

nedjelja, 16. maj 2010.

PRIRODNA MEDICINA SAVJETUJE IZBJEGAVANJE SVIH NAPITAKA KOJI SADRŽE KOFEIN

Kafa štetnija po zdravlje nego što to mnogi misle

Kafa je jedan od najpopularnijih napitaka na svijetu, iako sve činjenice ukazuju da je štetna po zdravlje. Kafa je zasigurno štetnija nego što to mnogi misle.

Prirodna medicina kafu smatra jednim od otrova koji ljudi najčešće unose u svoj organizam, a koji utiču na pojavljivanje zdravstvenih problema.

Kafa je glavni izvor kofeina, moćnog stimulansa koji je u suštini otrovan. Dovoljno govori to da određene biljke proizvode kofein da bi ih kao pesticid štiti od insekata.

Kofeina, osim u kafi, ima i u crnom čaju, kola pićima, energetskim napicima, čokoladi, u pojedinim lijekovima protiv bola, migrene, prehlade...

Kofein utiče na nadražljivost nervnog sistema, i na neki način stimuliše sve djelove kore mozga. Neki stručnjaci kažu da je smrtonosna doza 10 grama, što predstavlja količinu koja se nalazi u oko 70 šolja kafe. Mnogi ljudi svakog dana uzimaju desetinu smrtonosne doze, a čak i u samo jednoj šolji kafe vre-

Povezano sa pušenjem

U Sjedinjenim Američkim Država su rađene analize koje pokazuju da proizvodi koji sadrže kofein, a naročito kafa, često su povezani sa pušenjem u pogledu ponašanja.

I to je zaista tačno. Mnogim pušačima je skoro nezamislivo da uzmu šolju kafe, a da je ne prate cigaretom. I kafa i cigarete su ozbiljni otrovi koji narušavaju zdravlje.

Istraživanja su pokazala i da ukoliko se kofein ne unosi ujutro, nagon za pušenje se smanjuje ili ga uopšte nema. Izbjegavanje kofeina može da bude put ka prekidu pušenja.

baju supstance koje ozbiljno mijenjaju organizam.

U kafi se nalazi i najmanje stotinjak drugih štetnih hemijskih sastojaka uključujući acetaldehid, amonijak, ugljenik-disulfid, katehol, etanol, metanol, naftalin, fenol, vodonik sulfid....

Kafa je, inače, diuretik, odnosno izlučuje tečnost iz tijela izazivajući dehidraciju koja se smatra predvornom za bolesti.

Kofein povećava trenutni osjećaj energije tako što podstiče porast nivoa šećera u krvi. Zbog toga se, međutim, naglo izlučuje određena

količina insulina iz gušterače. Posljedica njegovog djelovanja je potpuno suprotna - čovjek brzo osjeća iscrpljenost.

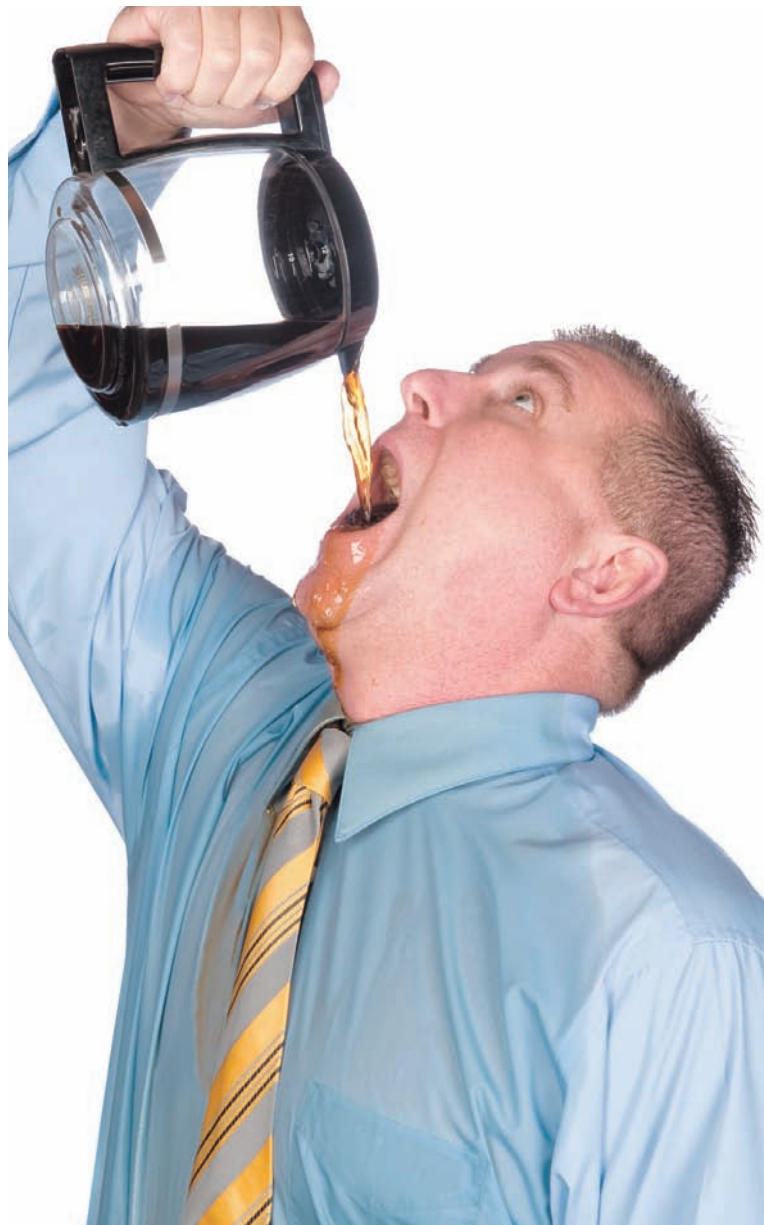
Kofein djeluje i kao direktni stimulator srčanog mišića. Kada dođe do srca, prouzrokuje sužavanje arterija. Takođe, povećava opterećenje srca ubrzavajući stopu rada i povećavajući krvni pritisak, istovremeno smanjujući ishranu srca krvlju.

Samo jedna šolja kafe na dan utičena na povećanje i donjeg i gornjeg pritiska, a da ne govorimo o većim količinama. Zato često prestanak konzumiranja napitaka sa kofeinom, naročito kafe, dovodi do snižavanja krvnog pritiska. Onda ljudi pokušavaju da problem niskog pritiska riješe na način što će popiti kafu, a u stvari kafa je uzrok pada pritiska.

Kofein remeti san, i opšte je poznato da oni koji žele da "razbiju" san uzimaju napitke koji sadrže kofein, a to je najčešće kafa.

Kafa može da prouzrokuje rak bešike i jajnika, čir želuca... Rak debelog crijeva je takođe povezan sa konzumiranjem kafe.

Stručnjaci se još raspravljaju da li kafa predstavlja značajan rizik od raka, ali nema sumnje da ovaj proizvod sadrži hemikalije koje mogu da izazovu rak. Među takve



Da li postoji zavisnost?

Često se raspravlja, naročito među laicima, da li se postaje zavistan od kafeu. Medicina je ozbiljno istražila da kofein izaziva određenu zavisnost kod konzumenta, i to se vrlo lako može testirati.

Sve supstance koje stvaraju zavisnost dovode do određenih fizičkih i psihičkih posljedica u trenutku kad se ukine njihova upotreba.

Najbolji način da se preispita zavisnost od kofeina jeste da se nekoliko dana prestane sa uzimanjem te materije u bilo kojem obliku. Najuočljiviji fizički simptom odvikavanja od kofeina jeste glavobolja, koja može varirati od umjerene do snažne. Ostali simptomi koji se mogu pojaviti jesu osjećaj iscrpljenosti, nedostatak apetita, mučnina i povraćanje.

Čovjek se može osjećati i psihološki bezvoljno. Simptomi često ne traju duže od jednog dana, a u pojedinim slučajevima potraju i četiri do pet dana.

hemikalije spadaju metilglioksal, katehol, hlorogena i neohlorogena kiselina. Pojedini stručnjaci kažu da kofein nije pravi kancerogen sam po sebi, već da je ko-kancerogen. To znači da može da povećava vjerovatnoću da će se rak pojaviti, ako je u prisustvu drugih kancerogena.

Napici s kofeinom mogu prouzrokovati i nadraživanje želuca. Za to su odgovorni aditivi iz tih napitaka.

Sam kofein djeluje na krvne žile sistema za varenje tako što podstiče njihovo stezanje. To ometa normalno varenje. Napici s kofei-

nom tjeraju želudac da izlučuje preveliku količinu želudačne kiseline. To može pogoršati stanje kod osoba s činom u sistemu za varenje.

Ustanovljeno je i da kofein ometa apsorpciju kalcijuma i gvožđa iz hrane što podstiče razvoj osteoporoze i anemije.

Neki od efekata napitaka sa kofeinom koji se mogu javiti nakon konzumiranja su: poremećena ravnoteža, ubrzan rad srca, povišena ili izmijenjena visina glasa, nesanicna, slabo pamćenje, zamor i drhtavica prstiju. Drugi simptomi koji se nešto kasnije javljaju su: problemi sa cirkulacijom, poremećaj pamćenja, glavobolja, uznemirenost, lupanje srca, drhtavica, nestabilnost, vrtoglavica, hiperrefleksija, razdraženost, uzrujanost, nervoza, depresija, nestabilnost u nogama...

Uzeta količina i tip pića koji sadrži kofein određuje stepen neželjenih reakcija i problema koji se mogu javiti kod čovjeka.

Istraženo je i da hlorogena kiselina u kafi prouzrokuje alergije na hranu.

Takođe, postoje podaci da je zadržavanje tečnosti sporedni efekat kofeina.

Očito i da dejstvo kofeina na ćelije pankreasa pogoršava dijabetes. U eksperimentima na miševima, kafa je veoma pogoršavala dijabetes. Može se smatrati faktorom rizika za pojavu dijabetesa.

Neka istraživanja pokazuju i da osobe koje piju kafu, u poređenju sa onima koji je ne piju, imaju višak kilograma, koriste više alkohola i puše više cigareta...

Otrov kao što je kafa, najpopularniji izvor kofeina, može da stimuliše i mnoge druge zdravstvene probleme, a naročito je štetna po zdravlje ako je organizam već oslabljen ili se pojavila neka bolest.

Zdravko VUČINIĆ
prirodnamedicina.org

