

Conseils d'hiver pour les PALS

Généralités

1. Air sec à l'intérieur: L'air frais à l'extérieur nous incite à hausser assez vite le chauffage, afin qu'il fasse bien chaud et que ce soit agréable à l'intérieur. De ce fait l'humidité de l'air diminue fortement, en effet le chauffage fait évaporer l'humidité de l'air. De plus, l'air frais de l'extérieur fait aussi diminuer l'humidité de l'air à l'intérieur.

Donc...

Ne mettez pas le chauffage trop fort et ne laissez pas les fenêtres ouvertes toute la journée lorsque vous souhaitez aérer votre maison.

Soins corporels

1. conseils relatifs aux mains et aux pieds:

- Essayez de réchauffer vos mains/pieds avec des gants/souliers bien isolants et en veillant à ne jamais les exposer au froid glacial.
- Prenez toujours la bonne taille de gants. Trop larges, ils laissent passer l'air et trop étroits, ils serrent vos doigts ce qui les fait gonfler.
- Mettez vos gants sur le radiateur à l'avance si vous avez vite froid.
- En cas de froid extrême, les moufles sont plus indiquées que les gants.
- Des gants en cuir sont trop froids pour l'hiver, à moins qu'ils ne soient fourrés.
- N'achetez de préférence pas de gants en laine; nombreux sont ceux qui rencontrent des problèmes d'irritation avec la laine.
- Des gants ou moufles thermiques par contre sont **certainement** une acquisition intéressante.

2. Conseils relatifs au soin des mains:

- n'utilisez une lotion pour les mains que de manière préventive. De fait, une lotion pour les mains n'a plus aucun effet sur des mains desséchées. Le seul avantage d'une lotion est qu'elle pénètre plus rapidement qu'une crème pour les mains.
- Des mains sèches et rêches comme du papier émeri présentant des crevasses ne peuvent être soignées qu'avec une crème nourrissante riche. Optez de préférence pour une crème vitaminée. Si vous avez plus de 30 ans choisissez-en une au rétinol ou à la vitamine A, un antioxydant protecteur qui ralentit le processus de vieillissement de la peau et stimule la production de collagène.
- N'hésitez pas à utiliser votre crème pour les mains assez souvent, 6 à 7 fois par jour n'est pas superflu!
- Utilisez un masque pour vos mains rêches une fois par semaine : Trempez vos mains dans de l'eau chaude salée pendant 2 – 3 minutes, puis séchez-les soigneusement. Ensuite, mélangez 1 jaune d'œuf avec une grosse cuillère à soupe d'huile d'olive. Étalez la préparation sur les mains et laissez agir le soin le temps que le mélange commence à sécher, normalement 20 minutes. Pour terminer, rincez vos mains à l'eau tiède.
- Ou que pensiez-vous d'une véritable cure hivernale pour vos mains. Étalez le soir avant d'aller vous coucher une grosse couche de crème sur vos mains et enfiler des gants de coton par dessus. Allez dormir et laissez agir la crème toute la nuit.

- Vous pouvez utiliser de temps à autres un exfoliant qui gommara les peaux mortes: cela permettra à votre peau de mieux respirer et donc de mieux absorber les crèmes riches. Après l'exfoliant, n'oubliez pas d'appliquer une crème sur vos mains.
- Une autre recette naturelle pour prendre soin de vos mains? Mélangez 1 Cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe d'huile végétale avec quelques gouttes de jus de citron. Appliquez sur vos mains. Laissez pénétrer pendant 10 minutes, rincer à l'eau chaude.
- Une peau bien protégée en hiver garantit en partie une peau saine et mieux protégée contre les rayons UV pour l'été.

3. Conseils pour vos lèvres en hiver:

- Appliquez plusieurs fois par jour un soin hydratant protecteur, ceci vous évitera bien des soucis. Cela préviendra non seulement que vos lèvres ne se fendillent ou ne gercent, mais les soignera aussi.
- Le beurre non salé ou le beurre de karité est assez efficace pour les lèvres gercées.
- Après vous être brossé les dents, exfoliez vos lèvres avec une brosse à dents à poils très doux et un peu de vaseline ou d'huile végétale comme l'huile d'olive, l'huile de jojoba ou encore de macadamia.
- Pour adoucir vos lèvres: effectuez chaque matin des mouvements circulaires avec un gant de toilette humide sur vos lèvres.
- Une ampoule sur vos lèvres? Appliquez-y du dentifrice de suite.
- Pour les lèvres gercées, mélangez une cuillère de miel avec une cuillère d'huile d'olive et appliquez ce baume sur vos lèvres. Laissez agir environ 20 minutes avant de retirer l'excédent avec un mouchoir et de faire pénétrer le surplus du bout du doigt. Ne pas lécher!!!
- Ne léchez pas vos lèvres!!
C'est un cercle vicieux: vos lèvres sont sèches et vous êtes tenté de passer la langue dessus pour les réhydrater, mais ce geste les rend encore plus sèches à cause du sel contenu dans la salive!
- Vous pouvez aussi frotter doucement vos lèvres du bout du doigt. Ou: Mélangez une demi-cuillère de crème hydratante – type Nivea en pot – avec une demi-cuillère de miel. Appliquez cette préparation sur vos lèvres pendant 20 minutes. Retirez délicatement avec un mouchoir et massez vos lèvres pour faire pénétrer le surplus. Ou encore: Mélangez quelques gouttes de jus de citron à du yaourt nature. Appliquez-en un peu sur vos lèvres et laissez poser une heure avant de rincer à l'eau tiède. Ce soin hydratant peut être également posé sur l'ensemble du visage en évitant le contour des yeux mais il est conseillé de rester allongé pour éviter de voir le soin couler.
- Vous trouverez dans toute bonne droguerie une crème grasse, qui n'a pas trop mauvais goût. Par exemple la crème Neribas.

4. conseils de soins pour la peau:

- Utilisez de l'huile de bain ou du sel de bain pour éviter le dessèchement de la peau.
- Vous pouvez éliminer les cellules de peau morte avec un gant de toilette, une éponge ou une pierre ponce.
- Il vaut mieux ne pas rester trop longtemps au bain, cela empêche la peau de respirer par les pores. Veillez aussi de préférence à ce que l'eau ne soit pas trop chaude (max. 36° C), c'est mauvais pour la circulation sanguine.

5. Si vous tenez votre corps au chaud, vous risquez moins d'avoir froid aux mains et aux pieds.
6. Il est préférable de vous réchauffer lentement au lit sous la couette, que de prendre une douche/un bain chaud lorsque vous avez froid.

Conseils vestimentaires:

1. Veillez à ce que vos souliers ne soient pas trop serrant, parce que les orteils prennent plus vite froid dans des souliers étroits.
2. Plusieurs couches de vêtements tiennent plus chaud qu'un gros pull, la chaleur est retenue entre les couches. Habillez-vous donc en 'pelures d'oignon'.

Conseils alimentaires:

1. Ne sautez pas de repas. Prenez trois repas équilibrés par jour et quelques en-cas sains.
2. Mettez régulièrement du poisson au menu. Mangez 1 x par semaine du poisson, vous serez moins souvent malade.
3. Buvez beaucoup d'eau, cela purifie le corps et élimine les toxines. Du thé, Des jus de fruits non sucrés ou des jus de légumes sont aussi à conseiller.
4. Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Ils contiennent beaucoup de potassium ce qui a pour effet de réduire la tension.
5. Optez pour une alimentation riche en fibres. Les fibres permette de réduire le mauvais cholestérol.
6. Les fumeurs retirent moins de vitamine C de leur alimentation. Aussi leur est-il conseillé de prendre des compléments de vitamine C ou bien sûr d'arrêter de fumer !

Conseils antistress

1. Vous vous sentez stressé? Essayez ceci: cessez pendant 30 secondes Toute activité. Inspirez profondément et expirez. Selon votre feeling du moment, vous pouvez en profiter pour essayer de mettre vos idées au Clair, ne penser à rien ou à une plage de sable fin, à une terrasse agréable ou encore à un sauna bienfaisant.
2. Si stressé que vous soyez, libérez du temps pour manger tranquillement.
3. Ayez une activité apaisante au moins une heure avant d'aller dormir. Par exemple la lecture d'un bon livre, un exercice de méditation, une musique relaxante,...
4. Riez!! Rien de tel pour vous déstresser. Regardez une bonne comédie, invitez le plus boute-en-train de vos amis et lancez vous dans une soirée de blagues... Le stress s'évanouira comme par enchantement!
5. Essayez de stresser le moins possible votre corps. La vitamine B6 aurait un effet favorable sur le stress.
6. Dédiez régulièrement un moment privilégié à votre Moi où vous revenez sur les moments agréables de votre vie.
La couleur verte aurait des propriétés apaisantes. Cela vaut la peine d'essayer!