

SANTÉ

Les petits bobos du printemps

Si beaucoup se réjouissent de l'arrivée du printemps et des beaux jours, d'autres appréhendent cette saison ! ... P2

PSYCHO

Soleil au rendez-vous

C'est avéré, notre moral fluctue selon le temps qu'il fait. Votre grand-mère qui vous conseillait d'aller prendre l'air ... P3

FORME

Du Yoga pour le plein d'énergie

Excellent pour se relaxer et assouplir son corps, le Yoga est également très efficace pour booster votre énergie ... P4

Édito

UN PRINTEMPS AU TOP !

C'est le retour de la belle saison, où soleil et moral sont au beau fixe ! Seule ombre au tableau : les allergies saisonnières. Il est pourtant possible de les prévenir efficacement grâce à une routine saine et quelques astuces de grand-mère incontournables. On vous souffle quelques clés pour une saison sans nuages.

La rédaction



Les fruits et légumes de saison permettent de faire le plein de vitamines et minéraux. On les préfère crus et en salades dont la fraîcheur devrait ravir toutes les papilles !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si lorsque le soleil brille, notre humeur est au beau fixe, ce n'est pas seulement psychologique. Des études prouvent que la lumière forte a un effet dynamisant qui augmente l'activité physique et accroît les performances intellectuelles.

En avril, ne te découvre pas d'un fil !

L'arrivée des beaux jours ne doit pas vous faire oublier que l'été n'est pas encore là. Car au moindre vent frais, c'est le coup de froid assuré...



25%

de la population marocaine est touchée par la rhinite au printemps !

* Selon une étude publiée par European Respiratory Journal

LES PETITS BOBOS DU PRINTEMPS

Si beaucoup se réjouissent de l'arrivée du printemps et des beaux jours, d'autres appréhendent cette saison ! Le printemps est le début d'un calvaire pour les personnes souffrant d'allergies respiratoires. Comment reconnaître ces allergies et quels sont les moyens naturels pour atténuer les crises ?

Éternuements, nez bouché, démangeaisons... le printemps arrive toujours avec son cortège d'allergies respiratoires. La plus courante est la rhinite allergique, appelée « rhume des foins ». Il s'agit d'une inflammation de la muqueuse des cavités nasales, causée par une allergie aux pollens, mais qui peut aussi être liée à d'autres allergènes comme le tabac, la pollution, les acariens ou la moisissure.

Chez les allergiques, le rhume des foins se manifeste chaque année durant la même période, soit de mars à juillet, et présente les symptômes suivants : démangeaisons au niveau des yeux, écoulements nasaux et fatigue. Cette allergie respiratoire altère la qualité de vie des personnes qui en souffrent et peut mener à l'asthme.

Pour soulager les crises d'allergies respiratoires, pensez aux remèdes naturels. Le thym et le plantain, notamment, sont très efficaces pour réduire les symptômes du rhume des foins. Le plantain possède des propriétés anti-inflammatoires et aide à soulager les inflammations oropharyngées, tandis que le thym est un puissant expectorant, qui aide à dégager les voies respiratoires.

Si les symptômes persistent, vous devez consulter votre médecin traitant, des traitements existent et peuvent soulager vos symptômes.



SOLEIL AU RENDEZ-VOUS MORAL AU BEAU FIXE

C'est avéré, notre moral fluctue selon le temps qu'il fait. Votre grand-mère qui vous conseillait d'aller prendre l'air en cas de coup de blues n'avait pas tort.

Le fait de s'aérer l'esprit, de se prélasser au soleil, de se laisser bercer par le doux gazouillis des oiseaux, de se balader en bord de mer permet une synthèse de la vitamine D, qui influe sur notre moral et prémunit de la dépression.

SOLEIL ET GRAND AIR SONT ESSENTIELS AU BIEN-ÊTRE

Au printemps, on redécouvre les joies des sorties en pleine nature et on se laisse allégrement caresser le visage par les tous premiers rayons d'un soleil flamboyant. La lumière du soleil influe sur notre moral en plus de favoriser l'apport en vitamine D, bénéfique pour la calcification des os et des dents et pour la bonne santé cardiaque, à condition évidemment de ne pas s'exposer pendant les plages horaires où le soleil est à son zénith.

Le soleil est bon pour le moral, et pour cause, les rayons qu'il dispense galvanisent notre humeur, accroissent nos performances intellectuelles et nous donnent du punch. Aux beaux jours, il suffit de profiter de la clarté du soleil et de la fraîcheur du grand air pour ranimer le rythme de l'organisme, tout en douceur. Cette cure énergisante a aussi le mérite de lutter contre la dépression saisonnière. Notre sensation de félicité se voit améliorée. Lorsque la lumière pénètre dans l'œil, elle se transforme



en signaux électriques qui élèvent le taux de certains neurotransmetteurs dans le cerveau. Quand le beau temps est de la partie et que le moral est au top, toutes les occasions sont bonnes pour mettre le nez dehors. Pourquoi pas un pique-nique alors ?

DU YOGA POUR LE PLEIN D'ÉNERGIE



Arbre

Fortifie les muscles du pied, améliore l'équilibre, augmente la concentration et calme l'esprit.



Lotus

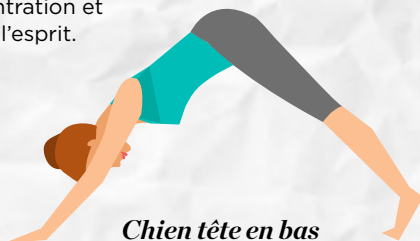
Assouplit le bassin, améliore la posture, augmente la concentration et élimine les énergies négatives.



Triangle

Étire les muscles du tronc, stimule les organes abdominaux, facilite le transit intestinal et réduit le stress.

Excellent pour se relaxer et assouplir son corps, le Yoga est également très efficace pour booster votre énergie. Voici 5 postures à essayer !



Chien tête en bas

Stimule la circulation sanguine et le système immunitaire, renforce les muscles et détend le dos.



Guerrier

Renforce les muscles du haut du corps, étire le bas du dos, améliore l'endurance et libère le flux d'énergie.

REMÈDES DE GRAND-MÈRE



Fenugrec, un allié santé !

En plus de leurs propriétés antioxydantes, hypoglycémiantes et hypocholestérolémiantes, les graines de fenugrec* aident aussi à renforcer les défenses du système immunitaire. Préparez une infusion en laissant macérer 1 c.à.c dans 50 cl d'eau. Ne pas dépasser 5 tasses par jour.

*Déconseillées pendant la grossesse



Du romarin pour des cheveux sains

Qui dit changement de saisons, dit chute de cheveux ! Pour stimuler leur croissance, faites macérer 20 g de romarin dans 1l de vinaigre de cidre pendant 15 jours. Frictionnez votre cuir chevelu avec cette lotion filtrée, 2 fois par semaine avant le shampoing.

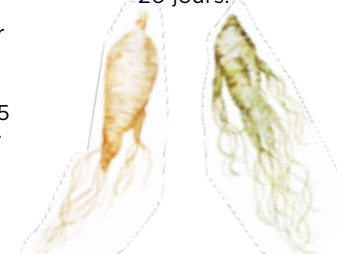
Ça sent bon !

Vous avez les voies respiratoires encombrées ? La lavande vraie vient à votre rescousse. Dans un grand bol, versez de l'eau chaude et 4 gouttes de son huile essentielle. Couvrez votre visage et respirez la vapeur pendant 10 minutes.



Le ginseng pour le plein d'énergie

Pour booster votre système immunitaire, augmenter votre niveau d'énergie et réduire votre stress, le ginseng est votre allié. Faites infuser 1 g de sa racine fraîche dans 50 cl d'eau bouillante et buvez-en 1 à 2 tasses par jour, pendant 20 jours.



Du miel pour ma peau

Avec l'arrivée du printemps, des allergies cutanées font souvent leur apparition. Pour soulager votre peau et accélérer sa cicatrisation, appliquez le mélange de deux parts égales d'huile d'olive et de miel. À renouveler jusqu'à disparition des éruptions.

La levure de bière pour une santé de fer !

Excellente source de vitamine B, la levure de bière aide à booster le système digestif et immunitaire, soulager la fatigue physique et réduire le stress. La levure de bière est aussi efficace contre les affections du système respiratoire.



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

JEUX

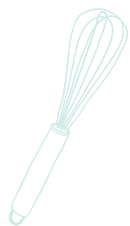
1

JE TRAVERSE LES
VITRES SANS LES
CASSER, QUI SUIS-JE ?



3

JE SUIS SOUVENT
LÀ LA NUIT.
JE SUIS PARFOIS
LÀ LE JOUR.
DE LA LUMIÈRE JE
SUIS LE REFLET.
JE SUIS L'ENNEMI
DES VOLEURS.
QUI SUIS-JE ?



2

JE SUIS UNE
PLAISANTERIE
TRÈS UTILISÉE
EN CUISINE,
QUI SUIS-JE ?



4

JE PERDS
MES
FEUILLES ET
POURTANT
JE NE SUIS
PAS UNE PLANTE.
QUI SUIS-JE ?



6

ON ME VOIT
UNE FOIS
DANS LA
JOURNÉE,
UNE FOIS
DANS LA NUIT ET DEUX
FOIS DANS L'ANNÉE.
QUI SUIS-JE ?

5

JE SUIS UNE
MAISON SANS
FENÊTRE NI
PORTE, QUI
SUIS-JE ?



1- Les rayons du soleil - 2- La farce - 3- La lune - 4- Un calendrier - 5- Un œuf - 6- La lettre n

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

OROSTIM®

Sirop 125 ml

30 Gélules

Sans parabènes sans colorants artificiels

أوروستيم الشهيبة

يساعد على فتح الشهية الخلية والخطيان

مذاق البرتقال

OROSTIM® Appétit

Aide à stimuler l'appétit Fenugrec & Gelée Royale 11 Vitamines & Minéraux

Appétit et vitalité شهية وحيوية

Sirop (125 ml) : Déconseillé aux femmes enceintes (présence de Fenugrec et de Gelée Royale) - 4 parts de 2 ans Gélule (30 Gélules) : Déconseillé aux femmes enceintes (présence de Fenugrec) - 4 ne peut être utilisé par les personnes souffrant de problèmes de santé. Contient du gluten.

Complément alimentaire N'est pas un médicament Vendu en pharmacie

لا يوصى باستخدامه من طرف النساء الحوامل
لا يجوز استخدامه في حالة الحساسية للمكونات
استعمل الدواء من عمر 2 سنة - الكمية لا تتجاوز 20 مل

COOPER

اليوغا

للمزيد من الطاقة



وضعية زهرة اللوتس

تزيد من مرونة الحوض، تحسن وضعية الجسد، ترفع مستوى التركيز وتزيل الطاقة السلبية.

وضعية المثلث

تمدد عضلات الجسم، تحفز أعضاء البطن، تسهل العبور المعوي وتقلل من مستوى التوتر.

تعد اليوغا رياضة مثالية للتخلص من التوتر والزيادة في مرونة الجسم، كما أنها مفيدة جدا في الرفع من مستوى الطاقة. ننصحكم بتجربة هذه الوضعيات الخمسة الفعالة.

وضعية الشجرة

تقوي عضلات القدم، تحسن التوازن، ترفع مستوى التركيز وتهدي البالي.



وضعية مواجهة الكلب السفلي

تحفز الدورة الدموية والنظام المناعي، تقوي العضلات وترخي الظهر.



وضعية المحارب

تقوي عضلات الجذع، تمدد أسفل الظهر، تعزز القدرة على التحمل وتحرر تدفق الطاقة.

نصائح الجادات العلاجية

لنأخذ نفسا عميقا!

إذا كنتم تعانيون من احتقان الشعب الهوائية، فزهرة الخزامي أفضل حل لكم. قوموا بإضافة 4 قطرات من زيتها الأساسي إلى إناء مملوء بالماء المغلي، ثم ضعوا منشفة على رأسكم واستنشقوا البخار المتصاعد لمدة 10 دقائق.

حببات الحلبة من أجل مناعة أقوى

علاوة على خصائصها المضادة للأكسدة والمخفضة لمستويات الكوليسترول والسكري في الدم، تساعد حببات الحلبة أيضا على تقوية الجهاز المناعي. يكفي نقع ملعقة صغيرة منها في 50 سل من الماء، ثم شرب المنقوع. لا ينصح بتناول أكثر من 5 أكواب في اليوم.

*ينصح بعدم تناولها أثناء فترة الحمل.

الجنسنغ لطاقة أكبر!

يعد الجنسنغ واحدا من أفضل السبل لتقوية الجهاز المناعي، الحد من التوتر والرفع من مستوى الطاقة في الجسم. يكفي نقع أغ من جذوره الطازجة في 50 سل من الماء المغلي، وشرب كوب أو كوبين في اليوم، لمدة 20 يوما.

إكليل الجبل (أزبر) يحمي الشعر من التساقط

عند تغير الفصول، يبدأ الشعر بالتساقط. للتقليل من حدته وتحفيز نمو الشعر، انقعوا 20 غ من إكليل الجبل (أزبر) في لتر واحد من خل التفاح لمدة 15 يوم. بعد ذلك، قوموا بتصفية الخليط واستعملوه على فروة الرأس مرتين في الأسبوع، قبل الغسل.

خميرة البيرة لصحة أفضل!

تعد خميرة البيرة مصدرا غنيا للفيتمين (ب) الذي يساعد على تنشيط الجهازين الهضمي والمناعي، والتخفيف من الإجهاد الجسدي والتوتر. كما أنها مفيدة جدا في علاج مشاكل الجهاز التنفسي.

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

المشاكل الصحية الشائعة في فصل الربيع

كثير منا يفرح بحلول فصل الربيع بأيامه الدافئة والمشمسة، لكن هناك بعض الأشخاص يتخوفون منه، لأنه يشكل بداية معاناتهم مع حساسية الأنف.

عطس، أنف مسدود، حكة... إنها أعراض حساسية الأنف التي غالبا ما تصاحب حلول فصل الربيع. يعد التهاب الأنف واحدا من أكثر أنواعها شيوعا، إذ يصيب الغشاء الداخلي المخاطي للأنف، نتيجة حساسيته اتجاه حبوب اللقاح أو مواد أخرى مثيرة للحساسية كالتبغ، التلوث، العث أو التعفنات.

تظهر حساسية الأنف عند الأشخاص المصابين بها في نفس الفترة من كل سنة، أي من شهر مارس إلى شهر يوليو، و تتسبب في ظهور عدة أعراض من بينها: حكة على مستوى الأعين، سيلان في الأنف واحساس بالتعب. كما تؤثر هذه الحساسية سلبا على نوعية حياة الأشخاص الذين يعانون منها، وقد تؤدي إلى إصابتهم بالربو.

للحد من أزمات الحساسية، لا تتردوا في اللجوء إلى العلاجات الطبيعية. فالزعر و موز الجنة فعالان جدا في التخفيف من أعراض التهاب الأنف، إذ يتميز الأول بقدرته على طرد البلغم وفتح الشعب الهوائية، بينما يتوفر الثاني على خصائص مضادة للالتهاب تساعد على التخفيف من التهاب الفم والبلعوم.

في حال استمرار الأعراض، ينصح باستشارة الطبيب المعالج ليصف لكم الدواء المناسب.



الزعر ضد التهاب الأنف

املؤوا فنجانا بالماء الساخن، أضيفوا إليه ملعقة صغيرة من الزعر الجاف. اتركوا الشراب ينقع لبضع دقائق ثم اشربوه. ينصح باستهلاك هذا الشراب ثلاث مرات في اليوم.

أشعة الشمس تحسن المزاج

إنه أمر مثبت علميا، مزاجنا يتأثر بتغير المناخ. فشكرا لكل جدة نصحت بالخروج في نزهة للتخلص من الشعور بالكآبة.

إن تهدئة النفس بالنزهة والتعرض لأشعة الشمس الدافئة وكذا الاستماع لقرقة الطيور أو المشي على شاطئ البحر، كلها عوامل تساعد على إنتاج الفيتامين (د) الذي يؤثر على المزاج ويبقي من الإصابة بالاكتئاب.

أشعة الشمس والهواء الطلق عاملان أساسيان للراحة النفسية
عند حلول فصل الربيع، تعود الطبيعة إلى الحياة ويحلو معها التنزه والاستمتاع بأشعة الشمس الدافئة وهي تلامس بشرتنا.

علاوة على كونه يحسن المزاج، يتيح ضوء الشمس للجسم إمكانية الحصول على كمية أكبر من الفيتامين (د)، المفيد في الحفاظ على صحة القلب والمساعد على تقوية العظام والأسنان، شريطة عدم التعرض إليه خلال فترة الظهيرة حيث تبلغ الشمس أوج حرارتها.

ترجع قدرة الشمس على تحسين المزاج إلى أشعتها التي تزيد من الأداء الفكري وتحفز اشتغاله. لهذا، يجب التعرض لضوء الشمس واستنشاق الهواء النقي لتنشيط الجسم و حمايته من الاكتئاب الموسمي، فعند اختراق الضوء لشبكة العين، يتحول إلى إشارات



كهربائية ترفع من مستوى بعض الناقلات العصبية في الدماغ. لا سبب يمنع من الاستمتاع بالحياة والطبيعة، فعليكم إذن بالخروج في نزهة متى كان الجو جميلا والمزاج رائقا.

اللياقة البدنية

اليوغا، لا مزيد من الطاقة

تعد اليوغا رياضة مثالية للتخلص من التوتر والزيادة في مرونة الجسم، كما أنها مفيدة جدا في الرفع من مستوى الطاقة.... **ص. 4**

علم النفس

أشعة الشمس تحسن المزاج

إنه أمر مثبت علميا، مزاجنا يتأثر بتغير المناخ، فشكرا لكل حبة نصحت بالخروج في تزهة للتخلص من الشعور بالكآبة.... **ص. 3**

صحة

المشاكل الصحية الشائعة في فصل الربيع

كثير منا يفرح بحلول فصل الربيع بأيامه الدافئة والمشمسة، لكن هناك بعض الأشخاص يتخوفون منه.... **ص. 2**

المقال الافتتاحي

لنستمتع بفصل الربيع!

لقد حل فصل الربيع وأصبح الجو أكثر دفئ، الشيء الذي سينعكس بالإيجاب على مزاجنا. لكن هناك شيء وحيد قد يعكر صفو الأجواء: إنها الحساسية الموسمية! للوقاية منها والتخفيف من أعراضها، يكفي اتباع نظام عيش صحي وتطبيق نصائح الجذات العلاجية ذات الفعالية الجيدة. إليكم بعض النصائح للاستمتاع بمنافع فصل الربيع وتجنب سلبياته!



هل تعلم

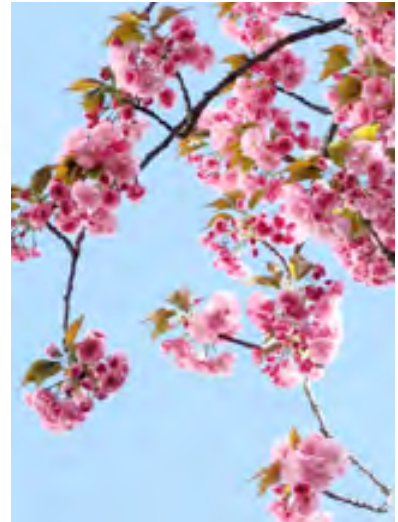
أن للشمس تأثير إيجابي على النفس لا ينحصر في الجانب النفسي فقط ؟ فقد أثبتت دراسات علمية، أن التعرض لإضاءة قوية له مفعول محفز يرفع من مستوى النشاط الجسدي والأداء الفكري.



25%

من الساكنة المغربية تعاني من التهاب الأنف خلال فصل الربيع.

حسب دراسة نشرها «European Respiratory Journal»



إحذروا البرد!

إذا كان حلول فصل الربيع ينبئ بارتفاع درجات الحرارة، فهذا لا يعني تخلينا عن الملابس الدافئة، فالهيبو المفاجئ لرياح باردة سيصيبكم بالزكام لا محالة.