



Livre

Auteur(s) : Panaïte, Laura (1968-...) (Auteur)**Titre(s)** : Le sel [Texte imprimé] : saveurs et vertus / Laura Panaïte.**Editeur(s)** : Paris : Grancher, impr. 2009 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière).**Collection(s)** : ([Le corps et l'esprit], ISSN 1285-302X).

Résumé : Le sel est le seul élément minéral sur notre table ; une alimentation sans sel (en dehors des régimes pour les problèmes cardio-vasculaires ou d'hypertension) entraînerait des problèmes au niveau des systèmes rénal et digestif. Élément indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, des études scientifiques ont démontré que le sel avait un rôle important dans la circulation des informations dans le cerveau à travers l'eau. Le sel est une nécessité indispensable de notre organisme ; 2 grammes par jour est le minimum à ingérer pour assurer le maintien de l'homéostasie du chlorure de sodium dans le corps humain. Une ration de 3 à 6 grammes par jour semble suffisante alors que la moyenne statistique nationale actuelle se situe entre 9 et 15 grammes par jour. Limité à la cuisine par ignorance, il faut savoir que le sel offre un nombre important d'autres utilisations efficaces et peu chères. Que ce soit pour votre bien-être, dans votre maison ou encore dans votre jardin, le sel peut vous rendre bien des services. Nettoyer votre argenterie ou éviter que la cire des bougies ne coule sur votre nappe, fortifier vos ongles ou soulager vos pieds endoloris, éliminer les limaces ou les mauvaises herbes, tous ces trucs et astuces, héritages de nos anciens, vous étonneront au quotidien !.

Notes : Index.**Sujet(s)** : Cuisine (sel) Sel : Utilisation**Indice(s)** : 641.6

Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*4720670064	Livre	Adulte	D 641.6 PÂN	Sorti	0