

# L'ulcère, quelles en sont les causes ?

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, *helicobacter pylori*. Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ! Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

Quels sont les symptômes de l'ulcère ? L'ulcère est une lésion ouverte... Les symptômes sont ainsi assez douloureux. Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'au prochain. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion... La prise d'aliments calme généralement la douleur. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.



## Flan meringue aux bananes

3 bananes, un demi-litre de lait, 25 g de beurre, 125 g de sucre en poudre, 6 œufs, 100 g de boudoirs

Faites chauffer le lait avec le sucre. Cassez les 6 œufs en réservant deux blancs pour la meringue. Battez avec le lait chaud mais non bouillant. Travaillez ensemble les bananes et les biscuits boudoirs. Mélangez vos deux préparations. Graissez généreusement un moule assez haut. Versez-y l'appareil, couvrez avec une feuille de papier sulfurisé beurrée et mettez au four doux 1 heure environ. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, battez les deux blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils commencent à prendre consistance, ajoutez-y petit à petit 50 g de sucre. A l'aide d'une douille dressez la meringue sur le flan et remettez au four une dizaine de minutes. Ce dessert se mange chaud ou froid.



## Trucs et astuces

### Traces de produit colorant sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau... Pour permettre un nettoyage

plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordures des cheveux. Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

## Tomates farcies au poulet

Grosses tomates à farcir, 300 g de dinde poulet, 300 g de viande de bœuf, sel, poivre, oignon, persil, ail, épices de votre choix



Hachez le bœuf et le poulet. Enlevez le dessus des tomates ainsi que l'intérieur. Ajoutez une partie de ce que vous avez enlevé (moitié environ) dans la viande hachée avec du sel, poivre, un peu d'huile d'olive, les herbes, l'oignon, l'ail et mélangez le tout. Remettez la farce dans les tomates et mettez le four pendant 40 mn à 140°C. Servez.

## VISAGE SANS RIDES

Méthode très simple, dès le réveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage.

Effet garanti !

(Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).



## BEAUTÉ Pour mincir efficacement, pensez à vous drainer



Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent

être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme.

La meilleure solution consiste à associer des plantes qui s'attaquent aux toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette.

Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes — parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés — drainent (en profondeur) les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur comme le thé vert peuvent augmenter la combustion des calories.

### 3 conseils importants pour votre cure de drainage minceur

Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique.

Pas question de régime draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers, etc.). Enfin, buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

## Que faut-il éviter de manger au repas du soir pour bien dormir ?

Pour entrer dans un sommeil profond, la température corporelle doit baisser. Or, les repas trop copieux ou trop riches en gras et en protéines prolongent la digestion et augmentent la thermogenèse. La température corporelle augmente alors. Certaines épices contribuent aussi à élever la température du corps. Aussi, les repas pris trop tard en soirée ne permettent pas une digestion adéquate avant l'heure du coucher. Les personnes ayant des problèmes de sommeil devraient consommer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs au petit-déjeuner et à midi, plutôt que le soir, car ces aliments sont très riches en protéines.

### Aliments à éviter au repas du soir

Viandes, volaille avec la peau, fromages gras, pizza garnie, aliments panés et frits, pâtes alimentaires accompagnées de sauce à la viande, sauces à la crème, œufs cuits dans le beurre, crème, salade César, croustilles, frites, pâtisseries grasses, beignets, gâteaux avec glaçage, crème glacée, chocolat.

