



ALIMENTATION

Kéfir, la super boisson-élixir !

Le kéfir est composé de levures et de bactéries qui forment des grains translucides plus ou moins gros. Ces grains augmentent en taille et se multiplient lorsqu'ils sont en contact avec de l'eau sucrée, de la figue sèche - source supplémentaire de sucre - et du citron - qui permet de conserver le kéfir tout en apportant vitamines et minéraux. Ainsi conservés, les petits grains fabriquent alors un peu d'acide et des gaz. Au bout de quelques jours, l'eau devient légèrement pétillante et acidulée, très agréable à boire, car très rafraîchissante. Certains émettent l'hypothèse que le kéfir vient du Tibet ou du Japon... Quoi qu'il en soit, cette boisson aux mystérieuses origines est bénéfique pour notre santé. Aliment vivant, le kéfir fournit des oligo-éléments et est considéré comme un probiotique riche en bactéries et levures utiles à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme. Il recèle également nombre de vitamines et minéraux, de protéines complètes et il est utilisé pour ses propriétés diététiques et peut contribuer à enrayer les mauvaises habitudes alimentaires. Il facilite la digestion, nettoie les intestins et contient également des antioxydants. Il aiderait aussi à prévenir les accidents vasculaires et les crises cardiaques. On trouve du kéfir en poudre dans certains magasins d'alimentation ou en pharmacie, mais sa durée de vie est courte. Le plus simple est donc d'échanger des grains entre particuliers ; il suffit de chercher sur le net ou par bouche à oreille. Vous trouverez également de nombreuses recettes et tutoriels de fabrication de kéfir sur internet.



HABITAT

La fin annoncée de la moisissure...

Quoi de plus repoussant que la moisissure, qui n'est autre que des champignons microscopiques apparaissant dans la maison, sur nos tissus, joints de murs et de salles de bain ? De plus, elle est cause de divers problèmes de santé. Heureusement il existe des astuces simples et efficaces permettant d'en venir à bout. Pour les tissus, appliquez un mélange de dentifrice - une noix - et un sachet de levure chimique sur la tache, laissez agir une demi-heure et passez à la machine à laver. Pour les murs, mélangez 300 ml de vinaigre blanc avec 200 ml d'eau, appliquez à l'aide d'un vaporisateur, puis procédez au nettoyage. Laissez sécher plusieurs heures et essuyez la surface avec un chiffon doux. Enfin, pour vous débarrasser de la moisissure dans votre salle de bain ou votre cuisine, mélangez 200 g de bicarbonate de soude dans 100 ml d'eau et utilisez ce mélange pour brosser les joints, en laissant agir 10 minutes environ. Vaporisez de vinaigre blanc et rincez.

