



Substitut aux Sodas sucrés et lights

Je rencontre souvent au cabinet des consommateurs de sodas, surtout les jeunes.

Connaissez-vous l'incidence au niveau de l'organisme ?



La consommation régulière de soda est directement corrélée avec la baisse des facultés cognitives (*capacité à raisonner, à réfléchir, à mettre les idées en ordre*). Plus vous consommez des sodas, et plus vos facultés cognitives vont chuter, vous ne fonctionnez plus de manière adéquate. On s'est aussi aperçu que l'agressivité et les troubles de l'attention augmentent.

Au niveau physiologique, il faut savoir que 20 minutes après l'absorption d'un soda sucré, la glycémie augmente drastiquement, il y a consommation de sucres rapides, des sucres vides, sans minéraux, sans fibres.

La glycémie montant à toute vitesse (*ce qui prédispose à long terme au diabète de type2 (sucré)*), au niveau du corps, cela induit la production de l'hormone d'insuline, qui va faire baisser l'indice glycémique dans le sang. Sauf que rapidement, la caféine contenue dans la plupart des sodas demande du sucre, métabolisé par le foie et envoyée dans la circulation sanguine, va augmenter cet état d'excitation. Puis 45 minutes après, on observe une libération de dopamine, qui est une hormone, un neurotransmetteur, qui est libéré et responsable des phénomènes d'addiction et de plaisir.

Et la caféine avec les sucres rapides qui sont présents dans les sodas, sont responsables d'une très grande libération de dopamine dans l'organisme, c'est pour cela que la sensation de bien-être se fait sentir.

Alors comme une drogue, de part ce plaisir obtenu, il est difficile pour nous d'arrêter d'en consommer, et malheureusement cela va agir sur le syndrome métabolique, c'est cette prise de poids et d'obésité qui apparaît dans notre société et qui fait que l'on devient de plus en plus rond, de plus en plus obèse.

Et si cela ne suffisait pas, il faut savoir que les sodas sont très acidifiants pour l'organisme, ce qui va engendrer la déminéralisation (*les minéraux du corps sont mangés par les acides*), ce qui conduit à une faiblesse du système nerveux, à de la dépression, de l'apathie.

Alors certes en buvant un soda, et comme votre dopamine est boostée, vous vous sentez mieux, mais vous résonnez beaucoup moins bien, vous devenez plus agressif, vous vous déminéralisez, vous déprimez, vous développez un syndrome métabolique qui va vous conduire directement à l'obésité.

Pour les sodas « light », et bien ce n'est pas mieux, pouvant amener celui-ci à une déficience du pancréas. Comme toutes les boissons light incluant de l'aspartame ou autre édulcorant, même la stévia.

Il faut savoir que lors de l'absorption d'un soda light qui a quand même le goût de sucre, le cerveau perçoit ce goût sucré, et l'identifie comme une présence de sucre ; il informe le pancréas qui va produire une sécrétion d'insuline qui est suivie d'une hypoglycémie ; le cerveau a bien perçu le goût du sucre mais il s'est fait « piéger » : « où est le sucre » ? En conséquence la personne va très souvent être amenée à consommer une boisson ou un aliment avec du vrai sucre, ou va avoir encore envie de consommer un autre verre de soda light...

Un jus pour remplacer votre soda ? Avec votre extracteur : 3 mandarines, 3 branches de céleri, et un mini morceau de gingembre. C'est le top pour reminéraliser votre organisme !

La santé est une question individuelle, une prise de responsabilité. Passez à l'action !