

LES DÉGÂTS DES BOISSONS GAZEUSE

En toute saison, vous avez l'habitude d'étancher votre soif en buvant une boisson gazeuse de type Coca-cola ou autre boisson sucrée ? Bien que cette addiction soit un plaisir pour vos papilles, elle a de nombreux effets secondaires et se révèle très néfaste pour la santé de vos os ! Voici les effets négatifs du Coca sur votre corps, décryptés par les scientifiques.

De quoi se compose un soda ?

Les boissons gazeuses de type Coca ou soda sont composées à base d'eau, de sucre ainsi que d'arômes naturels et/ou artificiels, d'extraits de plantes, etc. Lorsque ces boissons gazeuses ne sont pas allégées, elles contiennent en moyenne 4 morceaux de sucre par verre, ce qui est considérable ! Les risques des sucres ajoutés comme le fructose et le glucose sur la santé ont été prouvés par une étude américaine publiée dans la revue scientifique Nature. Dans les versions allégées, ce sucre est remplacé par des édulcorants tout aussi dangereux. Les sodas contiennent de la caféine, des acides aminés, des vitamines et parfois des médicaments comme l'éphédrine qui a un effet stimulant sur le cerveau.

Selon les analyses faites par 60 Millions de consommateurs, les sodas comme Coca Cola contiennent en plus des terpènes, des allergènes naturels qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

Que se passe-t-il au cours des 10 premières minutes suivant la consommation de Coca-cola ?

Saviez-vous qu'une canette de Coca contenait en moyenne 7 morceaux de sucre, soit 35 grammes ? Cela représente une forte dose par rapport aux recommandations moyennes (la

recommandation moyenne est estimée à 25 grammes par jour). Il faut savoir aussi que la version allégée des Cocas, bien qu'elle contienne 0% de sucre, est aussi néfaste pour l'organisme à cause de sa forte acidité qui attaque les os et les dents.

Au cours des 10 premières minutes, votre organisme va absorber la totalité du sucre contenue dans le coca et à cause de l'acide phosphorique que contient cette boisson, vous n'allez pas ressentir le véritable goût sucré qui va être masqué par son acidité.

Que se passe-t-il au bout de 20 minutes ?

L'augmentation de l'index glycémique et du niveau d'insuline va favoriser la conversion du sucre en graisse dans le foie.

Que se passe-t-il au bout de 40 minutes ?

Après 40 minutes, la caféine contenue dans la boisson gazeuse va être complètement assimilée par votre corps. La conséquence de cet effet, c'est que le flux sanguin va augmenter et le foie va commencer à libérer plus de sucre dans le sang.

Au bout de 40 minutes, le cerveau bloque les récepteurs de l'adénosine, une hormone responsable de notre envie de dormir à la fin de la journée et qui provoque la fatigue. Donc, après avoir bu du Coca, on n'a aucune sensation de fatigue.

Que se passe-t-il au bout de 45 minutes ?

La sécrétion de dopamine augmente et va avoir un effet similaire à l'héroïne sur vous. En effet, le Coca possède un effet addictif à cause de sa concentration en sucre. D'ailleurs une étude a même démontré que le sucre rendait plus « accro » que la cocaïne, en provoquant une grande dépendance !

Que se passe-t-il au bout de 50 minutes ?

Le niveau de calcium, de magnésium et de zinc est en chute libre suite aux efforts faits par votre corps pour l'aider à se débarrasser du sucre à travers les urines. Résultat : vous commencez à vous sentir déshydraté.

Que se passe-t-il au bout de 60 minutes ?

Votre organisme est en hypoglycémie (baisse du niveau de sucre) et votre énergie est en chute libre, aussi bien physique que mentale...

En outre, la caféine contenue dans le coca va augmenter la libération du calcium, du magnésium à travers les urines, qui sont des minéraux essentiels pour permettre à l'organisme de bien fonctionner. En effet, tous ces nutriments précieux contribuent à l'hydratation du corps et au renforcement des os.

Que se passe-t-il après plus d'une heure ?

Après une heure, le sucre est distribué à travers l'ensemble du corps. La sensation d'excitation ressentie au début a maintenant disparu. Conséquence : vous allez commencer à ressentir des changements d'humeur soudains, une certaine irritabilité, une sensation de fatigue car tous les nutriments importants auront été éliminés par l'organisme, ce qui augmente le risque de diabète.

Quelle est la conclusion à retenir après avoir lu cet article ?

Le meilleur moyen d'étancher efficacement votre soif est de boire de l'eau (au minimum 1,5 L d'eau par jour). Vous pouvez aussi l'aromatiser avec des fruits frais, en boire sous forme de thé...

LES VERTUS DU CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle est considéré par la phytothérapie européenne comme :

Antiseptique, anti-infectieux et antibactérien à large spectre d'action. Les clous de girofle sont par exemple utilisés contre les infections urinaires comme les cystites et les calculs rénaux.

Antifongique et **antiparasitaire**, le clou de girofle a notamment une action vermifuge sur le ténia.

Stomachique : la saveur du clou de girofle **favorise la digestion**. Ses composés aromatiques permettent de lutter contre les maux d'estomac (ballonnement, aérophagie, gênes gastriques).

Antalgique : cette action est rapide sur les **douleurs dentaires**.

« Le clou de girofle tire tous ces bienfaits de sa concentration en eugénol, particulièrement puissante dans son huile essentielle »

Ses propriétés en font également un très bon allié dans la lutte contre certaines affections virales. Le clou de girofle aide à lutte contre la **toux**, notamment. L'épice a également des qualités anti-inflammatoires intéressantes pour soulager les **rhumatismes**, les **douleurs musculaires**.

Cette action est principalement due à sa teneur élevée en flavonoïdes. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est possible d'ajouter le clou de girofle en petites quantité – son goût est fort – dans les plats au quotidien.

Son **huile essentielle** est très puissante. Elle est un

anesthésique efficace en cas de douleurs localisées et un antiseptique parfait pour combattre les virus et les champignons. Cette huile est également considérée depuis longtemps comme anti-inflammatoire.

Comment utiliser le clou de girofle pour les dents ?

Le clou de girofle est tout indiqué pour lutter contre les infections dentaires et buccales. Grâce à ses **propriétés antiseptiques, désinfectantes et d'anesthésiant local**, le clou de girofle permet de soulager les maux de dents en général, et plus spécifiquement en cas de caries d'aphtes, ou pour lutter contre la gingivite et la parodontite.

Soulager le mal de dent et les gencives douloureuses : écraser légèrement un clou de girofle et le placer à l'endroit où ça fait mal. Cette petite recette permet de calmer la douleur en attendant de consulter.

En cas de douleur dentaire aiguë : mâcher un clou de girofle durant quelques minutes en attendant de consulter.

Pour une hygiène buccale régulière, fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : porter l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirer du feu. Ajouter 5 à 6 clous de girofle et laisser infuser pendant que le mélange refroidi. Retirer les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine.

Comment utiliser le clou de girofle comme aphrodisiaque ?

Réputé aphrodisiaque, le clou de girofle rejoint le gingembre et le safran au rang des **aliments mythiques de la stimulation**

sexuelle. En vérité, l'action du clou de girofle – comme celle du gingembre et du safran – est **stimulante et échauffante.** Il provoquerait un afflux sanguin – **permettant une meilleure érection – et donnerait du tonus.** Sa réputation d'aphrodisiaque est donc un peu surfaite

Limonade

Ingrédients:

5 cl de jus de citron

25 cl d'eau gazeuse

quelques glaçons

Préparation:

Mettre le jus de citron et les glaçons dans un verre tumbler

✘ rajoutez l'eau gazeuse

Les conseils de Nina: si vous aimez plus ou moins le sucre vous pouvez rectifier les mesures

Limonade à la fraise

Ingrédients:

4 cl de sirop de fraise

1 cl de sirop de citron

25 cl d'eau gazeuse

quelques glaçons

Préparation:

Mettre le sirop de fraise, de citron, les glaçons dans un verre, rajoutez l'eau gazeuse.

Les conseils de Nina: si vous aimez plus ou moins le sucre vous pouvez rectifier les mesures

Long Islande ice tea

INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
 2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
 3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
 4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
 5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
 6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.
-

LOTTE

AVANTAGES: la lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

LOTTE A L'AMÉRICAINNE 260 calories

20 Minutes

4 personnes:

650 g de lotte

1 échalote

15 g de farine

1 cs d'huile

10 g de beurre

2 cs de cognac

1 dl de coulis de tomate

1 pincée de poivre de Cayenne

100 g de crème fraîche

Sel, poivre

1. Retirez l'os du poisson et la fine peau qui recouvre la chair. Coupez la chair en escalopes un peu épaisses. Pelez et émincez l'échalote

2. Farinez légèrement les morceaux de lotte. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et ajoutez le poisson. Lorsque les morceaux sont dorés, versez le cognac et flambez.

3. Retirez la lotte de la poêle et ajoutez l'échalote. Faites-la étuver 1 minute, puis versez la sauce tomate. Assaisonnez de sel et poivre de Cayenne. Remettez le poisson et faites cuire à feu doux 10 minutes.

4. Égouttez les morceaux de lotte et tenez-les au chaud. Versez la crème dans la sauce et portez-la à ébullition. Faites réduire 2 minutes et passez le tout au mixer. Versez la sauce sur la lotte et servez avec des pâtes

JE VEUX SAVOIR: La lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des

tissus, comme la peau et les os.

Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, **gorgée d'eau (92%)**. En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de la **déshydratation**.

C'est aussi un excellent **diurétique**, qui pallie la rétention d'eau. Elle est efficace en cas **d'œdème**.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

BON POUR LE CŒUR

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

ANTIOXYDANT

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

SOURCE DE VITAMINES

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui **renforce notre système immunitaire**, la bêta-

carotène (pro vitamine A) qui intervient dans la **vision** et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du **système nerveux**.

0 CHOLESTÉROL

Très **pauvre en calories** (30kcal/100g), **nulle en cholestérol**, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une **sensation de satiété**. On la recommande pour les personnes en surpoids.

TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les **brûlures d'estomac** et **diminuer les flatulences**. Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites intestinaux.

PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

UTILISATION DE LA PASTÈQUE :

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Utilisation interne :

Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins :

faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

Jus de pastèque (bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines) : Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

Utilisation externe :

Remède contre les mycoses : Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

Pour tonifier la peau : Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

Masque naturel : Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaissir votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

MACARONIS AUX BOEUF ET

TOMATES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 500 g de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 poivron vert épépiné et haché
- 2 carottes coupées en tranches fines
- 1 cuillère à thé origan séché
- 1 cuillère à thé basilic séché
- 1/2 cuillère à thé sel
- 1/2 cuillère à thé poivre noir du moulin
- 1 boîte de tomates broyées
- 500 ml de macaronis
- 1/4 de tasse de cheddar râpé
- 1/4 de tasse de persil frais, haché finement

1. Dans une grosse cocotte en métal ou dans une casserole profonde, cuisez le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
2. Dégraissez la cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron vert, les carottes, l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Cuisez à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajoutez les tomates et l'eau et mélangez .
3. Portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et mélangez .
4. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter, en brassant de temps à autre, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
5. Au moment de servir les macaronis, parsemez du fromage et du persil.

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.