERTE :

Si les ballonnements sont douloureux, qu'ils apparaissent subitement, et que vous ne pouvez pas aller à la selle, vous pourriez être victime d'une occlusion intestinale.

Certaines maladies du foie et des intestins peuvent provoquer des ballonnements : par exemple la maladie de Crohn.

L'intolérance au lactose est une autre cause de fermentation dans les intestins.

Si vous ressentez ces symptômes, consultez rapidement votre médecin.

Nos recommandations :

Devigest™ Contre les ballonnements et gaz abdominaux



Devigest™ est un complément alimentaire entièrement naturel qui résout les problèmes de gaz et de digestion. En effet, Devigest™ contient des enzymes naturelles qui éliminent efficacement les ballonnements, les gaz abdominaux et la constipation. En prenant une gélule de Devigest™ avant vos repas, ne souffrez plus de trouble du transit et de problème de santé lié à l'indigestion.

- ✓ Facilite la digestion
- ✓ Élimine et empêche les ballonnements et gaz intestinaux
- ✓ Agit efficacement et rapidement
- ✓ Contient des enzymes naturelles
- ✓ Sans effet secondaire

[En savoir plus sur les solutions contre les ballonnements, gaz et flatulences >>](#)

BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX



De tous temps, la chevelure a été un des symboles de féminité universel. Mais les hommes aussi aiment avoir de beaux cheveux. De plus, une belle chevelure est aussi un signe de bonne santé et de vitalité. Malheureusement la pollution, une nourriture mal équilibrée, l'eau de lavage trop calcaire, abiment nos cheveux qui deviennent cassants et perdent leur éclat naturel.

Que faire pour retrouver toute la beauté de vos cheveux ?

ALERTE :

Une chute de cheveux inhabituelle peut être révélatrice d'un problème de santé ou d'un dérèglement hormonal.

Consultez votre médecin ou votre dermatologue sans tarder.

CONSEILS :

- [Evitez le stress](#). Le stress est un autre facteur qui affecte la santé de vos cheveux.
- Faites attention aux brushings trop chauds et aux champoings agressifs.
- Allez-y doucement lors des brossages quotidiens. Utilisez de préférence une brosse en poils de sanglier.

- N'utilisez pas d'élastiques dans les cheveux mais des chouchous et des barrettes.
- Maintenez le sèche-cheveux à distance et réglez-le à faible température.
- Les colorations et les permanentes doivent être espacées et effectuées avec des produits non agressifs.
- Massez-vous le cuir chevelu de façon ferme mais douce avant et après le shampooing pour « décoller » le cuir chevelu du crâne.

REMÈDES :

- Pour des cheveux brillants, ajoutez 2 ou 3 c. à soupe de vinaigre blanc ou de cidre à la dernière eau de rinçage. Cela permet de dissoudre le calcaire en excès. Si vous le supportez, procédez à ce rinçage avec de l'eau fraîche car cela permet aux écailles du cheveu de se refermer, ce qui donne un aspect lisse et brillant.
- Pour éviter que les cheveux ne deviennent gras, après le shampooing, massez-vous le cuir chevelu avec un jus de citron dilué dans de l'eau non calcaire.
- Autre solution contre les cheveux gras :
Pour des cheveux forts et résistants, faites une cure de levure de bière. Cet aliment naturel est très riche en vitamines B.
- Préparez un masque à l'argile verte pour absorber l'excès de sébum. Pour cela diluez le produit dans de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte lisse que vous appliquerez sur toute la chevelure. Laissez poser 15 minutes et rincer.
- La bière est un excellent tonifiant pour les cheveux. Après les avoir essorés, versez l'équivalent d'une bouteille de 25 cl sur vos cheveux. De plus, vous découvrirez les surprenantes propriétés démêlantes de la bière.

Nos recommandations



**Nouveauté
Melvita**

Huile de Camélia naturelle Soins
des cheveux Camellia oleifera
50ml



**Nouveauté
Phytonorm**

Shampooing douche Fraîcheur
senteur menthe 1 litre



**Nouveauté
Phytonorm**

Shampooing douche Détente
senteur lavande 1 litre



**Nouveauté
Phytonorm**

Shampooing douche
Régénérant senteur agrumes
1 litre

[En savoir plus sur les soins pour cheveux BIO >>](#)

BRÛLURES



Les brûlures peuvent être plus ou moins profondes. Selon les médecins, vous pouvez traiter vous-même les brûlures du premier et du second degré. Par contre celles du troisième degré nécessitent une intervention médicale.

Comment déterminer la gravité de vos brûlures ?

Celles du premier degré sont généralement celles causées par les coups de soleil, par des liquides chauds voir bouillants, celles qui sont rouges et douloureuses.

Parmi les brûlures du deuxième degré, on trouve les coups de soleil graves avec cloques, celles provoquées par des contacts brefs avec des surfaces très chaudes (fer à repasser, four de la cuisinière). Elles sont douloureuses et suintantes.

Quant aux brûlures du troisième degré, elles sont causées par des contacts électriques, un contact long avec une surface brûlante. Elles sont de couleur noire, crème ou blanche. Ce qui doit vous alerter, c'est qu'elles **ne sont pas douloureuses** car les terminaisons nerveuses sont détruites.

Voici quelques types de brûlures qui doivent vous faire consulter immédiatement :

- Les brûlures au visage, aux yeux, mains ou pieds, ou près des muqueuses et des attributs sexuels

- Les brûlures présentant des signes d'infection
- Les ampoules qui continuent à suinter et qui contiennent du pus verdâtre ou brunâtre
- Les brûlures qui redeviennent chaudes et douloureuses
- Toute brûlure qui ne guérit pas après quelques jours
- Les brûlures dont vous n'arrivez pas à déterminer la gravité
-

Pour une information plus détaillée, rendez-vous sur notre site :

www.solutions-sante.net

CONSEILS :

- Dans un premier temps, passez la brûlure sous un filet d'eau froide, aussi longtemps que possible (10 à 15 minutes selon la gravité pour tenter d'empêcher la peau de brûler plus en profondeur. N'utilisez pas de glaçons car vous pourriez causer plus de dommages.
- Si la brûlure provient d'éclaboussures de graisse ou d'acides (de batterie par ex.), enlevez les vêtements tachés, puis enlevez la graisse de la peau. Si le tissu adhère à la peau, rincez à l'eau froide et rendez-vous chez un médecin ou à l'hôpital le plus proche.
- Si vous décidez de vous soigner vous-même parce que la blessure ne paraît pas trop grave, couvrez-la avec un linge sec et propre ou enveloppez-la dans de la gaze stérilisée.
- Ne placez aucun produit sur la blessure : pas de beurre, ni de miel, ni aucune autre substance.
- Le lendemain, les médecins conseillent de laver la blessure à l'eau et au savon ou avec une solution de type Bétadine une fois par jour. Gardez la blessure propre et au sec.
- Ne percez les ampoules que si elles crèvent car elles sont un excellent pansement naturel. Si vous devez absolument le faire, utilisez une aiguille stérilisée à la flamme. Ensuite appuyez pour faire sortir le pus, nettoyez avec une solution antiseptique, puis couvrez.

REMÈDES :

- Procurez-vous un bout d'Aloe Vera (que vous trouverez fraîche dans le Sud de la France ou dans les pays méditerranéens) et frottez la brûlure avec la partie laiteuse de la plante. Soulagement garanti ! Si vous habitez une région plus fraîche, achetez-en une plante en pot que vous aurez toujours sous la main. [Il existe aussi du gel d'Aloe Vera pur que vous pouvez vous faire livrer chez vous. Vous en trouverez ici...](#)
- Pour favoriser la cicatrisation et **calmer la douleur**, vous pouvez faire un cataplasme avec de l'argile verte que vous mettrez dans un linge en coton pour l'isoler de la plaie. Renouvelez dès que la sensation de fraîcheur disparaît. [Vous pouvez acheter de l'argile et vous la faire livrer chez vous ici...](#)
- Un cataplasme fait à partir de la pulpe de courge est aussi efficace pour soigner les brûlures. Faites de même avec de la carotte crue ou de la pomme de terre râpée.
- Pendant la période de cicatrisation, prenez de la vitamine C, 3 fois par jour, jusqu'à 2 g/j. Au-delà, vous risqueriez des problèmes d'insomnie ou des troubles digestifs.
- Une brûlure est une douleur. On peut donc utiliser tous les remèdes antidouleur comme les médicaments (aspirine, paracétamol), ou les tisanes et infusions calmantes.
- Un vieux truc de dentiste : mettez du dentifrice dans un linge que vous poserez pendant 1h sur la brûlure. S'il reste quelques morceaux collés sur la peau, rincez à l'eau froide.

Plus d'infos sur notre site: <http://www.solutions-sante.net/brulure.html>

COUPS DE SOLEIL



Vous savez évidemment qu'il ne faut pas s'exposer au soleil sans protection. Mais voilà, pour cette fois, vous vous êtes fait surprendre et en rentrant chez vous (ou dans votre chambre d'hôtel si vous êtes en vacances) vos épaules sont en feu !

En effet, l'exposition prolongée au soleil (ou à un appareil de bronzage) provoque des brûlures. Celles-ci peuvent être plus ou moins graves. Si vous avez la peau rouge, chaude et douloureuse, c'est probablement une brûlure au premier degré. Si vous en êtes au stade des cloques, de la fièvre, des vomissements et des frissons, vous êtes brûlé au second degré. Les brûlures au 3^{ème} degré sont rares suite aux coups de soleil.

POUR UNE PROCHAINE FOIS : SACHEZ VOUS PROTÉGER !

L'exposition prolongée au soleil et aux ultraviolets peut être dangereuse, surtout pour les enfants. Elle augmente considérablement les risques de cancers de la peau (mélanomes malins – grains de beauté qui évoluent en cancer).

N'oubliez pas que les enfants doivent toujours être protégés par des vêtements, un chapeau et une bonne crème solaire à indice élevé.

Si votre peau est très claire, et si vous avez de nombreuses taches de rousseur, soyez encore plus prudent surtout aux heures les plus chaudes. Protégez-vous avec une crème écran total et hydratez-vous régulièrement.

CONSEILS :

- Première chose, s'hydrater en buvant beaucoup mais aussi en mangeant des fruits en abondance.

- Prenez un bain froid, puis recouvrez les brûlures de linges humides et froids (au besoin mettez-les au congélateur pendant 10 minutes).
- Pensez à utiliser votre lait de toilette hydratant pour apaiser la douleur ou achetez une crème spéciale en pharmacie. Si vous n'avez rien sous la main, mélangez du lait écrémé avec quelques glaçons et imbiblez-en un linge que vous poserez sur le coup de soleil.
- Évitez d'utiliser du savon car il peut irriter et dessécher la peau. Si vous y tenez absolument, choisissez une marque douce et rincez abondamment. Ne restez pas dans une eau savonneuse et évitez le jacuzzi.
- Si vous avez des coups de soleil sur les jambes, pensez à les surélever afin de les décongestionner.
- Dans les cas plus graves, les ampoules apparaissent. Soyez prudents car la brûlure peut être plus grave. Vous pouvez néanmoins essayer de les percer et drainez les fluides, mais en aucun cas, n'enlevez la peau. Pensez à stérilisez l'aiguille à la flamme.
- Dès que vous irez mieux, restez prudents et protégez-vous par des vêtements en coton, chapeaux et crèmes. En effet, lorsque la peau pèle, elle se reconstitue en quelques jours, mais seulement en surface. Donc, vous resterez plus sensibles aux coups de soleil !

REMÈDES :

- Si vous vivez dans une région chaude, recherchez et coupez quelques feuilles d'aloé vera. Brisez la feuille (qui est épaisse comme une tige de rhubarbe) et frottez avec le jus sur la partie enflammée.
- Improvisez : faites des compresses au moyen de glaçons et appliquez les sur les coups de soleil. Faites un cataplasme avec des tranches de concombre ou de pomme de terre crues.
- Les yaourts nature a également un effet calmant et rafraichissant. Appliquez sur toutes les surfaces enflammées. Lorsque le yaourt est séché, rincez-vous à l'eau froide.

- Un simple sachet de thé trempé dans de l'eau froide soulagera vos paupières enflées car le thé réduit l'enflure et soulage la douleur.
- Autre remède à faire vous-même : prenez de la fécule de maïs et mélangez-la à de l'eau de manière à faire une pâte que vous appliquerez directement sur la brûlure.
- Conseil d'un dermatologue : mélangez 250 ml de vinaigre blanc à votre bain d'eau froide pour un effet plus apaisant.
- Certains naturopathes conseillent d'absorber 500 mg de vitamines C toutes les 2 heures, mais attention à l'effet stimulant le soir. De même, la vitamine E et les bêta-carotènes apportent un soulagement aux brûlures.
- Faites un cataplasme avec des carottes que vous aurez râpées. Vous pouvez appliquer la pulpe directement sur le coup de soleil. Les feuilles d'épinard imbibées d'huile d'olive sont aussi efficaces pour atténuer les brûlures.

Nos recommandations

Du Gel Aloe Vera certifié BIO :



L'aloé vera calme presque instantanément les brûlures de la peau causées par les coups de soleil et hydrate la peau

[En savoir plus sur le gel d'aloé vera pur certifié BIO >>](#)

CYSTITE – INFECTIONS URINAIRES



La cystite est une inflammation de la vessie très fréquente et presque exclusivement féminine.

Elle se traduit par des sensations de brûlures dans le bas du ventre et des envies très fréquentes d'uriner mais en très petite quantité.

Presque toutes les femmes en sont victime à un moment de leur vie, parfois même une ou deux fois par an.

Les infections urinaires sont causées par une bactérie appelée E. coli. Celle-ci s'installe d'abord dans le vagin pour ensuite remonter vers le canal par lequel passe l'urine, l'urètre.

Les femmes sont particulièrement vulnérables à ces infections car leur urètre est plus petit que celui des hommes, ce qui favorise l'entrée des germes dans la vessie.

Il n'y a pas d'anomalie anatomique particulière qui prédispose à la cystite sinon une malformation de l'appareil urinaire. D'autres causes sont possibles comme des calculs du rein ou de la vessie, le diabète ou la présence répétée de sonde urinaire. La grossesse est une période sensible à l'apparition d'infections urinaires car la vessie est alors comprimée par l'utérus.

Bien que très douloureuses et invalidantes, ces infections sont en général bénignes et se guérissent en quelques jours.

Il y a cependant des signes qui doivent vous alerter sur une gravité plus importante : du sang dans les urines, de la fièvre, des douleurs lombaires, de nausées et des vomissements.

Il faut alors consulter et demander une analyse d'urine approfondie afin d'identifier les germes responsables de l'infection.

CONSEILS :

- Boire beaucoup d'eau ou d'infusions tout au long de la journée (toutes les 20 minutes) mais évitez les boissons acides comme les jus d'agrumes, les colas et le café. Bien évidemment, ne buvez pas d'alcool.
Pourquoi ? Parce que plus l'urine reste longtemps dans la vessie et plus les bactéries se multiplient (leur quantité double toutes les 20 minutes) et plus les douleurs persistent. Au contraire, plus vous buvez, plus les douleurs s'atténuent.
- Contrôlez la couleur de votre urine : si elle est claire, vous buvez suffisamment ; si elle ne l'est pas, buvez davantage !
- Ne vous retenez pas d'uriner, vous ne feriez qu'aggraver le mal.
- Portez des sous-vêtements en matière naturelle, de préférence en coton et non en matière synthétique.
- **FAITES DE LA PRÉVENTION.** C'est encore le meilleur moyen de prévenir ces infections désagréables.
- Buvez du jus de canneberge (cranberry) **en prévention.** Ces petites baies rouges très courantes aux U.S.A aux repas de Thanksgiving sont maintenant entrées dans nos grandes surfaces. Leurs propriétés anti-inflammatoires sont désormais reconnues par les autorités sanitaires. Vous pouvez également vous les procurer sous forme de gélules. Vous pourrez ainsi en absorber de plus grandes quantités pour une meilleure efficacité. N'en buvez **pas pendant** la cystite car ce jus acidifie les urines.
- Prenez de la vitamine C pour éviter les récurrences. 1g de vitamine C/jour suffit à rendre l'urine suffisamment acide pour empêcher la prolifération des bactéries.
- Surveillez votre hygiène intime : aux toilettes, essuyez-vous toujours d'avant en arrière afin de ne pas « ramener » de germes de l'anus vers l'urètre.

- Allez aux toilettes avant et après une relation sexuelle, ceci afin d'évacuer les bactéries de la vessie le plus rapidement possible.
- Si vous utilisez le diaphragme comme moyen de contraception, il est possible que ce soit une source d'infection urinaire ou de récurrence. Veillez donc à le faire remplacer par votre gynécologue afin que les bactéries qu'il contient ne restent pas bloquées dans le vagin.
- Si vous êtes sensibles à ces infections, utilisez des serviettes hygiéniques plutôt que des tampons.

REMÈDES :

- Contre les douleurs, prenez un bain chaud, mettez une bouillotte sur le bas de votre ventre et/ou prenez un cachet de paracétamol.
- Préparez une décoction avec une poignée de feuilles de betteraves que vous ferez bouillir pendant 15 minutes dans un litre d'eau. Laissez refroidir et buvez 3 fois par jour.
- Préparez une tisane avec 2 ou 3 gousses d'ail que vous laisserez tremper dans une tasse d'eau chaude. Pénible à avaler mais efficace. Vous pouvez procéder de même avec de l'oignon.
- Le persil est un excellent diurétique qui vous aidera à uriner. Préparez une infusion avec un bouquet de persil que vous ferez infuser dans 5l d'eau. Portez à ébullition et couvrez le récipient. Laissez reposer et buvez tout au long de la journée.
- Prenez un bain de siège en mélangeant 150 ml de vinaigre à 3l d'eau (répétez pour obtenir la quantité désirée).
- Préparez une infusion avec des cerises (ou des queues de cerises séchées) en proportion de 4 c. à soupe pour 1l d'eau. Laissez infuser 10 minutes et filtrez.
- Si vous n'avez rien d'autre sous la main, prenez 3 poireaux. Faites-les cuire à l'eau, et laissez tiédir. Versez ½ verre de vinaigre de cidre par-dessus. Appliquez les poireaux en cataplasme sur le bas du ventre le plus chaud possible pendant environ 1h.

- Remède de grand-mère qui a fait ses preuves : découpez quelques oignons en fines rondelles que vous introduirez dans la semelle d'une paire de chaussettes en laine. Il est important que les oignons soient en contact avec la totalité de la plante du pied. Enfilez ces chaussettes et gardez-les toute la nuit. L'effet diurétique est immédiat : préparez-vous à faire l'aller/retour dans votre salle de bain. Vous oublierez vite ce désagrément lorsque vous constaterez que la douleur diminue !

Dans les cas de douleurs trop intenses et persistantes, il existe de nombreux traitements médicamenteux qui vont du traitement unique au traitement sur 3 ou 5 jours. Consultez votre médecin avant de prendre n'importe quoi ! Il est indispensable de procéder à une analyse d'urine avant l'utilisation d'antibiotique.

Nos recommandations :

Flotrol™ Complément naturel pour la vessie



Passez votre commande dans 6 heures et 10 minutes et nous l'expédierons aujourd'hui.

Flotrol a été spécialement développé pour les adultes d'âge mûr qui sont susceptibles de souffrir d'affaiblissement des muscles de la vessie. Ce produit aide à garder les muscles forts et toniques pour éviter l'incontinence.

- ✓ Aide à éviter les fuites et l'incontinence
- ✓ Maintien le canal urinaire et la vessie en bonne santé
- ✓ Fortifie les muscles
- ✓ Possède un effet calmant sur les tissus de la vessie
- ✓ Conçu à partir d'ingrédients naturels

Flotrol a une formule unique agissant rapidement pour aider à améliorer la condition des muscles de votre vessie. Les résultats seront visibles après une seule semaine d'utilisation continue du produit.

[En savoir plus >>](#)

- [Solutions Hygiène Intime](#)
- [Solutions Problèmes Vaginaux](#)

DIARRHÉE



D'après le site internet de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la diarrhée est l'émission d'au moins trois selles molles ou liquides par jour, ou à une fréquence anormale pour l'individu. Elle est généralement le symptôme d'une infection gastro-intestinale, qui peut être due à diverses bactéries, divers virus ou parasites.

L'infection se transmet par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés, ou d'une personne à l'autre du fait d'une mauvaise hygiène. La diarrhée sévère entraîne une perte de liquides et peut être mortelle, en particulier chez les enfants en bas âge et les personnes malnutries ou immunodéprimées.

S'il y a bien une situation qui soit inconfortable, c'est bien celle que vivent 50% de touristes qui voyagent à l'étranger, aussi bien que ceux qui viennent nous rendre visite.

Cette diarrhée est connue sous le nom de « turista », mais les américains la nomment « la malédiction de Paris ».

Elle n'est cependant pas réservée aux seuls touristes : tout le monde peut en être victime !

La diarrhée est très souvent due à une bactérie : l'Escherichia coli », mais aussi au changement de nourriture, à la [fatigue](#), à un médicament (antibiotique) ou à un état de [stress](#) intense.

Le désagrément ainsi nommé « diarrhée » se définit comme l'évacuation fréquente de selles liquides, pouvant parfois être mêlées de sang. Des crampes abdominales et de la fièvre peuvent faire leur apparition.

Ce n'est pas une maladie à proprement parler mais le symptôme d'une irritation intestinale comme une gastro-entérite.

Elle est souvent de courte durée (2 ou 3 jours) et sont le plus souvent sans danger sauf pour les personnes âgées, les bébés et enfants en bas âge au vu des risques de déshydratation.

Dans les pays « pauvres », les diarrhées peuvent malheureusement révéler une maladie grave comme le Choléra, de typhoïde ou de dysenterie.

CONSEILS :

- La déshydratation étant l'un des risques les plus fréquents, la première mesure est de veiller à boire (ou à faire boire) beaucoup d'eau avec un peu de sucre, du bouillon de légumes et des tisanes.
- Éviter les boissons à base de lait car l'intolérance au lactose est une source importante de diarrhées. Par contre les yaourts au bifidus et certains fromages sont autorisés.
- A éviter également pendant quelques jours, les fruits, les légumes verts, les crudités et les plats épicés.
- L'abus de caféine est un facteur déclenchant chez certaines personnes. Donc, pas de café!
- Composez-vous un « régime » à base de riz (buvez le jus de cuisson), de carottes cuites, de fruits secs, de compote de pommes et de bananes.
- Ne surchargez pas votre estomac. Contentez-vous de manger léger et liquide (vous n'avez d'ailleurs envie de rien).
- Limitez les apports en hydrate de carbone difficiles à assimiler tels le pain, les pâtes et pommes de terre.
- Les bulles, et donc le gaz qu'elles contiennent, ne feront qu'apporter un élément « explosif » à une situation déjà délicate !
- Respectez une hygiène rigoureuse, lavez-vous les mains le plus souvent possible afin de ne pas contaminer votre entourage. C'est bien la moindre des choses !

REMÈDES :

Il fût un temps où les médecins prescrivaient automatiquement un anti diarrhéique. De nos jours, ils pensent qu'il est préférable de laisser le processus suivre son cours, sauf évidemment dans les cas graves ou si la personne doit absolument se déplacer un long moment.

Cette opinion étant la plus répandue, les remèdes qui suivent visent plutôt à soulager l'inconfort occasionné et accélérer le retour à la normale.

- Procurez-vous des sachets de solution de réhydratation en vente libre. Ils contiennent notamment du sucre, du sel et d'autres substances éliminées par les selles. Ce sont d'ailleurs ces sachets qui sont utilisés dans les pays sous-développés pour enrayer les épidémies. Il existe même une « solution O.M.S. ».
- Faites une infusion de thé noir. Laisser macérer 10 minutes pour bien libérer les tanins.
- Au coucher, posez sur votre ventre une bouillote d'eau chaude. Cela atténue les contractions du tube digestif.
- Mangez des myrtilles (5 ou 6 suffisent) et buvez du jus de cassis. La ronce et l'alchémille sont aussi recommandées.
- Buvez des boissons à base de cola mais sans gaz et à petites gorgées. (petit truc, pour enlever le gaz, brassez le cola avec une fourchette).
- Utilisez les vertus de la pectine contenue notamment dans les pommes. Faites bouillir les épluchures et buvez le liquide obtenu.
- Votre intestin a besoin d'une bactérie : la Lactobacillus contenue dans les yaourts et dans les produits au bifidus.
- Préparez une tisane de coing : 2 coings pour 75 cl d'eau. Coupez les en morceaux sans enlever ni la peau ni les pépins. Portez à ébullition pendant 30 minutes. Filtrez et buvez tout au long de la journée.

- 2 à 3 fois par jour, buvez un verre d'eau argilée (1 à 2 c. à café d'argile blanche diluée dans ½ verre d'eau minérale) à laquelle vous ajouterez une infusion de ronce. Remuez bien avant de boire.
- Le miel étant un puissant antibactérien, préparez une boisson avec 3 c. à soupes de miel que vous diluerez dans un 1 verre d'eau chaude. Cela réhydrate et désinfecte l'intestin.
- Le sirop d'églantine est un excellent remède contre la diarrhée. Pour le préparer, faites cuire 200 g de cynorrhodons dans une quantité équivalente de sucre. Mélangez pour obtenir un sirop épais, puis conservez dans un pot fermé. Boire 3 c. à soupe par jour.
- Mangez du riz. Le riz contient 77% d'amidon. Il permet de réguler le transit intestinal. Vous pouvez aussi boire son jus de cuisson.
- Si vous devez absolument vous absenter et que vous désirez ne pas voir de « problème » l'Imodium peut vous sauver pendant quelques heures. Attention à ne pas en abuser car il agit comme les médicaments à base d'opium.

TOP REMÈDE :

Pressez le jus de 2 citrons. Mélangez-le jus avec un peu d'eau pétillante de préférence pour remplir un verre d'eau à 3/4. Avalez le tout. L'acidité du citron tuera la bactérie présente dans l'intestin. **A ne pas faire si vous souffrez d'ulcère à l'estomac.**

GASTROENTÉRITE



La gastroentérite est une inflammation des intestins souvent due à une infection virale mais aussi bactérienne.

Elle est malheureusement très contagieuse. Elle se propage par la contamination fécale des aliments ou de l'eau. Il convient donc d'appliquer des précautions d'hygiène très régulièrement pour éviter sa propagation.

La gastroentérite est souvent bénigne mais très inconfortable.

Elle peut cependant se révéler dangereuse pour les nourrissons et les personnes âgées en raison des risques de déshydratation.

Les principaux symptômes sont des nausées, des vomissements et des diarrhées. Les personnes atteintes se plaignent également d'un état de grande [fatigue](#) et de douleurs abdominales.

Cette infection se manifeste surtout l'hiver (par épidémies) mais peut aussi survenir dans le courant de l'année ou au cours d'un voyage.

La gastroentérite peut aussi être le résultat d'une intoxication alimentaire.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE VOUS REPORTER AUX CHAPITRES PROPRES AUX MANIFESTATIONS DÉCRITES, CES SYMPTOMES ÉTANT TRAITÉS SÉPARÉMENT DANS LEURS RUBRIQUES SPÉCIFIQUES.

GUEULE DE BOIS – LENDEMAINS DE FÊTES



La « gueule de bois » est un phénomène que nous connaissons particulièrement aux lendemains de fêtes. Un repas trop riche et/ou trop arrosé, et nous voilà bien pâteux le lendemain.

Vous maudissez le moindre rayon de lumière qui pénètre dans votre chambre. Vous en voulez à la terre entière. Maux de têtes, vomissements, aigreurs d'estomac seront sans doute inévitables, mais nous allons vous aider à limiter ces désagréments.

Eh oui, il faut bien payer pour ses excès ! Et malheureusement, seul le temps guéri la gueule de bois.

Il existe néanmoins des moyens faciles et efficaces pour atténuer ces sensations qui vous font regretter amèrement votre comportement insouciant de la veille.

Nous abordons également ce thème dans le chapitre consacré aux nausées et vomissements.

CONSEILS

- **Préventivement**, si vous pensez que vous allez être amené à boire et manger plus que de coutume, **buvez beaucoup d'eau** en

alternance avec les boissons alcoolisées et la nourriture. Lorsque vous absorberez l'alcool, prenez votre temps... buvez lentement et jamais le ventre vide. Les aliments ralentissent l'absorption de l'alcool.

- Sachez que les cognacs, brandy et champagnes sont les plus dangereux, la vodka étant considérée la moins dangereuse. Le vin rouge contient de la tyramine qui occasionne de violents maux de tête : mieux vaut être averti !
- Les bulles sont à éviter (champagne ou autres boissons gazeuses) car elles accélèrent la pénétration de l'alcool dans les vaisseaux sanguins. Par exemple, on pense qu'un rhum coca est moins nocif parce que dilué : c'est faux car les bulles diffusent l'alcool rapidement.
- Si le mal est fait, il n'y a plus qu'à essayer de se défaire au plus vite des désagréments causés par les excès. Pour cela commencez par prendre un Alka-Seltzer avant de vous coucher et un analgésique (aspirine ou paracétamol) pour vous débarrasser des inévitables maux de tête. Cela aura pour effet que vous vous sentirez sinon mieux, au moins un peu moins mal.
- Prenez 2 tasses de café, cela empêchera la dilatation des vaisseaux sanguins qui elle-même provoque les maux de tête. Attention au revers de la médaille : si vous prenez votre café tard dans la soirée, vous réduirez sans doute le « mal au crâne » mais vous passerez probablement une nuit blanche ! Parfois de deux maux, il faut choisir le moindre !

ALERTE : Évitez de mélanger plusieurs alcools différents et surtout ne JAMAIS COMBINER alcool et médicaments !

REMÈDES :

- Au réveil, buvez des jus de fruits (orange ou tomate) car ils contiennent du fructose, un sucre qui aide à brûler l'alcool plus rapidement. Les boissons pour sportifs sont une bonne alternative.
- Mangez du miel pour la même raison. Sa forte teneur en fructose facilitera l'élimination de l'alcool restant dans votre corps.

- Plus avant dans la journée, prenez des bouillons faits en utilisant des cubes (ou un bouillon maison, mais je crains que n'ayez pas le courage de le préparer !). Ils vous aideront à remplacer le sel et le potassium perdu en buvant de l'alcool.
- Les vitamines du groupe B sont importantes dans la lutte contre la [fatigue](#). Or, l'alcool empêche votre corps de les conserver. Il faut donc refaire vos réserves pour vous libérer rapidement des effets indésirés de vos excès. Il en va de même pour les acides aminés ; il faut également refaire le stock dès que possible.
- Appliquez les conseils mentionnés dans la rubrique « maux de tête et nausées ».
- Laisser le temps faire son œuvre : après un jour de repos au calme et une bonne nuit de [sommeil](#), il n'y paraîtra plus !

Nos recommandations

Paraxine™ Gélules Anti Alcool



Grâce aux gélules Paraxine™, vous ne ressentirez plus les symptômes liés à une consommation excessive d'alcool tels que les maux de tête, la fatigue, les nausées ou encore la perte d'appétit. Les gélules Paraxine™ accélèrent l'élimination et l'évacuation de l'alcool dans l'organisme en quelques heures seulement.

- ✓ Contre les maux de têtes, la fatigue et les nausées provoqués par l'alcool
- ✓ Vous remet d'aplomb après une consommation excessive d'alcool
- ✓ Redonne de l'appétit sexuel
- ✓ Agit en seulement une heure
- ✓ Sans aucun effet secondaire

[En savoir plus sur les gélules anti-alcool >>](#)

HÉMORROÏDES



Les hémorroïdes sont encore un mal « honteux » dont on a du mal à parler, même entre amis intimes ou collègues. Elles sont cependant une source d’embarras pour de nombreuses personnes.

Une hémorroïde est une veine de la région anale qui s’est anormalement dilatée. C’est une sorte de varice... mal située. Elle peut-être interne ou externe. C’est cette dernière qui est généralement la plus gênante.

Les troubles dus aux hémorroïdes peuvent aller du simple inconfort, aux démangeaisons, à de l’irritation, mais ces désagréments peuvent être vraiment douloureux et provoquer des saignements pendant ou après les selles.

Ne craignez rien ! Nous sommes ici entre nous ! Asseyez-vous confortablement sur un coussin moelleux, et suivez nos conseils !

Facilitez l'évacuation.

Attaquez-vous à la source des hémorroïdes. Le plus souvent, les hémorroïdes apparaissent chez les personnes ayant des difficultés à aller à la selle. Les efforts durant la défécation entraînent une tension qui augmente la dilatation des veines du rectum. Si les selles sont dures, elles irritent une zone déjà très sensible lors de leur passage. Buvez donc beaucoup de liquide pour les ramollir.

Vous pouvez également faciliter l'évacuation en lubrifiant votre anus avec de la vaseline en l'appliquant à l'aide d'un coton ou de votre doigt à l'intérieur du rectum (+/- 1 cm de profondeur)

Facilitez le passage des aliments dans le tube digestif.

Si vous augmentez la teneur en fibres et en fluides dans votre alimentation, les selles seront plus faciles à évacuer.

Privilégiez des légumes verts feuillus, salades et fruits frais. Vous trouverez également des fibres pour vous aider à combattre les hémorroïdes dans l'enveloppe qui recouvre les légumes secs et dans les céréales.

Voici les aliments à consommer pour aider les personnes souffrant d'hémorroïdes : bette, cerfeuil, châtaigne, chou, melon, myrtille, pain complet, pissenlit, poireau, pomme de terre, ...

Bien choisir son papier hygiénique.

Le papier hygiénique peut empirer les symptômes des hémorroïdes, car certains contiennent des produits chimiques qui peuvent augmenter l'irritation due aux hémorroïdes. Privilégiez le papier hygiénique blanc non parfumé que vous pouvez humidifier avant son utilisation. Optez pour un papier hygiénique doux ou pour les serviettes lubrifiées (comme celles pour bébé) qui sont parfaites pour soulager les irritations dues aux hémorroïdes.

Résistez aux démangeaisons causées par les hémorroïdes.

Si vous vous grattez, vous risquez d'empirer la situation. En effet, bien que vous procurant une sensation de soulagement passagère, vous risquez d'augmenter l'irritation des veines anales, cause des hémorroïdes.

Ne faites pas de gros efforts.

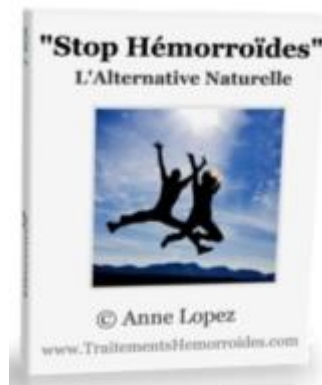
Les efforts réalisés lors d'exercices vigoureux ou lorsque vous soulevez des objets lourds sont similaires à ceux qui sont faits lors de la défécation et peuvent eux aussi vous causer des hémorroïdes. Maintenez cependant une activité physique régulière et douce.

Voir d'autres remèdes sur notre site : www.solutions-sante.net

Nous recommandons :

Découvrez Une Méthode 100% Naturelle Pour Soigner les Hémorroïdes

=> OUI, Je Veux Soigner Mes Hémorroïdes Maintenant



**Découvrez
plus de 110 Pages
de Conseils, les Astuces et
Toutes les Techniques
Naturelles pour le
Soulagement Rapide et
Sain des Hémorroïdes!**

Découvrez également :

Venapro™ pour soigner et soulager les hémorroïdes



Zoom sur l'image

Venapro™ est contient un complément alimentaire et un spray qui soignent et soulagent les hémorroïdes. En effet, les gélules Venapro™ éliminent les hémorroïdes à la source tout en apaisant les douleurs et les gênes occasionnés par les hémorroïdes.

- ✓ Soulage les démangeaisons et les douleurs provoquées par les hémorroïdes
- ✓ Elimine et empêche l'apparition des hémorroïdes
- ✓ Agit en peu de temps
- ✓ Contient exclusivement des extraits de plantes
- ✓ Sans aucun effet secondaire selon les Autorités Sanitaires (FDA)

Ainsi grâce au pack Venapro™, soignez et empêchez toute crise d'hémorroïdes sans aucun effet secondaire selon les tests effectués par les Autorités Sanitaires (FDA). De plus, les gélules et le spray contiennent uniquement des extraits de plantes ou de racines qui ont été sélectionnés pour leurs effets cicatrisants et anti-inflammatoires afin d'accélérer la guérison des hémorroïdes.

[Plus d'infos >>](#)

INTOXICATIONS ALIMENTAIRES



Vous rentrez chez vous après un repas copieux et bien arrosé ou après un pic-nic au bord de l'eau, et... il y a quelques chose qui manifestement « ne passe pas ».

Souffrez-vous d'une simple indigestion ou êtes-vous victime d'une intoxication alimentaire ?

L'intoxication alimentaire se produit suite à l'absorption de bactéries ou de virus contenus dans les aliments.

Certaines de ces bactéries s'attaquent directement à la muqueuse intestinale provoquant maux de ventre, diarrhées, maux de tête, nausées, vomissements, parfois même des accès de fièvre.

Ces symptômes peuvent se manifester quelques heures après l'ingestion de l'aliment contaminé ou 1 ou 2 jours plus tard.

Vite, lisez le reste de nos conseils et solutions sur notre site :
<http://www.solutions-sante.net/intoxication-alimentaire.html>

CONSEILS ET REMÈDES

- **ÉVITEZ LES ALIMENTS TROP ÉPICÉS.** Votre estomac a été attaqué. Ménagez-le pendant quelques temps en évitant les aliments trop épicés mais aussi les aliments trop gras, acides ou sucrés.

- **NE CONSOMMEZ PAS DE PRODUITS LAITIERS.** Evitez aussi les aliments trop riches en fibres et les produits laitiers. Rassurez-vous, vous pourrez bientôt recommencer à manger normalement.
- **ABSORBEZ BEAUCOUP DE LIQUIDES.** Les vomissements et la diarrhée vous font perdre beaucoup d'eau. Pour éviter la déshydratation, il faut donc absorber une grande quantité de liquides, sous forme d'eau bien sûr, mais aussi sous forme de bouillon ou de jus de pomme.
Les boissons gazeuses ne sont pas prohibées, mais il faut laisser les bulles s'évacuer en les faisant passer plusieurs fois d'un verre à l'autre car elles pourraient irriter davantage votre estomac
- **BUVEZ PEU, SOUVENT ET LENTEMENT.** Boire rapidement et en grande quantité peut réactiver les vomissements. Buvez donc régulièrement de petites quantités que vous absorbez lentement.
- **FAITES-VOUS UN COCKTAIL SPECIAL.** A cause des vomissements et de la diarrhée, votre corps risque de manquer de potassium, de sodium et de glucoses.

Voici la recette d'un cocktail spécial pour y remédier :

- Un jus de fruit pour le potassium
- Un peu de miel pour le glucose
- Une pincée de sel pour le chlorure sodique.

ALERTE : QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

- Si les symptômes persistent malgré les conseils que nous vous donnons et que vous constatez que la fièvre persiste plus de 2 jours.
- Si vous remarquer la présence de sang dans les selles
- Si vous souffrez d'une maladie chronique de l'appareil digestif
- Si votre enfant est jeune (moins de 8 ans) ou si la personne atteinte à plus de 60 ans
- Si les malaises s'accompagnent de troubles neurologiques comme des vertiges, des troubles de la vision, des difficultés à avaler ou à respirer, ou encore un début de paralysie

... ALORS RENDEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT DANS LE CENTRE MÉDICAL OU HOSPITALIER LE PLUS PROCHE !

Découvrez également :

Dermisil Internal Parasites TM Huile contre les Parasites Internes



Passez votre commande dans **3 heures et 43 minutes** et nous l'expédierons aujourd'hui.

N'attendez plus, il est aujourd'hui possible de se débarrasser de vos parasites internes en utilisant le **Dermisil Internal Parasites**. Ce traitement homéopathique naturel à base de plantes pourra vous aider à éliminer efficacement et rapidement les parasites internes comme les parasites intestinaux. De plus, les agents actifs composant ce traitement permettent de faire disparaître plusieurs types de parasites internes. Simple et sans effet secondaire, le Dermisil Internal Parasites est la solution idéale pour en finir avec les parasites internes.

- ✓ Traitement très simple par voie orale
- ✓ Ne contient que des extraits de plantes
- ✓ Renforce votre organisme
- ✓ Convient aux végétariens
- ✓ Sans effet secondaire sur l'organisme

[En savoir plus >>](#)

IRRITATIONS DE LA PEAU



Les irritations de la peau peuvent être multiples. De la simple rougeur aux démangeaisons insupportables, en passant par l'eczéma, les gerçures, les boutons de fièvre, les crises d'herpès, et bien d'autres...

Ces problèmes de peau peuvent avoir des origines très diverses : piqûres d'insectes, acariens, tissus, allergies, certains métaux contenus dans les bijoux, cosmétiques, un champignon, ou encore un virus.

CONSEILS :

- Tout d'abord, déterminer la cause de l'irritation. Il est évident qu'il ne faut pas soigner une allergie aux fraises de la même façon qu'un bouton de fièvre !
- Faites appel à votre bon sens une fois identifiée l'origine de votre problème. Si votre parfum est le responsable de vos rougeurs, changez-en. Si un cosmétique irrite votre peau, faites de même : changez de marque en prenant soin de ne pas racheter un produit de composition identique. Si vous découvrez que vous êtes allergique au latex, utilisez des gants en caoutchouc naturel, etc. etc.
- Il y a aussi de nombreux conseils pour les personnes souffrant d'irritation de la peau due au frottement des vêtements : évitez de les porter trop serrés et préférez ceux en fibre naturelle (coton). Au besoin, portez un bandage sur les zones facilement irritables ou un sparadrap.
- Dans le cas des gerçures aux mains ou aux pieds, lavez-vous avec un savon sur gras. Ne frottez pas énergiquement pour vous sécher,

mais tamponnez-vous délicatement et utilisez une crème hydratante.

- Surtout ne touchez pas les boutons de fièvre avec les doigts ! Pour le sécher, utilisez le sèche-cheveux. Ne percez ni les points noirs ni les boutons sans avoir auparavant désinfecté vos mains ou l'instrument utilisé.
- Contre les points noirs, composez un masque à base de pois séchés en poudre, ajoutez un peu d'eau, posez sur le visage pendant 15 minutes.
- Évitez les lotions alcoolisées et les savons asséchants tel le savon de Marseille.
- Démaquillez-vous chaque soir avec le plus grand soin.

REMÈDES

- Si vous souffrez d'eczéma ou de dermite, prenez des bains chauds dans lesquels vous aurez dissous 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.
- Pour soigner les gerçures aux lèvres et aux mains, hydratez avec un mélange de 2/3 de beurre de cacao et 1/3 d'huile d'olive.
- Si vous souffrez d'engelures, faites bouillir 100 g de plante de gui pendant 1 heure, filtrez, et faites y tremper vos pieds tous les matins.
- Utilisez les remèdes de grand-mère comme la vaseline et le talc qui agissent en tant que lubrifiant. Cela aide la peau à glisser sans frotter.
- L'huile d'amande douce mélangée à de l'huile essentielle de citron ainsi que la lavande font merveille sur les peaux sèches.
- Pour des mains douces, composez une crème avec les ingrédients suivants : 1 c. à café de jus de citron, 1 jaune d'œuf, 2 c. à café de miel, 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez afin d'obtenir une pâte homogène et passez sur vos mains en massant légèrement.

Enfilez une paire de gants en coton. Gardez au moins 1 heure.
Effet garanti !

- Pour diminuer l'inflammation d'une zone irritée, préparez des compresses avec 50 gr d'oseille sauvage que vous laisserez infuser dans 1l d'eau bouillante.
- Pour des ongles de choc et contre les « envies » (petites peaux), préparez un mélange à base d'huile d'olive et de jus de citron. Trempez-y le bout des doigts. De plus, ce mélange vous permettra de récupérer l'éclat de vos ongles, surtout si vous êtes fumeur.

Nos recommandations

Infections de la Peau



La taille et la localisation des infections de la peau peuvent varier, mais généralement, les infections de la peau sont douloureuses et fortement gênantes.

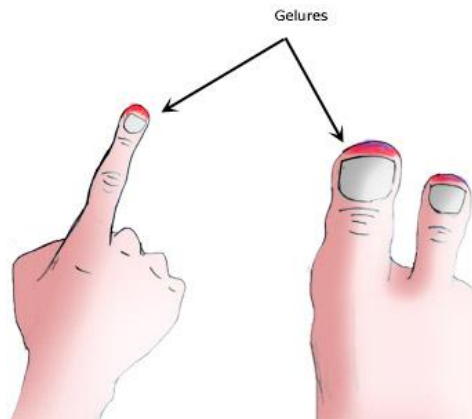
Pied d'athlète ▶
Cette infection du pied fongique de la peau largement...

Impétigo ▶
L'impétigo est dû à une bactérie extrêmement contagieuse...

Acrochordons ▶
Ce sont de petites tumeurs bénignes qui se forment sur la...

[En savoir plus sur les solutions contre les irritations de la peau >>](#)

LES GELURES



La gelure est une brûlure de la peau occasionnée par une exposition à un froid extrême. Nul besoin de rester longtemps exposé au froid et au vent pour souffrir de gelure. Parfois quelques minutes suffisent.

Vous saurez que vos doigts, vos orteils, ou l'extrémité de vos oreilles commencent à geler lorsque vous ressentirez un picotement suivi d'une sensation de brûlure. Puis, bizarrement, vous ne ressentirez plus la douleur et la peau deviendra blanche.

Si la gelure est profonde, il se peut que des vésicules remplies de liquide lymphatique apparaissent... C'est le moment de prendre le problème très au sérieux car une brûlure non ou mal soignée peut entraîner la gangrène.

CONSEILS :

- Protégez les parties atteintes du mieux que vous pouvez.
- Dès que possible, commencez progressivement le réchauffement.
- Ne plongez pas les parties atteintes dans de l'eau trop chaude, mais augmentez progressivement la température (entre 37 ° jusqu'à 42°).
- Maintenez les membres atteints dans l'eau jusqu'à ce que l'aspect blanchâtre disparaisse et qu'une légère rougeur apparaisse.
- Ne pas frictionner, mais tamponner en douceur pour ne pas détruire les tissus fragilisés.

- NE PAS BOIRE D'ALCOOL POUR VOUS RÉCHAUFFER.
(Les vaisseaux sanguins en se dilatant provoqueraient une plus grande perte de chaleur).
- Faites des mouvements - bougez les doigts ou les orteils- (pour les oreilles c'est plus compliqué !), faites de grands cercles avec les bras, tapez du pied afin ramener le sang vers les extrémités touchées

ALERTE : Si après avoir essayé de réchauffer les parties gelées pendant 20 minutes celles-ci restent insensibles, même lorsque votre corps semble avoir repris sa température normale, il faut consulter sans tarder ou vous rendre au service d'urgence le plus proche.

JAMBES LOURDES ET DOULOUREUSES



Bien que les hommes en souffrent également, ce problème est le plus souvent ressenti par les femmes.

Cette sensation de jambes lourdes se caractérise par des douleurs, de la [fatigue](#), mais aussi par des chevilles gonflées et des veines plus ou moins apparentes.

Ce sont généralement les premiers symptômes d'une insuffisance veineuse chronique. Le sang peine à remonter vers le cœur et stagne au niveau des membres inférieurs occasionnant ainsi un gonflement des veines et une sensation de gêne et de lourdeur.

Certaines portions de veines perdent leur élasticité et peuvent évoluer en varices.

Les facteurs qui conduisent à cet état sont nombreux : la position debout prolongée, la grossesse ainsi que la ménopause, la chaleur, l'obésité, le tabac, le manque d'exercice, de même que les cycles hormonaux et la prise de la pilule contraceptive.

CONSEILS

- Évitez tout ce qui peut entraver la circulation veineuse : vêtements trop serrés, la position jambes croisées, la station debout immobile, les talons hauts, la chaleur, etc...

- Toutes les sources de chaleur intense sont à éviter : chauffage au sol, sauna, bains chauds, épilation à la cire, exposition prolongée au soleil...
- Glissez une épaisseur sous votre lit de façon à pouvoir dormir les jambes surélevées. De même lorsque vous êtes dans votre divan, posez vos pieds sur un coussin, toujours pour favoriser le retour veineux vers le cœur.
- Lors de votre douche, passez un jet d'eau froide sur vos jambes en partant du bas vers le haut.
- Pratiquez régulièrement une activité physique telle que la marche, le vélo ou la natation. Dans la marche, par exemple, la voûte plantaire joue un rôle très important dans l'impulsion donnée à la circulation du retour veineux.
- Évitez de rester trop longtemps dans une position statique (sur place). Si vous exercez un travail en position assise, profitez des poses pour faire quelques pas.

REMÈDES :

- Perdre du poids est une bonne mesure car la pression exercée sur vos jambes sera moins lourde.
- Un traitement efficace mais un peu contraignant surtout par temps chaud : le port de collants de contention. Demandez conseil à votre médecin pour déterminer la classe de contention et de pression exercée sur la cheville.
- Pensez à vous hydrater : boire au moins 1 l d'eau toutes les 8 heures.
- Aliments à privilégier : les fruits rouges (cassis, Groseilles, framboises, myrtilles) pour la vitamine P, oléagineux (noix, amandes, noisettes) pour la vitamine E, les fruits de mer et les poissons des mers froides (maquereau, saumon) ainsi que les légumineuses pour le sélénium, sans oublier la vitamine C des agrumes et des kiwis.

- Procurez-vous une crème « anti-jambes-lourdes » en pharmacie. Elles sont souvent efficaces. Effectuez les massages toujours de bas en haut et par mouvements circulaires.
- Demandez également à votre pharmacien un veinotonique (bien respecter la prescription).
- Les naturopathes conseillent une cure de 3 citrons pressés par jour pour fluidifier le sang et tonifier les veines.
- Faites une infusion avec de la vigne rouge. Laissez infuser 15 minutes et buvez plusieurs tasses par jour. Procédez de même avec du cassis, de la myrtille, du marron d'inde. Vous pouvez également utiliser ces plantes sous forme de gélules vendues en pharmacie.

ALERTE :

Il faut consulter en urgence quand la jambe devient très douloureuse, bleuit, enfle soudainement car un caillot de sang a pu se former et obstruer une veine.

Si vous souffrez de varices, celles situées autour des chevilles peuvent se rompre plus facilement. La rupture est plus dangereuse que le caillot car on peut rapidement perdre beaucoup de sang.

Si cela devait vous arriver, pressez sans faire de garrot, surélevez le membre le plus haut possible et appelez immédiatement un médecin ou faites vous conduire aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Nos recommandations



[En savoir plus sur comment soulager les jambes lourdes grâce à l'association de phytonutriments essentiels, uniques, certifiés BIO comme la Vigne Rouge, le Ginkgo, l'Hamamélis et le Cassis >>](#)

MAL DES TRANSPORTS



La perspective d'un voyage est la plupart du temps synonyme de détente, de vacances, de bien-être. Cependant, pour certaines personnes, cela est synonyme d'angoisse : elles s'apprêtent à passer un « sal moment » car elles sont victimes du « mal des voyages ».

Que ce soit en avion, en train, en bateau ou tout simplement en voiture, elles sont prises de nausées, de vomissements et de violents maux de tête.

Ce sont les mouvements continuels du véhicule qui provoquent un dérèglement de l'organe régulateur de l'équilibre situé dans l'oreille interne.

Le cerveau perçoit une information contradictoire entre celle reçue par l'oreille interne et ce que voient les yeux.

Heureusement, ce phénomène ne touche pas tout le monde. Pour les autres, voici quelques conseils à suivre lors de votre prochain voyage.

CONSEILS

- Asseyez-vous à l'endroit le moins agité : dans un avion choisissez les sièges situés au-dessus des ailes, dans une voiture installez-vous sur le siège avant, sur un bateau demandez une cabine située

dans la partie centrale et dans les étages supérieurs.

- Éviter absolument la lecture car regarder les objets de près augmente le trouble. De même, ne regardez pas le paysage défiler. Fixez un point fixe à l'horizon.
- Ne surchargez pas votre estomac avant le voyage, évitez les produits laitiers, les aliments gras et lourds, le tabac et les odeurs désagréables afin de ne pas provoquer de nausées.
- Persuadez-vous que vous allez bien : le mal de voyage est en effet subjectif et parfois psychologique.
- Ne vous occupez pas vous-même des personnes malades pour éviter l'effet « domino ». C'est un des effets pervers et cruels de ce mal.
- Si vous êtes fumeur, ne pensez pas qu'allumer une cigarette va calmer la nausée, bien au contraire. C'est pourquoi il est conseillé aux non-fumeurs de rester dans la zone qui leur est réservée.
- Voyagez la nuit puisque l'on voit moins bien les mouvements.
- La [fatigue](#) est un facteur aggravant, donc partez reposé.

REMÈDES

- Demandez un médicament préventif à votre pharmacien. Prenez - le avant le départ car une fois les symptômes apparus, c'est sans effet.
- Essayez quelques remèdes populaires tout en sachant qu'ils ne marchent pas chez tout le monde.
- Selon différentes études, le gingembre aurait la propriété de bloquer les sucs gastriques ce qui a pour effet de « garder » la nausée dans le système gastro-intestinal.
- Mangez des olives et sucez du citron dès l'apparition des symptômes de nausée. Selon certains médecins, au début du mal des transports, la production de salive augmente. Or les olives et le citron compensent cet effet.

- Le bicarbonate de soude (une cuillère dans un demi-verre d'eau) fait des miracles.
- Mangez des biscottes pour absorber l'excès de fluides dans l'estomac qui active le déclenchement de la nausée.
- Certains préconisent le port de bracelets magnétiques ou d'aimants faisant pression sur les points d'acupression. Leur efficacité n'est cependant pas prouvée scientifiquement.

MAUX DE DENTS ET DE GENCIVES



Ce matin, vous n'êtes pas à prendre avec des pincettes. Vous avez mal aux dents !

Les maux de dents arrivent souvent sans prévenir et peuvent se révéler particulièrement douloureux et énervants, surtout s'ils surviennent la nuit.

Ils peuvent apparaître suite à une carie, un coup de froid ou de chaud, au contact d'aliments sucrés ou acides, une inflammation des gencives. Les douleurs peuvent aussi être liées à une inflammation des sinus, à une otite, ou simplement à un petit morceau d'aliment coincé entre deux dents.

Les causes et formes des « maux de dents » et de gencives sont très diverses et nécessitent une visite chez un spécialiste.

Mais il n'est pas toujours facile d'obtenir un rendez-vous chez le dentiste dans le délai le plus bref (c'est-à-dire immédiatement).

En attendant, vite, prenez un analgésique et suivez ces quelques conseils !

CONSEILS

- La prévention reste le premier conseil : En effet, les caries et la gingivite sont le plus souvent la conséquence d'une hygiène bucco-dentaire déficiente.
- Commencez donc par un bain de bouche à l'aide d'une solution spéciale vendue en pharmacie. Si vous n'en avez pas sous la main, rincez-vous la bouche avec un verre d'eau tiède additionnée

d'1 c. à café de sel. Ne pas avaler !

- Passez délicatement un fil dentaire pour enlever une éventuelle particule d'aliment en prenant soin de ne pas blesser vos gencives.
- Prenez une rasade de whisky que vous laisserez poser quelques instants sur la dent. La gencive absorbera un peu d'alcool, ce qui endormira un temps la douleur.
- Essayez le massage au glaçon. Selon une étude canadienne, 60 à 90% des maux de dents seraient soulagés si l'on frotte la joue (de l'extérieur) avec un glaçon pendant 5 à 7 minutes.
- Évitez de mordre les aliments avec la dent douloureuse.
- En cas de gingivite, utilisez une brosse très douce et terminez par un bain de bouche avec un antiseptique.
- Appliquez des compresses froides (et non chaudes) sur la joue. Même si la chaleur semble calmer la douleur, vous souffrez d'une infection, c'est pourquoi le chaud aggrave le problème.
- Si l'air froid augmente la douleur, gardez la bouche fermée et protégez-vous si vous vous sortez.

REMÈDES :

- Certains anti-inflammatoires non stéroïdiens comme les ibuprofènes sont particulièrement indiqués pour calmer les maux de dents en attendant la visite chez le dentiste.
- Un des trucs de grand-mère les plus connus pour soulager les maux de dents est d'appliquer un clou de girofle sur la dent qui vous fait souffrir. Vous pouvez également l'utiliser sous forme d'huile essentielle (1 goutte suffit) en l'appliquant directement sur la dent à l'aide d'un coton tige.
- Bain de bouche « maison » facile à faire et très efficace : faites bouillir 50 cl d'eau et ajoutez-y 20 g de feuilles de sauge hors du feu. Laisser infuser 30 minutes, filtrez et procédez au bain de bouche. La sauge stimule les gencives et calme l'inflammation.

- En cas de gencive irritée ou d'abcès, faites un cataplasme avec 1 figue sèche que vous ferez cuire dans 15 cl de lait. Appliquez sur l'endroit douloureux et laissez agir le plus longtemps possible. Renouvelez autant de fois que nécessaire.
- Autre remède de grand-mère : faites chauffer 2 verres d'eau auxquels vous ajoutez 2 c. à soupe de vinaigre de vin et 1 c. à soupe de gros sel. Portez à ébullition. Rincez-vous la bouche sans avaler. Effet garanti !

MAL DE DOS



Le mal de dos concerne entre 60 et 90% de la population. On peut donc parler de « mal du siècle ».

Le plus souvent, ce sont les régions lombaires qui sont le plus affectées (bas du dos). Ces douleurs se présentent sous forme de douleurs aiguës ou de douleurs chroniques.

Ce que l'on appelle couramment un lumbago est une lombalgie aiguë qui survient après un effort intense ou après avoir soulevé un poids en adoptant une mauvaise position.

Une autre partie du dos, la nuque, est aussi souvent source de douleurs. Là, c'est souvent une mauvaise position au travail qui en est la cause, à moins que ce ne soit un problème d'arthrose.

On parle aussi de « hernie discale » pour caractériser une affection des disques intervertébraux.

Bref, il y a une multitude de possibilités et de causes qui peuvent vous rendre esclave de votre mal de dos.

CONSEILS :

- Adopter la bonne posture tant dans vos gestes quotidiens qu'au travail. Fléchissez bien les jambes et gardez le dos bien droit pour vous baisser ou pour soulever une charge.
- Si vous êtes en excès de poids...perdre quelques kilos vous fera le plus grand bien car la surcharge pondérale malmène davantage votre colonne.
- Soulever des poids n'est certes pas recommandé ! Si vous y êtes contraint, essayez de garder la charge ou l'objet (votre valise par exemple) le plus près de votre corps.
- Utilisez la force de vos jambes (en vous accroupissant) pour déplacer un objet et non les muscles de votre dos.
- Évitez le plus possible les longues stations debout, surtout celles qui vous imposent de rester immobiles « sur place ».
- Les chaussures jouent un rôle important dans l'équilibre de votre dos. Donc pas de talons trop hauts et pas de chaussures plates !
- Une bonne musculature dorsale et abdominale est une aide précieuse pour soulager les efforts de la colonne vertébrale. Il est conseillé de faire des exercices adéquats (voir votre kiné) et de la natation (sur le dos et non la brasse). N'hésitez pas à faire appel aux conseils d'un professionnel.
- Achetez un matelas adapté à votre morphologie. Vous le choisirez en fonction de l'état de votre dos, de vos critères de confort et de votre âge.
- Si en plus, votre nerf sciatique vous fait souffrir, roulez-vous pour sortir du lit.

REMÈDES :

- L'application d'une source de chaleur sur la région douloureuse soulage généralement le mal et permet de détendre les muscles. Utilisez une bouillotte ou prenez un bain chaud.

- Dormez dans la position du fœtus en ramenant les genoux sur le ventre. Le matin, étirez vous doucement.
- Ne dormez pas sur le ventre, mais allongé sur le côté un coussin glissé entre les genoux.
- Veillez à avoir une position confortable au volant. Éventuellement calez votre dos à l'aide d'un petit coussin en mousse. Procédez de même avec votre siège de bureau. Soulagement assuré : j'utilise personnellement ce petit coussin ergonomique, et croyez-moi, c'est très efficace.
- Faites appel aux méthodes de relaxation et notamment au Tai Chi. Il s'agit d'une méthode chinoise très ancienne qui utilise des mouvements lents et fluides. Cette méthode peut être utilisée à tous les âges sans problème.
- Si vous avez l'âme d'un sportif, faites des tractions et suspendez-vous la tête en bas une dizaine de minutes par jour.
- En dernier recours, prenez un anti-inflammatoire en attendant le rendez-vous chez votre médecin. Ou encore, faites l'essai d'une substance naturelle : l'écorce de saule blanc que l'on trouve sous forme de gélules. Elle contient l'ingrédient actif qui donne à l'aspirine sa propriété anti-inflammatoire.
- En toute circonstance, demandez conseil à votre médecin ou à votre kiné qui vous prescrira une série d'exercices adapté à votre pathologie.

[Découvrez comment soulager votre mal de dos en seulement 7 jours...](#)



[Voir les vidéos pour stopper le mal de dos >>](#)

Découvrez également :



[Pour soulager vos articulations et vos douleurs à bases d'ingrédients naturels certifiés BIO >>](#)

Bien Travailler

Adoptez enfin les bonnes positions !

Découvrez tous nos fauteuils de bureau. Des sièges ergonomiques pour tous ceux qui souffrent du dos, du cou, des épaules ou des jambes quand ils sont assis.

Dites Stop aux douleurs pour travailler dans de bonnes conditions !

Allez sur <http://www.youtube.com/vivrebio#p/a/u/0/t8XDPNbraRc> pour voir une vidéo avec des conseils pour avoir une position ergonomique quand on travail sur un ordinateur fixe ou portable.



Siège ergonomique
Aktido



Siège ergonomique
Professionnel



Siège ergonomique Pro +
dossier



Siège Pro + dossier et
accoudoirs

[Cliquez ici pour en savoir plus sur les bonnes positions à avoir en travaillant >>](#)

Matériel :

Si vous souffrez de douleurs au dos au quotidien, voici un sélection de produits pouvant vous soulager : oreillers ergonomiques, coussins de positionnement, aide pour se relever ...



Coussin de soutien lombaire à mémoire de forme
Il maintient votre dos et réduit vos douleurs lombaires



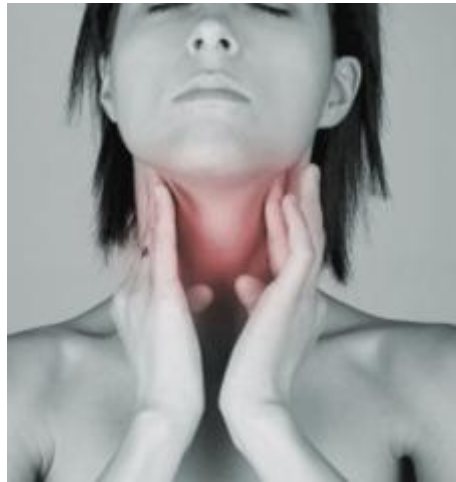
Coussin de relaxation à chauffer aux pépins de raisin
Réduit tensions et douleurs - s'utilise froid ou chaud



Oreiller ERGONOMIQUE de Clinilab
Oreiller de santé à mémoire de forme pour le soutien nuque-

[Cliquez ici pour découvrir tous les outils nécessaires pour soulager le mal de dos](#)

MAUX DE GORGE – TOUX



Les maux de gorge sont très souvent le signe d'affections diverses allant du simple refroidissement au rhume, une grippe, une angine, une laryngite ou encore une infection virale ou bactérienne.

Il s'agit parfois d'une irritation due à l'air trop sec de l'hiver ou aux suites d'une manifestation trop enthousiaste lors d'une soirée, une atmosphère trop enfumée ou d'un soutien trop appuyé à son sport favori.

Si cette gêne persiste, c'est qu'une bactérie ou un virus en sont la cause. Une légère fièvre peut faire son apparition, ainsi qu'une toux ou un enrrouement.

Cela peut déboucher sur une angine ou une laryngite.

Nous ne pouvons nous passer de déglutir toutes les 15 secondes, et phénomène étrange, plus on essaye de ne pas avaler et plus on le fait souvent !

Le mal de gorge combiné à une toux peut donc rapidement devenir une véritable torture !

ALERTE : Si votre mal de gorge est causé par une infection virale, les antibiotiques n'auront aucun effet. Cependant, les pastilles pour la gorge à base de phénol pourront vous soulager.

Si vous avez 38.5° de fièvre ou plus, consultez votre médecin sans tarder.

CONSEILS :

- Le premier des gestes est d'éviter le tabac car la fumée assèche l'atmosphère. Il en est de même de la climatisation.
- Humidifiez l'air ambiant de votre lieu de séjour (maison ou bureau) ainsi que votre chambre.
- Vaporisez-vous la gorge avec un spray à base de phéno.
- Pour éviter d'augmenter l'irritation, buvez beaucoup et consommez des aliments peu solides comme des soupes et des purées.
- Évitez les mets trop acides (tomates, vinaigre, agrumes) et trop épicés.
- Restez au chaud ou protégez-vous la gorge avec une écharpe ou un foulard.
- Augmentez votre consommation de liquides, ce qui favorisera l'hydratation des tissus irrités.
- Évitez le lait car il augmente la production de mucus, lequel est une des causes de la toux.
- Prenez de la vitamine C, mais exceptionnellement prenez-la sous forme de comprimé afin de ne pas irriter davantage votre gorge.
- Dégagez le nez, cela vous empêchera de respirer par la bouche.

REMÈDES :

- Préparez-vous une tisane à base de camomille additionnée de jus de citron et d'une c. à café de miel. Buvez tiède au moins 3 fois par jour. Les tisanes de thym sont aussi très efficaces pour soulager un mal de gorge ou une voix enrouée.
- Mélangez une cuillerée de bicarbonate de soude à un grand verre d'eau et ingérez par petites gorgées tout au long de la journée.

- Faites simplement des inhalations (mettez votre tête sous une serviette et inhalez pendant 10 minutes la préparation chaude).
- Ces inhalations peuvent être préparées en mélangeant 1 c. à café de sel (marin de préférence) avec ½ l d'eau tiède ou chaude. Ne pas avaler.
- Vous pouvez également vous gargariser la gorge avec ce mélange ou encore en avec un mélange agrémenté d'eucalyptus.
- Remède peu courant mais efficace, mettez une cuillère de whisky dans un grand verre d'eau et utilisez comme gargarisme, cela engourdit la douleur.
- Faites un cataplasme avec de l'argile verte. Préparez une pâte pas trop liquide pour qu'elle ne coule pas lorsque vous l'appliquerez sur votre cou. Faites tenir avec un linge en coton ou un foulard. Gardez au moins 2 heures. Lorsque la sensation de fraîcheur disparaît renouvelez l'opération.
- Toujours efficace, le gargarisme au vinaigre de cidre. Ce dernier est un excellent antiseptique. Mélangez 2 c. à soupe dans un verre d'eau tiède et procédez pendant quelques minutes toutes les heures.
- Étrange et surprenant ...mais efficace : coupez un oignon en 2 et mettez-le à la tête de votre lit.
- Pour calmer la toux, préparez une décoction avec 100 g de figes sèches que vous ferez bouillir dans 1 l d'eau. Laissez tiédir et buvez.
- Autre remède contre la toux : faites une infusion avec 20 g de basilic (feuilles et fleurs ou à défaut en sachets) que vous laisserez infuser 10 minutes avant de boire.

ET SURTOUT... NE FUMEZ PAS !!!

D'autres remèdes encore sur notre site : www.solutions-sante.net

Nos recommandations :



[En savoir plus sur le spray intense d'urgence, naturel et certifié BIO, pour apaiser les maux de gorge >>](#)

MAUX D'OREILLES ET BOURDONNEMENTS



Les Maux d'oreille ont des origines et des causes très diverses. Entre autres, l'otite est une inflammation qui peut toucher différentes zones de l'oreille. Elle peut être externe, moyenne ou interne suivant l'endroit du conduit auditif touché.

Dans tous les cas, la douleur est vive et peut même s'accompagner d'une baisse de la capacité auditive de la personne.

L'otite externe est souvent la conséquence d'un refroidissement, d'une visite à la piscine, d'un furoncle ou d'une différence de pression atmosphérique (plongée, avion).

Quant à l'otite moyenne, elle apparaît suite à une rhinopharyngite, une grippe ou une angine. Dans ces cas, ce sont les germes présents dans la gorge qui pénètrent dans l'oreille par la trompe d'Eustache.

Mais on peut également souffrir de bourdonnements d'oreilles (ou acouphènes). Ce sont des grésillements ou des sifflements qui ne proviennent pas de l'extérieur.

Bien que très gênants, ils sont rarement graves (mais il vaut toujours mieux consulter). Ils peuvent survenir suite à la présence d'un bouchon de cérumen, d'une sinusite, d'un trouble musculaire local, le l'arthrose cervicale, de l'encombrement de la trompe d'Eustache, du vieillissement, etc...

CONSEILS :

- Essayez d'avaler, cela vous aidera à soulager la douleur. Si cela vous est pénible, buvez... le résultat sera le même.
- En avion, mâchez un chewing-gum. Les mouvements de la mâchoire aident les trompes d'Eustache à se débloquer.
- Pour la même raison, le fait de bâiller est efficace, de même que sucer des bonbons.
- Si vous êtes à très haute altitude ou en avion, pincez-vous le nez et soufflez comme si vous deviez vous mouchez. Cela aura pour effet d'égaliser la pression à l'intérieur et à l'extérieur de l'oreille.
- Lors de vos voyages en avion, dormez de préférence au début du voyage et non pendant la descente. En effet, en dormant, vous avalez moins souvent. Vos oreilles ne peuvent ainsi suivre les changements de pression lors de la descente.
- Si vous aimez la natation, nagez en surface et non sous l'eau car la pression y est moindre.
- Si vous constatez un écoulement ou une brusque perte d'audition, il faut consulter sans tarder.
- Dormez assis, vous éviterez ainsi la congestion des trompes d'Eustache. C'est pour cette raison que les enfants cessent de pleurer lorsque vous les prenez dans vos bras... et non par caprice !
- Essayez le coussin chauffant posé sur l'oreille douloureuse : c'est vraiment efficace !
- « L'otite des piscines » est due aux bactéries contenues dans l'eau. Pour prévenir ce mal, ne nettoyez pas vos oreilles 1 ou 2 jours avant d'aller nager car vous enlevez la « cire » dont votre oreille a besoin pour se protéger.
- Lorsque vous nettoyez vos oreilles, évitez d'aller en profondeur. Occupez-vous seulement de l'oreille externe.

REMÈDES :

- La chaleur apaise les douleurs aux oreilles. Protégez-vous si vous devez sortir. Chez vous évitez les courants d'airs froids et restez au chaud.
- Faites chauffer un peu d'huile pour bébé à la température du corps et imbiblez-en un coton tige que vous placerez dans votre oreille.
- Traitez avec un sèche-cheveux : mettez sur une position de température peu élevée et disposez-le à environ 50 cm de votre oreille. Dirigez l'air chaud vers le conduit auditif.
- Voici le truc des hôtesse de l'air : prendre un gobelet en plastique (surtout pas en verre), y placer un gant ou un linge imbibé d'eau, mettre au micro onde quelques secondes (attention à la chaleur !!!), posez ensuite le gobelet sur votre oreille.
- NE PAS utiliser les gouttes auriculaires sans avis médical car elles sont contre indiquées en cas de perforation du tympan.
- Contre les oreilles bouchées, mettez avant de vous coucher une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive sur une petite boule de coton et introduisez-le dans l'oreille. Le matin, rincez avec du jus de citron. Après 4 ou 5 jours, si l'oreille est toujours bouchée, faites quelques injections d'eau tiède avec une petite poire (pas le fruit bien entendu). **Attention : Traitement interdit en cas de tympan perforé !**
- Lors d'une consultation téléphonique, un médecin conseille de chauffer quelques gouttes de jus de citron, d'en imbiber un bout de coton et de placer celui-ci dans l'oreille douloureuse.
- Contre les bourdonnements d'oreille, il faut en déterminer la cause avant de penser à traiter. Le mieux est de consulter votre médecin qui vous indiquera quoi faire.

Pour en savoir encore bien davantage, rendez-vous sur notre site : www.solutions-sante.net . Vous pourrez vous y procurer un ouvrage entièrement consacré à ce thème.

MAUX DE TÊTE – MIGRAINE



Les maux de tête sont de plusieurs types. Il est d'ailleurs souvent difficile de les classer tant les sensations ressenties sont diverses.

Le plus souvent les maux de tête sont dus à des tensions : ce sont les céphalées qui se traduisent par des lancements ou des pressions au niveau de la nuque. Certaines personnes ressentent une lourdeur ou une pression comme un bandeau autour de la tête.

Les migraines touchent plus particulièrement les femmes (70%). Elles font partie des maux de tête vasculaires et surviennent par crises.

La douleur est ressentie d'un seul côté de la tête et est souvent accompagnée de nausées et de vomissements.

Les personnes souffrant de migraine sont particulièrement sensibles au bruit et à la lumière.

Elles peuvent malheureusement prendre une forme chronique.

Les facteurs les plus connus pour favoriser l'apparition des maux de tête sont le [stress](#), la [fatigue](#), le manque de [sommeil](#), l'alcool, les troubles de la vue, etc.

Certains aliments sont parfois mis en cause tels le chocolat, le vin, les agrumes, les noix, les salaisons, etc.

Il est à noter que les céphalées peuvent être dues à certaines maladies comme l'hypertension artérielle, la sinusite, une maladie des yeux, ou la méningite.

ALERTE : si vous ressentez une douleur soudaine et brutale accompagnée d'une raideur dans le cou, de la fièvre, des vomissements, ou des troubles de la vision, c'est peut-être un signe que vous souffrez de méningite ou d'un accident vasculaire cérébral.

Appelez le SAMU sans tarder et contactez votre médecin.

CONSEILS :

- Identifiez-le ou les éléments déclencheurs de vos maux de tête afin de pouvoir les éviter.
- N'attendez pas que le mal s'intensifie pour agir. Prenez directement le médicament prescrit par votre médecin ou à défaut de l'aspirine (ou tout autre anti-inflammatoire vendu en pharmacie à cet effet).
- Isolez-vous dans une pièce fraîche et au calme. Dormez, mais pas trop.
- Soulagez les tensions de la nuque en adoptant une position confortable pour votre [sommeil](#), mais aussi pendant le travail.
- Évitez les situations stressantes.
- Faites de l'exercice physique pour évacuer les tensions et le [stress](#).
- Certains préfèrent se soigner par le froid (compresse froide sur le front), d'autres choisiront le chaud (bain chaud).
- Protégez-vous des sources de lumières trop fortes, que ce soit du soleil (portez des lunettes solaires) ou de la lumière artificielle (fermez les rideaux).
- Si vous travaillez sur ordinateur, faites des pauses régulièrement et prenez l'air.
- Surveillez votre consommation d'alcool, de vin et de caféine.
- Lorsque vous dégustez une glace, allez-y lentement car mordre à belles dents dans une crème glacée peut déclencher un violent mal

de tête.

- Si vous prenez un médicament de type aspirine, pensez à protéger votre estomac

REMÈDES :

- Préparez-vous une décoction à la valériane en faisant bouillir pendant 5 minutes 1 c. à café de racines de valériane. Laissez macérer et refroidir pendant 5 minutes. Filtrez et buvez le soir avant le coucher. A défaut achetez des petits sachets de valériane et buvez en infusion.
- Mettez de l'eau chaude et du vinaigre de cidre en quantités égales dans un saladier. Inhalez les vapeurs pendant environ 10 minutes.
- Composez un cataplasme d'argile froide et placez-le sur votre front. Laissez jusqu'à ce que la sensation de fraîcheur disparaisse. Renouvelez l'opération plusieurs fois si nécessaire.
- Les propriétés de la pomme de terre et de l'amidon qu'elle contient en fait un remède de choix pour soulager les migraines. Coupez des rondelles de p. de terre crue que vous disposez dans un torchon ou un foulard. Posez le bandeau sur le front ou sur la nuque. Renouvelez l'opération plusieurs fois. Il est possible que la p. de terre noircisse à l'intérieur du cataplasme.
- Mâchez des feuilles de camomille (ou achetez des capsules) pendant plusieurs semaines pour atténuer les crises de migraine ou les maux de tête répétitifs. Ce remède est considéré comme d'antimigraineux par excellence et son efficacité est reconnue par l'O.M.S.
- Composez un cataplasme d'oignons. Coupez-les en rondelles et hachez- les. Mettez-les dans un linge fin et repliez de façon à pouvoir le placer sur votre nuque. Recouvrez le tout d'un linge en coton, puis d'une écharpe en laine. Gardez pendant une heure.
- Faites bouillir des feuilles de choux vert dans du lait et réduisez en bouillie. Étalez le mélange sur une gaze et mettez sur votre front ou sur la nuque. Les feuilles de choux favorisent l'élimination des toxines et exercent un effet relaxant. Essayez !

- Faites une infusion de romarin avec 20 g de fleurs et de feuilles et laissez infuser 10 minutes dans l'eau bouillante. Buvez et étendez-vous dans l'obscurité. Vous pouvez aussi utiliser la passiflore et procéder de la même façon.
- Ne négligez pas la relaxation. Toutes les thérapies de mouvement comme le tai-chi chuan, le qi gong ou le yoga sont recommandées pour soulager les céphalées. Les postures du yoga étirent les muscles et diminuent les tensions. Les mouvements respiratoires favorisent la circulation et l'oxygénation.

Nos recommandations :



Migracalm – Plus jamais mal !

Qu'est-ce-que Migracalm ?



Migracalm est un diadème qui exerce une pression contrôlée à l'endroit où la sensation de douleur est la plus vive, au niveau des tempes - partie du crâne comprise entre l'oreille, la joue et l'œil, procurant ainsi une sensation d'apaisement.

Migracalm a une forme conçue tout spécialement pour s'adapter à la tête. Chacune de ses extrémités est pourvue d'une surface arrondie qui s'ajuste au niveau des tempes en créant une légère pression sur les artères temporales superficielles, qui peut être facilement palpée devant l'oreille.

[En savoir plus sur Migracalm >>](#)

MAUVAISE HALEINE



Vous vous sentez parfaitement à l'aise parmi un groupe d'ami, mais soudain, vous avez la désagréable sensation que l'on vous évite. Allez aux toilettes, mettez vos mains en coupe et couvrez-vous la bouche : si votre haleine vous paraît peu agréable... dites-vous que pour les autres, cette impression est décuplée.

Faites rapidement un récapitulatif de votre dernier repas. Rappelez-vous la date de votre dernière visite chez votre dentiste. Souffrez-vous de problèmes digestifs ou gastro-intestinaux ?
Vite ! Agissez !

CONSEILS :

- L'hygiène buccale et dentaire doit être irréprochable.
- Évitez la consommation d'aliments à l'odeur particulièrement persistante tels : l'ail, l'oignon ou les piments mais aussi le tabac et l'alcool.
- Avant un rendez-vous galant ou une entrevue importante, évitez les charcuteries et des fromages « forts ».
- Méfiez-vous également des poissons ou autre salade aux anchois.

- Autres aliments laissant une impression peu désirable : le café, le whisky, la bière ou encore le vin.
- Si vous êtes sujet à ce désagrément, gardez toujours une brosse à dent dans votre sac ou dans votre poche. Au besoin, allez aux toilettes et rincez-vous la bouche (sans avalez l'eau bien entendu !)

REMÈDES :

- Chez vous, faites régulièrement des bains de bouche avec un produit adéquat ou avec un produit à la menthe (si vous en aimez le goût).
- Mâchez un chewing-gum au goût agréable.
- Choisissez un bain de bouche contenant du zinc. Cela neutralise les odeurs des bactéries buccales. Si n'avez rien sous la main, rincez-vous la bouche avec de l'eau additionnée de quelques gouttes de bicarbonate de soude.
- Après un repas copieux, mâchez des grains d'anis, de fenouil ou d'un clou de girofle.
- Brossez-vous régulièrement la langue car elle recèle de nombreuses particules d'aliments qui finissent par donner mauvaise haleine.
- Si vous avez de l'acidité gastrique, demandez à votre médecin de vous prescrire un antiacide ou un anti-reflux. Couchez-vous le buste relevé.
- Au cas où tout cela ne suffirait pas, une visite chez votre dentiste s'impose : vous souffrez peut-être d'une gingivite. Profitez-en pour soigner une dent creuse.

MAIGRIR SANS DANGER



Si l'obésité est bien devenue un problème de santé publique, il n'en reste pas moins qu'il ne faut pas se jeter sur le premier régime miracle venu pour perdre quelques kilos et encore moins pour les perdre trop rapidement.

Les régimes se comptent par dizaines. Tous vous promettent de mincir à souhait. Si en plus, vous ne devez pratiquement pas fournir d'effort, et que l'on vous promet de ne pas mourir de faim... La tentation est grande ! Mais est-ce bien raisonnable ?

Que faut-il penser de tous ces régimes miracles ?
Comment faire le tri ? Comment éviter les pièges qui vous sont tendus ?
En un mot, comment perdre du poids sans mettre votre santé en danger ?

Ce sujet est bien trop vaste pour le traiter ici en quelques lignes.

Téléchargez gratuitement

***"Les Clefs d'un Amincissement Facile,
Économique et Délicieux"***

de John Ellis.



(Cliquez sur le lien bleu ou sur l'image pour recevoir ce livre numérique dans un instant.)

Ou rendez-vous sur notre site : www.solutions-sante.net

TROUBLES DE LA MÉMOIRE



De temps à autre, il nous arrive de ne plus savoir où nous avons mis nos clés, d'oublier un rendez-vous ou de ne plus nous souvenir du nom de tel ou tel acteur.

Rien de bien inquiétant. Il s'agit souvent d'un manque d'attention due au [stress](#) et à la [fatigue](#).

Ces « trous de mémoire » augmentent malheureusement avec l'âge car notre cerveau perd peu à peu sa capacité à emmagasiner de nouvelles informations.

Ils peuvent aussi concerner des personnes jeunes lorsque celles-ci se trouvent dans une situation de [fatigue](#) chronique et/ou de [stress](#) intense.

Nous vous donnons ici quelques conseils et solutions dans ce dernier cas. Il n'est donc pas question ici de guérir l'Alzheimer mais seulement de vous aider à surmonter votre distraction et vos petits problèmes de concentration.

Si vous constatez des troubles pouvant laisser penser à un début d'Alzheimer, consultez votre médecin et demandez-lui de pratiquer un test.

CONSEILS :

- Essayez de déterminer l'origine de vos troubles de la mémoire : ceux-ci peuvent être multiples comme la prise de somnifères, un état de [dépression](#) ou d'angoisse, un problème de fonctionnement de la thyroïde, ou plus graves, des suites d'un accident vasculaire

cérébral.

- Réservez-vous des moments de détente dans le courant de la journée afin de libérer votre cerveau des préoccupations qui vous angoissent.
- Nourrissez votre cerveau en lisant, en faisant des mots croisés, bref entretenez votre mémoire.
- Pratiquez régulièrement de l'exercice physique : cela vous aidera à rester en forme. Suivez le diction « un esprit sain dans un corps sain »
- Préparez-vous pour une bonne nuit de [sommeil](#). Un sommeil réparateur vous sera bien utile le lendemain matin lorsque vous devrez vous concentrer.
- Mettez toujours les objets au même endroit (les clefs, le portable, etc...)
- Faites des listes (de rendez-vous, de courses, des tâches à effectuer).
- Faites-vous faire un bilan sanguin afin de vérifier votre composition sanguine et si vous ne souffrez d'aucune carence.
- Demandez à votre médecin si certains médicaments ne peuvent être évités ou remplacés (somnifères, antidépresseurs)

REMÈDES :

- Soignez particulièrement votre alimentation. Commencez votre journée par un petit déjeuner complet (céréales complètes mais pas de sucres rapides ni de viennoiseries !) car votre cerveau a besoin d'énergie dès le matin. Le midi, privilégiez les protéines et les légumes. Au dîner, autorisez-vous des pâtes, du riz ou du pain blanc qui sont rapidement assimilés et favorisent la consolidation de l'apprentissage de la journée.
- Les Oméga 3 sont indispensables car ils entrent dans la fabrication de nos neurones. Mangez donc des poissons gras (saumon, maquereaux, sardines), des fruits secs (noix, amandes,

noisettes). Consommez de l'huile de colza et de noix.

- Les antioxydants sont aussi à inclure dans votre alimentation car ils aident à maintenir notre potentiel cérébral. Donc consommez beaucoup de fruits et de légumes.
- Faites vérifier votre taux de fer car ce dernier participe au transport de l'oxygène vers le cerveau. Vous en trouverez dans les viandes rouges, le boudin, les abats, mais aussi dans les céréales et les légumineuses.
- Privilégiez les apports en oligo-éléments et notamment en phosphore, mais aussi en magnésium, en sélénium et en zinc.
- Réduisez votre consommation d'alcool car à forte doses, il provoque de réelles pertes de mémoire.
- N'oubliez pas les vitamines du groupe B (légumes verts, peau des céréales, les légumineuses, levure de bière, poisson, laitages, etc...)
- Préparez-vous une infusion de ginkgo. Ses feuilles sont couramment utilisées pour améliorer la concentration et la mémoire à court terme. Essayez : 2 c. à café de feuilles de ginkgo séchées (ou 5 feuilles fraîches) par tasse d'eau bouillante.
- Buvez un petit verre de vin de romarin après le dîner. Pour le préparer, utilisez une bouteille de bon vin, prenez 5 brins de romarin que vous écraserez, mettez-les dans la bouteille, rebouchez celle-ci et remuez chaque jour pendant 15 jours, puis dégustez.

Nos recommandations :

Le Booster de mémoire :



Ginseng Gelée Royale et Pépins de Pamplemousse Premium 20 amp. de 15ml

Le Laboratoire Super Diet vous propose dans cette formule unique : du Ginseng Bio, reconnu pour ses vertus tonifiantes, et de la Gelée Royale Bio associés à de l'Echinacée et aux bioflavonoïdes Extraits de Pépins de Pampleousse reconnus pour soutenir les défenses immunitaires.

Utilisé depuis la nuit des temps par les empereurs asiatiques, le Ginseng est reconnu pour favoriser la vitalité physique et mentale. Ce Panax Ginseng CA Meyer cultivé dans la terre de Manchourie a été soigneusement sélectionné par Super Diet pour ... [Cliquez ici pour lire la suite et en savoir plus sur ce booster de mémoire naturel et certifié BIO >>](#)

Comment Mémoriser ?

Vincent Delourmel est reconnu pour être LE spécialiste de la mémoire. Il a participé à différentes émissions télé comme "C'est pas sorcier", "Le magazine de la santé", "E=M6", "Pourquoi les manchots n'ont pas froid aux pieds" et est l'auteur de divers livres et DVD sur le thème de la mémoire.

Son cours [« Comment Mémoriser »](#) vous apprendra à développer et entretenir votre mémoire au quotidien, tout en vous amusant. [Cliquez ici ou sur l'image ci-dessous pour en savoir plus >>](#)

**Développez
et Entretenez
Votre Mémoire**
au quotidien
tout en vous amusant



**Une formation complète
de 30 jours en 16 leçons
animée par Vincent Delourmel**

Comment réussir vos examens ?



[Découvrez 6 étapes clés pour optimiser votre mémoire, pour réussir vos examens et vos concours >>>](#)

NAUSÉES – VOMISSEMENTS



La célèbre « gueule de bois » a toujours pour origine un abus d'alcool. Quant aux nausées et aux vomissements, ils ont des origines diverses et ne vont pas toujours de paire.

Les nausées et vomissements peuvent avoir pour origine un repas trop riche, une « crise de foie », une intoxication alimentaire, une insolation, une migraine, un début de grossesse ou des troubles de l'oreille interne et du système nerveux.

La personne ressent une impression de lourdeur, une grande fatigue, une sensation très désagréable au niveau du ventre : ça tourne ! Elle ressent des « haut-le-cœur » et n'a qu'une envie... Qu'on la laisse en paix !

Malheureusement ces symptômes qui nous sont tellement familiers sont parfois liés à des maladies plus graves comme les A.V.C (accidents vasculaires cérébraux) ou à une méningite.

Faisons ici une parenthèse au sujet des nausées matinales qui surviennent durant les premiers mois de la grossesse.

Pour en savoir plus rendez-vous sur notre site : www.solutions-sante.net

ALERTE : Si les vomissements s'accompagnent de fièvre, de maux de tête violents, de raideur dans la nuque ou dans la mâchoire, ou encore s'ils contiennent du sang, **CONSULTEZ SANS TARDER.**

[CLIQUEZ ICI pour découvrir 8 astuces naturelles pour soulager les nausées matinales et les vomissements.](#)

POUR UNE BELLE PEAU



Avoir toujours une belle peau est un rêve caressé par toutes les femmes...et par beaucoup d'hommes !

Que ne ferait-on pas pour avoir une peau lisse et éclatante, douce comme une peau de pêche, sans boutons ni gerçures, ni trop grasse ni trop sèche ?

Mise à part l'hérédité qui joue un rôle majeur dans le type de peau, il y a de nombreux facteurs qui peuvent influencer l'état de celle-ci. Les hormones (pilule contraceptive, femmes enceintes), le [stress](#), les mauvais cosmétiques, en sont autant d'exemples.

Pas non plus la peine d'entreprendre un régime alimentaire. Cela resterait sans effet ! Par contre, une alimentation équilibrée où vous ferez la part belle aux vitamines C, aux Oméga 3, et aux vitamines B sera sans doute bénéfique.

Alors suivez nos conseils et procédez par étapes successives : démaquillage (même si vous ne vous maquillez pas), lotion, gommage, masque, crème de jour, et votre peau retrouvera toute sa beauté.

CONSEILS ET REMÈDES :

- Chaque soir, procédez au démaquillage de votre peau (maquillée ou pas). Cela assainit la peau et la débarrasse des impuretés de la journée ainsi que des résidus de produits.
- Pour cela, faites un lait de concombre composé de 25 cl de lait écrémé mélangé à ½ concombre râpé. Portez à ébullition, laissez ensuite refroidir, filtrez et appliquez sur votre visage.
- Appliquez ensuite une lotion pour éviter la sensation de gras laissé par le démaquillant et resserrer les pores. Par exemple, versez quelques gouttes de jus d'orange dans un verre d'eau. Imbibez un coton de ce mélange et passez-le sur votre visage. Attention, évitez le contour des yeux.
- Imitiez les femmes d'Afrique du Nord qui font un gommage de la peau à la sortie du hammam pour se débarrasser des peaux mortes.
- Voici une recette de gommage on ne peut plus simple : mélangez 4 c. à café de sel fin à 2 c. à soupe d'huile d'olive, malaxez bien et appliquez sur les coudes, les genoux et les pieds. Pour le visage et le cou, massez avec douceur pour éviter toute irritation. Rincez à l'eau tiède.
- Il est maintenant l'heure de se relaxer et d'apporter à votre peau un maximum de confort. Pour cela, nous vous conseillons un masque à la poire en alternance avec un masque au miel.
- Masque à la poire : préparez un mélange en mixant un quart de poire bien mure avec 2 c. à soupe de yaourt nature et 1 c. à café de fécule de maïs. Appliquez sur le visage et le cou, laissez poser 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède.
- Masque au miel : dans un bol, mélangez 1 jaune d'œuf, 1 c. à café de miel et une dizaine de gouttes d'huile d'olive. Appliquez sur le visage 20 minutes et rincez à l'eau tiède.
- Pour ceux et celles qui rechignent à préparer quoi que ce soit, et qui ont une peau à tendance grasse, faites confiance au concombre. Découpez-le en rondelles que vous appliquerez directement sur votre visage pendant 20 à 30 minutes avant de rincer à l'eau claire.

Découvrez également :

Épilation



Les produits d'épilation permettent aux hommes et aux femmes d'enlever le surplus de poils de leur corps.

Épilation Laser ▶
Nos épilateurs laser à domicile permettent une épilation...

Dépilation ▶
ShytoBuy propose une solution sous forme de crème pour...

Épilation Lumière Pulsée ▶
La technologie de l'épilation à la lumière pulsée utilise...



[En savoir plus sur les solutions pour une épilation simple et efficace >>](#)

PELLICULES



Vous en avez assez de broser les vestes de votre mari, ou vous n'osez plus vous promener sans porter un foulard ou un horrible bonnet.

Les responsables de ce désagrément, ce sont les pellicules, sortes de petites écailles (appelées squames) qui se dispersent sur votre cuir chevelu et sur vos vêtements.

Il faut savoir qu'elles sont le signe d'une mycose du cuir chevelu, heureusement non contagieuse.

On parle de pellicules sèches (celles très fines qui se détachent facilement) et de pellicules grasses (celles qui proviennent d'un excès de sébum et qui collent au crâne)

Les personnes ayant une peau sèche sont davantage exposées à l'apparition de pellicule ainsi que celles qui utilisent un champoing trop détergent.

Sachez que statistiquement les hommes sont plus touchés par ce désagrément que les femmes.

Si les pellicules sèches se remarquent sur les vêtements et sont très inesthétiques, les pellicules grasses ont en plus l'inconvénient de provoquer des démangeaisons et des irritations du cuir chevelu

Les pellicules peuvent aussi être le signe d'une maladie de la peau comme la dermatite séborrhéique, d'un eczéma ou de psoriasis. Dans ces cas consultez votre dermatologue sans tarder.

CONSEILS :

- Il existe bien sûr des champoings spécifiques pour chaque type de problème. Lisez bien les étiquettes et choisissez celui qui vous semble le plus approprié à votre problème. Ils contiennent des ingrédients actifs différents (sulfure de sélénium, pyrithione de zinc, acide salicylique, soufre, etc).
- N'abusez pas des champoings pour cheveux gras car ils activent les glandes sébacées ce qui augmente la sécrétion de sébum.
- Dans tous les cas, utilisez régulièrement un champoing doux en alternance. Lavez-vous les cheveux souvent pour éviter que le cuir chevelu ne soit trop gras.
- Lorsque vous prenez votre douche, faites plutôt deux champoing : appliquez le premier pendant la douche, laissez poser le plus longtemps possible, rincez et recommencez.
- Massez délicatement votre cuir chevelu du bout des doigts imbibés de jus de citron pour détacher les pellicules. Évitez de gratter car vous pourriez vous blesser et obtenir un effet de croute plus terrible encore.

REMÈDES :

- Les champoings antipelliculaires pouvant abîmer les cheveux, utiliser un baume démêlant pour en atténuer les effets.
- En été, profitez des bienfaits du soleil (sans exagérer et en protégeant votre peau). Les rayons ultraviolets du soleil ont un effet anti-inflammatoire sur le cuir chevelu.
- Rincez vos cheveux avec une eau gorgée de thym. Pour cela, faites bouiller ½ l d'eau avec 4 cuillères de thym séché. Laissez refroidir avant d'utiliser comme solution de rinçage. Vous profiterez ainsi des propriétés antiseptiques de cette plante.
- Pour augmenter les effets des champoings spécifiques, mettez un bonnet de douche pendant une heure (lorsque cela est possible) puis rincez.

- Essayez un vieux remède de grand-mère : ajoutez quelques gouttes de vinaigre de cidre à votre eau de rinçage pour éliminer le calcaire.
- Autre vieux remède qui marche : diluez une aspirine dans l'eau de rinçage pour aider les pellicules à se détacher et atténuer les démangeaisons.
- Évitez les lavages et rinçages à l'eau trop chaude, de même que le séchage à l'air trop chaud. Votre cuir chevelu a besoin de douceur : pas de brushing agressif.
- Demandez à votre coiffeur une teinture non agressive. N'abusez pas de la laque et de gels.
- Les pellicules peuvent aussi être une conséquence du [stress](#). En effet la peau réagit à votre état général et particulièrement au [stress](#). Détendez vous, faites de l'exercice et ne faites pas de vos pellicules une obsession...qui vous stresse !

Nos recommandations :

Thérapie Revivogen® du Cuir Chevelu Contre la chute de cheveux



La Thérapie Revivogen® du Cuir Chevelu est une solution efficace pour combattre la perte de cheveux et l'amincissement des cheveux à la racine sans effet secondaire selon le laboratoire fabricant Advanced Skin and Hair. En effet, la thérapie a pour but de bloquer la production de l'hormone dihydrotestostérone (DHT), à l'origine de 95% des cas de calvitie selon le laboratoire Advanced Skin and Hair. Nous vous conseillons d'utiliser en complément le Shampoing Revivogen® pour optimiser les résultats.

- ✓ Attaque la calvitie à la racine en ciblant la production de DHT
- ✓ Peut favoriser une chevelure épaisse et dense
- ✓ Sans danger et sans effet secondaire
- ✓ Compatible pour les hommes et les femmes
- ✓ Testé cliniquement et conçu par une équipe de dermatologues américains

[En savoir plus >>](#)

PIQÛRES D'INSECTES, D'ARAIGNÉES ET DE MÉDUSES



Avec le retour des beaux jours, les probabilités de se faire piquer par des insectes, une araignée ou par une méduse augmentent.

Mais d'autres piqûres peuvent nous empoisonner (mauvais jeu de mots !) tout au long de l'année.

Nous pensons ici particulièrement à nos animaux domestiques qui nous transmettent leurs puces et autres tiques.

Pour certains, ce sont ces minuscules petites bêtes (les acariens) qui se cachent dans nos matelas et coussins qui deviendront nos « bêtes noires ».

Mais revenons aux insectes dont nous sommes les victimes favorites. Ils sont de plusieurs sortes : ceux qui piquent et qui injectent un venin (abeilles, guêpes, frelons et bourdons), ceux qui piquent pour se nourrir de notre sang (moustiques femelles, taons), ceux que l'on ne voit pas mais qui sont bien présents (les acariens) et les araignées rarement dangereuses sauf la « veuve noire » du bassin méditerranéen.

Les diverses piqûres provoquent une douleur vive. La peau devient rouge, enfle et démange.

En piquant, l'insecte « injecte » un venin dans nos tissus cutanés : c'est ce qui provoque ces réactions tellement désagréables.

Généralement, le lendemain, ces désagréments ne sont plus qu'un mauvais souvenir.

Cependant, le véritable danger concerne les personnes allergiques susceptibles de faire une réaction très grave, même mortelle !
Savez-vous qu'il y a plus de morts suite aux piqûres d'abeille qu'aux morsures de serpents ! Étonnant mais vrai !
Nous sommes aussi parfois victimes des méduses lors de nos baignades de mer. Celles-ci sont les animaux marins piqueurs les plus connus avec les physalies (sortes de méduses géantes).

Ce sont leurs tentacules qui, lorsqu'elles vous touchent, percent votre peau et y introduisent leur venin qui provoque une réaction irritante. Même coupées en partie elles peuvent causer des blessures graves.

ALERTE : Si vous êtes victime d'une agression multiple, ou si la piqûre est située dans la gorge, dans la bouche ou près de l'œil, **appelez le SAMU** ou rendez-vous dans l'hôpital le plus proche. En attendant, posez de la glace sur la piqûre pour ralentir la diffusion du venin.

Si vous constatez des difficultés respiratoires, des gonflements rapides et anormaux du visage, si vous faites un malaise (sensation d'étouffement), ou si vous (ou la personne victime) avez une allergie connue à l'insecte qui vous a piqué, **rendez-vous immédiatement à l'hôpital le plus proche.**

CONSEILS :

- D'abord, essayez d'identifier l'animal qui vous a piqué afin de déterminer l'attitude à adopter. Par exemple, l'abeille (dos duveté brun doré) ne pique qu'une fois et meurt, le dard restant planté dans la peau. Par contre, les guêpes, bourdons et frelons peuvent piquer plusieurs fois : fuyez à toute jambe !
- N'écrasez pas la guêpe car en faisant ce geste vous libérez une substance chimique qui incite ses congénères à vous attaquer.
- Agissez au plus vite car vous limiterez ainsi la propagation du venin. En effet, la glande à venin continue de se vider pendant 2 ou 3 minutes. Appuyez avec un ongle (propre) ou une lame de couteau à la base du dard pour le faire sortir.
- Désinfectez en lavant avec de l'eau savonneuse ou une solution antiseptique car le venin contient souvent des bactéries.

- S'il s'agit d'une piqûre de méduse, rincez la plaie à l'eau salée et non à l'eau douce car cette dernière ne ferait qu'activer les cellules irritantes. Surtout ne vous frottez pas la peau. Par mesure de précaution faites vous vacciner contre le tétanos (ou faites un rappel).

REMÈDES :

- Pour soulager la douleur d'une piqûre d'insecte, vous pouvez utiliser soit du froid, soit du chaud (cela dépend de la sensibilité de chacun). En effet, pour certain, le fait d'appliquer des glaçons atténue la douleur et évite aussi que le venin ne s'étende sous la peau. Pour d'autres, curieusement, le chaud peut aussi soulager ou neutraliser la douleur. Si vous êtes parmi ces personnes, prenez votre sèche cheveux et dirigez- le vers la piqûre.
- Le vinaigre de cidre appliqué sur la blessure atténue fortement la douleur due tant aux piqûres d'insectes (moustiques, fourmis, guêpes), que celles des araignées et des méduses. Emportez-en un petit flacon lors de vos ballades.
- L'aspirine reste toujours un remède efficace. Mouillez la piqûre et frottez l'endroit douloureux avec l'aspirine. Elle agira sur certains agents du venin.
- Si vous n'avez rien d'autre sous la main, prenez 1 c. à soupe de bicarbonate de soude et délayez dans 1l d'eau. Appliquez sur la piqûre. Ceci est aussi valable pour les piqûres d'araignée.
- Autre produit que vous possédez certainement : l'ammoniaque. Son effet est très rapide. Appliquez-le en petites quantités sur la blessure.
- Pour soulager les piqûres de guêpes, coupez un oignon en deux après l'avoir épluché et frottez la zone douloureuse pendant 10 minutes.
- Procurez-vous des gélules de charbon activé que vous ouvrirez et dont vous ferez une pâte. Celle-ci appliquée sur la zone infectée à la propriété d'attirer le venin, d'empêcher l'enflure et la douleur.
- Pour ceux qui sont dans une zone humide où les moustiques abondent, prenez de la boue et faites-en un cataplasme en

l'enveloppant dans un linge ou un mouchoir. Laissez agir jusqu'à ce que la boue soit sèche.

- Les feuilles d'[aloe vera](#) ou de basilic écrasées apaisent les piqûres de moustique. Pour les piqûres de guêpe, vous pouvez utiliser des feuilles de tabac humide, de la tomate écrasée, du vinaigre, de l'eau citronnée, et pour ceux qui sont en pleine aventure...de l'urine !
- Le géranium est la plante anti-moustique par excellence. Elle a non seulement la propriété d'éloigner les moustiques, mais aussi celle de calmer les piqûres de cet insecte.
- Si vous avez un bouquet de persil dans votre jardin ou dans votre cuisine, prenez-en en une petite poignée et frottez vigoureusement pendant 1 minute sur la zone des piqûres de moustique. Laissez sécher au moins 1 heure.
- Contre les désagréments causés par les méduses, la majorité de ces remèdes est applicable. Prenez des antihistaminiques et procurez-vous une crème à l'hydrocortisone en pharmacie.
- En prévention contre les piqûres de guêpes, frottez les parties de votre corps les plus exposées avec des feuilles de tomates : résultat garanti – aucune guêpe à l'horizon.
- En prévention également, mettez quelques gouttes de citronnelle ou d'eau de lavande sur votre oreiller.

Encore plus de solutions, notamment contre les morsures sur notre site : www.solutions-sante.net

RÈGLES DOULOUREUSES



Environ 1 femme sur 3 est concernée à divers degrés par ce phénomène de douleurs prémenstruelles répondant au nom savant de dysménorrhée.

Si vous en faites partie, vous savez que ces désagréments cycliques peuvent être particulièrement gênants et peuvent aller jusqu'à perturber notablement votre vie plusieurs jours par mois.

Inutile de vous énumérer les symptômes que vous ressentez ! Ce que vous recherchez, ce sont DES SOLUTIONS !

Vite, rendez-vous sur notre site <http://www.solutions-sante.net/remedes-naturels-soulager-regles-douloureuses.html>. Vous y trouverez 13 moyens naturels pour supprimer les douleurs !

ALERTE : Pour celles qui remettraient à plus tard ce petit « clic » (vers le site), nous vous rappelons que si vous prenez du **paracétamol** pour diminuer les douleurs, ce dernier **réduit l'efficacité de la pilule contraceptive**. Mieux vaut le savoir !!!

Découvrez également :

[Solutions Hygiène Intime](#)

[Solutions Problèmes Vaginaux](#)

RONFLEMENTS



Ronfler est bien plus qu'un simple désagrément, tant pour le ronfleur que pour son compagnon ou sa compagne.

En effet, ce fléau des couples peut être bien plus qu'un simple désagrément s'il n'est pas soigné et peut avoir des conséquences graves sur la santé.

Les ronflements cachent parfois des « apnées du [sommeil](#) ». La personne cesse alors de respirer quelques instants et se réveille bruyamment parfois plusieurs dizaines de fois par nuit.

C'est un facteur de risque aggravant d'infarctus du myocarde.

Comment savoir si votre ronflement est dangereux ?

Généralement plus il est fort et plus le risque de complication augmente. Il est probable qu'un traitement soit nécessaire.

Prenez un rendez-vous dans un centre spécialisé dans les traitements de troubles du [sommeil](#). Ces spécialistes détermineront alors la meilleure solution à adopter pour résoudre votre problème.

Si votre ronflement est juste une nuisance désagréable qui perturbe votre nuit et celle de votre conjoint, suivez ces quelques conseils.

CONSEILS :

- Les ronflements sont souvent dus au relâchement des tissus de la gorge, du palais et de la luette. Ces muscles sont flasques et

empêchent l'air de passer correctement. Plusieurs facteurs en sont la cause, notamment la prise de poids, l'alcool ou la prise de certains médicaments. Première mesure donc : perdre du poids. Seconde mesure : réduire votre consommation d'alcool.

- La consommation de sédatifs augmente le risque de ronflement. Vous savez donc qu'il faut en user modérément.
- Beaucoup de personnes qui ronflent dorment mal et prennent des tranquillisants, ce qui ne fait qu'aggraver le problème.
- Plusieurs études ont démontré que les benzodiazépines (anxiolytiques très couramment utilisés) ou la codéine (utilisée contre la toux ou pour calmer les douleurs légères) peuvent également empirer la situation.

REMÈDES :

- Nous ne vous parlerons pas ici des diverses solutions chirurgicales, notre but étant seulement de vous donner quelques « trucs » qui marchent.
- Adoptez une meilleure position pour dormir, c-à-d mettez-vous sur le côté pour faciliter la respiration. Évitez à tout prix de dormir sur le dos. Au besoin, cousez une petite balle dans le dos de votre pyjama. L'inconfort ressenti vous obligera à reprendre votre position initiale.
- N'utilisez pas un oreiller trop épais car cela entrave le passage de l'air dans la gorge. Par contre, vous pouvez surélever le côté tête de votre lit : vous maintiendrez ainsi une position la plus naturelle possible.
- [Arrêtez de fumer](#) (si ce n'est pas encore le cas), limitez votre consommation d'alcool surtout le soir, et évitez le plus que vous pouvez les tranquillisants.
- Le soir, prenez des infusions calmantes avec du miel pour éviter les congestions nasales dues aux allergies. Vous éviterez en même temps les infections des amygdales.

- Apprenez à respirer correctement et faites de l'exercice physique. Cela maintiendra un poids stable et améliorera votre [sommeil](#).
- Enfin, pour la paix des ménages, aménagez une chambre d'amis et achetez des boules Quiès à votre partenaire.

ROUGEURS DES YEUX - CONJONCTIVITE



Vous rentrez de la piscine et vos yeux sont rouges. Peut-être y avait-il trop de chlore dans l'eau ? Vous portez des lentilles et par temps venteux ou après une séance de travail un peu longue vos yeux virent au rouge. Vous souffrez d'allergie ou encore vous êtes contraint de travailler dans un lieu enfumé. Vous ressentez une envie irrésistible de vous frotter les yeux.... Et c'est parti... plus moyen d'arrêter l'irritation.

Tous ces facteurs peuvent provoquer une dilatation des petits vaisseaux sanguins situés dans la conjoncture des yeux, ce qui rend les yeux rouges.

Si vous constatez une tache de sang dans le blanc des yeux, cela n'est généralement pas très grave, surtout s'il n'y a pas de douleur ni d'enflure. Cela est une chose courante surtout chez les personnes de plus de 40 ans.

Par contre, si cette **tache est située sur la pupille**, c'est qu'il y a du sang à l'intérieur de l'œil. Il s'agit d'un problème grave qui demande de **consulter immédiatement**.

Un manque de [sommeil](#) entraîne une sécheresse de l'œil, et les yeux secs sont des yeux rouges.

Si vous avez les yeux rouges au réveil, c'est peut-être une infection des paupières et non des yeux.

CONSEILS :

- Si votre problème est causé par une allergie (pollen), surtout ne frottez pas, cela peut déclencher la libération de plus d'histamine qui est la cause principale de la rougeur des yeux.
- Utilisez des savons et des cosmétiques non parfumés.
- Réhydratez vos yeux en utilisant des larmes artificielles en vente libre. Cela est valable pour la sécheresse provoquée par un air trop sec ou trop enfumés.
- Ne confondez pas ces larmes artificielles avec les collyres. Ceux-ci sont destinés à faire disparaître les rougeurs lorsqu'elles sont occasionnées par une substance qui fait se contracter les vaisseaux sanguins. A utiliser avec modération car ces produits ont un effet « rebond ». Après un usage prolongé et répété, vos yeux pourraient devenir encore plus rouges qu'ils ne l'étaient.
- Rafrâchissez vos yeux au moyen d'un gant de toilette mouillé d'eau froide. Le froid amènera les vaisseaux sanguins à se contracter, mais sans l'effet rebond.
- Lavez-vous régulièrement les mains pour éviter la contagion en cas de conjonctivite aiguë (voir plus loin).
- Ne portez pas vos lentilles lorsque vos yeux sont irrités car elles précipiteraient l'incubation des bactéries. Surtout enlevez-les pour la nuit pour permettre la réhydratation de l'œil.
- D'ailleurs, pour éviter les inflammations, nettoyez ces verres de contact chaque fois que vous les enlevez. N'oubliez pas de coffret à lentilles.
- Pendant votre toilette, veillez à vaporiser la laque avant de porter vos lentilles. Par contre le soir, enlevez-les avant de vous démaquiller.

REMÈDES :

- Pour tonifier le contour des yeux, appliquez des rondelles de concombre frais.
- Pour soigner la conjonctivite, préparez des infusions avec soit 50g de fleurs de camomille, de feuilles de vignes rouge que vous

laissez infuser 10 minutes dans 1l d'eau bouillante. Appliquez en usage externe sous forme de cataplasme. Une décoction de 30g de feuilles de noyer que vous ferez bouillir 5 minutes est également efficace en cataplasme.

- Si vous avez les yeux cernés, posez un sachet de thé noir tiède sur chaque œil pendant 10 minutes.
- Pour soulager les yeux gonflés, préparez des compresses avec des infusions de persil à raison de 20 g pour 25 cl d'eau. Infusez pendant 10 minutes.
- Composez un masque « contour des yeux » en mélangeant 2 c. à soupe d'argile blanche avec de l'eau de bleuet. Laissez poser environ 10 minutes, puis rincez à l'eau claire.
- Pour un masque anti-poche, mélangez de l'argile verte ou blanche avec de l'eau minérale. Appliquez régulièrement et vous verrez une nette amélioration.
- Contre les yeux fatigués par les écrans d'ordinateur ou la pollution, se laver les yeux et appliquer des compresses imbibées d'infusion de fenouil (10g de graines de fenouil dans un bol d'eau bouillante pendant 10 minutes).
- Vieux remède de grand-mère pour décongestionner les yeux rougis : les infusions de camomille à appliquer en compresse.

ALERTE : CONSULTEZ si l'inflammation dure plus de deux jours, si vous constatez un écoulement jaunâtre et épais, si vous éprouvez une douleur persistante, si vous avez des troubles de la vision ou encore si vous devenez extrêmement sensible à la lumière.

Il existe une forme de **conjonctivite aigüe contagieuse**. C'est la forme de la maladie qui s'accompagne d'écoulements jaunâtres et même de croute. Il s'agit d'une infection très contagieuse qui se propage très facilement notamment dans les écoles. Là aussi consultez sans tarder.

RHUME – GRIPPE – ANGINE



Voilà, l'hiver approche et avec lui réapparaissent les rhumes, les gripes et les angines.

Tout d'abord apprenons à les distinguer.

Le rhume est une infection virale. On a le nez qui se bouche ou au contraire qui coule sans arrêt. Il provoque aussi des éternuements et parfois des maux de tête, et plus rarement une légère fièvre.

Ce qui caractérise la grippe, c'est l'apparition d'une forte fièvre (souvent 40°) accompagnée d'une alternance de frissons et de sueurs. La personne ressent une grande [fatigue](#), des courbatures, des maux de tête et même parfois des troubles digestifs.

Il existe 3 types de virus de la grippe :

- Le type A : infectent surtout canard, poulet, porc, baleine et homme.
- Le type B : surtout chez l'homme.
- Le type C : l'homme, le porc et le chien

Les plus dangereux sont les types A car ils sont à l'origine de grandes pandémies comme en 1918 et 2009

Quant à l'angine, définie comme une inflammation de la gorge, elle se traduit par de fortes fièvres et des douleurs « insupportables » à la gorge au point qu'il devient presque impossible d'avaler. Certaines angines

s'accompagnent des symptômes du rhume avec écoulement nasal et éternuements.

Cette maladie est une des principales causes de consultation chez les médecins.

Il est important de consulter afin de déterminer si l'origine de votre angine est bactérienne ou virale.

En effet, certaines formes d'angines bactériennes peuvent causer des complications graves (notamment au niveau du cœur) si elles ne sont pas soignées correctement.

Lors de la consultation, le médecin pratiquera un test suivant lequel il déterminera s'il est utile de prescrire des antibiotiques.

Si votre enfant semble atteint, n'hésitez pas consultez sans tarder.

Comment attrape-t-on ces « bobos » de l'hiver ?

Le rhume et la grippe sont causés par des virus qui se transmettent par contact de gouttelettes de salive lors d'un éternuement ou de quintes de toux. L'angine se transmet également par contact direct des gouttelettes infectées.

La règle d'or pour éviter la transmission est donc de respecter une hygiène impeccable, de se laver les mains plusieurs fois par jour, de jeter les mouchoirs utilisés (ne pas les laisser dans les poches), et dans le cas de grippe se faire vacciner si on est une personne à risque (personnes asthmatiques, personnes âgées, personnes avec peu de défenses immunitaires, ou enfants en bas âge).

Soyez prévoyant en période d'épidémie de grippe : évitez les foules, les cinémas, les théâtres, les stades de foot.

Et enfin, ne prenez pas de risque en embrassant votre partenaire !

CONSEILS :

- Buvez beaucoup pour éviter la déshydratation suite aux sueurs et à la fièvre. Pensez aux potages clairs et jus de fruits.
- Reposez-vous et restez au lit bien au chaud. C'est essentiel en cas de grippe. De cette façon, votre corps pourra utiliser toute son énergie pour combattre la maladie.
- Mangez des fruits et des légumes riches en vitamines C.

- Ne surchauffez pas votre habitation et veillez à l'humidifier.
- Lavez-vous le nez avec du sérum physiologique plusieurs fois par jour (ou avec un produit à base d'eau de mer). Ne restez pas dans une pièce enfumée (bar, café).
- Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les immédiatement après usage.
- Ne prenez jamais un antibiotique sans avoir consulté votre médecin auparavant car il existe des contre-indications graves.

REMÈDES :

- Pour dégager le nez, faites des inhalations avec un mélange de feuilles de thym, d'eucalyptus et de romarin. Utilisez un c. à soupe pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 2 minutes, puis inhalez.
- En cas de rhume, évitez les produits laitiers, les œufs et le sucre.
- Renforcez votre système immunitaire avec la vitamine E. On la trouve surtout dans les oléagineux (colza, tournesol, arachide, soja, sésame, noix, amandes) et les huiles. L'université de Boston a démontré une amélioration de l'immunité après 60 ans en prenant un supplément de vitamine E d'environ 200 UI par jour.
- Prenez le soleil ou de la vitamine D. Pourquoi pensez-vous que la grippe s'attrape plus facilement en hiver qu'en été ? À cause du soleil ! Le soleil permet à notre corps de créer de la vitamine D. Et cette simple vitamine D va nous protéger de la grippe.

Une étude de 2010 a prouvé que les adultes qui ont moins de 38 ng/mL de vitamine D dans le sang ont 200% plus d'infections respiratoires en hiver que ceux qui ont des taux plus élevés.

En hiver, prenez donc de la vitamine D. La dose recommandée serait comprise entre 2000 et 5000 UI par jour.

- Prenez de la vitamine C, la reine des vitamines contre la grippe et le rhume. Elle aide à combattre les infections.
Une étude en 1999 menée par deux médecins de l'Utah, Clay

Gorton et Kelly Jarvis, sur 715 étudiants âgés de 18 à 32 ans a montré que la vitamine C réduisait de 85% les symptômes de la grippe et du rhume.

Mangez donc en priorité les aliments qui en contiennent une grande quantité. Les meilleures sources de vitamines C sont les fruits et légumes, comme les agrumes (oranges, citron, pamplemousse), les baies rouges comme les fraises, les framboises, les groseilles et le cassis, le kiwi, l'ananas, de même que les légumes comme le brocoli, la pomme de terre, le poivron, la tomate, le cou, le persil, etc.

Vous pouvez également acheter des tubes de vitamines C en pharmacie. En prévention, prenez 500 mg par jour. Si vous êtes infecté, passez à 1g. Pour un maximum d'efficacité. Vous devez absorber de la vitamine C tout au long de la journée.

- Pour atténuer les symptômes grippaux réparez une boisson en mélangeant dans une tasse d'eau chaude, un jus de citron, 1g de vitamine C (en cachet ou sachet), une pincée de poivre et une gousse d'ail écrasée. Buvez lentement.
- Buvez du vin ! Non, ce n'est pas une blague. D'après le docteur E.A.Maury, auteur en 1974 du livre « Soignez-vous par le vin », boir un « côtes-du-rhône » serait un remède contre la grippe.

En effet, ce vin en particulier est riche en alcool, qui apporte des calories et donc de l'énergie. Il contient également des antibiotiques naturels, des minéraux, des composés phénoliques qui combattent les infections et des enzymes qui accélèrent les réactions chimiques et biologiques de l'organisme.

Ouvrez une bouteille de côtes-du-rhône, ajoutez 15g de cannelle, 5 morceaux de sucre et un peu de zestes de citron. Buvez l'équivalent d'une demi-bouteille dans la journée en 4 fois pendant 3 jours.

- Pour apaiser votre gorge, gargarisez avec une solution d'eau salée (5ml de sel pour 1/2l d'eau chaude). Cela débarrassera votre gorge des sécrétions qui s'y sont accumulées.
- Mangez uniquement 500g à 1Kg de pommes crues, sans autre nourriture pendant 2 ou 3 jours en combinant un autre remède.

Cela aidera à soigner la grippe et vous fera perdre quelques Kilos superflus.

- Sucez des bonbons ou des pastilles antiseptiques. Cela vous donnera la sensation que la douleur est moindre et gardera votre gorge humide.
- Buvez des infusions à base de camomille (40g de fleurs pour 1l d'eau), d'eucalyptus (20g de feuilles séchées pour 1l d'eau) ou de thym (20g de fleurs séchées pour 1l d'eau). Boire le litre entre les repas.
- Appliquez un cataplasme au gros sel et jus de citron autour de votre gorge. Pour ce faire, imprégnez une poignée de gros sel gris d'1 ou 2 jus de citron, étendez le mélange sur une gaze, et appliquez sur la gorge. Entourez la gaze d'un linge en coton pour la maintenir en place et gardez pendant une heure.
- Pour la nuit, humidifiez votre chambre à l'aide d'un vaporisateur ou d'un humidificateur. Un air trop sec peut provoquer des quintes de toux, des maux de gorges plus intenses et de la sécheresse dans les narines.
- Pensez à utiliser un coussin chauffant pour soulager vos douleurs musculaires. Si vous frissonnez, réchauffez-vous les pieds en les laissant tremper dans un bassin d'eau chaude (attention si vous avez de la fièvre ! Mesurez-la régulièrement).
- Évitez l'aspirine pour les enfants car elle peut provoquer l'apparition d'une maladie neurologique très grave (le syndrome de Rey).
- Ne prenez pas n'importe quel médicament sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien. Par exemple, les antihistaminiques peuvent réduire sensiblement les symptômes de « nez qui coule » et vous faire croire que vous êtes guéri alors que vous ne l'êtes pas !

Toujours plus d'info sur notre site : www.solutions-sante.net

Nos recommandations :



Shiitake Plus le booster des défenses 20 ampoules de 15ml

En Chine et au Japon, on cultive le shiitake depuis environ 2 000 ans. Champignon de longévité, les japonais le surnomment le champignon du samouraï car il était réservé à l'empereur et à ses fidèles.

Les chinois l'appellent "Elixir de Vie" du fait de ses vertus nutritionnelles et ses propriétés stimulantes. Le lentinane est l'un des polysaccharides du shiitaké qui, de par ses propriétés aide à soutenir les défenses naturelles. Jusqu'à récemment, le maitake ne pouvait être cueilli qu'à l'état sauvage. Étant donné la grande valeur de ce champignon, il paraît que ceux qui en trouvaient "dansaient de joie" au moment de leur découverte, d'où le surnom de "dancing mushroom".

Le reishi ou "Lingzhi" jouit, depuis plus de 2 000 ans, d'une renommée peu commune en Asie. La médecine traditionnelle chinoise préconise ... [Lire la suite pour en savoir plus sur ce booster de défenses naturel et certifié BIO](#)

[>>](#)

TRANSPIRATION EXCESSIVE



Notre corps est une machine d'une grande complexité et très bien « organisée ».

Ainsi, lorsque notre corps souffre de la chaleur, il régule lui-même sa température : il transpire !

Mais on peut transpirer pour d'autres motifs : une tension nerveuse excessive, le [stress](#), la timidité, l'obésité, la ménopause, etc...

Lorsque ce phénomène se produit souvent (et généralement à un moment délicat), cela peut devenir un véritable handicap.

Et si en plus, la transpiration dégage une odeur corporelle, c'est vraiment la catastrophe !

Pour mettre fin à ce calvaire, cliquez sur ce lien :

[Oui, je veux en finir avec la transpiration excessive en moins de 2 semaines](#)



Ou allez à cette adresse : <http://www.solutions-sante.net/info//stoptranspiration>

Plus d'info sur notre site: <http://www.solutions-sante.net/traitement-naturel-transpiration-excessive-aisselles.html>

Découvrez également :

Antitranspirants SweatStop® contre la transpiration excessive

Les antitranspirants de SweatStop® offrent des solutions sur mesure pour les personnes pour qui la transpiration et la formation d'odeurs sont désagréables. Découvrez le sentiment SweatStop® et faites l'expérience d'une nouvelle qualité de vie!



Satisfait ou remboursé



*Commandez maintenant et économisez 10% sur votre prochaine commande!

Service et produits uniques et convaincants par chaque besoin individuel. **Faites confiance à un spécialiste!**

[En savoirs plus sur les solutions anti-transpirations >>](#)

SOULAGEONS NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE



Nos animaux de compagnies font partie de notre famille. Mais tout comme nos enfants, ils font parfois des bêtises et nous en font voir de toutes les couleurs quand ils rentrent crottés et remplis de tiques ou de puces ou pire ils ont aussi leurs petits problèmes de santé que nous avons à cœur de soulager au plus vite.

Votre chat et votre chien ne peuvent utiliser que le langage du corps pour vous signaler qu'ils ont un problème. Ils ne peuvent évidemment pas vous raconter leurs aventures et vous dire pourquoi ils ont vomi sur la moquette.

Ces quelques conseils vous aideront à détecter si le problème demande une visite urgente chez votre vétérinaire. Nous verrons ensuite ce que nous pouvons faire nous-mêmes pour les soulager des bobos moins graves.

CONSEILS :

Consultez sans tarder votre vétérinaire si vous constatez :

- Du sang dans les selles
- Des vomissements répétitifs (toutes les 30 ou 60 minutes)
- Des saignements par la bouche ou par le rectum
- Des diarrhées sanglantes (indice d'empoisonnement possible)
- Des difficultés respiratoires notoires
- Des gonflements de l'abdomen avec efforts pour vomir
- L'apparition de bave
- Un accouchement qui ne peut se déclencher naturellement
- Des crises convulsives (signes d'empoisonnement). Dans ce cas n'essayez pas d'immobiliser l'animal

POUR LES SITUATIONS MOINS DRAMATIQUES :

Pour vous débarrasser des puces :

Ces petites bêtes s'incrument dans le pelage de votre animal, mais aussi chez vous et notamment à l'endroit où dorment vos animaux.

Nous n'avons pas réussi à trouver une justification à l'existence des puces en ce monde ! Elles se multiplient à une vitesse grand V, peuvent vivre jusqu'à 2 ans et se passer de nourriture pendant des mois.

Tout cela en fait l'ennemi à évincer au plus vite. Rendons-leur la vie résolument hostile !

- Le bain à l'insecticide est une arme puissante et efficace. Le produit pénètre mieux que les poudres et les bombes. De plus, en séchant, le produit laisse un résidu tel une poudre qui combat les puces. N'utilisez pas le même produit pour le chien que pour le chat, cela pourrait le tuer. Suivez bien les instructions à la lettre.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez une poudre insecticide à saupoudrer sur l'animal. Elle peut être toxique pour vous et pour lui. Encore une fois, lisez bien les étiquettes et suivez les instructions du fabricant.
- Les produits en vaporisateurs sont souvent moins toxiques mais aussi moins efficaces.
- Quant aux colliers, ils sont surtout utiles lorsque l'animal est débarrassé de ses puces, pour éviter que d'autres ne l'envahissent.
- Une fois votre animal soulagé, ne négligez pas de traiter son « lit » et son petit coin favori où il aime se reposer. Ne le criez pas aux voisins (si cela est votre secret) mais traitez également votre fauteuil, votre voiture, et ... votre lit si nécessaire !!!
- Les colliers électroniques sont très à la mode, mais en réalité peu efficaces.
- Pour protéger votre foyer d'une future invasion, traitez avec un produit contenant du méthoprène (non toxique pour l'animal). S'il ne tue pas les puces, il a au moins le mérite d'empêcher qu'elles

ne se reproduisent.

- Traitez votre chat différemment. Il fait sa toilette lui-même. Il avale les puces et par conséquent il est plus exposé au ver solitaire dont les puces sont porteuses. Pour lui, utilisez donc uniquement une mousse sèche spécialement conçue pour eux.

Remèdes alternatifs :

- Brossez votre chien chaque jour pour limiter la population de puces. Utilisez un peigne spécial très fin.
- Lavez régulièrement (chaque semaine) la couverture de votre animal et séchez-la au sèche-linge. Sachez que 90% des puces sont concentrées à l'endroit où il dort.
- Utilisez des herbes naturelles pour le bain et pour le saupoudrer (romarin, armoise, hédéoma, citronnelle, etc...).
- Ajoutez de l'ail et de la levure de bière à sa nourriture car ses deux aliments inspirent aux puces le plus profond dégoût.

Pour éliminer les tiques :

- Dès votre retour de promenade, surtout si vous êtes allé faire une balade dans les bois, brossez votre compagnon au peigne fin. Cela permettra d'éliminer les tiques qui ne sont pas encore accrochées à l'animal.
- Insistez dans la région du cou, de la tête et près des oreilles.
- Si vous en repérez une, endormez-la au moyen d'un coton imbibé d'éther, attrapez-la entre vos doigts, tordez-la et tirez dessus petit à petit. En tirant lentement, vous réussirez à enlever aussi la tête.
- En cas d'échec, pas de panique, les fragments provoqueront une légère inflammation qui se résorbera rapidement.
- Utilisez les mêmes méthodes que pour éliminer les puces : souvent elles ont le même effet sur les tiques.

Pour réduire les démangeaisons :

Parfois, vous avez l'impression que votre chien va se mutiler tant il se gratte avec insistance.

Rien n'y fait. Il se plain, il devient fou et vous vous sentez impuissant à le soulager !

Souvent, il s'agit plus d'une réaction allergique que de la morsure de la puce elle-même.

Parfois, ces démangeaisons peuvent avoir pour origine un parasite ou une maladie, ce qui peut lui provoquer de l'eczéma.

Pour plus de certitude, voyez votre vétérinaire et suivez ces quelques conseils.

CONSEILS :

- Cela paraît évident : tuez les puces ! En effet, les invasions à répétition peuvent à la longue provoquer des allergies qui deviennent chroniques. Relisez le paragraphe précédent pour vous rafraîchir la mémoire.
- Pour soulager l'effet de brûlure, procurez-vous une solution à base d'Aloe Vera. C'est très efficace. Cela contribue également à assécher la plaie. Si vous pouvez vous procurer une feuille fraîche de cette plante qui pousse dans le Sud de la France et dans les pays subtropicaux, c'est encore plus efficace et plus naturel.
- Pour nettoyer la plaie, rasez-lui les poils à l'endroit de la blessure, puis lavez à l'eau tiède. Séchez avec un linge en coton. Vous pouvez également acheter en pharmacie une poudre spécialement destinée à cet effet.
- L'alcool est bien sûr efficace, mais provoque une sensation de brûlure. Donc, évitez quand c'est possible.

Venir à bout des poils emmêlés :

- Il n'y a pas vraiment de solution miracle : il faut couper ! Mais pas n'importe comment. Souvent on coupe à l'horizontale, ce qui laisse des grands trous dans la fourrure. Mieux vaut couper à la verticale en partant près de la peau. Il y aura beaucoup moins de trous.
- Servez-vous de vos doigts pour démêler les plus petites boules.
- Utilisez un peigne à dents en métal.
- Pour une élimination des boules de poils emmêlés plus rapide, vaporisez avec un produit à base de protéines et de lanoline. Laissez poser 10 minutes.
- Si des boules de poils se sont glissées jusqu'entre les griffes, coupez horizontalement et enlevez le reste avec les doigts.

.....et des saletés qui s'y collent :

- Toujours la bonne vieille méthode du peigne métallique que vous passerez dans ses poils dès votre retour à la maison.
- Si les saletés se résument à quelques feuilles ou petites brindilles, enlevez-les avec les doigts.
- Pour le nettoyage des oreilles, soyez prudent car vous pourriez lui perforer le tympan. Utilisez un coton tige (avec précaution) ou mieux une serviette ou un « essuie-tout » enroulé finement et imbibé d'huile végétale pour ramollir le « bouchon ».
- Procédez de même pour éliminer les mites d'oreille qui le rendent complètement fou en utilisant un produit acheté en pharmacie.
- En cas de problème, emmenez votre animal chez le vétérinaire.

["Apprenez comment éduquer votre chiot ou votre chien en seulement 15 minutes par jour."](#)



Découvrez les conseils de professionnels pour dresser votre chien ou votre chiot en seulement 15 minutes par jour !

[Oui, je veux que mon chien se comporte bien et lui faire faire tout ce dont j'ai envie ou je serai intégralement remboursé !](#)

LISTE DES PRODUITS INDISPENSABLES

Nous vous dressons ci-après une liste (non exhaustive bien entendu) des principaux produits que vous devez absolument avoir sous la main pour faire face aux nombreuses situations qui se présentent dans la vie courante de façon aussi soudaines qu'inattendues.

- **Herbes aromatiques** : romarin, lavande, thym, basilic, sauge, persil. [Vous trouverez des épices et aromates BIO ici](#)
- **Infusions** : thé noir, camomille, vigne rouge. [Vous trouverez des thés BIO ici](#)
- **Huiles essentielles** : citron, romarin, laurier, sauge [Vous trouverez des huiles essentielles BIO ici](#)
- **Argile** [blanche et verte](#)
- **Aloe Vera** en plante ou en [gel pur](#)
- **Légumes** : concombre, pommes de terre, ail, oignons, poireaux
- **Produits courants** : citron, jus de citron, huile d'olive, miel, yaourt nature, aloe vera, vinaigre blanc, vinaigre de cidre.

Trouvez facilement des ingrédients naturels peu chers et faites-vous livrer à domicile sur ces sites internet de confiance:

Suite à la demande de nos clients, nous avons rajouté cette section pour plus de facilité.

En effet, beaucoup de nos clients nous demandaient où ils pouvaient se procurer certains produits naturels certifiés BIO.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours simple de trouver des boutiques naturelles, surtout si on habite dans un petit village, ou des sites internet de confiance, qui proposent un large choix de produits de qualité.

Nous avons sélectionné pour vous quelques sites internet qui remplissent ces exigences.

À présent, vous pouvez commander les produits naturels dont vous avez besoin et vous les faire livrer à votre domicile en quelques clics.

Vous n'avez même plus besoin de sortir de chez vous, ni de faire le tour de la ville. Trouvez en quelques clics des milliers de produits de santé, des produits naturels de qualité et certifiés BIO.

Le Monde Bio :



Le Monde du Bio est une boutique multimarques de cosmétiques et produits certifiés Bio:

- Plus de 6000 cosmétiques Bio et plus de 230 marques Bio
- Toutes les grandes marques de la cosmétique Bio : Dr Hauschka, Lavera, Melvita, Cattier, Phyt's, Weleda, etc.
- Produits bio sans paraben, sans phénoxyéthanol, sans colorant ni parfum de synthèse, sans matière première animale, sans huile issue de la pétrochimie, sans OGM.

[Voir le site Monde Bio >>](#)

Biotonic :



Le Groupe Biotonic Montaigne Direct est une société cotée, dont le métier est de sélectionner les **meilleurs produits de la nature** agissant pour le bien-être, la santé, la beauté et la minceur des consommateurs. Nous sommes leader de la VPC par catalogue sur notre secteur d'activité en France et en Grande-Bretagne. Nous sommes à la fois fabricant et distributeur des produits de la marque/enseigne Biotonic. Nous avons effectué un tel choix afin de contrôler dans son intégralité tant la qualité des produits que nous concevons, mais aussi leur distribution jusqu'à la porte du consommateur.

[Voir le site Biotonic >>](#)

Shytobuy :



Shytobuy.fr est une boutique en ligne européenne offrant une gamme de produits **intimes** et de bien être pour **hommes** et **femmes**. Vous trouverez par exemple des produits permettant d'améliorer les performances **sexuelles** des hommes et des femmes (agrandissement du pénis, éjaculation précoce, perte de libido...). Shytobuy est également spécialiste dans l'offre de produits d'**épilations** (épilation définitive au laser, épilation durable, soins après épilation) et de soins pour le **corps et le visage** (anti-rides, anti-poches et cernes, acné, boutons, varices, hygiène bucale, cellulite etc...). Shytobuy assure un service de qualité et les produits peuvent-être renvoyés sous 7 jours.

[Voir le site Shytobuy](http://Shytobuy.fr)

Ctoobio :



[Ctoobio](http://Ctoobio.com) c'est le site de vente en ligne des **cosmétiques Bio**, du maquillage Bio, des produits d'hygiène Bio, des compléments alimentaires bios et des écoproduits en général. Les cosmétiques donc mais aussi l'**hygiène féminine** avec les coupes menstruelles "Ladycup" dont Ctoobio est l'importateur. Nous sommes également spécialisés au niveau des **cheminées bio** à petits prix. Voici les trois grands axes de développement de Ctoobio !

Nos produits de beauté naturels sont des cosmétiques naturels labellisés Cosmébio, Ecocert, AB (Agriculture Biologique), BDIH (label allemand de cosmétiques naturels), AIAB (label italien de cosmétiques Bio) ou encore par Nature & Progrès.

Ctoobio, c'est le site du shopping bio au féminin pour tous ceux qui veulent consommer bio et naturel.

[Voir le site Ctoobio >>](http://Ctoobio.com)

Ma boutique santé :



Le laboratoire Juva Santé lance le site maboutiquesante.com et vous propose toutes les marques leader du groupe : Juvamine, Mercurochrome, Marie-Rose et plein d'autres encore.

Fort de son savoir-faire et de son expertise dans le domaine des produits pharmaceutiques, le laboratoire Juva Santé propose maintenant toutes ses gammes en e-commerce.

["Ma Boutique Sante"](http://MaBoutiqueSante.com), tout pour la santé au quotidien.

[Voir le site de Ma Boutique Santé >>](http://MaBoutiqueSante.com)

Isodisnatura :



Isodisnatura.fr, c'est LE spécialiste des compléments oméga-3 en ligne. C'est une boutique en ligne, avec 3 gammes de compléments-santé de qualité pharmaceutiques, beaucoup d'informations sur la nutrition, et l'accès aux dernières actualités scientifiques dans notre domaine. Des tests réalisés par des professionnels de la santé et de la nutrition sont à votre disposition ! Mais aussi des vidéos témoignages et conseils nutrition !

Vous trouverez des produits naturels constitués d'oméga-3 pour l'équilibre émotionnel, la mémoire, le dos et les articulations, les problèmes cardiovasculaires, la ménopause, les enfants, etc.

[Nous vous recommandons vivement ce site >>](http://Isodisnatura.fr)

Tous Ergo :



L'objectif de ce site formidable est simple: offrir aux **personnes âgées** ou souffrant d'un **handicap** des produits adaptés pour améliorer leur confort, leur autonomie et leur sécurité.

Face au vieillissement de la population et à la saturation des structures d'accueil, le maintien à domicile est aujourd'hui un sujet primordial. Le site souhaite devenir la référence pour le **matériel** favorisant le **maintien à domicile et l'autonomie des personnes âgées** ou en **situation de handicap**. Le site s'engage sur les délais de livraison et assure une expédition en 24H et une livraison en **48H** pour la majorité de son catalogue.

Du déambulateur, au téléphone portable à grosses touches en passant par les chariots de courses, Tous ergo, s'engage au quotidien par une sélection de produits de qualité et originaux à assurer la satisfaction de ses clients. [Visitez le site Tous ergo pour en savoir plus >>](#)

Cosma Terra :

An advertisement for 'Hygiène' products. It features a photograph of a woman in a white dress smiling, with another woman behind her. The text 'Hygiène' is written in large orange letters. Below it, a paragraph states: 'Les produits de toilette du quotidien se déclinent aussi en Naturel et en Bio. Du matin au soir, transformez votre salle de bain en véritable jardin.' To the right of the photo is a list of product categories: Déodorants Bio, Dentifrices Bio, Soins Capillaires Bio, Bébés & Enfants, Savons/Douche, Soins Bio Voyageurs, Epilation, Après shampoings Bio, Colorations Végétales, Gels Cheveux Bio, and Shampoings Bio.

Déodorants Bio	Après shampoings Bio
Dentifrices Bio	Colorations Végétales
Soins Capillaires Bio	Gels Cheveux Bio
Bébés & Enfants	Shampoings Bio
Savons/Douche	
Soins Bio Voyageurs	
Epilation	

Dans un cadre chic et éthique, [Cosma Terra](#) distribue une douzaine de marques de produits de beauté, d'hygiène et d'aromathérapies **naturelles et biologiques**.

[Visitez ce site pour trouver ce qu'on ne trouve pas ailleurs >>](#)

Léa Nature :

VU À LA TÉLÉ !



Un large choix de soins de **beauté**, maquillage, soin de la peau, anti-âge, etc.

Le site possède également un grand éventail de **produits de 1^{er} soins** BIO et de produits alimentaires comme des **recettes et de délicieux desserts** BIO.

[Visiter le site Léa Nature, la boutique du BIO et du naturel >>](#)



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3).

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**