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 causes ?
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.

LA FIGUE

Pendant les périodes au cours desquelles on ne trouve pas de figues fraîches, mangez-les sèches. Elles contiennent de nombreux minéraux et vitamines, notamment du magnésium et de la vitamine C. Elles nettoient le métabolisme, réduisant les dépôts de graisse et normalisant le taux de sucre dans le sang.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi le gras est bon pour votre santé !

Quand on cherche à perdre du poids, l'un des premiers réflexes est de partir à la chasse au gras ! Mais c'est une erreur de l'éliminer complètement : notre corps vit grâce à la graisse, il a besoin de lipides tous les jours.

Photos : DR

Les lipides ont mauvaise presse depuis longtemps, mais c'est sans doute sur le point de changer. De nombreuses études montrent en effet que le rôle des graisses dans notre organisme est crucial, et que, même si cela peut paraître surprenant, dans le cas d'un régime équilibré, il ne faut surtout pas faire l'impasse sur les lipides ! À vrai dire, c'est même un tiers de nos calories quotidiennes que nous devrions consommer sous forme de lipides.
Dans le cas contraire, on ouvre la porte à des soucis de santé pas très amusants et pouvant même devenir sérieux…

Vous n'êtes jamais rassasiée ?
Même après un repas apparemment copieux, votre ventre crie encore famine ? Sachez que c'est sans doute parce que vous n'avez pas mangé assez gras !
En effet, les graisses sont traitées par l'organisme plus lentement que les sucres.
Et tant que la digestion et l'absorption des nutriments n'est pas terminée, on n'a pas vraiment faim.
Alors ajoutez un peu plus d'huile d'olive dans votre salade, pour commencer…

Spaghettis aux calamars et champignons

200 g de spaghettis, 1 boîte de champignons, 500 g de blancs de calmars (congelés), 1 gousse d'ail, 100 ml de crème fraîche épaisse,

huile, persil, sel, poivre
Faites cuire les spaghettis selon votre mode de cuisson habituel. Détaillez les blancs de calmars en rondelles. Faites revenir les champignons dans un peu d'huile, ajoutez l'ail écrasé, le persil, salez et poivrez. Ajoutez les ronds de calmars et laissez cuire environ 10 minutes. Ajoutez la crème fraîche aux calmars et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Placez des spaghettis dans chaque assiette et versez l'accompagnement dessus.

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 !

BEAUTÉ

Une lotion faite maison pour nettoyer et blanchir la peau

Il n'y a rien de mieux qu'une lotion faite maison pour nettoyer la peau du visage. Celle que nous vous proposons est composée d'ingrédients entièrement naturels.
A base de feuilles de persil et de citron ou de vinaigre de cidre, cette lotion aide à nettoyer votre visage des taches noires, des taches de rousseur et à blanchir la peau en lui donnant un aspect lisse et sain.
Le persil est riche en minéraux et vitamines. Son jus contient des huiles essentielles à forte teneur en potassium et manganèse. En cosmétique, il a toujours été utilisé pour ses propriétés régénératrices et blanchissantes.
Le persil aide à éliminer comédons et acné. C'est un excellent soin pour le contour des yeux. Il est utilisé comme remède pour les maladies des voies urinaires, l'impuissance, la fièvre, l'inflammation des yeux, le diabète et les maladies rénales. Il élimine gonflement, irritation et rougeur. Le persil rafraîchit et blanchit la peau.
Vous pouvez préparer une lotion de feuilles de persil facilement et l'utiliser quotidiennement comme soin facial.

Ingrédients :
200 ml d'eau
1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme ou jus de citron
2 cuillères à soupe de feuilles de persil coupées

Préparation :
Mettez les feuilles de persil dans 200 ml d'eau bouillante et faites cuire sur feu doux durant 15 minutes. Laissez refroidir. Ajoutez ensuite le vinaigre de cidre ou le jus de citron puis conservez au réfrigérateur dans un récipient en verre.

Utilisation :
Utilisez la lotion chaque matin et chaque soir avant d'aller au lit. Cette lotion faite maison nettoie parfaitement, serre les pores et blanchit le visage.
Grâce aux propriétés uniques du persil, cette lotion aide à éliminer les taches sombres, les taches de rousseur et redonne un teint clair et brillant.
Avec une utilisation quotidienne durant un mois, les taches disparaîtront du visage.

Une lotion pour les yeux
Vous pouvez l'utiliser sur vos yeux ! Si vous voulez vous débarrasser des cernes et de la rougeur des yeux, préparer la même lotion, mais sans ajouter le jus de citron.
Prenez une gaze, trempez-la dans la lotion et mettez-la sur vos yeux, matin et soir.
Laissez agir 5 minutes. Vos yeux seront soulagés.

Ultra-fondant au chocolat

200 g de chocolat noir, 125 g de sucre glace, 125 g de beurre, 25 g de farine, 25 g de maïzena, 3 œufs, 3 cuillères à soupe de café fort liquide ou de lait, 4 à 5 c. à c. de Nutella (facultatif, mais ça ne le rend que meilleur), 1 c. à c. bien bombée de levure chimique, quelques gouttes de vanille, Sucre glace pour décorer

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié de le faire, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite.
Dans une casserole, cassez le chocolat en morceaux auxquels vous ajoutez 3 cuillères à soupe de café fort (liquide) ou de lait. Mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie.
Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre glace, continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée.
Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine et la maïzena, il faut remuer et bien travailler la pâte entre chaque œuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique.
Incorporez ensuite le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Beurrez alors votre moule (le meilleur c'est d'utiliser un moule en silicone), versez-y la moitié de la pâte et mettez les 4 à 5 c. à c. de Nutella. Verser dessus le reste de pâte, et faire cuire au four préchauffé à 150°C, pendant 25 à 30 minutes.
Pour vérifier la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame.
Laissez tiédir et saupoudrez le sucre glace sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi. Pour finir, mettez-le au réfrigérateur.
Ce gâteau se mange froid après l'avoir retiré du frigo au moins un quart d'heure avant dégustation, sinon tiède, seul ou accompagné de crème anglaise ou de glace à la vanille.