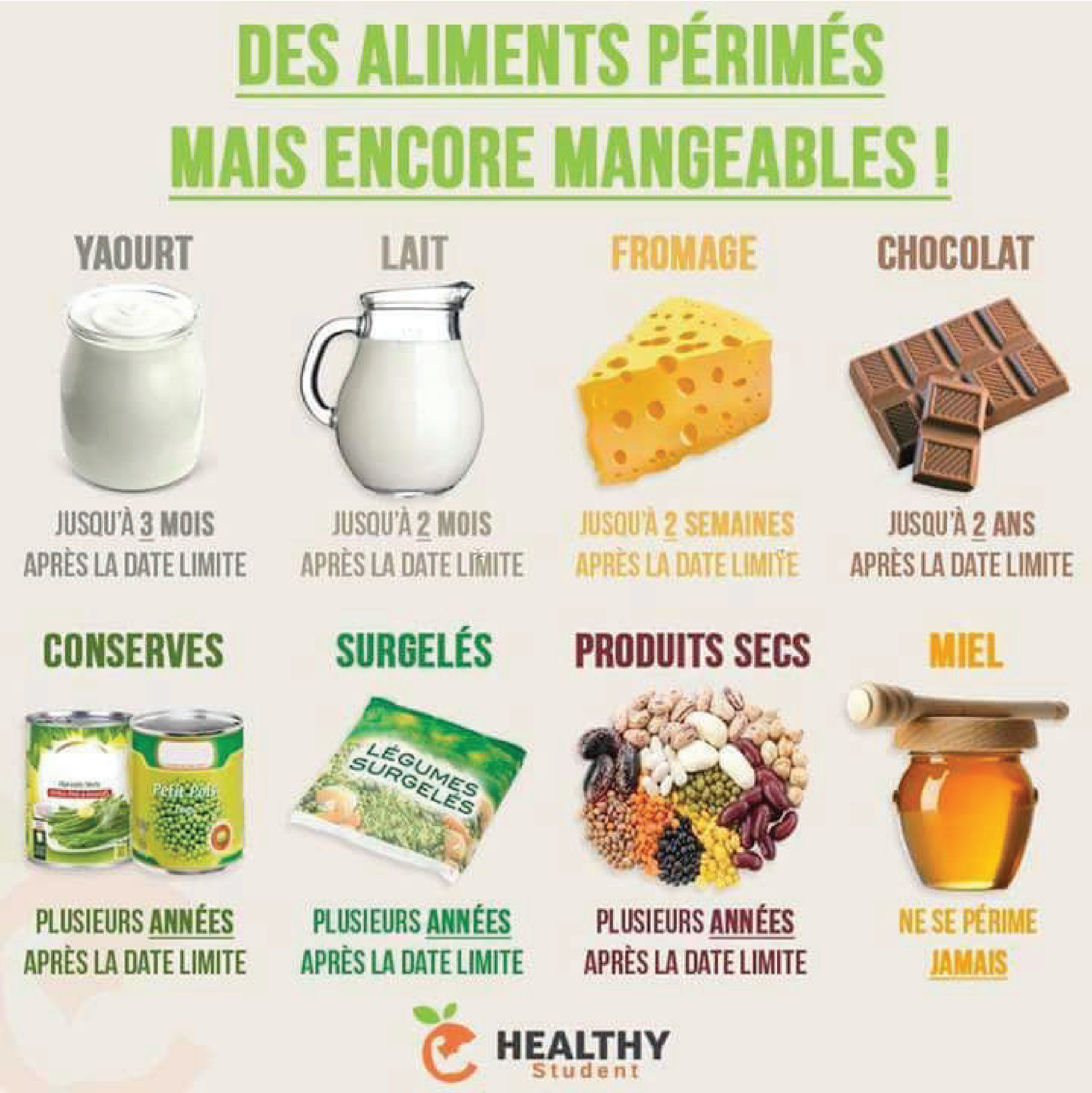
Petite encyclopédie médicale

Il va falloir changer quelques unes de nos habitudes



DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT
JUSQU'À 3 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE

LAIT
JUSQU'À 2 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE

FROMAGE
JUSQU'À 2 SEMAINES APRÈS LA DATE LIMITE

CHOCOLAT
JUSQU'À 2 ANS APRÈS LA DATE LIMITE

CONSERVES
PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

SURGELÉS
PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

PRODUITS SECS
PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

MIEL
NE SE PÉRIME JAMAIS

HEALTHY Student

NUTRIDIET Info

Les aliments anti-cancer

Faites circuler

1 L'ail

3 Les oignons

2 Les Choux et le Brocoli

4 Les fruits rouges

5 Le curcuma

6 La tomate

8 Le thé vert

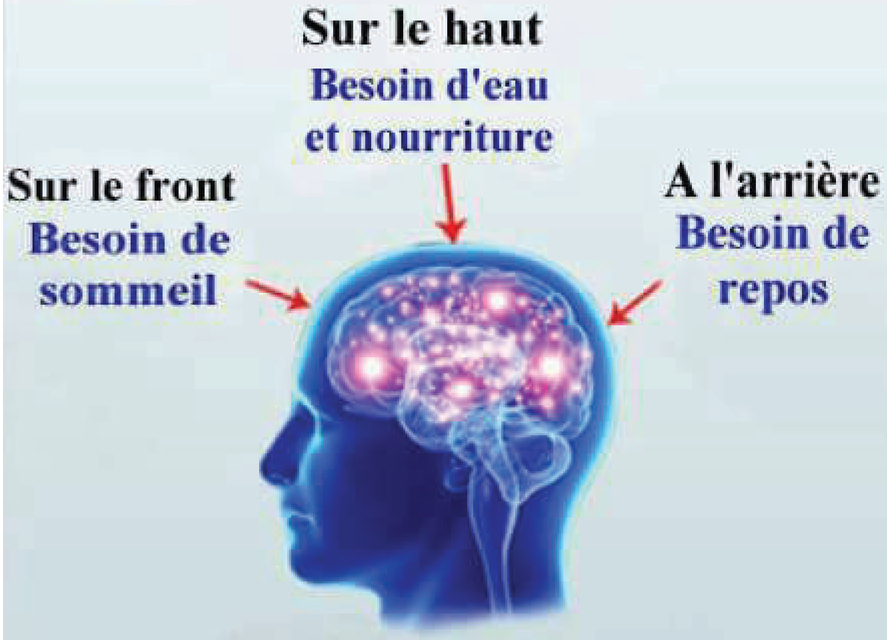
Les poissons contenant des omégas 3

7

9 Les noix

IGHZER AMOKRANE
Page Officielle
Lieu du Congrès de la
SOUMMAM
20 août 1956
All Rights Reserved
06010
OUZELLAGUEN

Si vous avez mal à la tête



Sur le haut
Besoin d'eau et nourriture

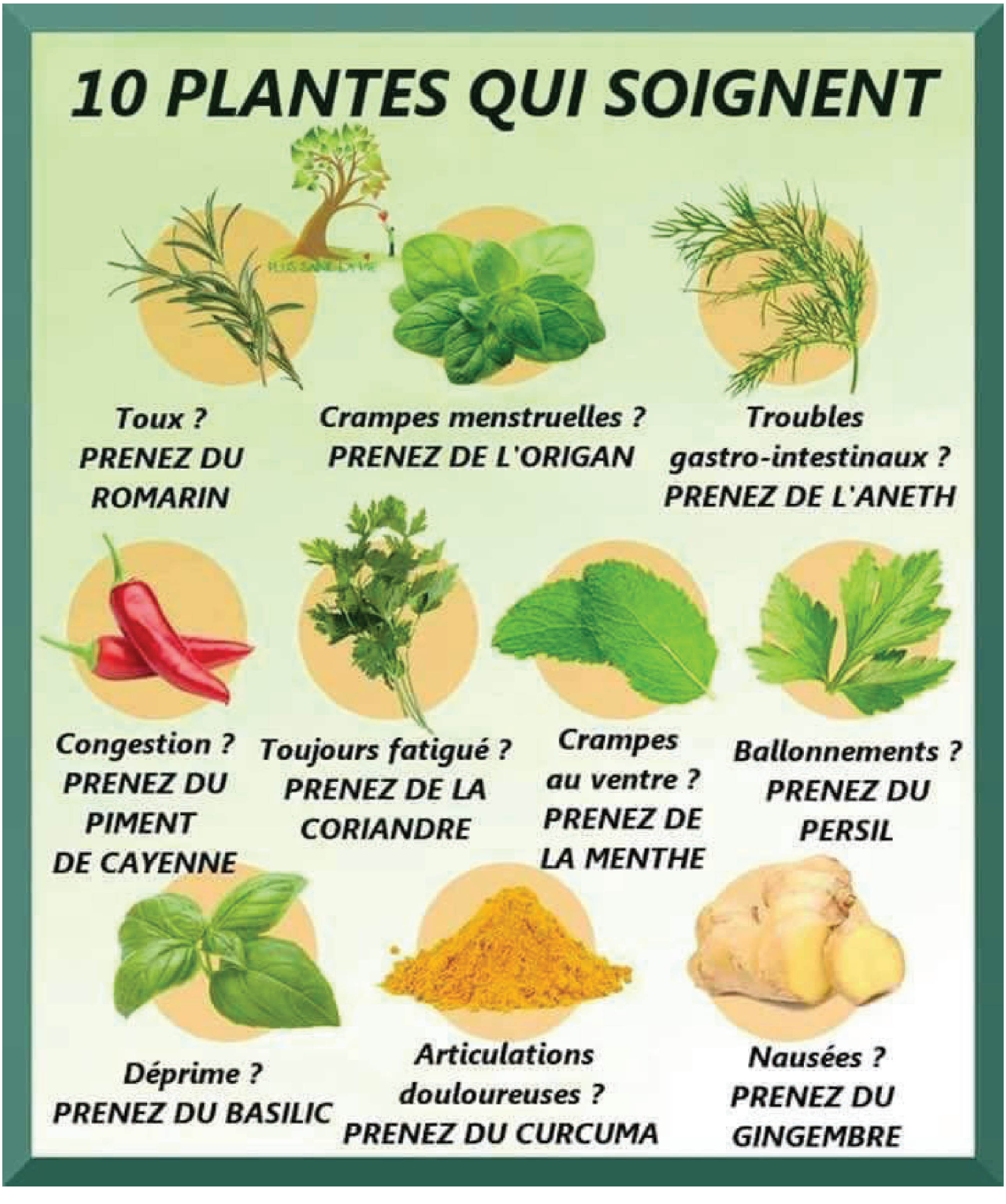
Sur le front
Besoin de sommeil

A l'arrière
Besoin de repos

Conseil médical

à partager

www.facebook.com/Ighzer.Amokrane.Ouzellaguen



10 PLANTES QUI SOIGNENT

Toux ?
PRENEZ DU ROMARIN

Crampes menstruelles ?
PRENEZ DE L'ORIGAN

Troubles gastro-intestinaux ?
PRENEZ DE L'ANETH

Congestion ?
PRENEZ DU PIMENT DE CAYENNE

Toujours fatigué ?
PRENEZ DE LA CORIANDRE

Crampes au ventre ?
PRENEZ DE LA MENTHE

Ballonnements ?
PRENEZ DU PERSIL

Déprime ?
PRENEZ DU BASILIC

Articulations douloureuses ?
PRENEZ DU CURCUMA

Nausées ?
PRENEZ DU GINGEMBRE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !

BLANCS → BONS POUR LE COEUR

VERTS → ANTI-ANÉMIQUES

JAUNES → RICHES EN DOPAMINE

ORANGES → STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ROUGES → PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS

VIOLETS → LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES

www.lasantedanslassiette.com

Le saviez-vous?

La santé
dans l'assiette
.com

Bien qu'il soit constitué à 90% d'eau, le concombre...

- permet de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires
- est très riche en antioxydants
- favorise la digestion
- est un coupe-faim naturel
- possède des vertus antidiabète
- est très bon pour la peau !

Les bienfaits des herbes aromatiques

ANETH

ANXIOLYTIQUE

BASILIC

ANTIBACTERIEN

SAUGE

SOULAGE LES BOUFFEES DE CHALEUR

CIBOULETTE

FAVORISE LA CIRCULATION DU SANG

CORIANDRE

PIEGE LES METAUX LOURDS

PERSIL

DIURETIQUE ET DEPURATIF

ORIGAN

STIMULANT

MENTHE

ANTISEPTIQUE ET TONIFIANTE

THYM

TRAITE LES TROUBLES RESPIRATOIRES

www.lasantedanslassiette.com

5 règles pour une vie meilleure:

COLONEL DUDU FILS *Inspiration*

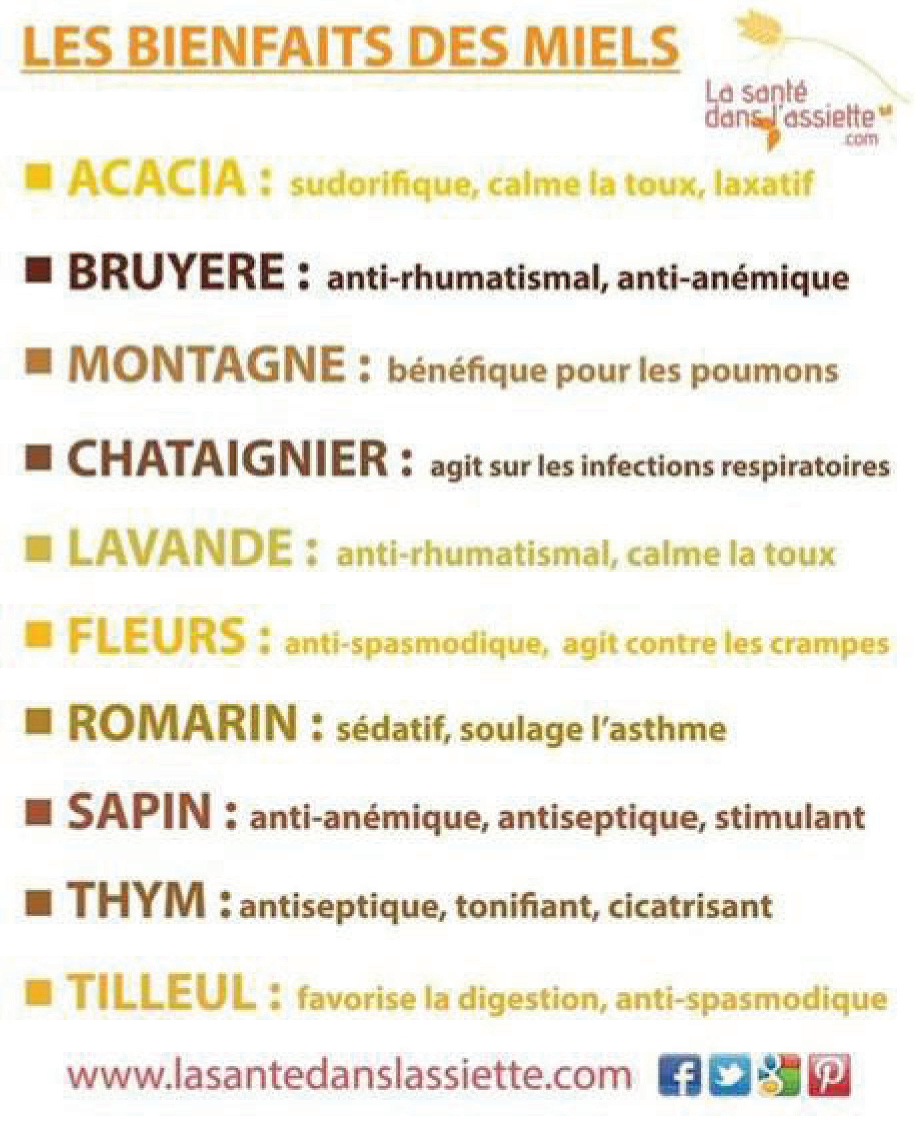
Moins de viande
Plus de légumes

Moins de sucre
Plus de fruits

Moins de conduite
Plus de marche

Moins de soucis
Plus de sommeil

Mois de colère
Plus de rire



LES BIENFAITS DES MIELS

La santé dans l'assiette .com

- **ACACIA :** sudorifique, calme la toux, laxatif
- **BRUYERE :** anti-rhumatismal, anti-anémique
- **MONTAGNE :** bénéfique pour les poumons
- **CHATAIGNIER :** agit sur les infections respiratoires
- **LAVANDE :** anti-rhumatismal, calme la toux
- **FLEURS :** anti-spasmodique, agit contre les crampes
- **ROMARIN :** sédatif, soulage l'asthme
- **SAPIN :** anti-anémique, antiseptique, stimulant
- **THYM :** antiseptique, tonifiant, cicatrisant
- **TILLEUL :** favorise la digestion, anti-spasmodique

www.lasantedanslassiette.com

UN ANTI-DEPRIME NATUREL ?

Les noix de cajou contiennent du **tryptophane**, un acide aminé essentiel qui aide à réguler **l'humeur**, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.