BON À SAVOIR ET À APPLIQUER : LE LAURIER

Beaucoup de ménagères ajoutent des feuilles de laurier à nos aliments, en particulier de la viande rouge et de la viande de volaille, et je ne sais pas pourquoi les feuilles de laurier sont ajoutées à la nourriture?
Quand une cuisinière se demande pourquoi, elle dit :
- " Pour aromatiser la nourriture" !
Par contre, si vous faites bouillir les feuilles de laurier dans un verre d'eau et que vous les goûtez,
L'eau n'aura aucune saveur...

Alors, pourquoi mettez-vous des feuilles de laurier dans la viande ?
L'ajout de feuilles de laurier à la viande transforme les triglycérides en acides gras mono insaturés, et à des fins d'expérimentation et de confirmation :
- Couper le poulet en deux et cuire chaque moitié dans une casserole ; placer une moitié sur une feuille de laurier et l'autre sans feuille de laurier et observer la quantité de graisse dans les deux casseroles.

Si vous avez des feuilles de laurier, vous n'avez pas besoin de pharmacie.
Des études scientifiques récentes ont montré que les feuilles de laurier présentaient de nombreux avantages.
- Aide à se débarrasser de nombreux problèmes de santé et maladies graves.
Les avantages de la feuille de laurier sont :
-La feuille de laurier traite les troubles digestifs et aide à éliminer les grumeaux, brûlures d'estomac, acidité, constipation.
- Elle régule les selles en buvant du thé chaud au laurier.
- Elle baisse la glycémie et la feuille de laurier est également un antioxydant,
- Elle permet au corps de produire de l'insuline en le mangeant ou en buvant du thé au baies pendant un mois.
- Élimine le mauvais cholestérol et soulage le corps des triglycérides.
- Très utile dans le traitement du rhume, de la grippe et de la toux sévère car c'est une riche source de vitamine "C",
- Vous pouvez faire bouillir les feuilles et inhaler à la vapeur pour vous débarrasser du flegme et réduire la gravité de la toux.
- La feuille de laurier protège le cœur des attaques car elle contient des composés protecteurs cardiovasculaires.
- Riche en acides tels que l'acide caféique, la quercitrine, l'eigonol et le bartolinide, substances qui empêchent la formation de cellules cancéreuses dans le corps.
- Élimine l'insomnie et l'anxiété, si pris avant le coucher, vous aide à vous détendre et à dormir paisiblement.
- Boire une tasse de feuilles de laurier bouillies deux fois par jour brise les calculs rénaux et guérit les infections.

Caractéristiques du laurier sauce :
- Source d'antioxydants,
- Peu calorique,
- Remplace le sel dans les régimes hyposodés ;
- Antiseptique,
- Antibactérien.