

## Comment éviter les problèmes digestifs pendant le mois de Ramadhan ?

**Jeûner pendant le mois de Ramadhan est bon pour la santé, s'il est fait de manière correcte. Par contre, si vous adoptez de mauvaises habitudes, son effet sera plus néfaste que bénéfique.**

De ce fait, nous allons vous donner quelques conseils spécial Ramadhan afin de changer votre mode de vie et faire de ce mois une période de fraîcheur pour le corps et l'esprit.

1. Evitez de manger des quantités excessives de nourriture, car un F'tour sain est tout à fait compatible avec les traditions : deux dattes, puis un verre d'eau ou de lait, puis commencez votre repas avec une chorba chaude, une salade puis le plat principal. Evidemment, la modération reste le principal synonyme de bonne santé !

2. Répartissez votre plat principal en trois parties : un quart de glucides à absorption lente, l'autre quart de viandes faibles en gras et la moitié restante avec des légumes. De cette façon, vous aurez un repas sain et équilibré.

3. Pour préparer des plats légers durant le Ramadhan, choisissez des méthodes de cuisson saines, telles que la grillade, la cuisson à l'eau ou à la vapeur.

4. Réduisez votre consommation de café deux

semaines avant le début du Ramadhan, afin d'éviter les maux de tête et la fatigue. En outre, prenez une tasse de café une heure ou deux après un F'tour équilibré et non juste après.

5. Vous pouvez préparer des gâteaux faibles en calories à la maison en utilisant du lait et de la crème fraîche écrémés ainsi qu'une quantité modérée d'huile et de sucre. Aussi, faites-les cuire au four au lieu de les frire.

6. Mangez 3 repas par jour durant ce mois sacré comme durant les autres jours de l'année est essentiel, car prendre le F'tour, un repas léger le soir et un S'hour vous évite de manger continuellement durant la nuit.

7. Mangez la chorba et la salade doucement pendant le F'tour, cela vous aidera à vous sentir rassasié et vous évitera de manger de grandes quantités du plat principal et de dessert.

8. Le changement d'habitudes alimentaires peut causer une constipation. Pour éviter cela, assurez-vous de manger beaucoup de



légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses en plus de boire suffisamment d'eau et de maintenir une activité physique régulière pendant la journée.

9. Certaines personnes ont tendance à devenir plus sédentaires durant le Ramadhan. Pour se débarrasser des calories supplémentaires et rester en forme, pratiquez la marche 2 heures quotidiennement après le F'tour pour bien digérer.

10. Buvez beaucoup d'eau pendant le Ramadhan, 8 verres au moins par soir en petites quantités par intermittence afin d'éviter tout inconfort ou gonflement.

11. Manger des sucreries juste après le F'tour entraîne directement une augmentation de la taille de l'estomac et gêne le processus de digestion. Cela cause également une perturbation du niveau de sucre dans le sang, ce qui conduit à l'augmentation de

l'envie de manger des sucreries ! Il est donc préférable d'en manger au bout de deux ou trois heures après le F'tour.

12. Utilisez les plantes : les études ont démontré que certaines d'entre elles aident à soulager les problèmes d'indigestion et permettent ainsi de récupérer une activité normale du tube digestif.

### SOLUTION MAGPHARM :

#### Santé Vie Digestion Difficile, Digérez léger !

La tisane **Santé Vie Digestion Difficile** est une association de plantes qui permet de faciliter la digestion, stimuler le fonctionnement du foie et aide à restaurer naturellement le confort intestinal : les feuilles de **menthe douce** stimulent l'estomac, la **verveine odorante** facilite la digestion, la semence de **fenouil** est antispasmodique et carminative, le **romarin** active les fonctions digestives en particulier le travail de la vésicule biliaire, le **curcuma** a un effet hépatoprotecteur, les racines de **réglisse** protègent les cellules hépatiques et restaurent la muqueuse gastrique.

**Idéale après les repas !**

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Smoothie à la tomate contre la fatigue mentale et le stress

La tomate associée au persil, à la salade et au céleri favorise la libération de sérotonine, un neurotransmetteur qui nous apporte calme et bien-être.

C'est pour cela qu'il est préférable de consommer ce smoothie (boisson onctueuse) le matin pour commencer la journée.

#### Ingrédients :

- 4 feuilles de salade.
- 2 tomates.
- 2 feuilles de persil.
- 1 branche de céleri.
- 1 verre d'eau (200 ml).

#### Préparation :

• Tout d'abord, lavez bien tous les légumes. Choisissez les plus sains et coupez-les en morceaux pour faciliter le mixage.

• Mettez dans le mixeur les tomates et les feuilles de salade avec le céleri (krafess), le persil (avec très peu, on obtient un goût intense) et le verre d'eau.

• Obtenez alors une boisson homogène et n'hésitez pas à ajouter des glaçons. C'est rafraîchissant, cela vous aide à vous dégager l'esprit et à détoxifier votre organisme.

### SACHEZ QUE...

**Les œufs fêlés peuvent contenir des salmonelles, une bactérie à l'origine d'intoxication alimentaire potentiellement grave. Ne les utilisez pas et jetez-les immédiatement sans vous poser de questions.**

### Le jeûne aide à lutter contre le cancer !

D'après les scientifiques, les patients à jeun atteints d'un cancer, qui subissent un traitement de chimiothérapie, connaissent un meilleur résultat avec moins d'effets secondaires, soit nettement plus efficace que la chimiothérapie seule. En effet, au cours du jeûne la cellule cancéreuse tente de compenser l'absence du glucose qui manque dans le sang, elle essaie de le remplacer, mais elle ne peut pas, contrairement aux cellules saines qui sont capables de résister à l'absence du glucose.

Ce qui engendre la mort des cellules cancéreuses.

### Une peau de bébé grâce à cette plante peu connue !

L'Aloe Vera est une plante médicinale des plus puissantes. Son usage remonte à plus de 5 000 ans. On en a d'ailleurs retrouvé des traces dans de nombreuses civilisations (médecine traditionnelle chinoise, peuples méditerranéens de l'Antiquité, Egypte ancienne, Grèce antique...). Aujourd'hui sa réputation est mondiale et elle est due à sa très grande utilisation en cosmétique, en particulier pour soigner les brûlures, les coups de soleil, la cicatrisation des plaies et la lutte contre le vieillissement des cellules.

### Notre salive contient un analgésique 6 fois plus puissant que la morphine !

Une étude réalisée en 2006 par les chercheurs a révélé que la salive humaine sécrète une molécule nommée opiorphine qui joue le rôle d'un analgésique

naturel très efficace. En effet, cette substance est 6 fois plus puissante que la morphine, l'un des plus forts antalgiques utilisés dans la médecine moderne, mais qui présente des effets secondaires néfastes tels que l'addiction, ce qui n'est pas le cas pour l'opiorphine.

### L'eau citronnée booste votre énergie

Le jus de citron fournit de l'énergie à votre corps quand il entre dans votre tube digestif. Il aide aussi à réduire l'anxiété et la dépression. Même l'odeur du citron a un effet calmant sur le système nerveux !

### Traiter l'hypertension avec le céleri

Les recherches ont démontré que le céleri (krafess) peut aider à diminuer la pression artérielle et peut être utilisé comme un traitement naturel. Il s'avère que les composés trouvés dans l'huile

essentielle de céleri peuvent détendre et dilater les artères, ce qui aide à réguler la pression artérielle. Par conséquent, il suffit de manger un peu de tiges de céleri chaque jour pour lutter contre l'hypertension artérielle.

### L'huile d'olive est antibactérienne

Consommer de l'huile d'olive crue permet d'éliminer les infections causées par la bactérie *Helicobacter pylori*, un pathogène qui est présent dans l'estomac et dont l'activation conduit à des ulcères de l'estomac, des douleurs d'estomac et des infections.

### LE SAVIEZ-VOUS... ?

Il y a une femme en Angleterre qui tombe dans le coma à chaque fois qu'elle dit « je t'aime » ! Wendy Richmond, une mère dévouée qui se bat contre une maladie rare qui la met dans le coma à chaque fois qu'elle dit « Je t'aime », en effet, elle devient presque paralysée chaque fois qu'elle sent une émotion. Dire « je t'aime » provoque une forte émotion ce qui la mettra instantanément dans cet état comateux. Il n'y a pas de traitements ou de médicaments pour traiter cette maladie, donc pour éviter cette dernière Wendy doit s'abstenir d'émotions.

### Les graines de la pastèque contre les douleurs des reins

Ce n'est pas seulement le fruit de la pastèque mais les graines sont également utiles pour le nettoyage à la fois de la vessie et des reins et aident à éliminer les calculs.

Mettre 1 cuillère à soupe de graines de pastèque dans 2 tasses d'eau bouillante, Laissez refroidir. Filtrer et boire. Buvez cette tisane une fois par jour pendant trois jours dans une semaine. Il est recommandé d'utiliser des graines de pastèque fraîche à chaque fois que vous voulez boire.

Publicité