BEIGNET DE CREVETTES A LA JAPONAISE

Préparation: 20 mn

Cuisson 10 mn

4 personnes:

- crevettes roses : 24
- farine de riz : 150 g
- oeuf : 1
- riz : 1 tasse
- eau : 25 cl
- sucre : 2 c. à soupe
- huile pour friture

1. Décortiquez les crevettes en ne laissant que la partie finale de la queue.
2. Dans une jatte, battez l'œuf avec l'eau. Salez.
3. Ajoutez la farine de riz en mélangeant sans fouetter.
4. Faites chauffer l'huile de friture.
5. Trempez successivement les crevette dans la pâte puis dans le riz cuit et jetez-les aussitôt dans l'huile bien chaude.
6. Retirez dès que les bulles ont diminué de volume.
7. Dégustez avec la sauce soja dans laquelle vous aurez ajouté le sucre ainsi qu'une salade de chou blanc et de fenouil.

INSUFFISANCE RENALE

Les reins sont des organes vitaux pour l'organisme. Ils permettent de filtrer le sang, de réguler la tension et d'éliminer les déchets et les toxines du corps. Lorsqu'ils ne fonctionnent plus correctement, des symptômes d'insuffisance rénale se manifestent. Explications.

Les symptômes de l'insuffisance rénale sont difficiles à déterminer aux premiers stades, car la maladie se développe très lentement. Par ailleurs, le nombre de personnes atteintes par cette maladie à tendance à se multiplier à cause du diabète et du vieillissement. Selon un rapport réalisé en 2009 par le Réseau Épidémiologie et Information en Néphrologie, en France, 36.000 malades ont été dialysés et quelques 31.000 personnes ont bénéficié d'une transplantation rénale (greffe du rein).
Pour prévenir l'insuffisance rénale, voici les principaux symptômes de cette maladie et les facteurs de risque.

Les facteurs de risque des maladies rénales

Les facteurs de risque des maladies du rénales comprennent :

– L'hérédité

– L'âge (à partir de 60 ans et +)

– L'hypertension artérielle

– Le diabète

– Les maladies cardiovasculaires

– La prise de médicaments toxiques pour les reins

Les symptômes de l'insuffisance rénale

L'insuffisance rénale peut se manifester par différents symptômes que la plupart des gens ignorent. Il est bon à savoir que les maladies du rein se traitent facilement, mais

seulement à un stade précoce. Donc, si ces facteurs de risque vous interpellent, il est préférable de pratiquer des contrôles réguliers, même si vous ne présentez aucun signe de troubles rénal.

Cependant, si vous avez un ou plusieurs des symptômes d’insuffisance rénale suivants, vous devez consulter votre médecin sans plus attendre :

1. La perte d’appétit

Elle est le résultat des toxines accumulées dans l’organisme.

2. Troubles de la miction

Si vous constatez la présence de sang dans vos urines, si vous urinez plus que d’habitude ou que la couleur de votre urine n’est plus la même, cela peut être un symptôme d’insuffisance rénale.

3. Peau sèche et démangeaisons

Ce symptôme peut être dû à un manque de minéraux suite à une infection/maladie des reins.

4. Troubles de sommeil

Les troubles de sommeil peuvent être la conséquence de l’accumulation des toxines suite à une dysfonction rénale.

5. Les yeux gonflés

Ce symptôme pourrait être dû un manque de protéines car les reins vont alors moins bien filtrer le sang.

6. Crampes musculaires

Les crampes musculaires peuvent se produire à cause d’un déséquilibre des électrolytes, un manque de calcium ou de phosphore, ou le résultat d’un trouble rénal.

7. Les pieds enflés

Le gonflement des pieds peut être dû à un excès de sodium dans le corps ou à une filtration rénale impropre.

8. Fatigue, léthargie

La fatigue peut se manifester à cause des toxines accumulées, une anémie ou une maladie rénale.

Dépistage de la maladie du rein

Il existe deux tests simples qui permettent de diagnostiquer les maladies rénales :

– Le premier est un simple test urinaire qui permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine. Si le test est positif, cela indique une maladie rénale.

– Le second est un test sanguin. Il est plus efficace pour savoir si les reins fonctionnent correctement.

Comment réduire le risque d'insuffisance rénale ?

L'insuffisance rénale peut être facilement traitée, si elle est détectée rapidement. Mais la meilleure façon de prévenir ce problème de santé est de se faire tester fréquemment.

Vous pouvez réduire votre risque d'insuffisance rénale en adoptant une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, une activité physique régulière tout en évitant la consommation d'alcool et la cigarette. Pensez à favoriser la consommation de ces aliments qui nettoient les reins et à éviter ces mauvaises habitudes pour prévenir l'insuffisance rénale.

PROSTATE

Souvent asymptomatique, le cancer de la prostate est difficile à détecter au cours de la première phase de la maladie. Ce n’est qu’à un stade plus avancé que les symptômes commencent à apparaître, d’où l’importance d’effectuer des contrôles réguliers pour dépister la maladie dès son apparition. Voici 12 symptômes du cancer de la prostate à ne pas ignorer !

Qu’est que la prostate ?

La prostate est une glande située dans l’appareil génital masculin dont la fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal (un composant du sperme) et de le stocker. La prostate est située dans la cavité pelvienne, au-dessus du périnée (près du rectum), sous la vessie. Elle entoure l’urètre (voie par laquelle l’urine et le sperme sont évacués). Chez un adulte jeune, elle mesure 30 mm de hauteur et sa base fait 20 mm de diamètre pour 40 mm de diamètre transversal. Elle pèse environ 20 g et sa consistance est ferme et élastique.

Le cancer de la prostate

Après le cancer du poumon, le cancer de la prostate est la deuxième cause de mortalité masculine en Amérique du Nord, après le cancer du poumon. C’est le cancer le plus courant chez l’homme : 1 homme sur 7 est susceptible d’être touché à partir de 60 ans. La plupart du temps, la tumeur reste limitée dans la prostate et a des conséquences mineures sur la santé, provoquant parfois des troubles lors de la miction ou de l’érection.

Mais certains cancers peuvent évoluer, et s’étendre de manière plus rapide. L’examen consiste en un toucher rectal suivi d’un dosage sanguin de marqueurs spécifiques (PSA). Le diagnostic du cancer de la prostate doit ensuite être confirmé par une échographie et/ou une biopsie. Lorsqu’il est détecté à un

stade précoce, il est guéri dans 95% des cas.

Les facteurs de risque de cancer de la prostate

Certaines études ont mis en lumière le lien entre l'alimentation et le cancer de la prostate. En effet, les chercheurs ont observé que les personnes qui avaient tendance à consommer beaucoup de graisses animales et de produits laitiers étaient les plus exposées à l'obésité et présentaient un risque plus accru de développer un cancer de la prostate. Les populations méditerranéennes et asiatiques semblent moins exposées en raison de leur alimentation riche en fruits et légumes, poissons, etc.

Les 3 maladies liées à la prostate

La prostatite est une infection de la prostate qui survient le plus souvent chez les jeunes adultes.
L'adénome ou hypertrophie bénigne de la prostate : il s'agit d'une augmentation excessive du volume de la glande. La conséquence directe : les hommes ont des difficultés à uriner parce que la prostate comprime l'urètre.

Le cancer de la prostate qui touche les hommes après 60 ans. Détecté à un stade précoce, il se guérit facilement.

Voici 12 symptômes qui peuvent être liés au cancer de la prostate :

Symptôme n°1 : des troubles de la miction avec des difficultés à uriner debout

Symptôme n°2 : envies fréquentes d'uriner au cours de la nuit

Symptôme n°3 : incapacité à démarrer la miction ou à retenir la miction au moment d'uriner

Symptôme n°4 : un faible débit urinaire et/ou incapacité à compléter la miction

Symptôme n°5 : une sensation de brûlure au moment d’uriner

Symptôme n°6 : présence de sang dans l’urine

Symptôme n°7 : présence de sang dans le sperme

Symptôme n°8 : des troubles de l’éjaculation

Symptôme n°9 : des douleurs ressenties dans les hanches, les cuisses et le bas du dos

Symptôme n°10 : une douleur pelvienne (liée à l’inflammation de la prostate)

Symptôme n°11 : une douleur osseuse dans le bas du dos (liée à l’évolution de la maladie dans les vertèbres)

Symptôme n°12 : des troubles érectiles (une hypertrophie bénigne de la prostate peut être à l’origine de dysfonctions érectiles)

Les hommes, surtout après 60 ans, doivent être vigilants face aux symptômes énumérés ci-dessus. Silencieux au début, le cancer de la prostate impacte considérablement la miction et la vie sexuelle. Néanmoins, tous ces signes ne sont pas toujours liés au cancer de la prostate. Par exemple, ils peuvent être liés à une hypertrophie bénigne de la prostate ou une maladie des voies urinaires.

Si vous constatez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez un spécialiste pour établir un diagnostic précis. Aussi, lorsqu’il évolue, le cancer de la prostate peut présenter des symptômes identiques à d’autres maladies tels que : fatigue, nausées, perte d’appétit, un gonflement des jambes et fragilité des articulations, etc.

L’EAU GLACEE

L’eau glacée, un danger pour la santé ?

Il faut d’abord comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l’eau glacée. Lorsque celle-ci traverse l’organisme, les vaisseaux sanguins se resserrent et le processus d’hydratation est au ralenti. Par ailleurs, au lieu de se concentrer sur le processus de digestion et l’absorption des nutriments pour produire de l’énergie, le corps puise de son énergie restante pour rétablir la température normale de l’organisme. Vous perdez donc plus d’énergie.

En outre, boire de l’eau glacée favorise la production excessive de mucus dans le corps, surtout après les repas. Ceci peut perturber le fonctionnement du système immunitaire et rendre l’organisme plus sensible à des maladies comme la grippe, le rhume et autres infections.

Lorsque vous accompagnez vos repas d’eau glacée, cette dernière fige les matières grasses consommées qui deviennent solides, donc plus difficiles à digérer. Par conséquent, vous accumulez de la graisse et vous favorisez la prise de poids.

Certains affirment que boire de l’eau froide aide à perdre du poids. Ce n’est pas complètement faux, mais il faut choisir le bon moment et que l’eau ne soit pas glacée. Buvez donc un verre d’eau froide le matin à jeun. Cela favorisera la thermogenèse, processus par lequel l’organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire de l’énergie et rétablir la température corporelle, vous aidant à brûler davantage de calories et de graisses. Mais si vous souhaitez réellement perdre du poids, favorisez plutôt un régime alimentaire sain et une activité physique régulière…

Les bienfaits de l’eau tiède

Voici ce qu’il se passe dans votre corps lorsque vous buvez de

l’eau tiède :

• Votre corps s’hydrate bien plus rapidement

• Les aliments sont digérés plus rapidement

• Cela stimule les enzymes de digestion

• La production de selles sera plus importante

• Cela va aider à nettoyer le sang en éliminant les toxines et en améliorant le fonctionnement du système lymphatique et des reins

Selon la médecine ayurvédique, boire de l’eau tiède serait bénéfique pour la santé en général. Cette médecine traditionnelle repose sur les textes sacrés de l’Inde antique, c’est la forme de médecine la plus ancienne au monde. Selon l’endocrinologue américain d’origine indienne Deepak Chopra, boire de l’eau tiède durant la journée stimule l’énergie vitale de l’organisme, le métabolisme, la digestion et aide à débarrasser le corps des toxines.

L’eau tiède est également très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En effet, les Chinois consomment de l’eau tiède quotidiennement et évitent de boire de l’eau froide, glacée ou à température ambiante.

Selon ces deux médecines, l’eau froide ou glacée ralentirait le fonctionnement de l’organisme et son énergie vitale.

Comment raffermir les seins

Toutes les femmes rêvent d’avoir une belle poitrine, mais certains facteurs ont parfois raison du maintien des seins et

de l’élasticité de la peau. Il est donc important d’en prendre soin. Découvrez comment raffermir vos seins naturellement.

le sein n’est pas un muscle, il se compose de vaisseaux sanguins, de tissus glandulaires, de nerfs et de cellules graisseuses. Il est donc difficile de muscler cette partie du corps. Toutefois, les seins sont entourés de muscles que vous pouvez raffermir. En outre, voici les principaux facteurs qui peuvent favoriser l’affaissement des seins :

•Porter des charges trop lourdes
•Une mauvaise posture
•Une mauvaise hygiène de vie (le tabac, les aliments transformés…)
•Une mauvaise taille de soutien-gorge

Comment raffermir ses seins en deux étapes ?

Étape n°1 :

Voici un exercice que vous pouvez faire pour raffermir vos seins :

Allongez-vous sur le dos, vous pouvez le faire sur un banc ou sur votre lit. Prenez un haltère de 2 à 2,5 kg dans chaque main. Soulevez vos bras aussi haut que possible. Ensuite, baissez-les de chaque côté comme des ailes d’un avion. Refaites 3 séries de 15 répétitions chaque jour, il conseillé d’augmenter la cadence avec le temps. Sinon, faites l’exercice au moins trois fois par semaine. Cet exercice va faire travailler les muscles qui se trouvent sous les seins, ceux dans la partie supérieure de la poitrine, mais aussi les muscles sous les bras.

Étape n°2 :

Pour la deuxième étape, vous aurez besoin de faire un massage pour stimuler la circulation sanguine au niveau des seins et éliminer les toxines accumulées. Pour cela, allongez-vous et

mettez un oreiller sous le bas de votre dos. Ensuite, commencez à massez vos seins avec de l'huile d'olive extra vierge en effectuant des mouvements circulaires (minimum 10). L'huile d'olive est riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres. Ces derniers s'attaquent aux cellules saines de l'organisme et favorisent le vieillissement et le relâchement de la peau. Vous pouvez appliquer cette astuce quotidiennement, elle aide à préserver l'élasticité de la peau.

En outre, voici d'autres astuces pour prévenir l'affaissement des seins :

Maintenir un poids idéal : lorsque vous prenez du poids, les tissus adipeux s'accumulent au niveau des seins aussi. Par conséquent, lorsque vous souhaitez perdre les kilos en trop, la peau entourant vos seins commence à se relâcher. Il est donc conseillé d'éviter les régimes yo-yo et de préserver le poids qui convient à votre morphologie.

S'hydrater : il est conseillé de boire 1,5L d'eau par jour, cela favorisera une bonne circulation sanguine, évitera l'accumulation des toxines et donc le relâchement de la peau.

Bouger : le sport est essentiel pour garder une belle silhouette et de beaux seins. N'hésitez pas à faire travailler différentes parties de votre corps pour tonifier tous vos muscles, notamment les pectoraux et les bras.

Azzuro

- 0,5 cl. Cointreau
- 0,5 cl. Malibu

- 2 cl. Rhum Blanc
- 3 cl. Jus d’Ananas

- Mettre tous les ingrédients dans l’ordre indiqué :Cointreau, Malibu, Rhum Blanc, Jus d’Ananas.

Grenado cool

- 0,5 cl. Grenadine
- 2 cl. Jus de Citron
- 4 cl. Rhum Blanc

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre:Grenadine, Jus de Citron, Rhum Blanc.

Banana-banana

- Grenadine
- 3 cl. Crème de Banane
- 3 cl. Rhum Blanc
- 4,5 cl. Crème Fraîche

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué :Grenadine, Crème de Banane, Rhum Blanc, Crème Fraîche.

Kiss

- Sirop d’Orgeat
- 1 cl. Curaçao Blanc
- 2,5 cl. Jus d’Ananas
- 3 cl. Rhum Blanc

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué : Sirop d’Orgeat, Curaçao Blanc, Jus d’Ananas, Rhum Blanc.

Bahia

- 5 cl. Malibu
- 6 cl. Rhum Blanc
- 8 cl. Jus d’Ananas

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué : Malibu,Rhum Blanc, Jus d’Ananas.