

TOP Santé

Le n°1 des magazines santé

MAUX DE L'HIVER

ANTIBIO MODE D'EMPLOI

- QUAND FAUT-IL EN PRENDRE?
- LES AUTRES TRAITEMENTS POUR SE SOIGNER SEUL

*Spécial
antifatigue*

TONUS ET BONNE MINE AU MENU!

Les meilleures assiettes santé
15 journées types • Les aliments belle peau

Médecines douces
CONSTIPATION
Les solutions naturelles

pour éviter
les laxatifs

**Nouvelle
formule!**

- + de santé pratique
- + de médecines douces
- + de conseils nutrition

MA MAISON SAINÉ
POUR L'HIVER

- On assainit l'air
- On nettoie au naturel



www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOMS : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT.CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

5911 315-F-2,90 € - RD



4 façons de traiter les aphtes



L'huile essentielle de giroflier

► Pourquoi ça marche ?

Antibactérienne et anti-inflammatoire, elle agit sur la douleur et l'infection cutanée. En plus, elle est cicatrisante.

► Comment l'utiliser ?

En application locale : dans 5 gouttes d'huile végétale d'argan (hydratante et apaisante), mettre 1 goutte d'huile essentielle (HE) de giroflier, 1 goutte d'HE de maouli et 2 gouttes d'HE de lavande aspic ; appliquer avec un coton-tige de coton, matin, midi et soir, jusqu'à la disparition des ulcérations.

En bain de bouche : 2 gouttes d'HE de giroflier et 3 gouttes de disper (dispersant). Verser le mélange dans un demi-verre d'eau chaude et faire un gargarisme avec ce mélange, 2 ou 3 fois par jour.

► Produit tout en un

Gel buccal aux huiles essentielles

Buccarom, Pranarôm, 11,50 € les 15 ml.

Le conseil en plus

Pendant cette période, éviter l'alcool, les aliments gras, le tabac et les saveurs piquantes.



Le bain de bouche au bicarbonate de soude

► Pourquoi ça marche ?

Grâce à ses propriétés cicatrisantes, antiseptiques et antitoxiques, le bicarbonate de soude désinfecte et neutralise l'acidité.

► Comment l'utiliser ?

En bain de bouche : verser 2 cuillères à café de bicarbonate alimentaire dans un grand verre d'eau. Rincer la bouche avec cette solution pendant quelques minutes après s'être lavé les dents, 2 ou 3 fois par jour.

Le conseil en plus

Une bonne hygiène buccale est indispensable. Utiliser de préférence une brosse à dents souple pour ne pas blesser la bouche.

► Pour en savoir plus

« Le grand livre du bicarbonate pour se soigner et pour la maison », Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc.s, 15 €.



Les remèdes homéopathe

► Pourquoi ça marche ?

L'homéopathie prend en compte la façon dont les symptômes s'expriment chez le patient, contrairement à l'allopathie, ce qui permet de proposer un traitement adapté à chaque situation. Les substances utilisées sont fortement diluées et n'entraînent pas d'effets secondaires.

► Comment les utiliser ?

L'aphte est situé à l'intérieur des lèvres, il est blanc et douloureux : Borax 3/CH, 5 granules, 3 fois par jour.

Il est fissuré, douloureux, très sensible au chaud : Borax 3/CH et Nitrovert-acetate 3/CH, 5 granules de chaque, 3 fois par jour.

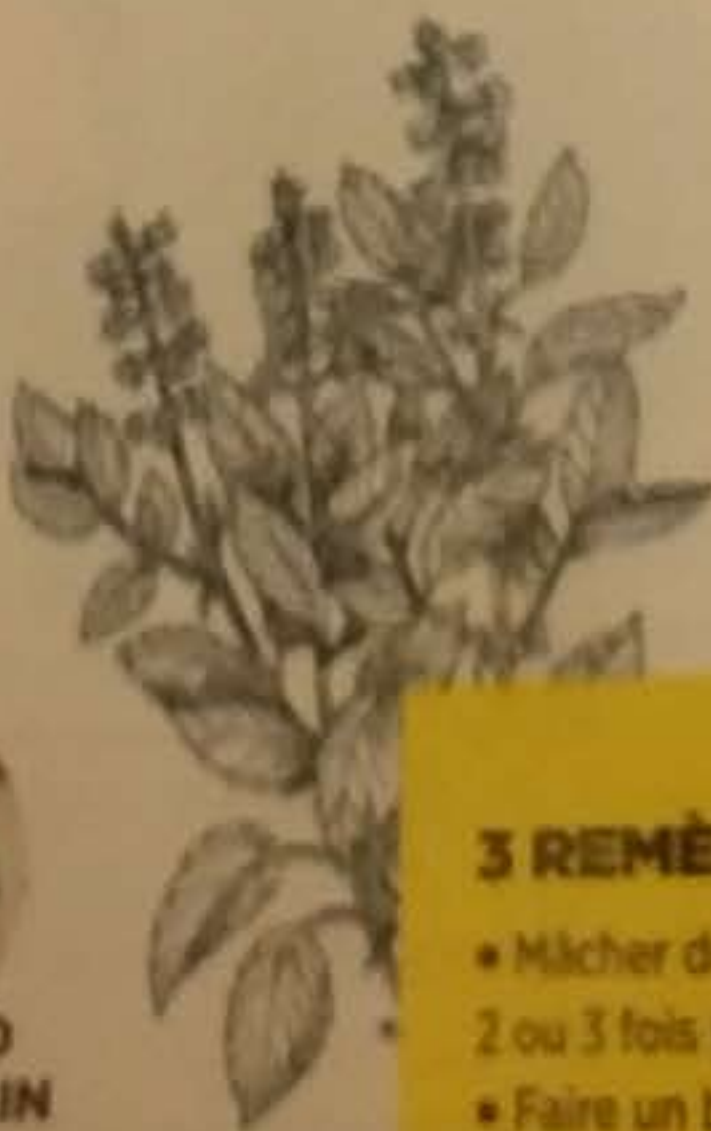
Il est blanc, accompagné d'hyperémorrhagie de mauvaise haleine : Mercurius solubilis 3/CH, 5 granules, 3 fois par jour.

Les aphtes sont plus douloureux la nuit et la bouche est rouge foncée : Lachesis 3/CH, 5 granules, 3 fois par jour.

Les conseils en plus

Supprimer certains aliments : fruits secs ou acides, épices, gruyère, tomates, agrumes, ananas, fraises, kiwis, noix.

Fan de noix ? Croquer en même temps qu'une pomme pour éviter l'aphte.



Nos experts



MARYLINE HOURLIER

diplômée de la faculté de médecine en aromathérapie et phytothérapie



THIERRY MORFIN

naturopathe (Paris)



BERNARD MARC-ALAIN

apiculteur et P-D.G. d'Apimab Laboratoires (Clermont-Férrand)

3 REMÈDES DE GRAND-MÈRE

• Mâcher des feuilles de basilic, 2 ou 3 fois par jour.

• Faire un bain de bouche au miel et au citron, qui ont des vertus antiseptiques : délayer 1 cuillère à café de miel dans

un verre d'eau tiède, ajouter le jus d'un citron. En gargarisme plusieurs fois par jour.

• Appliquer une pincée de miel en poudre directement sur l'aphte plusieurs fois par jour.