

Une grossesse sereine en hiver ?

Une grossesse est généralement synonyme de beaucoup de bonheur mais aussi de beaucoup d'appréhension ... P2

Une humeur au top malgré le froid

Avec le froid glacial, le ciel gris et le manque de soleil, beaucoup de personnes ont le moral en berne... P5

Vite, vite, une bronchite !

Pour accélérer la guérison d'une bronchite, très fréquente pendant l'hiver, faites infuser une cuillère à café de ... P6

Mon journal

N°5 - DÉCEMBRE 2017

santé+

Édito

HELLO WINTER !

Manteaux, gants et bonnets... on sort tous notre attirail chaud et douillet pour bien accueillir la saison des pluies ! Assez éprouvant pour notre organisme et notre mental, l'hiver n'est pourtant pas toujours synonyme de maladies et de dépression saisonnière. Il suffit simplement d'avoir les bons réflexes pour en profiter en toute sérénité. Pour cela, nous avons regroupé pour vous divers conseils, astuces et secrets simples et efficaces pour garder la forme et avoir une humeur au top !



Un **système immunitaire boosté** est votre meilleur allié pour un hiver en bonne santé. Pour le renforcer, misez sur la vitamine C, véritable pilier immunitaire. Vous pouvez en trouver dans le persil, le poivron, le kiwi et les agrumes.



Le secret des enfants

débordants d'énergie pendant l'hiver ?

Une alimentation adéquate !

On privilégie fruits et légumes, légumineuses et céréales complètes pour leur teneur en vitamines et en antioxydants, le poisson pour le plein d'oméga-3 et le chocolat noir pour sa richesse en magnésium !



Le froid a aussi des bienfaits

Réduire l'inflammation dans le corps, améliorer la circulation sanguine, donner bonne mine et favoriser le contact social, sont autant de bienfaits apportés par le froid, et c'est prouvé par la science !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout comme le soleil, la neige aurait un effet positif sur notre moral. En effet, la regarder tomber apaise l'esprit, et une fois qu'elle recouvre notre décor habituel, elle stimule la capacité d'émerveillement de notre cerveau.

Une grossesse SEREINE EN HIVER



Une grossesse est généralement synonyme de beaucoup de bonheur mais aussi de beaucoup d'appréhension, d'autant plus si elle a lieu pendant l'hiver où les pathologies ne manquent pas. Pour vous protéger et protéger votre bébé, voici quelques précieux conseils à suivre !



UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Une femme enceinte a des besoins nutritionnels plus importants que d'habitude, surtout quand sa grossesse a lieu en hiver. Pour faire le plein de vitamines et d'antioxydants, les légumes et fruits de saison, les céréales complètes et le poisson sont à privilégier. De plus, vous devez boire au moins 1.5 litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation.

DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

En hiver, un rhume ou une grippe sont vite arrivés. Pour les prévenir, préférez les vêtements chauds, en matières naturelles, couvrants mais pas trop serrés, pour ne pas comprimer votre ventre ou entraver votre circulation sanguine.

UNE HYGIÈNE RIGOUREUSE

Se laver les mains avant les repas, après les sorties ou tout contact avec une personne malade est primordial pour prévenir les bobos d'hiver. Les endroits surpeuplés ou surchauffés sont également à éviter, car le risque de contamination y est plus élevé.

UN REPOS SUFFISANT

Même avec une bonne nuit de sommeil, une femme enceinte doit se ménager : elle doit donc éviter les efforts physiques importants et faire des siestes en journée. De plus, des soins cocooning relaxants sont vivement conseillés pour augmenter son bien-être et celui de son bébé.

ET SI ON RETROUVAIT L'APPÉTIT ?

LES CAUSES COURANTES DE LA PERTE D'APPÉTIT :

Les causes de la perte d'appétit sont diverses et variées.

Elle résulte parfois :

- + À un stress temporaire
- + Mauvaises habitudes (mâcher du chewing-gum),

Mais dans d'autres cas, elle peut être due à certains troubles de santé plus graves

- + Une dépression
- + Des maladies digestives ou virales, etc.

COMMENT STIMULER SON APPÉTIT ?

Faire des exercices légers :

Préférez les sports doux comme la marche ou le vélo à pratiquer à l'air libre, la natation, la méditation ou le yoga pour stimuler doucement votre faim tout en vous libérant du stress et des tensions.

Consommer des aliments qui boostent l'appétit :

Ajoutez à vos repas des aliments naturels connus pour augmenter la sensation de faim, comme le fenugrec, le chardon, la gelée royale ou encore l'absinthe.

Des plats appétissants :

Pour réveiller votre appétit, soignez la présentation de vos plats et améliorez leur odeur en les assaisonnant de plantes aromatiques au parfum doux et agréable.

Sirop 125ml



30 Gélules

Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament. Disponibles en pharmacies

Notre conseil pour stimuler l'appétit et la vitalité naturellement



ON NE LAISSE
PAS TOMBER

le sport

Pour certains, l'hiver est l'occasion parfaite pour passer en mode cocooning, mais pour d'autres, c'est le moment idéal pour profiter d'activités revigorantes, pratiquées en basses températures !



LA DANSE

Zumba, Body Jam ou Bokwa danse, choisissez celle qui vous attire le plus. Alliant exercices de fitness et une chorégraphie de mouvements de danse, ces activités vous permettent de vous dépenser tout en faisant le plein de joie et de bonne humeur. Idéales pour lutter contre les coups de blues hivernaux.



LE CROSSFIT

Comme son nom l'indique, ce sport est le mélange de différentes activités sportives, alliant force physique, haltérophilie, gymnastique et sport d'endurance. Très en vogue actuellement, le Crossfit vous permet d'améliorer votre endurance, votre souplesse, votre équilibre et la coordination de vos mouvements. À vous la silhouette fine et sculptée.

LA COURSE
À PIEDS

Si vous êtes un amateur de ces sorties en plein air, il n'y a aucune raison pour vous en priver pendant l'hiver. Habillez-vous correctement, échauffez-vous, adaptez votre rythme et n'oubliez pas de vous hydrater. Ainsi, votre corps retrouvera la forme et se débarrassera des tensions.

UNE HUMEUR AU TOP
MALGRÉ LE FROID

Avec le froid glacial, le ciel gris et le manque de soleil, beaucoup de personnes ont le moral en berne. Pour retrouver votre sourire et votre joie de vivre, voici quelques astuces simples et pratiques !

POUR UNE HUMEUR
PÉTILLANTE EN HIVER

Prendre l'air

Air frais et revigorant avec quelques rayons de soleil qui se fauillent entre les nuages ? Profitez-en pour faire une petite promenade en nature qui boostera votre niveau d'énergie et vous remontera le moral.

Se rapprocher de
sa famille et ses
amis

Un bon repas fait-maison ou une partie de jeux de société, privilégiez les rassemblements entre amis ou en famille. N'hésitez pas à mettre un peu de musique, à vous taquiner et à rire de bon cœur.



Cuisiner

S'affairer en cuisine a un effet très positif sur le moral. N'hésitez pas à vous mettre aux fourneaux pour réaliser des plats délicieux ou des gâteaux appétissants à déguster seul(e) ou en bonne compagnie.



Se détendre

Laissez-vous tenter par un moment de douceur et de bien-être : un bon bain chaud parfumé, un massage relaxant ou une séance de lecture avec une tasse de chocolat chaud à la main, vous feront oublier tous vos soucis.



Redevenir un enfant

Dès qu'un magnifique manteau blanc recouvre la nature, laissez sortir l'enfant qui sommeille en vous : batailles de boules de neige, luge et faire des bonhommes de neige sont des activités à ne rater sous aucun prétexte.



نصائح

الجدات العلاجية

REMÈDES
DE GRAND-MÈREDe l'huile essentielle
anti-déprime

Les changements de saison sont parfois synonymes de déprimés saisonnières. Pour vous en débarrasser au plus vite, misez sur l'huile essentielle de pamplemousse. Appliquez une goutte dans le creux de chaque poignet, pour la respirer toute la journée.

الزيت الأساسي
لمكافحة الكآبة

يسبب تغير الفصول أحيانا حالات كآبة موسمية لدى بعض الأشخاص. للتخلص منها بسرعة، الجأوا إلى الزيت الأساسي للبرتقال الهندي. ضعوا قطرة منه على كل من المعصمين، واستنشقوها طوال اليوم.

ضعوا حدا
لنوبات السعال

للتخلص من السعال الذي يهيج الحلق ويخلق شعورا بالانزعاج، حضروا منقوعا بإضافة بعض الماء الساخن إلى عصير الليمون وبعض أعواد القرنفل. أضيفوا ملعقة صغيرة من العسل للتخفيف واشربوا المزيج.

Dites stop
aux quintes de toux

Pour vous débarrasser de la toux, inconfortable et irritante pour la gorge, préparez une infusion en versant de l'eau chaude sur le jus d'un citron et quelques clous de girofle. Ajoutez une cuillerée de miel pour adoucir et buvez.

Vite, vite,
une bronchite

Pour accélérer la guérison d'une bronchite, très fréquente pendant l'hiver, faites infuser une cuillère à café de feuilles dans 250 ml d'eau bouillante pendant 20 minutes, et buvez-en 2 à 3 tasses par jour avec une cuillerée de miel.

الحل للتهاب
الشعب الهوائية

لتسريع الشفاء من هذا المرض الشائع خلال فصل الشتاء، قوموا بنقع ملعقة صغيرة من أوراق الشمر في 250 مل من الماء المغلي مدة 20 دقيقة. اشربوا منه فنجانين أو ثلاثة يوميا، مع إضافة ملعقة صغيرة من العسل.

** لا ينصح بتناول الحلبة من طرف النساء الحوامل

*La fenugrec est un aliment à éviter chez la femme enceinte.

لشفاه ناعمة
وجميلة

للحصول على شفاه ناعمة ولامعة، حتى في فصل الشتاء، ثقي بخصائص اللوز. لتقشير شفتيك، افركيها بمسحوق هذه الفاكهة الجافة، ثم اشطفيها بالماء الدافئ ورطبيها بزيت اللوز الحلو. النتيجة مضمونة!

De belles lèvres
hydratées

Pour avoir des lèvres douces et brillantes, même en hiver, fiez-vous aux vertus des amandes. Frottez vos lèvres avec leur poudre pour les exfolier, rincez-les à l'eau tiède puis hydratez-les avec de l'huile d'amande douce. Résultat garanti !

لأياد ناعمة
رغم البرد

تسبب البرد في تهيج يديك وتضرر بشرتهما؟ قومي بمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، عصير نصف ليمونة وملعقة كبيرة من العسل، ودلكي يديك بالخليط. اتركيه 20 دقيقة، ثم اشطفيها بالماء وجففيهما.

Des mains douces
malgré le froid

Vos mains sont agressées par le froid ? Massez-les avec le mélange d'une cuillère à café d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron et une cuillère à soupe de miel. Laissez poser 20 minutes avant de rincer et de sécher.



تنبيه: المعلومات والعلاجات المقترحة أعلاه لا يمكنها أبدا تعويض الأدوية أو النصائح التي يوصي بها طبيبك المعالج.

Attention, les informations et remèdes proposés ne sont en aucun cas destinés à se substituer aux traitements médicamenteux et aux conseils délivrés par votre professionnel de santé

لمزاج جيد رغم برودة الجو

البرد القارس، السماء الغائمة، وغياب الشمس؛ كلها عوامل قد تؤثر سلبا على مزاج الكثير من الأشخاص. لتستعيدوا الانتسامة وبهجة الحياة، إليكم بعض النصائح البسيطة والفعالة!



الطبخ

الانشغال بالطبخ إيجابا على حالتنا النفسية. لا تترددوا في إعداد الأذ الأطباق وأشهى الحلويات لتذوقها وحكمم أو رفقة أشخاص تحبونهم.

الاسترخاء

خصصوا لأنفسكم بعض الوقت للاسترخاء والاستمتاع بالهدوء: حمام ساخن ومعطر، تدليك مهدئ، أو حصة من المظالعة مع احتساء فنجان من الشوكولاتة الساخنة؛ كلها أمور ستجعلكم تنسون كل ما مشاكلكم.

العودة إلى الطفولة

عندما تكتسي الطبيعة غطاء الثلج الرائع، أطلقوا العنان للطفل القابع داخلكم: معارك كرات الثلج، المرلجة، صنع رجل من الثلج؛ لا تترددوا في القيام بأنشطة مشابهة تحت أي ظرف من الظروف.



حافظوا على مزاج رائق خلال الشتاء



استنشاق الهواء النقي

هواء نقي ومنعش مع بعض أشعة الشمس المتسللة من بين الغيوم؟ استغلوا الفرصة للقيام بنزهة في الطبيعة لزيادة طاقتكم ورفع معنوياتكم.

التقرب أكثر

من العائلة والأصدقاء

نظموا أمسيات عائلية حول وجبات لذيذة، أو خططوا لتجمع بين الأصدقاء للاستمتاع بألعاب جماعية... لا تترددوا في وضع الموسيقى، مازحوا بعضكم البعض واضحكوا بكل عفوية.



لا تتخلوا
عن ممارسة

الرياضة

يعتبر فصل الشتاء با لنسبة للبعض فرصة مثالية للاسترخاء والبقاء في المنزل، بينما يراه آخرون فرصة للاستمتاع بأنشطة محفزة يمكن ممارستها في درجات حرارة منخفضة.



الرقص

الزومبا، البودي جام، أو البوكو دانس، اختاروا الرقصة التي تروقكم. فهذه الأنشطة التي تجمع بين تمارين اللياقة البدنية وفن الرقص، تساعدكم على صرف طاقتكم في جو مليء بالمتعة والمرح. إنها مثالية للتخلص من الكآبة الموسمية.



الركض

إذا كنتم من هواة أنشطة الهواء الطلق، فما من سبب يجعلكم تحرمون أنفسكم منها. ارتدوا ثيابا مناسبة، قوموا ببعض التسخينات، كيفوا وتيرة التمارين الرياضية مع برودة الجو، ولا تنسوا شرب الماء للحفاظ على رطوبة جسمكم.



الكروسفيت

تعد هذه الرياضة مزيجا بين عدة أنشطة رياضية تجمع بين القوة البدنية، رفع الأثقال، الجمباز، وتمارين قوة التحمل. ازدادت شعبيتها في الفترة الأخيرة لكونها تساعد على زيادة قدرة التحمل، المرونة، التوازن والتنسيق بين الحركات. إليكم إذا القوام الممشوق!

ماذا لو

استعدتم

شهيتكم؟

يعتبر فقدان الشهية اضطراباً حميدياً يصيب الكثير من الأشخاص في مرحلة معينة من حياتهم، فتقل نسبة اشتها المصاب للطعام، ينقص وزنه، وتزداد حدة شعوره بالتعب.

ما هي إذن أسباب فقدان الشهية، وكيف يمكن تحفيز هذه الأخيرة؟

كيف تحفزون شهيتكم؟

القيام بتمارين خفيفة

ينصح بممارسة الرياضات الخفيفة كالمشي أو ركوب الدراجة في الهواء الطلق، السباحة، التأمل أو اليوغا، وذلك لتحفيز الإحساس بالجوع والتخلص من التوتر والضغط في آن واحد.

استهلاك أطعمة تحفز الشهية

أضيفوا إلى وجباتكم أطعمة طبيعية ترفع الإحساس بالجوع كالحلبة، النباتات الشوكية، غذاء ملكات النحل أو الشح الرومي.

أطباق شهية

لإيقاظ شهيتكم، أحسنوا تقديم أطباقكم وحسنوا راحتها باستعمال نباتات عطرية ذات رائحة زكية.

الأسباب الشائعة لفقدان الشهية:

أسباب فقدان الشهية متعددة ومختلفة، ينتج هذا المشكل أحيانا عن :

+ التوتر المؤقت

+ بعض العادات السيئة

(كمضغ العلك).

لكنه في حالات أخرى يكون نتيجة لاضطرابات صحية أكثر خطورة،

+ كالاكتئاب

+ الأمراض الفيروسية

+ أمراض الجهاز الهضمي، إلخ.



شراب 125 مل



مكمل غذائي، وليس دواء، متوفر في الصيدليات

نصيحتنا لفتح الشهية وزيادة النشاط بشكل طبيعي



30 كبسولة

ليم حملك في سلام خلال الشتاء

يعتبر الحمل عموماً مرادفاً للكثير من السعادة، لكنه لا يخلو من الكثير من التخوف والتوجس، خاصة إذا حدث خلال فصل الشتاء، موسم الأمراض بامتياز. لحمايتك أنت ورضيعك، إليك بعض النصائح!



التغذية المتوازنة

ترتفع الحاجيات الغذائية عند المرأة خلال الحمل، وخاصة إذا حدث هذا الأخير خلال فصل الشتاء. للحصول على نسب كبيرة من الفيتامينات ومضادات الأكسدة، عليها أن تستهلك الخض والفواكه الموسمية، الحبوب الكاملة والسمك. وعلاوة على ذلك، عليها شرب ما لا يقل عن لتر ونصف من الماء لتفادي التعرض للجفاف.

ارتداء الثياب المناسبة

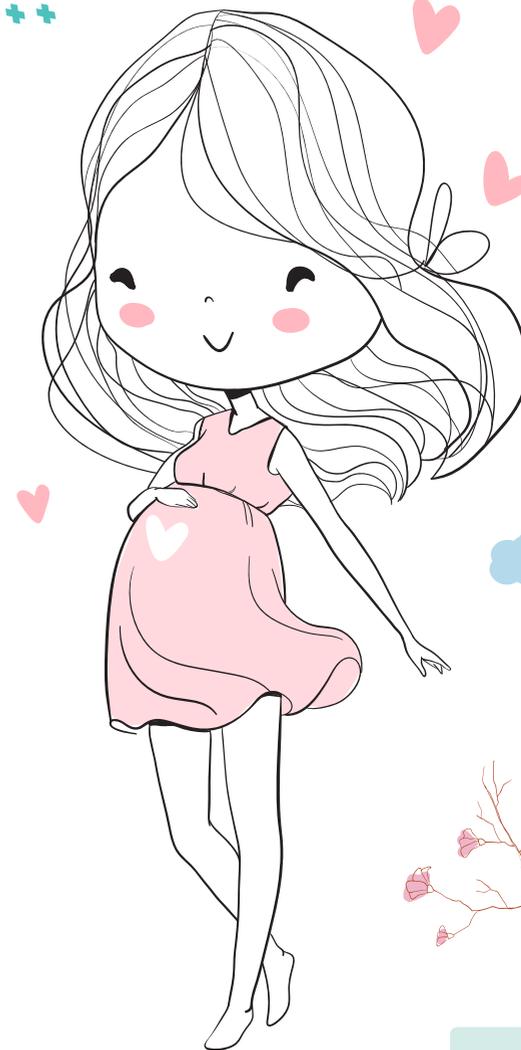
خلال الشتاء، تسهل الإصابة بالزكام والإنفلونزا. للوقاية من هذه الأمراض، يجب على المرأة الحامل ارتداء ملابس دافئة ومصنوعة من مواد طبيعية، تغطي الجسم دون أن تكون ضيقة، حتى لا تضغط على بطنها المنتفخة أو تعيق دورتها الدموية.

عادات صحية ثابتة

غسل اليدين قبل الأكل وبعد العودة من الخارج أو التواصل مع شخص مريض، أمور ضرورية للوقاية من المشاكل الصحية التي ترافق هذه الفترة من السنة. على المرأة الحامل أيضاً، تفادي الأماكن المكتظة والتي تكون فيها درجة الحرارة مرتفعة، لكون خطر العدوى فيها مرتفعاً أكثر.

الراحة الكافية

بالرغم من النوم الجيد خلال الليل، يجب على المرأة الحامل أن تمنح نفسها رعاية أكبر، وذلك بتفادي المجهودات البدنية المكثفة، أخذ قيلولة خلال النهار، إضافة إلى القيام بأنشطة مهدئة تزيد من شعورها وطفلها بالراحة والاسترخاء.



الحل للالتهاب الشعب الهوائية

لتسريع الشفاء من هذا المرض الشائع خلال فصل الشتاء، قوموا بنقع ملعقة صغيرة من أوراق الشمر في 250 مل... ص 6

لمزاج جيد رغم برودة الجو

البرد القارس، السماء الغائمة، وغياب الشمس؛ كلها عوامل قد تؤثر علينا على المزاج الكثير من الأشخاص. لتستعيدوا... ص 5

ليمر حملك في سلام خلال الشتاء

يعتبر الحمل عموماً مرادفاً للكثير من السعادة، لكنه لا يخلو من الكثير من التوفيق والتوجس، خاصة إذا حدث خلال فصل الشتاء... ص 2

santé+

مجلتنا

عدد رقم 5 - ديسمبر 2017



الجهاز المناعي القوي هو أفضل حليف ليمر هذا الفصل في ظروف صحية جيدة. لتقويته، تناولوا الفيتامين (س)، أساس المناعة الجيدة. تجدونه في البقدونس، الكيوي، والحمضيات.



تساءلون عن سر

الأطفال المفعمين بالطاقة خلال الشتاء؟ إنه التغذية السليمة! ينصح باستهلاك الفواكه والخضر والقطاني والحبوب الكاملة، نظراً لاحتوائها على الفيتامينات ومضادات الأكسدة، وتناول السمك للتزود بالأوميغا-3، والشوكولاتة السوداء لغناها بالمغنسيوم!



للبرد أيضاً منافع

من الفوائد الكثيرة للبرد، كونه يحد من الالتهابات، يحسن الدورة الدموية، يزيد من نضارة الوجه ويضفي حمرة طبيعية على الخدود، كما يعزز التواصل الاجتماعي. وكل هذه المزايا مثبتة علمياً!

هل تعلم؟

يتماثل كالشمس، يؤثر الثلج على معنوياتنا بشكل إيجابي. فمشاهدته تهدئ الذهن، وعندما يكسو كل المشاهد أمامنا، يحفز قدرة دماغنا على الاندهاش.



المقال الافتتاحي

مرحباً بالشتاء!

استعداداً لاستقبال موسم الأمطار، نخرج عدتنا الدافئة والمريحة من معاطف، وقفازات، وطاقيات. وعلى الرغم من كون الشتاء فصلاً مرهقاً للجسم والذهن، إلا أنه ليس دائماً مرادفاً للأمراض واللاكتئاب الموسمي. يكفي تبني العادات اليومية المناسبة لتمر هذه الفترة بكل طمأنينة. لهذا، اخترنا لكم وبعناية عدة نصائح، وصفات وأسرار فعالة لتحافظوا على لياقتكم وعلى مزاجكم الجيد!

توزع هذه الصحيفة في الصيدليات بالميان



الورق المعاد تدويره 100%