

Alcoolisme

Privilégier:

- . Fruits de mer, porc maigre, pain et céréales complètes pour la thiamine (B1)
- . Légumes à feuilles vert foncé, jus d'orange, foie, lentilles pour l'acide folique (B9)
- . Légumineuses, pâtes, riz et féculents pour les glucides complexes.

Eviter:

l'alcool sous toutes les formes.

Plusieurs facteurs favorisent l'alcoolisme. Héritage génétique, observation des parents et expérience pendant l'enfance prédispose à l'alcoolisme. La progression de la maladie, varie d'une personne à une autre dans certains cas, elle se développe dès que le sujet commence à boire; mais la plupart du temps, elle progresse lentement, évoluant de la fête sociale à la prise solitaire d'alcool régulière, jusqu'à la dépendance.

Certains alcooliques font des **beuveries** puis ne boivent plus pendant des semaines. Mais dès qu'ils reprennent un verre, ils ne s'arrêtent que quand ils ne savent plus ce qu'ils font ou ont perdu connaissance. Même si ces buveurs ont des difficultés à rester sobres, ils ont rarement de grave symptômes de sevrage quand ils cessent de boire.

Dans d'autres cas, **l'abstinence pendant 12 à 24 heures entraîne des symptômes de sevrage** tels que sueurs, irritabilité, nausées, vomissements et faiblesses. Au bout de 2 à 4 jours les symptômes s'aggravent, allant même jusqu'au delirium tremens (conséquence neurologique sévère lié au syndrome de sevrage d'alcool).

L'abus chronique d'alcool a un impact psychologique et physique. Souvent, les alcooliques ne semblent pas intoxiqués, mais ils ont de plus en plus de mal à accomplir leurs tâches quotidiennes. Ils sont enclins à la dépression, à des sautes d'humeur et à des comportements violent.

Le taux de suicide à plus élevé chez eux que le reste de la population. L'alcoolisme diminue l'espérance de vie, car il augmente le risque d'autres maladies fatales comme le cancer du pancréas, du foie et de l'œsophage.

Les femmes qui boivent pendant la grossesse peuvent mettre au monde un bébé atteint du syndrome d'alcoolisme fœtal de malformations congénitales et d'un retard mental. L'alcoolisme diminue la performance sexuelle masculine l'alcool peut mener à l'impuissance sexuelle.

Accident vasculaire cérébral (AVC)

Privilégier:

- . Fruits et légumes frais pour la vitamine C, le potassium et d'importants antioxydants comme la poudre de baobab, les fleurs d'hibiscus sabdarifa (en vente sur le site)
- . Noix et fruits secs oléagineux, huiles végétales, germe de blé pour la vitamine E.
- . Poisson gras pour les acides gras oméga-3.
- . Son d'avoine, légumineuses et fruits pour les fibres soluble.

. Oignons et ail pour prévenir la formation de caillots.

Réduire:

. Produits laitiers entier et viandes grasses riches en acides saturés et en cholestérol.

. Sel, susceptible d'élever la pression artérielle.

. Alcool

Eviter:

. Prise de poids excessive

. Tabagisme

les conseils de Nina:

l'alimentation joue un rôle important dans la réduction et même l'élimination des facteurs de risque. Adoptez une alimentation pauvre en graisse.

Consommez beaucoup d'oméga-3 Mangez de l'ail et des oignons crus.

Bravo!

Ingrédients:

3 cl. Jus de Cassis

3 cl. Jus d'Orange

3 cl. Jus de Tomate

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :
Jus de Cassis, Jus d'Orange, Jus de Tomate.

Servir avec de la glace pilée dans un verre à cocktail.

Pomme-cassis

Ingrédients:

2.5 cl de sirop de cassis

25 cl de jus de pomme

quelques glaçons

Préparation du cocktail:

Mettre le sirop de cassis et les glaçons dans un verre

tumbler



rajoutez le jus de pomme mélangez.

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

Poire-mangue

Ingrédients:

Sirop de Cassis

2 cl. Jus de Citron Vert

5 cl. Jus de Poire

10 cl. Jus de Mangue

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Sirop de Cassis, Jus de Citron Vert, Jus de Poire,Jus de Mangue.

Coupe de fruits

Ingrédients:

Jus d'Ananas

3 cl. Jus de Citron

3 cl. Sirop de Fraise

3 cl. Sirop de Framboise

3 cl. Jus d'Orange

3 cl. Jus de Raisin

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Jus d'Ananas, Jus de Citron, Sirop de Fraise, Sirop de Framboise, Jus d'Orange, Jus de Raisin.

Servir avec de la glace pilée

Menthol

Ingédients:

1 cl. Sirop de Sucre

2 cl. Jus de Citron

4 cl. Sirop de Menthe

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Sirop de Sucre, Jus de Citron, Sirop de Menthe.

Servir dans un verre tulipe

TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes:

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l'aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d'ail

sel, poivre,

l'huile d'olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.

2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé !). Réserver, et laisser un peu refroidir.

3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l' effet « mousse ».

4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes

(variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.