Comment faire baisser le taux de sucre dans le sang

> **Les boissons suivantes ont toutes une propriété hypoglycémiante**, c’est-à-dire qui **abaissent le taux de la glycémie.**

1. L’eau

Boire de l’eau régulièrement réhydrate le sang, permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de diabète.

N’oubliez pas que l’eau et les autres boissons non caloriques sont les meilleures.

Pour éliminer les toxines et tous les excès au sein de l’organisme, l’eau est le meilleur allié.

C’est pourquoi **on conseille fortement la consommation d’au moins 1,5 litre d’eau par jour.**

2. Le lait

Le lait est aussi **très bénéfique pour la santé.**

Cette boisson stabilise la variation du taux d’insuline au sein de l’organisme.

3. Les tisanes

Il n’y a pas de boisson plus purifiante qu’une bonne tisane.

On l’utilise beaucoup pour ses propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre les radicaux libres.

La prévention des maladies cardiaques peut également **se faire**

à l’aide de ces boissons.

Le thé vert

Cette boisson peut **se prendre à une dose de 3 à 4 tasses par jour.**

Le thé noir

Ce thé noir renferme plusieurs principes actifs qui sont hypoglycémiants, antioxydants et antiinflammatoires.

Le mécanisme d’action et le comportement précis de chaque molécule dans l’organisme sont en cours de recherche.

L’infusion de curcuma

Le curcuma est connu comme une épice qui sert à relever le goût des plats.

Par ailleurs, il peut aussi être utilisé pour le traitement et la prévention du diabète.

Le thé à la camomille

La camomille est une plante qui a des propriétés apaisantes et relaxantes.

Des études ont été menées pour rechercher d’autre activité de cette plante.

Les résultats ont démontré que le thé à la camomille agit sur la **stabilisation de la glycémie.**

Le thé à la cannelle

Les personnes qui ne présentent pas d’intolérance à la cannelle ont la chance de boire du thé à la cannelle.

En effet, **la cannelle diminue instantanément le taux de sucre**

élevé dans le sang.

La production de l’insuline pour le contrôle de la glycémie est favorisée sous l’action des principes actifs de l’épice.

Le thé au gingembre

Certes, **le gingembre est hyper stimulant,** mais **agit aussi sur la régulation de la production naturelle de l’insuline.**

La consommation au quotidien du gingembre doit se faire en petite quantité.

L’infusion de feuilles de Moringa

Une étude scientifique en 2009 **a prouvé que la consommation en infusion de feuilles de Moringa réduisait le taux de glycémie des diabétiques en situation d’hyperglycémie.**

NB: Le stress peut affecter votre taux de sucre dans le sang.

De mauvaises habitudes de sommeil et un manque de repos affectent également le taux de sucre dans le sang et la sensibilité à l’insuline. Ils peuvent augmenter l’appétit et favoriser la prise de poids.

Un bon sommeil aide à maintenir le contrôle de la glycémie et à favoriser un poids sain. Un mauvais sommeil peut perturber d’importantes hormones métaboliques.

Gâteau de gaufrettes au

chocolat

Préparation : 30 minutes
Portion : 4 personnes

Ingrédients

200 g de gaufrettes au chocolat
80 g de beurre
100 g de chocolat
5 blancs d’œufs
20 g de cacao
300 g de sucre en poudre
1 feuille de 10 g de gélatine (ou 15 g d’agar-agar)
100 ml d’eau

Préparation:

1. Placer les gaufrettes au chocolat dans un bol puis concasser avec une fourchette.
2. Avec un moule à gâteau de 18 cm de diamètre, étaler la bouillie de gaufrette au chocolat au fond.
3. Puis dans un autre bol, séparer les jaunes des blancs d’œufs.
4. Ensuite, dissoudre une feuille de gélatine de 10 g dans un verre de 100 ml d’eau.
5. Mélanger la préparation avec une cuillère à café.
6. Prendre les blancs d’œufs et battre pour les monter en neige.
7. Additionner le sucre glace à ces blancs d’œufs en battant au batteur. Le mélange doit être lisse avant d’ajouter la gélatine dissoute.
8. Bien touiller le tout et prendre la moitié pour la verser sur la surface des gaufrettes.
9. Avec l’autre moitié, répandre du cacao en poudre et mélanger au batteur.

10. Déposer ce mélange au cacao dans le moule contenant les gaufrettes et le mélange de blancs d'œufs.
11. Étaler doucement avec une spatule pour avoir un effet marbré.
12. Déposer maintenant ce moule dans le frigo pendant 30 minutes pour la solidifier.
13. Un peu avant de retirer le moule du réfrigérateur, préparer du chocolat noir fondu avec le beurre.
14. Ne pas oublier de bien mélanger sans arrêt et ainsi obtenir une crème homogène, sans grumeaux.
15. Après sortir le moule du frigo et couler par-dessus la préparation au chocolat.
16. Envelopper bien le gâteau avec le chocolat fondu à l'aide d'une spatule pour atteindre les côtés.
17. Replacer encore une fois durant 30 minutes dans le réfrigérateur pour que le chocolat prenne bien.
18. Une fois ce temps passé, disposer dans une assiette.

Comment enlever les taches de moisissures sur un mur

Les symptômes qui peuvent être associés à une exposition aux moisissures sont variables. Chacun peut réagir différemment selon son degré d'exposition et son état de santé général. Les principaux symptômes sont les suivants :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- écoulement nasal, congestion des sinus, symptômes s'apparentant à ceux du rhume;
- respiration sifflante;

Voici quelques conseils pour supprimer les moisissures des murs:

Le talc pour bébé

Solubiliser la poudre de talc dans de l’eau tiède et transvaser le tout dans un flacon pulvérisateur.

Asperger avec cette préparation toute la surface des murs pour empêcher l’invasion des moisissures.

Passer un coup de chiffon pour frotter les parties très incrustées.

Le bicarbonate de soude

Additionner 2 cuillères à soupe d’eau claire avec 2 cuillères à soupe de **poudre de bicarbonate de soude**.

Étaler la pâte obtenue au-dessus des taches de moisissures sur les murs pour les décoller.

Se servir d’une éponge ou d’un chiffon pour ce faire.

L’eau de javel

On connait tous que l’**eau de javel** n’est pas bon pour la santé.

Mais elle est très efficace pour traiter les taches de moisissures très compliquées.

Porter une paire de gants en latex et un masque lors de la manipulation.

L’huile essentielle d’arbre à thé

Pour les taches de moisissures allégées, l’huile essentielle d’arbre de thé fait l’affaire.

Ajouter 2 cuillères à soupe de cette huile essentielle dans ½ litre d’eau claire.

Fermer le flacon pulvérisateur et agiter soigneusement afin d’homogénéiser la solution.

Appliquer le produit sur les surfaces contenant les moisissures.

Le vinaigre de cidre de pomme

Réaliser une dilution de 250 ml de **vinaigre de cidre** dans 3 litres d’eau claire.

Mouiller les taches avec la solution et frotter légèrement avec une éponge ou un chiffon par la suite.

La gomme arabique

La **gomme arabique** élimine toutes les humidités qui se trouvent à la surface des murs.

C’est aussi un parfum naturel pour l’intérieur de la maison.

Le sel de mer

Ce produit a un coût un peu élevé, mais une toute petite quantité est suffisante pour réaliser un miracle.

Le sel de mer absorbe très facilement l’humidité qui circule dans l’air.

Le charbon végétal

Placer du **charbon de bois** au cœur de quelques récipients à couvercle troué.

Changer les morceaux de charbon toutes les 2 semaines pour maintenir les résultats constants.

Le déshumidificateur électrique

Au cas où vous ne réussissez pas les astuces susmentionnées, optez pour l’utilisation d’un **déshumidificateur électrique**.

C’est un appareil très facile à utiliser et qui est tout de même à un prix moindre.

Une ventilation continue

Ventiler chaque pièce de la maison au moins 15 mn par jour pour éviter l’humidité qui favorise le développement des moisissures.

C’est le seul moyen naturel.