Ne jetez plus le marc de votre café !

1.Engrais naturel de jardin

Le marc de café s'utilise comme de l'engrais. Saupoudrez-en sur le terreau des plantes avant de les arroser afin d'enrichir le sol en nutriments et permettre une meilleure fertilisation des plantes.

2. Excellent répulsif

Il n'y a pas mieux que le marc de café pour éloigner les insectes nuisibles et aussi, les fourmis, les moustiques ainsi que les puces.

3.Donne de l'éclat aux casseroles

Traces de graisse ou de **brûlé** dans votre poêle ou casserole ? Utilisez une cuillerée à soupe de marc de café pour la frotter avec le côté rugueux d'une éponge !

4.Contre les mauvaises odeurs

Le marc de café est redoutable pour absorber les **mauvaises odeurs**. Mettez-en dans un petit bol et placez-le quelques heures dans le réfrigérateur.

5. Anti cernes naturel

Le marc de café efface les signes de fatigue sur le contour de l'œil comme les cernes ou les poches en stimulant la circulation sanguine de la zone qui a tendance à foncer.

Pour ce faire, mélangez-le avec de l’huile d’olive et appliquez-le. Laissez agir 15 minutes puis passer au rinçage. Appliqué quotidiennement, ce soin vous permettra de voir des résultats probants en seulement 1 mois.

6.Gommage pour le corps

Mélangez deux cuillerées **à soupe de marc de café avec une cuillère à café de miel et d’huile de noix de coco** et gommer naturellement votre corps avec. Frottez le corps avec la préparation en effectuant des mouvements circulaires. Votre peau deviendra plus douce. Il réduit également l’effet peau d’orange sur la peau causé par la cellulite.

LES BIENFAITS DU SAFRAN

POUR BAISSER LE CHOLESTÉROL ET LA GLYCÉMIE

Le safran s’utilise pour parfumer agréablement nos recettes mais il faut savoir qu’elle fait baisser le cholestérol et la glycémie. Elle possède en même temps, d’autres vertus intéressantes pour d’autres organes.

ANTISPASMODIQUE ET ANTIOXYDANT

Le safran est un digestif bénéfique, antispasmodique et antioxydant. En augmentant les sécrétions salivaires et le suc gastrique, le safran permet de booster votre appétit et votre digestion. Cette épice est également constituée de crocetine, protecteur pour le foie et la glycémie.

POUR LES PROBLÈMES HÉPATIQUES

Cette épice réduit également l’apparition de calculs vésiculaires et limiter les problèmes hépatiques, engendrés par les aflatoxines. Ces **effets antioxydants** diminuent le vieillissement prématuré des cellules.

BOOST LE FLUX SANGUIN

En tant que plantes emménagogues, le safran peut booster le flux sanguin au niveau de toute la région pelvienne et plus particulièrement l’utérus.

CONTRE LES RÈGLES DOULOUREUSES

Le safran est très efficace pour lutter contre les douleurs ou crampes au ventre, notamment durant les périodes de menstruations. Le safran régule le cycle menstruel. Vous entendez Mesdames, essayer dorénavant d’intégrer le safran dans votre alimentation.

CONTRE LES TROUBLES DE LA VISION

Les antioxydants contenus dans le **safran** et les caroténoïdes régulent efficacement votre glycémie. Cette épice aide les diabétiques pour lutter contre la neuropathie ou les problèmes de vision. Deux symptômes très courants chez les patients victimes de cette maladie.

Les conseils de Nina: Prenez une cuillerée à café de safran, soit 0,5 g de cette épice, et 20 cl d’eau. Faites bouillir l’eau avec le safran dans une casserole. Quand l’eau arrive à ébullition, éteignez le feu et laissez reposer quelques instants. N’oubliez pas de filtrer la préparation… Vous pouvez alors vous délecter d’une décoction au safran.

YAOURT A BOIRE

INGRÉDIENTS:

Pour 6 yaourts à boire :

- 1 litre de lait
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 6 c. à soupe de sirop une par bouteille

Pour 12 yaourts à boire :

- 2 litres de lait
- 6 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 12 c. à soupe de sirop au choix

PRÉPARATION

- Disposer une cuillère à soupe de sirop dans chaque bouteille.
- Mélanger le yaourt avec un peu de lait ainsi que le sucre. Mélanger jusqu’à obtenir une préparation homogène.
- Ajouter alors le reste de lait et mélanger.
- Verser délicatement dans les pots.
- et c’est parti pour 7h en yaourtière (programme yaourts traditionnels) (je pense même essayer 6 heures lors de ma prochaine tournée..)
- Laisser refroidir puis conserver au frais.

10 conseils pour prendre soin de son foie

Le foie est l’organe qui s’occupe de filtrer tout ce qui est mauvais et de ne garder que les bons nutriments des aliments. Lorsque l’alimentation est déséquilibrée, il stock les graisses et certains troubles hépatiques peuvent apparaître. Prendre soin de son foie au quotidien est donc essentiel pour éviter ces désagréments. Les personnes souhaitant perdre du poids ont tout intérêt à envisager une détoxification afin de faciliter le travail de leur foie et limiter la fabrication de graisse. Voici nos 10 conseils pour en prendre soin.

1. Faire une cure de citron

Boire un jus de citron dilué dans de l’eau tiède tous les matins permet de détoxifier l’organisme et de nettoyer le foie. En stimulant la production de la bile, le citron aide le foie. Cette cure detox ne doit toutefois pas dépasser une période de 21 jours, au risque de fatiguer le foie.

2. Limiter l’alcool

L’alcool est mauvais pour le foie car il détruit les cellules hépatiques en entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique) et des pathologies graves comme l’hépatite alcoolique. Il faut se limiter à deux verres par jour pour une femme, trois pour un homme de préférence répartis aux deux

repas.

3.Eviter les produits sucrés

Le sucre est tranformé en graisses par le foie, et produit, lors de cette transformation, une inflammation. A terme, le foie a des difficultés à se regénérer et s’intoxique, provoquant alors une stéatohépatite non alcoolique voire une cirrhose si la stéatohépatite n’est pas prise en charge à temps.

4. Boire du thé ou du café

Le café et le thé, surtout le vert, auraient un effet hépatoprotecteur, à condition d’être consommés sans sucre et modérément en ce qui concerne le café. Les autres boissons, en particulier les sodas et les sirops mais aussi les jus de fruits, apportent du sucre et sont donc à éviter.

5.Choisir des plantes alliées

Certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur le foie. C’est notamment le cas du du chardon-marie et de la fumeterre. Le romarin et le pissenlit sont également de très bons alliés avec une action dite « cholagogue », c’est à dire que ces plantes facilitent l’évacuation de la bile. Ce sont des plantes utiles en cas de digestion paresseuse due à une surcharge du foie, après un repas trop lourd par exemple.

6.Mettre le radis noir au menu

Le radis noir est un excellent draineur du foie et favorise l’élimination des toxines. Sa chair est croquante et sa saveur piquante. On peut le consommer cru, râpé, coupé en lamelles,

ou cuit comme le navet, et le servir en accompagnement d’un plat. Il existe également sous forme de compléments alimentaires.

7.Limiter les viandes grasses et la charcuterie

La charcuterie et les viandes grasses sont riches en graisses saturées et en cholestérol. Elles doivent donc être limitées à une à deux fois par semaine car elles augmentent le travail du foie, favorisant l’accumulation des toxines dans celui-ci. Les graisses et en particulier les graisses animales recuites sont également à proscrire si l’on souffre de problèmes de digestion.

8.Cuisiner l’ail et l’oignon

L’ail et l’oignon contiennent des composés soufrés qui activent les enzymes présentes dans le foie et lui permettent ainsi de mieux évacuer les toxines. Leurs vertus sont présentes qu’ils soient consommés crus ou cuits. Attention toutefois aux personnes souffrant de problèmes de thyroïde car les aliments ayant des composés soufrés ne doivent, dans ce cas, pas être mangés crus.

9.Opter pour le pamplemousse

A l’instar du citron, le pamplemousse favorise la détoxification hépatique et l’élimination des triglycérides dans le sang grâce à deux molécules : la naringine et l’auraptène. Présentes également dans l’orange, ces molécules régulent le taux de cholestérol, gage d’un foie en bonne santé.

10.Limiter sa consommation de sel

Le sodium encourage le corps à retenir l’eau, ce qui peut impacter le foie de manière négative. Évitez les aliments salés et l’ajout de sel à table. Les aliments industriels ayant un goût salé prononcé comme la sauce tomate, la sauce soja ou les soupes en conserve contiennent trop de sel et sont à proscrire.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu’est-ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme fermenté. L’action conjointe des bactéries et des levures favorise la production d’acide acétique.

Les bienfaits du vinaigre de cidre.

Bien qu’il ne s’agisse pas d’un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager plusieurs problèmes de santé. D’ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d’une de ses nombreuses vertus.

- **Soulager un mal de gorge :** pour apaiser une gorge

irritée naturellement, diluez dans de l’eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d’eau salée et de vinaigre de cidre

- **Faciliter la digestion :** le vinaigre de cidre permettrait d’équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.
- **Arrêter le hoquet :** retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?
- **Réduire les symptômes d’allergies :** le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d’éliminer les mucosités et de réduire l’inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d’allergies.
- **Traiter les pellicules :** une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L’acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- **Retrouver l’énergie :** vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d’obtenir un regain d’énergie.
- **Prendre soin des cheveux et de la peau :** une peau en santé commence de l’intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d’améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour vous débarrasser des résidus et donner de l’éclat à votre chevelure.
- **Régulariser la glycémie :** certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les

diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d’ajouter ce produit à leur alimentation.

Comment consommer le vinaigre de cidre ?

Bien qu’il n’existe aucune directive officielle quant à la consommation du vinaigre de cidre, certains experts recommandent d’en prendre une à trois cuillères à thé par jour avec de l’eau et d’ajuster la dose selon la façon dont le corps réagit. De plus, il est généralement préférable de le diluer dans de l’eau en raison de son acidité.

Le moment de la journée où vous consommez le vinaigre de cidre dépend entièrement de vous. Vous pouvez le prendre à jeun le matin ou après un repas pour favoriser une bonne digestion.

Boire le vinaigre directement n’est pas le seul moyen de l’intégrer à sa diète. En effet, ce produit est délicieux en vinaigrette, et il peut facilement remplacer d’autres variétés de vinaigre dans vos recettes.

Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre

Un des effets secondaires possibles est l’érosion de l’émail. Heureusement, vous pouvez éviter cet inconvénient en consommant le vinaigre de cidre avec une paille (pour une option plus écologique, privilégiez une paille réutilisable en métal ou en plastique!). Pour vous assurer qu’il ne reste aucun résidu sur vos dents, rincez-vous la bouche après en avoir consommé.

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n’est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

Contrairement à la croyance populaire, le vinaigre de cidre

n’est pas un remède maison approprié pour traiter l’acné ou soulager des piqûres. En effet, une utilisation topique peut causer de l’irritation et même des brûlures.

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l’hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération, car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu’il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d’insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l’intégrer à leur alimentation.

Comment nettoyer à sec un vêtement

Quand on lit “nettoyage à sec” sur l’étiquette d’un vêtement, on sait qu’il faudra l’emmener au pressing pour le nettoyer sans l’abîmer. Mais si le vêtement affiche une petite tache, on peut se demander si cela vaut vraiment la peine de l’emmener au pressing. En réalité, certains tissus comme le daim, le nylon ou encore le cuir doivent être confiés à un expert pour le nettoyage. Mais le cachemire, la soie, la fourrure ou encore la laine peuvent être nettoyés à sec à la maison.

Pour faire un nettoyage à sec, vous aurez besoin de :

- Un seau ou une bassine
- De l’eau froide
- Un détergent liquide doux adapté au linge délicat

Les étapes à suivre :

- Dans un seau, mélangez de l’eau froide et du détergent comme le liquide vaisselle ou à lessive et mélangez le tout ;
- Tamponnez le mélange directement sur la tache et retirez les tâches en frottant le vêtement du bout des doigts. Vous pouvez par ailleurs vous procurer un produit spécial taches à appliquer sur les zones les plus dures à nettoyer ;
- Ensuite trempez le vêtement dans une bassine remplie d’eau froide et de savon doux ; il ne faut jamais utiliser de l’eau chaude sur des vêtements qui se nettoient à sec. Sortez le vêtement puis replongez-le dans l’eau savonneuse sans le frotter ;
- Versez l’eau savonneuse qui se trouve dans le seau ;
- Remplissez le seau uniquement d’eau froide ;
- Trempez le vêtement dans l’eau froide et répétez l’opération jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de savon. Veillez à ne pas essorer le vêtement ;
- Placez le vêtement sur une serviette sèche et enroulez-la pour retirer l’excès d’eau ;
- Répétez l’opération en utilisant une autre serviette sèche ;
- Placez le vêtement sur une surface plane, dans un endroit sec pour qu’il puisse sécher correctement.

D’autres méthodes pour nettoyer à sec un vêtement

Pour réaliser un nettoyage à sec et protéger les fibres textiles d’un vêtement fragile, il existe plusieurs façons de procéder :

1. Avec un kit spécial pour nettoyer les vêtements à sec

Le kit spécial de nettoyage à sec se compose de lingettes pour sèche-linge, de détachant, de feuilles de nettoyage et d’un sac de nettoyage à sec. Ce kit peut vous faciliter la vie si vous avez beaucoup d’habits qui nécessitent un nettoyage à sec.

2. Avec un sèche-linge pour nettoyer les vêtements à sec

Vous pouvez procéder à un nettoyage à sec en utilisant un sèche-linge :

- Commencez par acheter un kit de nettoyage à sec à usage unique et lisez le mode d’emploi
- Retirez les taches de vos vêtements avec des feuilles d’essuie-tout et tamponnez les taches avec une lingette
- Placez une lingette dans le sac qui est fourni avec le kit de nettoyage à sec et mettez vos vêtements dans ce même sac
- Refermez le sac puis placez-le dans le sèche linge sur un cycle court et une température basse. Retirez les vêtements du sac et disposez-les sur des cintres pour les laisser sécher

Avec de l’ammoniaque pour

3. **nettoyer le linge à sec**

L’ammoniaque est redoutable pour faire disparaitre les tâches de gras, les taches de sueur ou encore les taches de sauce sur les vêtements. En sus, il permet de raviver les couleurs des vêtements et de les rendre propres comme neufs. Pour cela, tamponnez le vêtement avec un linge imbibé d’un mélange à parts égales d’ammoniaque et d’eau. Ensuite, éliminer les traces d’ammoniaque avec un autre chiffon imprégné d’eau claire puis laissez sécher le vêtement. Veillez à porter des gants avant de manipuler ce produit.

4. **Avec des cristaux de soude pour nettoyer les vêtements**

Les cristaux de soude peuvent également vous permettre de nettoyer un vêtement à sec. En effet, ces cristaux qui sont le résultat d’une synthèse du sel et du calcaire sont inoffensifs pour la santé et l’environnement et éliminent les taches tenaces sur les vêtements. Procédez de la même manière qu’avec l’ammoniaque pour enlever les taches, mais cette fois-ci en dissolvant les cristaux dans de l’eau chaude. Encore une fois, n’oubliez pas d’utiliser des gants avant de manipuler ce produit.

LES CONSEILS DE NINA : il est conseillé d’utiliser certains produits comme l’ammoniaque, dans un espacé aéré et loin des sources de chaleur.

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 graisseuses 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, imbibez 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 épicé 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 accroitre 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.