Hémorroïdes, ne les prenez pas à la légère !

Photos : DR

Epices, café… il n'est pas rare d'être victime d'une crise d'hémorroïdes, par exemple après un repas un peu trop copieux.

La crise hémorroïdaire, qu'est-ce que c'est ?

A l'état normal, les veines autour et à l'intérieur de l'anus et du rectum sont dilatées mais non douloureuses. La crise hémorroïdale est provoquée par une congestion anormale de ces veines, qui peuvent parfois s'extérioriser pour former une "boule" au niveau de l'anus.

Classiquement, les hémorroïdes entraînent une gêne plus ou moins importante, accompagnée de brûlures, aggravée par la défécation, voire de saignements.

Les facteurs favorisants de la crise hémorroïdaire

Une fois le diagnostic confirmé, votre médecin vous interrogera afin d'identifier les circonstances favorisant la congestion des veines.

Voici les plus fréquentes :

- Les troubles du transit intestinal (constipation, diarrhée) qui entraînent des efforts de poussée répétés
- L'hérédité
- L'alimentation : épices, café, thé, tabac sont les alliés de vos hémorroïdes
- Une déshydratation est également un facteur déclenchant
- La grossesse, l'accouchement
- La position assise prolongée : métiers «assis», sédentarité des personnes âgées, ou au contraire des efforts physiques répétés et violents
- Une maladie du tube digestif ou du foie, (comme la cirrhose), qui peut entraîner une congestion sanguine en aval.

Astuces

Tache de tomate

Sur taches récentes : A l'eau chaude savonneuse ou tamponnez avec un linge imbibé de lait, épongez, lavez.

Sur taches anciennes :

Faire tremper dans de l'eau additionnée de lessive et d'un peu d'eau oxygénée, rincez.

Stylo à bille : Tamponner avec du lait ou du jus de citron salé ou de l'alcool à 90° dilué dans de l'eau (1 volume d'alcool pour 2 d'eau), rincez et lavez en machine.

Sang : Trempez et frottez dans un bain d'eau froide fortement salée ou dans un bain avec 1 ou 2 cachets d'Aspirine, rincez et lavez en machine.

Sur tache sèche :

Tamponnez avec de l'eau vinaigrée, rincez et lavez immédiatement en machine.

Fricassée de poulet

Blancs de poulet, 80 g de beurre, 2 oignons, 1 bouquet garni, 15 g de farine, 3 jaunes d'œufs, crème fraîche, 1 c. à c. de paprika, sel et poivre

Pelez et coupez grossièrement les oignons. Dans une cocotte, faites fondre 60 g de beurre et faites dorer les blancs de poulet avec le sel, le poivre et le paprika. Ajoutez les oignons et le bouquet garni et faites cuire à feu doux et à couvert pendant 15 mn. Versez de l'eau et faites cuire, toujours à couvert, 15mn de plus. Dans un bol, mélangez la farine avec les 40g de beurre restant. Enlevez de la cocotte le poulet et les oignons et réservez-les au chaud. Dans la cocotte mélangez énergiquement le contenu du bol avec la sauce et faites épaissir à feu doux. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la crème et versez-le dans la cocotte. Remettez le poulet dans la cocotte, mélangez le tout et faites frémir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez bien chaud.

Marcher, c'est bon pour la santé

Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler. Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre. D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestions peuvent être lourdes de conséquences.
Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31e mètre parcouru sans s'arrêter. C'est, en effet, la distance minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et donc, commencez à éliminer. Avant, à chaque arrêt, les toxines et les déchets s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère ? Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.

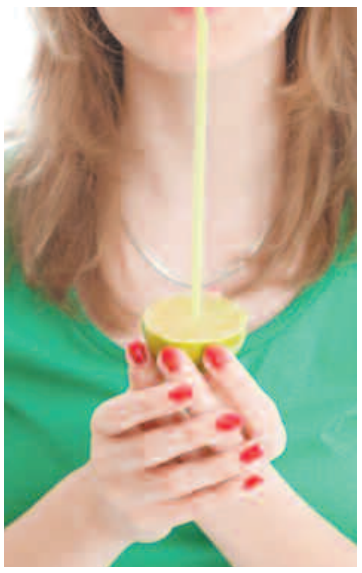
Gâteau aux oranges sanguines

5 oranges sanguines non traitées, 220 g de sucre en poudre, 4 œufs, 150 g de sucre, 110 g d'amandes en poudre, 150 g de farine, 2 paquet de levure, 150 g de beurre, 1 c. à c. d'extrait de vanille en poudre

Trancher 4 oranges sanguines en très fines rondelles. Zester et presser le jus de la cinquième.
Faire fondre le beurre et le laisser refroidir.
Préparation du sirop et des tranches d'oranges confites : Verser dans une casserole assez large les 220 g de sucre, le jus d'orange et ajouter éventuellement un peu d'eau pour obtenir 60 ml de liquide.
Lorsque le sucre est fondu, ajouter les tranches d'oranges et les laisser confire à feu doux pendant environ 15 minutes. Ne pas trop remuer afin de ne pas abîmer les tranches.
Laisser les tranches refroidir dans le sirop, le temps de préparer le gâteau.

Préparation du gâteau :
Préchauffer le four à 180°C.
Battre au fouet ou dans un robot les 150 g de sucre, les œufs et la vanille, jusqu'à ce que le mélange triple de volume. Ajouter la farine tamisée, la levure et la poudre d'amandes.
Mélanger délicatement à la spatule.
Ajouter le beurre fondu et refroidi ainsi que le zeste. Bien mélanger le tout.
Tapisser un moule de 22 cm des tranches d'oranges confites. Eviter de monter les tranches trop haut sur les bords, car les tranches non recouvertes de pâte ne caraméliseront pas mais noirciront et durciront pendant la cuisson.
Réserver le sirop qui servira à imbiber le gâteau.
Verser la pâte au centre du moule.
Enfourner pendant environ 35 minutes.
Démouler le gâteau sur une grille avant qu'il ne refroidisse et napper le gâteau du sirop réservé. Laisser refroidir.
Et déguster !

Nutrition

Une journée pour un nettoyage express

- Commencez la journée en avalant un jus de citron avec de l'eau chaude. Ce breuvage nettoie les intestins des prises alimentaires de la veille. (Pour la journée bannissez café, et sodas).
- Buvez à volonté votre soupe détox : coupez finement 1 chou vert, 3 poireaux, 4 tomates, 2 aubergines, 3 branches de céleri, 1 bulbe de fenouil, 2 poivrons rouges ou verts, 3 gros oignons, 3 gousses d'ail,1 branche de thym et de persil, 3 feuilles de laurier et plongez-les dans 3 litres d'eau. Puis laissez cuire à feu doux une heure ou deux. En fin de cuisson, enlevez le thym et le laurier et ajoutez du persil haché. Consommez cette soupe non mixée pour conserver les fibres rassasiantes. Faites suivre d'un ou deux fruits frais.
- Avant de vous coucher, faites-vous un brossage corporel à sec avec un gant de massage (amples mouvements de balayage en direction du cœur) et prenez un bon bain avec des sels minéraux.