

Santé

Comment faire pour avoir un côlon en bonne santé

Le côlon ou le gros intestin est une partie très importante de notre système digestif. Il n'est pas chargé de digérer les aliments, mais c'est lui qui s'occupe d'expulser les excréments. C'est pour cela qu'on dit que lorsque le côlon est sain, tout l'organisme fonctionne correctement. On sera donc en bonne santé !

Les conseils utiles pour maintenir un côlon en bonne santé

Bien manger : Il faut suivre un régime alimentaire sain, c'est ce qui convient le mieux pour la santé du côlon. Il arrivera ainsi à réaliser sa fonction correctement, et cela se verra sur notre état de santé général. Pour maintenir cette partie du système digestif dans de parfaites conditions, les meilleurs aliments peuvent être les suivants : des aliments riches en fibres, des



PHOTOS : DR

fruits, des légumes, des céréales et des haricots.

Réaliser une bonne activité

physique : Il faut maintenir une activité physique constante. C'est primordial pour avoir une digestion saine. Il est important de noter que lorsque nous avons un système digestif paresseux ou lent, les toxines restent alors plus longtemps dans le corps, ce qui n'est pas recommandé.

Maintenir une bonne hydratation:

Buvez la quantité d'eau recommandée. En effet, c'est

très important pour aider le corps à éliminer les toxines. En plus, les excréments deviennent beaucoup plus légers, ce qui facilite forcément leur évacuation ! Néanmoins, il est très commun que certaines personnes présentent des irrégularités au niveau du système digestif à cause du stress. Cela peut être aussi dû au changement d'horaire au niveau du sommeil, ou simplement parce qu'elles voyagent constamment. Certains résidus nocifs

peuvent rester attrapés dans l'intestin. Pour aider l'organisme à les éliminer, il est nécessaire de réaliser un bon nettoyage du côlon. Il faudra le faire au moins deux fois par mois. C'est pour cela qu'il faut d'ailleurs utiliser des produits sains et naturels, car ces derniers ne provoquent pas d'irritation au niveau du côlon.

Souvenez-vous que garder une bonne santé intestinale vous permettra de maintenir une meilleure qualité de vie !

Flan de courgettes au curry

2 courgettes, 1 oignon, 3 œufs, 1 c. à s. de crème fraîche épaisse, 20 cl de lait, 1 c. à c. de curry, sel, poivre

Préchauffez le four th 6. Lavez les courgettes et râpez-les avec la peau. Pelez l'oignon et coupez-le finement. Dans une poêle, faites revenir l'oignon puis les courgettes. Laissez cuire 5 à 7 minutes sans les colorer, juste pour que leur eau s'évapore. Dans une jatte mélangez les œufs, la crème, le lait, le sel, le poivre et le curry. Dans un moule à cake beurré, placez les courgettes cuites puis versez dessus l'appareil. Enfouissez 20 minutes, en prenant soin d'ajouter un fond d'eau dans la plaque du four sur laquelle vous poserez le moule, pour une cuisson plus douce.



Opter pour les bonnes graisses !

Certaines graisses présentes dans notre alimentation sont de véritables poisons pour nos artères ! Hypertension, cholestérol, diabète...

Elles augmentent leur survenue et multiplient le risque d'accidents cardiovasculaires !

Graisses à éviter : les graisses saturées !

On les trouve essentiellement dans la viande, les œufs, les produits laitiers (fromage, beurre, crème fraîche) et les pâtisseries. Pis encore, les graisses trans ! Beaucoup plus toxiques pour les artères, elles sont notamment présentes dans les biscuits et pâtisseries industrielles. **Graisses à favoriser :** Les graisses polyinsaturées (ou oméga-3 et oméga-6) et mono-insaturées (oméga-9) présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.



TRUCS ET ASTUCES

Anti-moucheron



Coupez un citron en deux et enfoncez plusieurs clous de girofle dans la chair de ce dernier.

L'odeur citronnée aura pour but d'attirer les moucheron et les clous de girofle de les tuer.

Faire disparaître les moisissures du rideau de douche

Malgré la mise en machine de votre rideau de douche, cela ne suffit pas parfois pour retirer les traces de moisissure. Une astuce toute simple suffit à ajouter une balle de tennis dans votre tambour ainsi qu'une tasse de vinaigre blanc ou un bol si votre rideau de douche est très moisi. Le vinaigre va dissoudre les traces de moisissure et la balle en rebondissant dans le tambour va aider à nettoyer le tout plus facilement.

Une salade verte et croquante

Pour redonner tout son croquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.

Moelleux au citron

125 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 2 œufs, 40 g de beurre, 40 g de sucre glace, un sachet de levure chimique, un citron, une cuillère à soupe de lait

Préchauffez votre four à 170°C (thermostat 6). Beurrez un moule à manqué. Râpez la peau du citron pour en extraire le zeste. Pressez la chair pour obtenir le jus. Réservez, mélangez le sucre avec le zeste et le jus du citron.

Séparez les jaunes des blancs, battez les blancs en neige, les jaunes avec le sucre au citron, puis ajoutez le lait. Versez la farine et la levure, puis le beurre fondu. Mélangez avec une spatule. Incorporez les blancs en douceur à la pâte. Saupoudrez le moule de sucre glace. Quand la pâte est prête, versez-la dans le moule. Enfouissez pendant 25 min. dans un récipient hermétique.



Peut-on réussir sa vie de couple ?



vite. Le dialogue est incontournable dans un couple.

Ayez confiance !

Elle sort avec ses copines... c'est vrai ! Il dîne avec ses potes... c'est vrai ! Vivre à deux ne veut pas forcément dire vivre collés. La confiance doit régner. Respectez sa liberté. A chacun son jardin secret.

A fond les compromis !

Il y a forcément des différences entre vivre seule et vivre à deux. Faites des compromis, des concessions. N'hésitez pas à revoir vos schémas. Une belle-famille ça peut aussi être sympa !

Sexe

Pas de tabou ! Amusez-vous, parlez-en, riez-en et surtout évitez les habitudes et les rendez-vous à heure et jour donnés.

Partagez les tâches !

Courses, lessive, ménage, cuisine, ces mots semblent avoir mystérieusement disparu du vocabulaire de votre conjoint. Sortez le dictionnaire et rafraîchissez-lui la mémoire.

Mariage ne rime pas avec servitude

Mais si vous avez l'intention de vous disputer avec votre conjoint, attendez que le dîner soit passé avant de lui asséner vos remarques. En effet, une étude vient de révéler que l'on perd plus facilement son sang-froid et que l'on s'énervait encore plus vite lorsque l'on a faim.

Est-ce vrai que... tout le monde devrait manger des aliments à base de blé complet ?

On a souvent cru que les aliments au blé complet étaient meilleurs pour la santé. En réalité, les aliments au blé complet peuvent être dangereux pour la santé. Le blé est la plus grande source de gluten dans l'alimentation. Chez les personnes sensibles, le gluten peut contribuer à des



problèmes digestifs, des douleurs, des ballonnements et de la fatigue. Il peut aussi

endommager la paroi de l'intestin. Différents tests associent le gluten de blé à différentes maladies du cerveau, telles que la schizophrénie, l'autisme et l'ataxie cérébelleuse. Toutefois, le blé complet est moins nocif que le blé normal...