

Mon journal santé⁺

N°2 JANVIER 2017

SANTÉ

Pour un système immunitaire renforcé
Invisible, le système immunitaire travaille pourtant nuit et jour à protéger notre santé... P2

PSYCHO

Les aliments du bonheur
Parfois, le bonheur est à portée de main : il est dans notre assiette et dans les aliments que nous consommons. P3

FORME

Marchez 30mn par jour
Pour une vie saine et équilibrée, la pratique d'une activité physique est essentielle... P4

Édito

UN HIVER EN SANTÉ

L'hiver est là, entraînant avec lui maladies, fatigue et blues hivernal. Si on en profitait pour prendre soin de soi ? Astuces pour renforcer le système immunitaire, aliments pour booster l'humeur ou encore remèdes de grand-mère incontournables... On vous donne toutes les clés pour affronter la saison froide !

La rédaction



Pendant la **saison hivernale**, misez sur les **sucres lents** comme les **pâtes**, le **pain**, le **riz**... Ces aliments se digèrent lentement, ce qui permet une énergie durable pour lutter contre le froid.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les produits de la ruche sont redoutables contre les maladies, en prévention ou en traitement naturel. En Russie, le miel est même utilisé comme un médicament.



20%

de la chaleur corporelle s'échappe par la tête. À vos écharpes et bonnets !

Éloge de la sieste

Quand la fatigue prend le dessus, rien de tel qu'une sieste pour recharger ses batteries. 15 à 20 minutes suffisent pour retrouver concentration et énergie.

Ce journal est distribué gratuitement chez votre pharmacien



Papier 100% recyclé

POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE RENFORCÉ

Invisible, le système immunitaire travaille pourtant nuit et jour à protéger notre santé. On le chouchoute particulièrement en hiver, histoire de renforcer nos défenses naturelles face aux virus qui circulent. Mais comment ?

Qui ne s'est jamais retrouvé avec un gros rhume, une grippe ou une bronchite au changement de saison ? Lorsque vous « attrapez froid », le système immunitaire est à la fois la cause et le remède : vous tombez malade quand il est affaibli, mais c'est bien lui qui va lutter pour vous guérir ! Il est donc important de renforcer son immunité en hiver, d'autant plus qu'avec l'âge ou la maladie, le corps devient plus vulnérable aux infections, et une petite grippe peut alors vite tourner à la pneumonie.

De bonnes habitudes de vie permettent d'augmenter sa résistance aux maladies. Il est essentiel de dormir suffisamment pour être d'attaque, mais l'alimentation, l'activité physique, le degré de stress, le milieu de vie et la qualité des relations aux autres ont également un impact sur la réponse immunitaire face aux maladies. Prenez donc soin de vous au quotidien, votre système immunitaire vous le rendra !



RITUELS POUR BOOSTER SON IMMUNITÉ

- ✓ Faire une cure de vitamine C
- ✓ Consommer une cuillère de miel par jour
- ✓ Se laver les mains régulièrement
- ✓ Purifier l'air avec des huiles essentielles
- ✓ Aérer son intérieur
- ✓ Positiver pour éloigner le stress

LES ALIMENTS DU BONHEUR

Parfois, le bonheur est à portée de main : il est dans notre assiette et dans les aliments que nous consommons. Focus sur ces aliments indispensables en hiver pour nous remonter le moral !



Avocat

Ce fruit est riche en tyrosine responsable de notre bien-être, joie et énergie. Il contribue par ailleurs à lutter contre l'hypertension et à réguler le taux de glycémie et de cholestérol. Ses bonnes graisses sont un cadeau pour notre santé !



Sardine

Riche en acides gras oméga-3, la sardine joue un grand rôle dans la santé du cerveau. Une consommation régulière de ce poisson a un impact direct sur le bien-être, le sommeil et la mémoire.



Asperge

Elle n'a pas que des admirateurs, et pourtant... ses bienfaits sur le moral devraient faire l'unanimité : ce légume

est riche en acides aminés tels que la phénylalanine influant sur l'énergie et la motivation.



Tomate

Moral dans les chaussettes ? La tomate vous aide à retrouver le sourire. Ses antioxydants sont redoutables contre le vieillissement et le stress. Mieux encore, sa teneur en vitamine B6 et magnésium bloque les neurotransmetteurs responsables de la dépression.



Chocolat (très) noir

Riche en magnésium, il libère de l'endorphine qui rend heureux. À plus de 70%, le chocolat est un bonheur, dès lors qu'il est consommé avec modération.

► LES ACIDES AMINÉS DU BONHEUR

Gaba : Favorise la relaxation. À trouver dans les œufs, le persil et les épinards...



Dopamine : Booste l'éveil et l'énergie. À trouver dans le chocolat, les avocats et oléagineux.

Noradrénaline : Interfère dans l'apprentissage, la concentration et la motivation. À trouver dans le fromage, le poisson, la banane...



Sérotonine : Apporte joie et bonne humeur. À trouver dans le riz complet, les céréales, les graines de tournesol.

MARCHEZ (AU MOINS) 30 MINUTES PAR JOUR !

Pour une vie saine et équilibrée, la pratique d'une activité physique est essentielle. Mais rien ne sert de courir pour être en bonne santé ! Voici les principaux bienfaits de la marche à pied.

CERVEAU

Boostez votre mémoire ! Plusieurs études prouvent que la marche aide à prévenir les troubles cognitifs.

HUMEUR

Marcher tous les jours réduit le risque de dépression de plus de 30%.

SANTÉ OSSEUSE

La marche réduit le risque de fractures de moitié. Et elle est sans impact sur les articulations, contrairement à la course.

ESPÉRANCE DE VIE

Ceux qui marchent tous les jours vivent plus longtemps, et en meilleure santé.

POIDS

Une marche régulière est plus efficace que le footing pour maigrir, c'est prouvé.

CŒUR

Marcher tous les jours diminue significativement les risques cardiovasculaires.





REMÈDES DE GRAND-MÈRE



Une cure de citron

S'il ne fait pas encore partie de votre routine, faites le test : le jus d'un citron dans un verre d'eau tiède, à boire à jeun au réveil, vous garantit une protection naturelle contre les microbes. La meilleure des préventions !



La gelée royale en prévention

Riche en acides animés, acides gras et vitamine B5, ses vertus antiseptiques aident à faire face au changement de saison. Elle a tout bon !

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 !

Retrouver l'appétit

Les graines de *fenugrec, écrasées ou en complément alimentaire, constituent un excellent remède pour retrouver l'appétit, à table comme dans la vie, car elles contiennent des saponines qui stimulent la faim, et sont riches en vitamines et minéraux fortifiants



*Déconseillé aux femmes enceintes

Infusion cocon

Nos anciens faisaient confiance à cette racine pour retrouver l'appétit dans l'assiette comme dans la vie. Au moindre coup de fatigue, une infusion de gentiane !



Bon pied bon ail

En cas de bronchite qui s'annonce, pensez à l'ail, ce puissant antiseptique pulmonaire. Déposez une coupelle avec des gousses découpées sur votre table de chevet pour la nuit, et consommez une gousse à chaque repas.



Du thym pour mon bien !

Avec ses vertus antitussives et antiseptiques, le thym est excellent en cas de rhume, de bronchite ou autre affection des voies respiratoires. Et c'est en inhalation, la tête au-dessus d'une infusion, qu'il est le plus efficace.

JEUX

1 **QUEL EST LE RÔLE DE LA VITAMINE B1 ?**

A. Produire de l'énergie
 B. Perdre du poids
 C. Renforcer les os

2 **LEQUEL DE CES ALIMENTS EST LE PLUS RICHE EN VITAMINE C ?**

- A. La carotte
 B. L'avocat
 C. Le citron



4

COMMENT LA VITAMINE C AIDE-T-ELLE À PERDRE DU POIDS ?

- A. En stimulant le métabolisme
 B. En offrant une sensation de satiété
 C. En favorisant la digestion

3 **QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA VITAMINE E POUR LA PEAU ?**

- A. Donner de l'éclat
 B. Éliminer les taches brunes
 C. Prévenir les rides

D'OÙ VIENT LE FENUGREC ?

- A. Europe
 B. Asie
 C. Afrique

5

6 **QUELLE EST LA DURÉE DE CONSERVATION DU MIEL ?**

A. 2 mois
 B. 6 mois
 C. C'est un produit non périssable



1A - 2A - 3C - 4C - 5C - 6C

NOUVEAU

Manque d'appétit et de vitalité?
Tournez la page avec

OROSTIM[®]

Sirop 125 ml



Sans parabens
sans colorants
artificiels

30 Gélules



STIMule votre ORganisme
Appétit et vitalité
شهية وحيوية

Sirop (125 ml) : Déconseillé aux femmes enceintes (présence de Fenugrec et de Gentiane) - À partir de 2 ans.

Gélule (30 Gélules) : Déconseillé aux femmes enceintes (présence de Fenugrec) - A ne pas utiliser chez les personnes sensibles aux produits de la ruche - Contient du gluten.

Complément alimentaire
N'est pas un médicament
Vendu en pharmacie

 **COOPER**
PHARMACEUTICALS



نصائح الجدات العلاجية

نبات الحلبة لفتح الشهية

تشكل حبوب نبات الحلبة، سواء كانت مطحونة أو على شكل مكملات غذائية، علاجاً رائعاً لفقدان الشهية، فهي تحتوي على الفيتامينات والمعادن المقوية، وكذا على الصابونين التي تحفز الشعور بالجوع.



علاج طبيعي بالليمون

إذا لم يكن الليمون ضمن عاداتكم اليومية بعد، قوموا بتجربته الآن، فشرّب مزيج عصير ليمونة واحدة مع كأس ماء دافئ كل صباح على معدة فارغة كافٍ ليضمن لكم حماية طبيعية وفعالة ضد الجراثيم



ينصح بعدم تناولها أثناء فترة الحمل.

القليل من الثوم لكثير من الفوائد

عند إصابتكم بالتهاب الشعب الهوائية، الجؤوا للثوم، فهو قادر على القضاء عليه كل ما عليكم فعله هو وضع بضع فصوص منه في كوب، ثم ترك هذا الأخير على منضدكم طوال الليل، وفي الغد، قوموا بأكل فص واحد مع كل وجبة



الزعرتر ضد أعراض البرد

يتمتع الزعرتر بخصائص قوية مضادة للسعال وللجراثيم، تجعل منه علاجاً فعالاً ضد نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، ولنتائج أفضل، يستحسن استنشاق بخاره، وذلك بإمالة الرأس فوق وعاء مليء بماء ساخن نقع فيه الزعرتر.

شراب دافئ

عند شعورهم بآوار التعب والعياء، كان أجدادنا يحضرون شاي الجنطانيا الذي يعيد إليهم الرغبة في الأكل وفي الحياة



الغذاء الملكي من أجل وقاية متكاملة

نظراً لتوفره على الأحماض الأمينية والدهنية وفيتامين ب⁶ (B₆)، ويفضل خصائصه المضادة للجراثيم، فإن الغذاء الملكي يساعد على مواجهة الأمراض التي تأتي مع تغير المناخ.



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

امشوا (على الأقل) 30 دقيقة في اليوم

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية شرطا أساسيا للحصول على حياة صحية ومتوازنة لكن ليس من الضروري القيام بتمارين صعبة أو مجهدة. ، رياضة المشي كافية للحفاظ على صحتكم ورشاقة أجسادكم. لنكتشف إذا فوائدها.

الدماغ

يساهم المشي بانتظام على تقوية الذاكرة، كما أثبتت العديد من الدراسات أنه يساعد أيضا على الوقاية من الاضطرابات المعرفية.

المزاج

يساعد المشي يوميا على النقص من احتمال الإصابة بالاكتئاب، بنسبة تفوق 30%.

صحة العظام

تمكن ممارسة رياضة المشي من تقليل خطر وقوع كسور في العظام بنسبة 50%، كما أنها لا تسبب أية أضرار للمفاصل، عكس رياضة الجري.

متوسط العمر المتوقع

يتمتع الأشخاص الذين يمارسون رياضة المشي يوميا بحياة أطول وبصحة أفضل.

الوزن

لقد ثبت أن المشي المنتظم أكثر فعالية من الركض في إنقاص الوزن.

القلب

يمكن المشي يوميا من الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

أطعمة السعادة

في بعض الأحيان، تكون السعادة في متناولنا، حيث يمكننا الوصول إليها من خلال أطباقنا والأطعمة التي نتناولها. لنلق نظرة أقرب على الأطعمة الضرورية لتحسين المزاج خلال فصل الشتاء.

◀ الأحماض الأمينية مصدر السعادة

جأبا: يساعد على الاسترخاء، ويوجد في البيض، البقدونس، السبانخ...



الدوبامين: يزيد من مستوى اليقظة، والطاقة. يمكن الحصول عليه من خلال تناول الشوكولاتة، الأفوكادو والنباتات الزيتية.

النورادرينالين: تتدخل في القدرة على التعلم، والتركيز والتحفيز. ويمكن إيجادها في الجبن، السمك، الموز...



السيروتونين: وهي مصدر الفرح والسعادة، وتوجد في الأرز الكامل، الحبوب وحبوب نوار الشمس.

تشفع له:

فهو يحتوي على كمية وافرة من الأحماض الأمينية، كحمض الفينيل-الانين، التي ترفع من مستويات الطاقة والتحفيز.



الطماطم

هل تعاني من هبوط حاد في المعنويات؟ لا مشكلة، فالطماطم ستساعدكم على استرجاع إبتسامتكم! فهذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة الفعالة ضد الشيخوخة والتوتر، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ب6 (B6) ومن المغنيسيوم اللذان يكبحان الناقلات العصبية المسؤولة عن الاكتئاب



الشوكولاتة السوداء (جدا)

نظرا لاحتوائها على المغنيسيوم بوفرة، فإن الشوكولاتة السوداء تساهم في إفراز اندورفين الذي يجعلك سعيدا، وهكذا، فإن الشوكولاتة التي تتوفر على نسبة 70% من الكاكاو تعتبر مصدرا طبيعيا للسعادة، بشرط عدم الإفراط في تناولها.



الأفوكادو

تتوفر هذه الفاكهة على كمية كبيرة من مادة التيرورين المسؤولة عن تزويد الجسم بالطاقة، وعن تعديل المزاج وعن الشعور بالسعادة. كما أن ثمرة الأفوكادو تساعد على محاربة ارتفاع الضغط الدموي، والسكري والكوليسترول. دهونها الصحية تعتبر هدية الطبيعة إلينا!



سمك السردين

يتوفر سمك السردين على كميات وفيرة من الأحماض الدهنية أوميغا 3، والتي تلعب دورا مهما في الحفاظ على صحة الدماغ، كما أن الاستهلاك المنتظم لهذا السمك يساهم بشكل ملحوظ في تحسين المزاج، وتقوية الذاكرة والمساعدة على النوم.



نبات الهليون

رغم أن العديد من الناس لا يحبون مذاقه إلا أن قدرته على تحسين المزاج

من أجل جهاز مناعة أقوى

رغم أنه غير مرئي، إلا أن جهاز مناعتنا يعمل ليلاً ونهاراً من أجل حماية صحتنا. ولهذا، يجب أن نعتني به، وخاصة في فصل الشتاء، و ذلك بتقوية دفاعاته الطبيعية ومساعدتها على مواجهة الفيروسات المنتشرة. كيف ذلك؟



من منا لم يصب بنوبة زكام حادة أو بالتهاب الشعب الهوائية عند تغير الفصول؟ عندما «تصابون بالبرد»، فإن جهاز مناعتكم يكون الداء والدواء في آن واحد، تمرضون عندما يكون ضعيفا، لكنه هو نفسه من سيحارب من أجل شفاؤكم! لذا، من المهم جدا تقوية مناعة أجسامنا في فصل الشتاء، وخاصة أن عملي العمر والمرض، يضعفان الجسم الذي يصبح معرضاً أكثر للجراثيم، حيث أن إصابة عادية بالإنفلونزا قد تتطور لتصبح التهاباً رئوياً.

زد على ذلك أن نمط الحياة يلعب دوراً كبيراً في مدى قدرة الجسم على مقاومة الأمراض. فالنوم لساعات كافية يساعد هذا الأخير على أن يكون فعالاً أكثر، كما أن عوامل أخرى كالتغذية، والنشاط البدني، ودرجة التوتر، ومحيط العيش وطبيعة العلاقات مع الغير تؤثر كلها على جودة الاستجابة المناعية عند المرض. ولهذا، فإن اختياركم لنمط عيش صحي ومتوازن سينعكس إيجاباً على جودة عمل جهازكم المناعي!

نصائح يومية لتقوية مناعتكم

- ✔ تزويد الجسم بكمية كافية من فيتامين س (C)
- ✔ تناول ملعقة عسل يومية
- ✔ غسل اليدين بانتظام
- ✔ تنقية الهواء بواسطة الزيوت الأساسية
- ✔ فتح نوافذ الغرف لتهوئتها
- ✔ التفكير بطريقة ايجابية للخفض من مستوى التوتر



اللياقة البدنية

امشوا مدة 30 دقيقة في اليوم

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية شرطا أساسيا للحصول على حياة صحية ومتوازنة... ص. 4

علم النفس

أطعمة السعادة

في بعض الأحيان، تكون السعادة في متناولنا، حيث يمكننا الوصول إليها من خلال أطباقنا والأطعمة التي نتناولها... ص. 3

صحة

من أجل جهاز مناعة أقوى

رغم أنه غير مرئي، إلا أن جهاز مناعتنا يعمل ليلا ونهارا من أجل حماية صحتنا... ص. 2

المقال الافتتاحي

من أجل فصل شتاء أكثر صحة

مع حلول فصل الشتاء، تبدأ بعض المشاكل الصحية بالظهور، وخاصة منها الزكام وحالات التعب الحسدي والنفسي، لكن، ألا يمكننا الاستمتاع بهذا الفصل دون سلبياته؟ بلى! ستجدون هنا الطرق الفعالة لتقوية جهازكم المناعي، الأطعمة التي تحسن المزاج، وكذا نصائح الجذات العلاجية التي لا يعلى عليها... باختصار، كل ما ستحتاجون إليه لمواجهة موجات البرد!



هل تعلم أن منتجات النحل فعالة جدا في محاربة الأمراض، سواء استخدمت كوسيلة وقائية أو كعلاج طبيعي؟ كما أن العسل في روسيا، يعتبر دواء.



20%

هي نسبة الحرارة التي يفقدها الجسم من خلال الرأس، لذا، من المهم تغطيته بقبعة أو بوشاح دافئ.

منافع القيلولة

عندما ينهكنا التعب، لا شيء يوازي القيلولة في قدرتها على إراحة الجسم، حيث أن 15 إلى 20 دقيقة منها كافية جدا لاستعادة الطاقة والرفع من مستوى التركيز.