

Comment nettoyer un four encrassé

· Le vinaigre blanc

Pour ce type de nettoyage, il existe deux astuces au vinaigre blanc à utiliser :

Astuce N°1

Elle consiste à verser de l'eau et du vinaigre à parts égales dans une casserole et de faire bouillir le mélange. Ensuite, remplissez un bol de cette solution encore chaude et mettez-le dans le four sur l'une des grilles puis fermez. Il est également possible de mettre toute la casserole dans le four. Attendez au moins une heure pour laisser la vapeur de l'eau et du vinaigre agir sur les parois et les grilles encrassées du four. Nettoyez ensuite l'intérieur du four ainsi que ses éléments avec une éponge imbibée de savon de Marseille dilué avec de l'eau, de liquide vaisselle ou encore de savon noir. Passez ensuite une éponge imbibée d'eau pour rincer, puis essuyez avec un chiffon microfibre.

Astuce N° 2

Ce type de nettoyage est utile lorsque le four contient une grande quantité de crasse et de saleté difficile à récurer. Pour ce faire, il faut avant tout faire chauffer le four à la température maximale puis d'y placer sur la grille la plus basse, un récipient rempli d'eau et de vinaigre à parts égales. Laissez le mélange chauffer durant 20 à 60 minutes sans ouvrir la porte du four. Passé ce temps, éteignez et gardez la porte du four fermée jusqu'à ce que ce dernier refroidisse. Ensuite commencez à nettoyer les parois du four

avec des nettoyants naturels comme le bicarbonate de soude ou encore le peroxyde d'hydrogène. Vous vous débarrasserez de la saleté incrustée et des mauvaises odeurs en un quart de tour.

LES CONSEILS DE NINA: Il faut se méfier de certains ingrédients naturels lorsqu'ils sont chauffés ; il s'agit notamment du vinaigre blanc. Ce dernier chauffé à température élevée peut altérer les voies respiratoires. Il est ainsi conseillé de mettre un masque et d'aérer la pièce en le manipulant. Des gants de nettoyage sont également de rigueur.

• Le bicarbonate de soude

C'est un allié ménage plébiscité par tous les adeptes du nettoyage écolo. Cette poudre blanche a en plus le mérite d'être **peu coûteuse**. Pour l'utiliser, vous aurez besoin de six cuillères à soupe de bicarbonate de sodium et d'un peu d'eau pour former une pâte. Appliquez-la sur les parois et les surfaces grasses du four puis laissez la préparation agir toute la nuit. Le lendemain, frottez avec une éponge humidifiée. La graisse et la saleté accumulées ne résistent pas à cet ingrédient diablement efficace qui laissera votre four propre comme neuf.

• Le citron

Il permet de récurer et nettoyer les taches de graisse et venir à bout de la saleté. En plus, de ses vertus antibactériennes, il laissera une senteur agréable de fraîcheur dans votre four. Pour profiter de ses propriétés dégraissantes, imbitez une éponge propre de jus de citron et humidifiez les parois du four en tapotant l'éponge dessus puis laissez agir le produit durant 5 minutes. Ensuite placez un récipient allant au four rempli de jus d'un citron, au milieu du four. Allumez ce dernier et faites chauffer le citron pendant 30 minutes. La demi-heure passée, vous aurez plus de facilité à frotter votre four et

le débarrasser des saletés tenaces.

L'ail au miel un puissant antibiotique naturel

Avez-vous une idée de l'efficacité de **Pourquoi l'ail est-il un condiment miraculeux ?**

L'ail est un condiment qui se distingue par sa **forte teneur en vitamines et en sels minéraux**. Vous allez sûrement être étonné par ce pourcentage des **apports recommandés** dans 100 g d'ail. En effet, ce dernier représente 95% des vitamines B6, 80% de manganèse, 38% de vitamine C, 22% de phosphore, 18% de calcium et 13% de fer.

Quand l'ail est dégusté en forme crue, il est considéré comme un **remède fort et puissant**. En revanche, consommé cuit, son ingrédient actif majeur appelé allicine est **détruit** à cause de la cuisson. En effet, l'ail cru a la capacité de **diminuer le taux de mauvais cholestérol et l'hypertension artérielle**. Il réduit également **les risques de crise cardiaque et de maladie coronariennes** et cela est scientifiquement prouvé.

Comment préparer ce remède naturel ?

Pour préparer ce remède naturel, vous avez besoin de **trois gousses d'ail** et d'une **cuillère à soupe de miel**. Pour cela, épluchez les gousses d'ail et hachez-les en très petits morceaux. Mettez-les dans un récipient avec le miel. Vous

pouvez consommer ce remède à jeun **tous les matins pendant 7 jours**. Vous verrez que le résultat sera vraiment renversant !

Curcuma au miel un antibiotique naturel

Les vertus du curcuma au miel appelé miel d'or:

Le miel au curcuma cumule les vertus du curcuma, celles du miel, mais aussi le résultat de l'interaction de ces deux aliments miracles.

Cela fait du mélange un bon remède anti inflammatoire et analgésique, permettant de lutter contre toutes les douleurs, principalement les douleurs liées aux rhumatismes, arthrite, arthrose et toutes les maladies inflammatoires : articulaires, musculaires, cutanées, etc. En plus de calmer la douleur, il permet de soulager et de limiter l'inflammation.

Il permet de lutter contre l'ostéoporose, en contrôlant la libération de certaines protéines qui causent des inflammations et qui détériorent les os, mais également le cartilage.

Formidable antioxydant, le curcuma au miel permet de lutter contre l'action des radicaux libres et donc de lutter contre les maladies liées au vieillissement prématuré des cellules : cancer, Alzheimer, etc.

Le miel d'or est un formidable fortifiant et stimulant général

: stimulant du système immunitaire, nerveux, digestif, stimulant cérébral, bref, il est excellent pour un bon état de santé général.

Le miel et le curcuma ont tous les deux un impact bénéfique sur le foie, en permettant de le protéger, le stimuler et le purger des excès : alcool, sucre, etc.

Vous souffrez d'insomnie et de troubles du sommeil ? Vous souffrez de stress, d'anxiété et d'état dépressif ? Le miel au curcuma est votre allié, avec ses vertus calmantes, relaxantes et stimulantes, il permet d'après certaines études, d'obtenir naturellement, sainement et sans accoutumance, les mêmes effets que le Prozac.

Vous souffrez de problèmes de digestion ? Mangez de ce miel épicié pour réguler la flore intestinale et tous vos problèmes intestinaux : flatulences, ballonnements, crampes et brûlures d'estomac, ulcères, constipation, diarrhée.

C'est un des meilleurs antibiotiques naturels et il possède des propriétés antiseptiques sans pareil, permettant de lutter contre les petites infections et maux de l'hiver : grippe, rhume, congestion nasale, bronchites, angines et autres irritations de la gorge. Cet effet est accentué avec ses vertus stimulantes du système immunitaire.

Ce remède permet une baisse du mauvais cholestérol (Ldl-cholestérol), une régulation du taux de sucre dans le sang (diabète) et la stimulation du métabolisme et de l'évacuation des graisses permettant de perdre du poids.

Plus étonnant, on peut aussi en faire une application externe. Avec ses propriétés antiseptiques, antifongiques, antibactériennes et cicatrisantes, c'est un excellent remède pour les affections de la peau : cicatrice, plaies, éraflures, eczéma, acné, psoriasis, etc.

La recette du curcuma au miel:

Ingrédients:

- 100 g de miel d'abeilles
- 10 g de curcuma en poudre (une bonne cuillère à soupe)

Préparation:

Mélangez le curcuma et le miel et jusqu'à obtenir un mélange homogène, et c'est prêt !

Conservez le miel au curcuma dans un bocal en verre avec un couvercle.

En prévention:

Nul besoin d'attendre une maladie pour se soigner, consommez le miel d'or de manière préventive, à raison d'une cuillère à café tous les matins à jeun. C'est pour cet usage qu'il est le meilleur et le plus efficace à mon humble opinion.

En traitement curatif :

Tout dépend du mal qui vous atteint, mais de manière générale :

En cas de maladie ponctuelle (rhume, grippe, etc.), prenez 1/2 cuillère à café de miel au curcuma toutes les heures pendant toute une journée. Le jour suivant, vous prenez 1/2 cuillère toutes les 2 heures, pareil le 3ème jour.

En cas de problème digestif, buvez, avant chaque repas, un verre d'eau, de jus d'orange ou de lait avec une cuillère à café de curcuma au miel dilué.

En cas de problème cutané, appliquez le miel au curcuma

directement sur la peau.

Contre indications du miel d'or :

Ce sont plus des précautions que des contre-indications, les nombreuses études menées à ce sujet n'ayant jamais montré d'effets indésirables.

Le curcuma pourrait avoir une interaction avec certains médicaments. Il pourrait accroître l'effet d'anticoagulants ou de traitement anti diabétiques.

Le curcuma est à consommer avec prudence en cas de troubles de la vésicule biliaire. Même s'il aide à réguler la production de bile, en cas d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple), la prise de curcuma pourrait aggraver le problème.

Il est souvent déconseillé, toujours par principe de précaution, de trop consommer de curcuma pour les femmes enceintes et qui allaitent.

LES BIENFAITS DE L'HUILE D'AMENDE DOUCE

Qu'est-ce que l'huile d'amande douce ?

Ses propriétés

Ses propriétés adoucissantes font des merveilles depuis l'Antiquité, puisque les femmes égyptiennes s'en servaient

déjà pour composer des onguents. L'huile d'amande douce, extraite du noyau du fruit de l'amandier, a traversé les âges et arrive jusqu'à nous avec ses multiples vertus. Sa composition est en effet particulièrement riche : elle contient des acides gras bien sûr, dont des omégas 6 (acide linoléique) et 9 (acide oléique), mais aussi des vitamines A et E, des minéraux et oligo-éléments, des phytostérols (qui améliorent notamment la microcirculation) et alcools terpéniques (qui jouent un rôle protecteur). L'huile d'amande douce est ainsi adoucissante, émolliente et fortifiante.

Ses bienfaits

L'huile d'amande douce hydrate et protège la peau et les cheveux, tout en leur redonnant de la vigueur et de l'éclat. Apaisante, elle soulage les irritations et les démangeaisons. Nourrissante, elle est parfaite en cas de gerçures ou de peaux desséchées, comme en prévention des vergetures. En améliorant l'élasticité de la peau et en favorisant la régénération cellulaire, elle constitue de même un excellent anti-rides naturel. L'un des principaux avantages de l'huile d'amande douce est qu'elle convient à tous les types de peaux, et notamment à celles des nourrissons. Seul inconvénient, l'huile d'amande douce n'a pas un grand pouvoir de pénétration.

Bienfaits de l'huile d'amande douce pour la peau

Conseils d'utilisation

Que vous ayez la peau desséchée, irritée ou tout simplement fragile, l'huile d'amande douce appliquée pure va la fortifier et la rendre plus douce. N'hésitez pas à l'utiliser si vous avez des crevasses, des gerçures ou des coups de soleil. En toutes saisons, cette huile protège la peau en renforçant son film hydrolipidique. Avec du sucre de canne (à parts égales),

vous pourrez vous en servir pour faire un gommage. Enfin, quelques gouttes d'huile d'amande douce dans le bain redonneront de la douceur aux peaux sèches.

LES BIENFAITS DE L'ARTEMISIA (Armoise)

Les propriétés et bienfaits de l'Artemisia

Réputée à travers le monde, l'Artemisia est une plante aux multiples vertus. Mais quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Les propriétés digestives de l'armoise

L'armoise est une plante particulièrement efficace contre les troubles digestifs. Elle aide à soigner les diarrhées chroniques, les coliques, mais aussi les flatulences et les sensations de distension. La plante est utilisée dans de nombreux pays, pour des usages multiples. Elle se distingue néanmoins pour ses propriétés digestives : elle stimule l'appétit, mais aussi toutes les autres fonctions digestives, dont la production de sucs gastriques. On sait d'elle qu'elle contribue à améliorer l'assimilation des aliments. C'est un tonique naturel que l'on peut associer à sa cousine des montagnes : l'absinthe. L'Artemisia vulgaris est aussi une plante vermifuge. Elle contribue à éliminer les vers et les parasites intestinaux.

Des bienfaits contre la nervosité et les troubles d'origine nerveuse

L'armoise vulgaire présente de nombreux intérêts. Toutefois, certaines de ses propriétés majeures concernent la nervosité et les troubles d'origine nerveuse. La plupart des espèces qui appartiennent au genre *Artemisia*, comme l'*Artemisia vulgaris*, possèdent des vertus sur le système cardiovasculaire et le système nerveux central. Cette plante calme aussi les crises d'épilepsie.

Des propriétés sur l'immunité et les défenses naturelles

En raison de sa composition riche en principes actifs naturels, et notamment en antioxydants, l'armoise est une plante très utile au renforcement des défenses naturelles de l'organisme. Elle stimule l'immunité du corps humain. Mais cette plante influe également sur la fièvre (contribuant à la faire rapidement tomber), sur les insulations ainsi que sur les maux de tête. Beaucoup pensent qu'elle est efficace pour soigner des maladies virales. Elle n'agit pas directement sur ces maladies, mais elle aide l'organisme à se montrer plus fort et résistant face aux agressions extérieures : virus, bactéries...

Enfin, cette plante se montre également utile aux personnes qui souffrent d'allergies saisonnières. Elle possède des propriétés antispasmodiques, bronchodilatatrices et antihistaminiques très importants. Il est donc intéressant de l'utiliser lors des changements de saison, en particulier à l'arrivée du printemps.

Une plante efficace contre les douleurs

menstruelles

Pour les femmes, l'Artemisia est un véritable cadeau de la nature. Si on lui associe le nom d'une déesse de la nature, ce n'est pas un hasard. C'est avant tout parce qu'elle aide à soulager les troubles menstruels des femmes, notamment les douleurs. Elle traite les dysménorrhées et les aménorrhées, en raison de ses propriétés emménagogues.

L'armoise est une plante connue pour ses propriétés stimulantes sur le flux sanguin. Elle améliore la circulation sanguine. Plus exactement, elle augmente les contractions utérines, favorisant le flux du sang ainsi que son écoulement. On prête à cette plante des propriétés œstrogéniques et anti fertilité. De plus, elle est très efficace pour traiter la plupart des troubles de la ménopause.

Artemisia : plante antioxydante et antiradicalaire

Nous avons rapidement passé en revue la composition de l'Artemisia en début de page. Celle-ci comprend des flavonoïdes et quelques autres molécules naturellement présentes dans les plantes. Ce qui distingue l'armoise des autres, c'est sa concentration en composés antioxydants et antiradicalaires. Autrement dit, la plante possède des vertus antioxydantes et utiles face aux radicaux libres (et leurs effets néfastes sur les cellules). Les radicaux libres sont des composants essentiels de notre organisme. Or, lorsqu'ils sont présents en trop grandes quantités, ils accélèrent le vieillissement cellulaire et favorisent le développement de maladies cardiovasculaires et de cancers. Les plantes antioxydantes comme l'armoise contribuent à éliminer les excès de radicaux libres dans l'organisme.

Douleurs articulaires et musculaires

Les propriétés de l'armoise vulgaire sont multiples et très diversifiées. Cette plante soulage les douleurs, lorsqu'elles sont d'origine articulaire ou musculaire. Elle s'utilise en friction pour soulager les douleurs localisées dans les membres inférieurs, notamment à la suite d'un exercice physique intense. Elle peut être d'un grand soutien dans le cadre d'une pratique sportive intense.

Artemisia et cancer

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Les autres bienfaits de l'Artemisia

L'armoise vulgaire possède d'autres vertus sur la santé. Par exemple, elle est une plante antidépressive, qui agit par inhibition sur la monoamine-oxydase. Cette dernière intervient dans le processus de catabolisme de la sérotonine. Dans ce cadre, plusieurs de ses principes actifs entrent en jeu, dont la quercitrine fait partie.

L'Artemisia stimule la circulation sanguine. Elle s'utilise dans le traitement des jambes lourdes et des phlébites. On lui connaît aussi des vertus antipaludéennes et antiseptiques. On l'utilise pour apaiser les ecchymoses, contre la fièvre et la jaunisse.

Les actions antiparasitaires, antifongiques et

antibactériennes de la plante lui confèrent la capacité à traiter des infestations de parasites, des infections (type cystites) et des inflammations (notamment des voies aériennes). En tant que diurétique naturel, l'armoise s'utilise aussi en traitement de l'hypertension artérielle, des œdèmes et de la rétention d'eau.

Utilisations : consommation et usages de l'Artemisia

L'armoise vulgaire s'utilise sous diverses formes : infusions, gélules, moxas, cataplasme, huile essentielle, diffusions atmosphériques, emplâtres, poudres... Par conséquent, on lui prête des usages internes comme externes, en fonction des bienfaits recherchés.

Indications thérapeutiques usuelles

L'Artemisia appartient à la liste A de la Pharmacopée française (sommités fleuries, feuilles). Relativement sécuritaire, il n'existe que peu de contre-indications à sa consommation et peu d'effets secondaires. La plante est indiquée dans le cadre des aménorrhées et dysménorrhées, des gastrites et anorexies, des diarrhées, coliques et vomissements. Elle l'est aussi dans le cadre de la dépression, des douleurs articulaires et musculaires, de l'insomnie, des spasmes et des parasites intestinaux.

Les usages internes de l'armoise

En usages internes, l'Artemisia permet avant tout de soulager la grande majorité des troubles digestifs : douleurs viscérales, diarrhées chroniques, coliques, flatulences, sensations de distension, etc. En favorisant la sécrétion de suc gastrique, elle améliore la digestion et favorise l'appétit.

On peut tout à fait consommer cette plante sous forme d'infusion. Cela la rend particulièrement efficace sur les troubles digestifs et les douleurs menstruelles.

Les usages externes de l'Artemisia

Pour soulager les douleurs articulaires et les maux de jambe, l'Artemisia s'ajoute à vos bains chauds ! Il suffit d'ajouter deux ou trois poignées de plantes fraîches dans votre bain et de laisser le tout infuser. La plante s'utilise aussi en friction pour soulager les douleurs thoraciques, les maux de ventre ou les contractions musculaires suite à un entraînement sportif intense. En usages externes, elle peut traiter les varices et les phlébites en facilitant la circulation sanguine. La diffusion de son huile essentielle repousse les insectes nuisibles et participe à calmer les crises épileptiques.

Contre-indications à son utilisation

En raison de ses effets sur les contractions utérines et sur la fertilité en règle générale, cette plante est contre-indiquée aux femmes enceintes et celles souhaitant l'être. Elle l'est aussi aux jeunes enfants. La plante ne doit pas être utilisée en cas d'inflammation de l'utérus, de syndrome du côlon irritable, de complications de la rate, de troubles hémorragiques, de diabète ou d'autres complications digestives.

Si vous le souhaitez, un avis médical pourra vous aiguiller afin d'identifier la forme et la posologie les plus adaptées aux troubles que vous rencontrez. En cas de grossesse, demandez systématiquement l'avis de votre médecin avant d'utiliser des plantes sous toutes leurs formes.

Les effets secondaires possibles

Le pollen d'armoise est très allergisant : il peut provoquer

le rhume des foins, aussi appelé rhinite allergique. L'armoise peut aussi provoquer de rares allergies de contact. Dans le cadre d'une consommation normale de ses différentes parties, il est possible de ressentir des effets secondaires comme des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Toutefois, ces effets secondaires se manifestent le plus souvent à hautes doses, ou lorsque l'utilisation de la plante est prolongée.

Si cette plante est très efficace dans bien des domaines, il ne faut pas en avoir un usage trop long. Son utilisation prolongée peut avoir des effets néfastes sur les reins (lésions rénales), sur les poumons, le foie et le système nerveux. Les cures et usages de cette plante doivent donc être de courte durée. Au moindre doute, sollicitez un avis médical avant d'utiliser l'Artemisia sous toutes ses formes.

Posologie :

Pour une **cure** de tisane

Faites chauffer 1 l d'eau, aux premiers frémissements, mettez environ 10g d'**armoise** à infuser pendant 15 min. Consommer 2 à 3 tasses de la tisane tout au long de la journée, sans dépasser les 15 jours de prise.

La banane, un remède naturel

La banane peut être utilisé comme un remède, car elle contient des vitamines C, B6, B9, du potassium, du magnésium, du manganèse et du cuivre. voici quelques exemples:

Lutte contre les brûlures d'estomac :

La banane est l'un des fruits les plus riches en fibres et aide pour avoir une bonne digestion.

Mais également apaise et soulage les maux et réduit la brûlure d'estomac avec l'antiacide qui se trouve dans ce fruit.

Alors, lorsque vous sentirez une gêne au niveau de votre estomac, n'hésitez pas de prendre une banane.

Contre la constipation :

Une gêne que l'on rencontre presque tous les jours et à tous âges, la carence en fibre peut causer des troubles digestifs.

La diarrhée ou la constipation peut être bien contrôlée par la banane qui est riche en fibres.

Réduit le stress :

Vous êtes fatigués après une dure journée de travail ? Pour relever vos stress ou améliorer votre humeur, déguster une banane.

Elle renferme du potassium et du magnésium, des éléments qui jouent un rôle important dans l'équilibre émotionnel et psychique.

Mais aussi, elle renferme du tryptophane, connu comme un antidépresseur naturel très efficace.

La banane a un effet relaxant et apaisant.

Régule la température corporelle :

L'une des spécialités de ce fruit, c'est de diminuer la température du corps pendant un temps chaud : un fruit rafraîchissant lors d'une fièvre.

Elle est également recommandée aux femmes enceintes et pendant la période de ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur.

Réduit les risques des crises cardiaques :

La banane est riche en potassium, très bon pour le fonctionnement du corps et qui aide à prévenir l'hypertension artérielle.

Après plusieurs recherches, l'hypertension est parmi les facteurs de risques principaux des crises cardiaques.

Donc, le potassium renfermé dans une banane agit sur l'hypertension et prévient les crises cardiaques et les AVC.

Alors, n'hésitez plus et manger la banane pour régler vos problèmes du quotidien.

LES BIENFAITS DU CURRY

1. Réduction de l'inflammation

Le curcuma, ingrédient majeur de la poudre de curry, a joué un rôle important dans la médecine ayurvédique indienne pendant des siècles, en tant que traitement des conditions inflammatoires. Un résumé publié dans « Alternative Medicine Review : A Journal of Clinical Therapeutic » en septembre 2009, a noté des essais cliniques qui indiquent que la curcumine peut avoir un potentiel comme agent thérapeutique dans des maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin, la pancréatite, l'arthrite et certains types de cancer.

2. Prévention et traitement du cancer

Effectivement, le curcuma est l'une des plantes médicinales les plus largement étudiées dans la recherche sur le cancer. L'épice est sans danger pour l'humain et est recommandée comme traitement anti cancéreux, et pour prévenir les récurrences du cancer, selon les informations sur l'oncologie intégrative de l'Université de Washington. Le potentiel anticancéreux de la curcumine vient de sa capacité à ralentir la propagation d'une grande variété de cellules tumorales.

3. Protection contre la maladie d'Alzheimer

la curcumine est un agent prometteur dans la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. C'est un fait curieux que l'Inde a une faible incidence de cette maladie qui peut en partie être liée à la forte consommation de curry contenant de la curcumine.

4. Stimulation de la digestion

La poudre de curry traditionnelle est remplie d'épices qui aident votre système digestif. Le poivre noir, par exemple, favorise la sécrétion d'acide gastrique et réduit les gaz intestinaux. Les feuilles de laurier supportent la bonne digestion. La cannelle est un antidote contre la diarrhée, les vomissements et les maux d'estomac. Les clous de girofle traitent en même temps la diarrhée et l'indigestion. La coriandre et le cumin aident à soulager les maux d'estomac et apaisent les troubles digestifs.

5. Contrôle de la glycémie

Selon « Colorado State University », le curcuma peut réduire votre risque de diabète. La revue « Food and Chemical Toxicology » a révélé que le composé actif du curcuma, la curcumine, empêchait les pics de sucre dans le sang et améliorait la sensibilité à l'insuline. Cela explique les bienfaits du curry pour abaisser la glycémie.

6. Santé cardiovasculaire

Les maladies cardiaques sont malheureusement devenues courantes. La poudre de curry contient deux ingrédients tels que le basilic doux et la cardamome qui agissent comme vasodilatateurs. Ils affectent les protéines abaissant la tension dans les vaisseaux sanguins. Cela entraîne une baisse de la pression artérielle qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

7. Perte osseuse

Une étude a été réalisée sur la poudre de curry et sa teneur en curcuma en termes de santé osseuse et d'ostéoporose. Malgré que les tests sur l'homme en soient à leurs débuts, les tests sur les animaux ont montré que le curcuma aide à augmenter la vitesse de repousse, de réparation et de connectivité osseuse, en réduisant de 50% les signes de perte osseuse. Le curry est puissant de même, pour ajouter des vitamines et des minéraux essentiels à la nourriture.

8. Combattre les infections bactériennes

La poudre de curry contient de la coriandre qui aide à lutter contre les infections bactériennes dans l'estomac et les intestins. Un apport en curry renforce le système immunitaire pour se défendre contre les agents bactériens.

9. Ralentissement du processus de vieillissement

Les bienfaits du curry incluent aussi la prévention des dommages oxydatifs du corps à l'intérieur comme à l'extérieur. L'épice jaune contient du curcuma et de la vitamine C qui contribuent à ralentir le processus de vieillissement et l'apparition de rides.

Précautions

Comme la poudre de curry est un anticoagulant, les personnes prenant des anticoagulants doivent consulter leur médecin pour

éviter les risques de saignement excessif.

Les personnes ayant des conditions de vésicule biliaire préexistantes peuvent ressentir une irritation de la vésicule biliaire suite à la consommation de curry.

La poudre de curry peut provoquer des effets secondaires si elle est utilisée en quantités excessives, telles que des brûlures d'estomac, des vertiges, une transpiration excessive, une sensation de brûlure dans les pieds et dans l'anus.

GÂTEAU AU YAOURT ET MAÏZENA

Ingrédients :

125 g de sucre,
75 g de maïzena
3 œufs,
1 zeste de citron râpé,
1 sachet de sucre vanille,
1 c.s. de sucre glace

Préparation :

1. Dans un récipient, battre les œufs avec le sucre à l'aide d'une fourchette.
2. Arriver à une consistance mousseuse, introduire le yaourt et bien fusionner.
3. Verser la maïzena et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien fluide et lisse.
4. Parfumer le mélange avec le râpé de zeste de citron et la vanille selon la préférence.

5. Déverser le mélange dans un moule rond recouvert de papier sulfurisé.
6. Cuire au four préchauffé à 180°C durant 45 mn puis le sortir lorsque la surface atteint une dorure parfaite.
7. Saupoudrer de sucre glace

LES ALIMENTS QUE L'ON PEUT OU PAS CONSOMMER APRÈS LA DDM OU DLC

1. APPRENDRE À DISTINGUER DDM ET DLC

« À consommer de préférence avant le... », « à consommer jusqu'à » – vous connaissez sans doute ces indices. Mais faites-vous la différence entre les deux ?

. Le DDM

Le premier se réfère à la DDM ou date de durabilité minimum. Celle-ci concerne notamment les aliments que l'on peut consommer en dehors de la date limite indiquée, sans risque pour la santé. Néanmoins, au prix de qualités nutritionnelles et gustatives souvent réduites. Avant de consommer un tel aliment, assurez-vous premièrement que son emballage est intact et qu'il a été assez bien conservé avant l'utilisation. Par la suite, faites attention à sa condition ! Si ni l'aspect

visuel, ni l'odeur ne laissent naître de soupçon, vous pouvez vous y attaquer.

. La DLC

Par contre, la DLC ou date limite de consommation suggère une date, après laquelle un aliment ne serait plus bon à consommer. C'est-à-dire qu'il y a un danger pour la santé, lorsque le produit est consommé après la date de péremption. Votre sécurité n'est donc pas garantie, d'où la recommandation de vous débarrasser du produit.

2. CES ALIMENTS QUI NE PÉRISSENT JAMAIS

. Le miel

Véritable ambroisie, souvent utilisée comme substitut du sucre, le miel est reconnu pour ces multiples bienfaits pour la santé humaine. Remède anti-bactérien assez fort, il a d'ailleurs été utilisé pour soigner des plaies dans certaines cultures anciennes. Ce n'est pas rare pour les archéologues de découvrir des miels millénaires qui sont toujours aussi bons à consommer. Le plus ancien compte 3000 ans et a été découvert dans le tombeau du roi Tut. Selon les spécialistes, le secret se cache derrière sa durabilité, le taux d'humidité bas et caractère acide du miel. Ces qualités le rendent pratiquement invincible, à moins de le stocker correctement.

. Le vinaigre

Voilà un autre aliment d'une nature acide qui est pratiquement consommable à l'infini. Il s'agit surtout du vinaigre de cidre de pomme qui à côté de ses emplois culinaires, est encore doté de multiples propriétés pratique et médicinales. Le vinaigre blanc, balsamique, de framboise, de riz et de vin rouge sont également nommés impérissables par les spécialistes.

. Le sel

Le chlorure de sodium pur existe depuis plusieurs milliards

d'années. Personne ne s'étonnerait alors pas devant le fait que celui-ci dure éternellement. Ayant un rôle non négligeable dans la conservation d'aliments, le sel protège les aliments de moisissures et de bactéries. Ceci est possible grâce à l'osmose qui se produit lorsque le sel déshydrate la nourriture. Le même environnement sec est une condition nécessaire pour que le sel se conserve sans problème durant plusieurs années.

. Le sucre

Pareil au sel, le sucre peut également durer infiniment à moins qu'il soit conservé à l'abri de l'humidité et de sources de chaleur. Et là, on ne parle pas uniquement du sucre pur. Le sucre blanc granulé, les morceaux de sucre blanc, le sucre brut, la cassonade, le sucre en poudre, le substitut du sucre, ont tous une date de péremption pratiquement illimitée. Cependant, ne vous attendez pas aux mêmes qualités gustatives après un certain temps.

. Les légumineuses séchées

Riches en fibres, antioxydants, vitamines et protéines, les haricots sont un autre super aliment que vous pouvez en plus garder pendant longtemps dans le placard. À deux restrictions seulement ! En ce qui concerne la conservation premièrement – gardez vos haricots dans un endroit sec, à température ambiante, dans un emballage scellé et hermétique. Et deuxièmement, leurs bienfaits seraient nettement réduits. Enfin un fait intéressant ! Une expérience menée par l'Université de Brigham Young en 2005, a proposé à un groupe de 58 personnes de manger des haricots pinto périmés de 32 ans. 80% des dégustateurs se sont déclarés enclins à manger même les haricots les plus vieux au quotidien, si une urgence se présente.

. Le sirop d'érable

Un sirop d'érable non ouvert peut demeurer pour une durée de temps indéfinie dans le placard. Une fois ouvert cependant, il se doit d'être conservé dans conditions favorables. Il suffit de le verser dans un contenant hermétique et par la suite, de le renfermer dans le frigo. Ainsi stocké, le sirop d'érable pourrait durer plusieurs années dans le frigo.

. La sauce de soja

La sauce de soja contient une quantité non négligeable de sel. Comme ne l'avons déjà mentionné, celui-ci possède des propriétés conservatrices. Si donc votre sauce est bien salée et à condition qu'il soit conservé dans un placard sombre, vous pouvez pratiquement l'utiliser à perpétuité.

. L'extrait de vanille pure

Le pur extrait de vanille contient une quantité non négligeable d'alcool (40% environ) et comme vous le savez sans doute, ce dernier a ses propriétés conservatrices. Une bouteille d'extrait de vanille pure a alors une durée de vie presque illimitée. Si l'extrait n'est pas pur néanmoins, il serait sans doute moins durable.

. Le riz blanc

Attention là, car on parle du riz cru non cuit et seulement du riz blanc en plus. Ceci ne concerne pas le riz complet, pour autant ! Renfermant de plus grosses quantités d'huiles, cette variété serait beaucoup moins durable. Veillez seulement à la conserver dans un contenant hermétique.

3. AUTRES ALIMENTS QUE L'ON PEUT CONSOMMER EN DEHORS DE LA DDM

. Le chocolat périmé

Vous pourriez consommer le chocolat jusqu'à 2 ans après DDM.

Plusieurs personnes craignent la pellicule blanche qui apparaît parfois à la surface, mais il ne faut surtout pas en avoir peur. Celle-ci est due à l'oxydation ou pour ainsi dire, au contact du chocolat avec l'air. Ce qui se passe, c'est pratiquement que la matière grasse fond et monte à la surface. Donc, non, ce n'est pas du moisi, vous pouvez consommer et profiter des bienfaits du chocolat.

. Les pâtes sèches périmées

Conservées dans un endroit frais et sec, les pâtes (à condition qu'elles soient sèches) pourraient durer jusqu'à deux, trois ans. Assurez-vous seulement qu'il n'y a pas d'odeur de rance, avant de consommer.

. Les céréales périmés

Si vous avez profité d'une promo pour vous en approvisionner ou que vous n'avez pas l'habitude de consommer les céréales fréquemment, pas de panique ! Vous pouvez les consommer jusqu'à 6 mois avant la date limite, tant que vous pouvez gérer la saveur de rassis.

. Les fromages à pâte dure périmés

Selon Food Network, vous pouvez consommer les fromages à pâte dure sans problème, même après la date de péremption. En fait, on peut consommer des fromages tels que le cheddar et le parmesan, même après avoir repéré des traces de moisi. Assurez-vous seulement de couper la partie atteinte, le reste est bien mangeable jusqu'à un mois suivant la date de péremption.

. Les boîtes de conserve périmées

Selon les spécialistes, la nourriture qui vient en boîte de conserve ses nutriments et sa sécurité pendant des décennies. Ce qui n'est pas le cas du goût, néanmoins ! Sachez que quand-

même, il est déconseillé de consommer une conserve au-delà de 4 ans après la date de péremption.

. Les œufs périmés

Surpris de les trouver dans cette liste ? Et pourtant, ils y trouvent leur place. La science de la nourriture nous dit que les œufs se conservent jusqu'à 3 à 5 semaines après l'achat. Faites un simple expérience pour savoir si l'œuf est encore bon. Il suffit d'introduire celui-ci à l'intérieur d'un récipient rempli d'eau et de voir comment il va réagir. S'il plonge, c'est un signe que l'œuf est tout juste bon à manger. S'il flotte en dessus, il vaut mieux s'en débarrasser.

. Le lait et le yaourt périmés

Le lait pourrait aussi durer plus longtemps, lorsque vous lui réservez l'endroit le plus froid dans le frigo. Les produits UHT pasteurisés surtout, rallongent leur vie de 50% lorsque situés dans un endroit à température très basse. Quant au yaourt, il s'agit là pour une nouvelle fois, d'un produit n'est pas encore ouvert. Ainsi, le yaourt peut se consommer jusqu'à une semaine après la date de péremption.

. Le beurre périmé

D'habitude, si le beurre ne présente pas de signe de péremption, (jaunissement, mauvaise odeur) vous pourriez bien les consommer même avant la date limite. Sachez également qu'au cas où la date de péremption approche et que vous avez encore une belle quantité de beurre, vous pourriez le congeler et utiliser à vos préparations futures.

. La farine périmée

À condition d'être conservée dans des conditions favorables (contenant hermétique), la farine pourrait de même allonger sa vie de quelques années. Notez là également pourtant, qu'il est possible qu'il y a une probabilité que la farine perd ses

propriétés culinaires après un certain temps.

Daikiri

Ingrédients:

- 4 cl de rhum cubain (havana club, bacardi)
- 2 cl de jus de citrons verts
- 1 cl de sirop de sucre de canne

Préparation:

- Frapper les ingrédients au shaker avec des glaçons et passer dans le verre.
- Servir dans un verre de type « verre à martini ».
- Décorer d'une tranche de citron vert sur le bord du verre et d'un morceau de citron vert dans le verre.