

VELOUTÉ DE POIREAUX



Préparation: 10 mn

Cuisson: 40 mn

- 4 poireaux
- 1 grosse pomme de terre ou 2 moyennes
- 1 oignon moyen
- 30 g de beurre
- 2 cube or dilué dans 1/2 l d'eau chaude
- 1/2 litre de lait
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 brique de crème liquide entière

1. Détailler la partie blanche des poireaux en petits tronçons et les passer sous l'eau dans une passoire pour

bien les laver.

2. Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole à feu doux, avec le beurre une fois qu'il est translucide, ajouter les poireaux et les faire revenir le temps qu'ils dorent un peu et qu'ils deviennent fondant.
 3. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux, ainsi que le bouillon et le lait Laisser mijoter à feux doux pendant 35 minutes.
 4. Mixer le tout au blender. Le mélange doit être homogène assez fin. Ajouter la crème liquide et utiliser le blender à nouveau. Rectifier la quantité de crème liquide en fonction de la consistance souhaitée.
 5. Saler et poivrer.
-

Brûlure d'estomac remède naturel

Une alimentation équilibrée

- Vous vous en doutez bien, l'alimentation est importante pour limiter les brûlures d'estomac.

Aussi, on vous recommande de manger lentement, assis et de ne pas faire trop d'excès.

Évidemment, côté boisson contre les brûlures d'estomac, c'est de limiter la prise de café ou encore d'alcool. Et c'est sans parler du tabac qui a un effet déplorable sur la santé, bien entendu

Jus maison

- Si vous souffrez de brûlures d'estomac, le remède de

grand-mère le plus utilisé est de boire un bon et délicieux jus de légume. On pense notamment aux carottes mais aussi aux concombres voire à la betterave. Le mieux étant bien entendu de les préparer vous-même chez vous à l'aide d'un juicer, c'est-à-dire un extracteur de jus.

Le bicarbonate de soude

- Comme toujours le bicarbonate de soude, c'est la vraie bonne idée qui va vous permettre de lutter contre l'acidité gastrique le plus rapidement possible. C'est donc un très bon remède brûlure d'estomac.
- Pour cela, vous allez simplement avoir besoin de mélanger la moitié d'une cuillère à café de bicarbonate de soude avec un petit peu de jus de citron et de l'eau tiède.

Limiter le stress

On sait aussi que parmi les facteurs les plus importants dans l'apparition de problèmes d'acidité gastrique et de brûlures d'estomac, il y a le stress.

C'est la raison pour laquelle, on vous recommande de tenter la méditation mais aussi de vous détendre et de prendre le temps de vous détendre et de ne pas entretenir votre angoisse et vos inquiétudes.

Contre les maux d'estomac il y a aussi:

- **Le gingembre est un excellent produit contre les brûlures d'estomac**
- **Les amandes, empêchent les symptômes des brûlures d'estomac**
- **les bananes, avant ou après votre repas**
- **le vinaigre de cidre, qui permet de soulager les douleurs**
- **Le remède de grand-mère brûlure d'estomac qui marche : le melon. Il permet de vous débarrasser de l'acidité de**

l'estomac

- **Le persil, un remède de grand- mère brûlure d'estomac très efficace**
- Faites cuire des pommes de terre
- Gardez l'eau de cuisson, et buvez quand elle est tiède
- manger un chewing-gum. La salive qui sera alors produite va pouvoir neutraliser l'acide gastrique, et donc vos maux d'estomac
- le curcuma Vous pouvez le manger dans un plat, Le faire en infusion, Le mélanger à de l'eau
- manger de la guimauve cette plante qui est particulièrement connue pour soulager les douleurs de l'estomac. Il vous suffit de la faire infuser dans une tasse, et d'en boire tant que vous le souhaitez.

Brûlure d'estomac : adoptez la bonne position après manger

Vous ressentez un mal d'estomac, une sensation de brûlure ? **C'est peut-être parce que vous avez fait une sieste, directement après votre repas.** Ce n'est pas une bonne idée. En fait :

- Le corps a besoin de réaliser une vidange des aliments vers le bas, on appelle cela la vidange gastrique
- Si vous vous mettez dans la position allongée directement après la prise de votre repas, alors la vidange gastrique ne pourra pas se faire correctement. Aussi, vous allez ressentir des brûlures d'estomac, ainsi que des reflux gastro-œsophagiens

De ce fait, notre brûlure d'estomac remède est le suivant : attendez la fin de votre vidange gastrique, soit environ 2 heures après la fin du repas, pour faire une sieste. De cette manière, vous n'allez pas souffrir pendant la digestion. **Autres brûlures d'estomac remèdes grand-mère : privilégiez la sieste dans un fauteuil, et si vous mangez à**

peine avant d'aller vous coucher, alors surélever le haut de votre corps avec des coussins. De cette manière, vous allez éviter de manière efficace la brûlure d'estomac.

Eviter le sport après manger

il est nécessaire de laisser son corps digérer les aliments, en opérant la vidange gastrique. Aussi, évitez absolument de pratiquer une activité sportive après manger, et surtout :

- La course à pied
- Les sports qui nécessitent de pencher votre corps en avant

Lorsque vous allez vous pencher, pendant la vidange gastrique, alors vous allez favoriser les brûlures d'estomac.

LES CONSEILS DE NINA: optez pour une marche lente ou à une vitesse modérée après manger. Cela vous permettra d'améliorer votre digestion.

Arrêtez de fumer !

- Lorsque vous fumez, l'acidité de l'estomac augmente
- La sécrétion de salive est ralentie
- Les muqueuses de l'estomac perdent de leur tonicité
- tout cela va entraîner des reflux gastriques.

Soigner naturellement une angine

L'angine est tout simplement une inflammation des amygdales dans l'oropharynx, cette inflammation peut être traitée

naturellement grâce à de simples ingrédients qui se trouvent dans toutes les maisons.

Cela vous permettra non seulement d'en venir à bout rapidement mais aussi de faire des économies et d'éviter de prendre des produits médicamenteux.

Votre corps a également besoin d'apprendre à lutter contre les différentes infections donc il n'y a rien de mieux que d'avoir recours à des remèdes bio pour renforcer son système immunitaire et se débarrasser des microbes. Voici donc les remèdes naturels les plus utilisés pour traiter une angine :

1. Le miel et le citron

vous ne cesserez d'entendre parler des bienfaits du miel ! En effet, celui-ci aide à lutter contre de nombreuses maladies et à renforcer le corps tout en le débarrassant des microbes logeant la gorge. Faites donc chauffer deux cuillères à soupe de miel et mélangez-lui une cuillère à soupe de jus de citron puis avalez le en deux fois, avant de dormir et quand vous vous réveillez le matin. Refaites cela pendant plusieurs jours jusqu'à ce que votre angine soit guérie

2. Le gingembre

Pris en infusion, il permet d'adoucir la gorge et de calmer rapidement les inflammations. Il suffit de faire bouillir un verre d'eau et d'y ajouter une cuillère à soupe de poudre de gingembre et de le boire tiède. Vous pouvez faire cela plusieurs fois par jour et même y ajouter une petite quantité de miel pour accélérer ses effets.

3. Le vinaigre de cidre

Idéal pour un gargarisme qui vise à nettoyer votre gorge des microbes, il suffit donc d'en mélanger une cuillère à soupe dans un demi verre d'eau puis de faire un gargarisme avec, en le laissant autant que possible dans sa bouche sans avaler.

4. L'ail

un ingrédient qui permet à la fois de combattre les infections et de prévenir leur survenue. Vous pouvez avaler de l'ail râpé cru ou en ajouter dans vos tisanes pour traiter une angine.

LES CONSEILS DE NINA: Il est nécessaire d'attaquer l'angine dès que vous vous rendez compte que vous en avez afin de s'en débarrasser rapidement. Vous pouvez avoir recours à ces ingrédients naturels pour la traiter rapidement mais **l'avis d'un médecin** reste nécessaire surtout lorsqu'il s'agit des enfants.

Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**

Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.

- **Boisson chaude**

Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage

d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.

- **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.
- Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d'aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..

▪ **Mouche de moutarde**

Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l'eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L'arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15 minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.

▪ **Sirop de poireaux**

Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillerées à soupe au moment des quintes de toux.

▪ **Sirop de radis noir**

Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d'une passoire et d'un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l'éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillerées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**

L'huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d'eau chaude et en inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.

Soigner naturellement le rhume

- **L'ail**

L'ail, un antiseptique naturel, s'attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque l'effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d'eau.

- **Gingembre**

Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l'embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre. Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.

- **Huile de genévrier**

Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d'autres infections plus difficile. L'huile

de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

Pour soulager votre nez bouché:

▪ Eau salée

Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l'eau salée. Faites dissoudre 2 cuillérées à thé de gros sel marin dans un verre d'eau distillée ou d'eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

▪ Soupe au poulet

La soupe au poulet est un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l'inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l'ail fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l'ail semble stimuler la libération d'un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l'arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

▪ Hydratez-vous

Buvez beaucoup d'eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l'humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l'expulsion. Toujours dans le but d'éclaircir le mucus, veillez à ce que l'air de

vosre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d'eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l'humidificateur.

- **Bain de moutarde**

Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d'eau chaude. La moutarde à pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui soulage la congestion.

- **Vapeur d'eau**

Inhalez de la vapeur d'eau. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d'une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N'approchez pas de trop près votre visage de l'eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d'inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l'efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus dans l'eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d'irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**

Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d'eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d'eucalyptus frais dans un bol d'eau bouillante (ou quelques gouttes d'huile essentielle). Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.

Mojito

INGREDIENTS:

- 4 cl de rhum blanc
- 2 cl de sirop de sucre de canne
- 6 à 8 feuilles de menthe
- 1 demi citron vert
- Un peu d'eau gazeuse
- 10 glaçons

1. Mettez vos glaçons dans un torchon, refermez-le puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pilez la glace..
2. Vous pouvez encore avoir des morceaux. Versez dans un bol et réservez au congélateur
3. On ne déchire pas les feuilles de menthe car les huiles essentielles se situent sur la surface. Cela permet aussi de ne pas avoir de petits bouts de menthe qui vont bloquer la paille. On les dépose juste au fond du verre.
4. Coupez le citron en deux puis chaque demi citron en 6 morceaux.
5. Ajoutez les 6 morceaux de citron dans chaque verre (1/2 citron).
6. Ajoutez le sirop de sucre de canne. Le fait d'utiliser un sucre liquide permet de ne pas sentir les cristaux du sucre à la dégustation du cocktail.
7. Écrasez le citron avec un pilon spécial cocktail. Il est important que la menthe soit au fond du verre afin qu'elle soit protégée à la fois par le sirop de sucre de canne et par les morceaux de citron.
8. Ajoutez la glace pilée en laissant 2 cm de libre. Plus il y a de glace, moins elle fondra rapidement.
9. Ajoutez le rhum.
10. Complétez avec l'eau gazeuse.
11. Mélangez le cocktail afin que les saveur se mêlent.

LES CONSEILS DE NINA:

Le mojito se sert avec deux pailles qui vont permettre de mélanger le cocktail au fur et à mesure de la dégustation.

Virgin mojito (sans alcool)

Ingrédients:

- $\frac{1}{2}$ citron vert
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons (ou glace pilée)

Préparation:

- Couper le $\frac{1}{2}$ citron vert en 4 quartiers et les mettre dans un verre. Ajouter le sucre roux et à l'aide d'un pilon, écraser le tout.
 - Ajouter les feuilles de menthe fraîches et écraser à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d'arômes.
 - Pour finir ajouter quelques glaçons (ou glace pilée) puis verser de l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre. Servir bien frais.
-

French

Ingrédients :

2 cl. Jus d'Ananas

5 cl. Jus de Fruits

5 cl. Jus d'Orange Frais

Verser tout les ingrédients dans un récipient et remuer un peu et verser dans le **verre**, mettre 2 a 4 glaçons et servir !

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil, un concentré de vitamines et minéraux

- **Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C.**

Il est également une bonne source de provitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium et le fer. Enfin, le persil renferme une grande quantité d'apigénine, de lutéine et de bêta-carotène qui sont de puissants antioxydants.

LES CONSEILS DE NINA:

pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines et de minéraux, il faut consommer une portion généreuse de persil. Comptez 2 à 3 cuillères à soupe de persil haché à parsemer dans une omelette, un taboulé, une salade, une vinaigrette...

• Le persil pour détoxifier l'organisme

Le persil a des vertus diurétiques (4) et dépuratives. Il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines.

En pratique : déposez un bouquet de persil dans un litre d'eau. Faites bouillir, filtrez puis laissez refroidir. Buvez quotidiennement un verre de cette décoction pendant 1 à 2 semaines maximum.

• Le persil pour contrer la mauvaise haleine

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail (5).

En pratique : infusez quelques feuilles de persil que vous utiliserez en gargarisme pour vous rincer la bouche ou mâchez simplement un brin de persil.

• Le persil pour faciliter la digestion

Le persil possède des propriétés digestives et antispasmodiques. Il est donc intéressant pour soulager ballonnements, coliques, gaz intestinaux.

En pratique : plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

• Le persil pour réguler le flux menstruel

Le persil renferme de l'apiol, une substance aux propriétés emménagogues. Autrement dit, il aide à régulariser ou rétablir les règles interrompues (aménorrhée) mais aussi à soulager les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

En pratique : à consommer sous forme d'infusion.

• Le persil pour bloquer la lactation

Le persil a des propriétés anti-galactogènes (6). Il est donc préconisé pour empêcher la montée de lait, soulager les engorgements laiteux ou encore pour aider en douceur le sevrage.

En pratique : consommez-le en tisane ou, en cas d'engorgement, plongez quelques feuilles de persil dans un peu d'eau chaude et déposez en cataplasme sur les seins.

• Le persil comme antiseptique et anti-inflammatoire

Utilisez-le sous forme de cataplasme pour apaiser une piqûre d'insecte ou décongestionner une ecchymose, ou sous forme de tisane pour calmer la toux.

• Le persil, un aliment anti-cancer ?

L'apigénine – qui abonde dans le persil – fait l'objet de nombreuses études. Ce flavonoïde aurait des propriétés anticancéreuses (1, 2) et contribuerait à réguler le glucose sanguin (3). D'autres recherches sont néanmoins nécessaires pour venir confirmer ces premiers résultats prometteurs.

LES BIENFAITS DE LA BANANE

PLANTAIN

Source d'énergie

La banane plantain est particulièrement calorique. Dans une portion de 100 g de banane plantain, on trouve 120 calories. En comparaison, la banane contient 90 calories et la pomme de terre 85 calories. En termes de glucides, la banane plantain se place également en haut de l'affiche avec 28 g de glucides pour 100 g de banane plantain. Ces calories et ces glucides sont importants pour l'organisme. Ils sont transformés au cours de la digestion en énergie et permettent d'affronter la journée en toute tranquillité. Cependant, il faut faire attention à ne pas ajouter de matières grasses à la banane plantain ou à ne pas l'associer à des aliments trop caloriques. Le risque dans ce cas est de stocker de la graisse et de prendre du poids.

Source de vitamines

Les vitamines sont au rendez-vous avec la banane plantain. Pour affronter l'hiver et booster son système immunitaire, la banane plantain pourvoit aux besoins en vitamine C. C'est donc un atout pour garder la forme et la santé et lutter contre les virus. La banane plantain est également une excellente source de vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B6 et B9, qui sont des antioxydants puissants. La banane plantain est donc une alliée pour préserver la jeunesse de sa peau et faire la chasse aux radicaux libres.

Riche en minéraux

Les minéraux, comme les vitamines et les protéines, sont indispensables à l'organisme. Dans la banane plantain, on trouve du manganèse, du cuivre, du potassium et du magnésium, autant d'atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les

cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.