

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 d'expulser les excréments. C'est pour cela qu'on dit que lorsque le côlon est sain, tout l'organisme fonctionne correctement et 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 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 aux changements d'horaire au niveau du sommeil, ou simplement parce qu'elles voyagent constamment. Certains résidus nocifs peuvent rester dans l'intestin. Pour aider l'organisme à les éliminer, il est

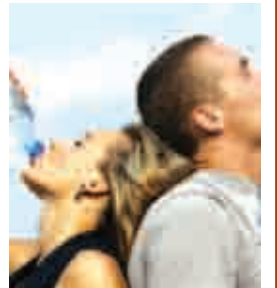


Photos : DR

nécessaire de réaliser un bon nettoyage du côlon, 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 !

Buvez de l'eau !

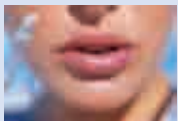


La science l'a prouvé : être suffisamment hydraté permet de perdre du poids sans effort. Des chercheurs ont en effet réalisé une étude, parue dans le *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, et qui indique que le métabolisme de base augmente de près de 30% après qu'on ait bu deux verres d'eau (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 !

ASTUCES
BEAUTÉ

*QUAND VOS LÈVRES SONT «RECOUVERTES» DE PEAUX MORTES

Vous pouvez passer plusieurs fois à



l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

*SI VOUS SENTEZ POINTER UN BOUTON



Appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous

coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

*CONTRE LES POCHESSOUS LES YEUX

Badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage, ce qui resserre la peau.



*QUAND ON MANQUE DE CRÈME

Passez tout simplement

un concombre à la centrifugeuse et tamponnez-vous le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

SECRETS DE CUISINE
Les viandes blanches

Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu'elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirable et maintenez-les ainsi au chaud. Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour les sécher et les dorer quelques minutes avant de servir à table. Même astuce pour obtenir une viande rouge non saignante.



Tortilla aux merguez et poivrons

3 grosses pommes de terre, 1 gros poivron rouge, 1 gros poivron vert, persil, 4 merguez, 6 œufs, 20 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 1/2 c. à c. de paprika doux ou fort, sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau salée 10 min. 2 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les poivrons épépinés et coupés en dés pour les faire blanchir. Egouttez les légumes et coupez les pommes de terre en rondelles. Hachez le persil finement, et coupez les merguez en petits morceaux. Battez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et le paprika. Faites revenir les merguez dans une poêle bien chaude. Une fois cuites, réservez-les et dans la poêle faites chauffer le beurre et l'huile. Faites revenir les



légumes 3 mn. Ajoutez les merguez, le persil et versez les œufs de façon homogène. Cuisez 10 min à feu très doux. Retournez la

tortilla et faites-la cuire encore 5 min pour qu'elle soit bien prise. Laissez refroidir, couper la tortilla en petits carrés et servir tiède.

CRÊPES AU MIEL



250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel

1/ Dans un saladier, verser la farine et les œufs.
2/ Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet.
3/ Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.

4/ Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge.
5/ Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser.
6/ Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.
7/ Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaudes.

QUESTION

Le citron atténue-t-il les taches brunes de la peau ?

Oui. Si son action blanchissante sur les ongles n'est pas certaine, son effet sur les petites taches brunes des mains est avéré. Les acides contenus dans le citron ont un effet exfoliant et aident à réguler la pigmentation localement.

Sans les effacer, le citron atténuera et éclaircira les taches. Frottez quotidiennement une rondelle de citron bio et bien mûr sur les taches. Le résultat sera visible au bout de trois à quatre semaines. Mais attention aux irritations sur les peaux fragiles et sèches ! Si votre peau est irritée, passez à une utilisation un jour sur deux.

