

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 : les fibres, les fruits, les légumes, les céréales et les 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



Photos : DR

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 aux changements d'horaire du sommeil, ou simplement parce qu'elles voyagent constamment. Certains résidus nocifs peuvent

rester collés 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 d'ailleurs qu'il faut 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 !

Buvez de l'eau

La science l'a prouvé : être suffisamment hydraté permet de perdre du poids sans effort. Des chercheurs ont en effet réalisé une étude, qui indique que le métabolisme de base augmente de près de 30% après qu'on ait bu deux verres d'eau (ou plus exactement 40 centilitres). En buvant 1,5 litre d'eau tous les jours, on peut ainsi brûler près de 18 000 calories par an, soit environ 2 kilos !



Pommes en timbale

Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes, 250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite, moule à soufflé ou à charlotte



Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins

bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

TRUCS ET ASTUCES

Les (super) pouvoirs nettoyants du soda !

Vous connaissiez déjà le vinaigre blanc, produit ménager multi-usage par excellence. Mais aviez-vous déjà entendu parler des pouvoirs insoupçonnés du plus célèbre soda du monde pour décaper, détartrer, dégraisser et nettoyer tout dans la maison, du sol au plafond ? Non ? Alors suivez les conseils

Adieu les taches !

Le soda vient à bout de — presque — tout : taches d'huile, de beurre, de sang, de fruit, de stylo bille... La marche à suivre : pour détacher un vêtement, versez le soda sur la tache, frottez, puis mettez en machine. Vous venez d'adopter votre nouveau détachant avant lavage ! Pour les moquettes et les tapis, mélangez le soda à du savon de Marseille. Laissez agir dix minutes, puis aspirez : la tache a disparu ! Et pour les marques sur un meuble ou un plan de travail, même principe : versez et laissez agir le temps nécessaire.

Au revoir la rouille !

Vos outils ont pris un sérieux coup de vieux ? Vous avez besoin de desserrer des boulons rouillés ? Pas de problème ! Offrez-leur une cure de jouvence dans un bon bain... de

soda ! Après une heure de trempage, préparez un deuxième bain avec de l'eau chaude savonneuse pour bien rincer les outils. Dernière étape : un bon essuyage. Vos outils et vos boulons sont (comme) neufs !

Bye bye la graisse !

Adieu fastidieuses séances de récurage de plats à gratin et autres casseroles brûlées ! Pour dégraisser votre vaisselle et vos plats, faites-les tremper dans un mélange d'eau chaude, de liquide vaisselle et de soda, Rincez, souriez ! L'action anti-graisse est bien connue aussi des bricoleurs, poursuit-elle. Vous viendrez ainsi à bout des traces de cambouis sur le sol de votre garage en le « lessivant » avec le contenu d'une canette. Parfait aussi, pour nettoyer les cosSES encrassées de la batterie de votre voiture.

Salut le tartre !

Lorsque vous constaterez l'effet du soda sur le fond de votre bouilloire entartrée, vous serez probablement agréablement surpris. Il agit en effet exactement comme le vinaigre blanc, vous pouvez donc l'utiliser aussi pour briequer votre robinetterie. Ça marche aussi pour vos toilettes. Pour un bon détartrage, verser l'équivalent d'un grand verre ou d'une canette au fond de la cuvette. Laissez agir pendant une heure. C'est très efficace.

Et en plus il décape !

Avec le temps, vos bijoux et votre argenterie ont un peu terni ? Une fois encore, pensez au soda ! Comme pour les outils, immergez-les dans un baignoire quelques instants, puis rincez dans de l'eau savonneuse pour éliminer les résidus de sucre. Cette action décapante s'applique aussi au bois et évite ainsi de le poncer ! Et vous, à quoi utilisez-vous le soda dans la maison ?

Lasagnes aux crevettes

9 feuilles de lasagnes sèches, 500g de crevettes décortiquées, 1gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de concentré de tomates, 100g de parmesan râpé. Pour la sauce béchamel : 0,5 litre de lait, 2 c. à s. de farine, 40g de beurre



Préparation de la sauce : Faites chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajoutez les crevettes et le persil. Laissez mijoter quelques minutes.

Préparation des lasagnes : Faites bouillir de l'eau et cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et laissez-les sécher sur un linge propre.

Préparation de la sauce béchamel : Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine et bien mélanger. Versez le lait froid et fouettez vivement. Ajoutez le sel et le poivre, laissez cuire 5 minutes tout en fouettant.

Pour monter les lasagnes : Préchauffez le four. Beurrez un plat rectangulaire allant au four. Tapissez le fond d'une couche de feuilles de lasagnes puis nappez d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répétez l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrez de parmesan et mettez au four à 180° C pendant 40 minutes. Servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ? Quand la santé passe par les pieds !



Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils.

Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel.

Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles.

Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue.

A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.