Czy kawa jest zdrowa?!

15 czerwca 2018
Niestety, nie wiesz wszystkiego o jej szkodliwości!

Kawa jest bardzo popularną używką. Towarzyszy nam w domu, w pracy, w szkole czy podczas spotkań ze znajomymi. Kofeina, czyli jedna z substancji czynnych kawy, napojów typu cola i energy-drinków, jest jednym z trzech narkotyków dopuszczonych przez państwo i jego aparat opresji. Przeprowadzono mnóstwo badań odnośnie prozdrowotnych jak i szkodliwych właściwości kofeiny i kawy. Ładnie brzmiące tytuły artykułów z rzekomo „naukowymi" badaniami wręcz krzyczą, że kofeina i kawa są zdrowe, zdrowe i tylko zdrowe.

Wg panów naukowców najlepiej, gdybyś traktował obcą organizmowi kofeinę tak, jak jedzenie, wodę czy tlen! No cholera no, macie Wy rozum i godność człowieka, drodzy panowie jajogłowi? Jaka jest więc prawda odnośnie kofeiny i kawy? Czy naprawdę jest ona zdrowa? A może coś jest przed nami ukrywane?! Czy możliwe jest, że zabójcze wręcz właściwości kofeiny z kawy ujawniają się dopiero po wielu latach regularnego jej picia, wcześniej pozostając zupełnie niezauważone?! Niestety, ale wiele wskazuje na to, że tak jest… W tym artykule przedstawię Ci istotę tego kawowego problemu, jak i to, jakie naprawdę kontrowersje wiążą się ze szkodliwością kofeiny.

KAWA, PAPIEROSY I ALKOHOL – NIEŚWIĘTA TRÓJCA LEGALNYCH NARKOTYKÓW

Oprócz kofeiny legalnymi narkotykami są też nikotyna i alkohol etylowy. Nikotyna ma służyć szybkiemu uzależnianiu ludzi i dojeniu ich z kasy – horrendalne ceny papierosów to wina podatków. W Wielkiej Brytanii paczka papierosów kosztuje 10 funtów, u nas nawet 17 złotych. Alkohol ma być takim „buforem bezpieczeństwa" dla systemu. To dlatego wódka i piwo to jedyne

produkty w Polsce spośród milionów produktów, które nie drożeją. No, bądźmy uczciwi. Bo oprócz alkoholi, tanieją także środki psychotropowe. Drożeje praktycznie wszystko inne.

Pracownik styrany pracą, załamany niskimi zarobkami, podczas gdy jego szef kupuje już drugiego Lexusa, znajduje pocieszenie w butelce taniego wina lub w kilku tanich piwach. Dzięki temu z jednej strony nie załamie się i nie popełni samobójstwa (jest to jego jedyna rozrywka, ale jest), więc będzie produktywny dla systemu, a z drugiej strony będzie otępiały, spowolniony, więc nie zjednoczy się z sobie podobnymi i nie weszcznie buntu.

KAWA MA SPRAWIĆ BYŚ BYŁ PRODUKTYWNY DLA SYSTEMU

Jaka jest z kolei rola kofeiny? Kofeina z kawy ma Cię pobudzić na tyle, byś był robotnikiem lub korpo-ludkiem posłusznie wykonującym polecenia. Kofeina wzmacnia w mózgu ilość fal beta, czyli tych związanych z codzienną, rutynową aktywnością – w domu, w biurze, na magazynie itp. Przewaga fal beta to inaczej stan umysłu sekretarki bądź robotnika, nie wymagający zbytniej kreatywności ani twórczego myślenia.

A jeśli już o narkotykach i o aparacie przemocy państwowej mowa, to poniżej zapraszam Cię do zapoznania się z materiałem opisującym dlaczego walka z narkotykami i mafiami jest tak skrajnie nieskuteczna. Jest celowo nieskuteczna, a mafie mają protekcję spec-służb i tzw. rządu cieni („deep state”).

SKUTKI DLA ZDROWIA

Wymienię listę szkodliwych dla zdrowia działań (skutków ubocznych) kofeiny i kawy:

1. Nie wiadomo ile jest substancji w kawie. Dotychczas zidentyfikowano ich około 900, przy czym poznano działanie tylko nielicznych z nich. Kofeina nie jest tutaj największym problemem. Problemem jest wspólne oddziaływanie kofeiny i tych substancji, które jest wielokrotnie większe niż samej kofeiny.

Kawa działa po prostu mocniej pobudzająco, niż kofeina z tabletek czy napojów typu Cola.

2. Czym tak naprawdę jest kofeina? Czy kofeina jest nam aż tak przyjazna, jak głoszą to wszem i wobec panowie naukowcy? Śmiechem żartem, ale niedługo będą postulowali podawanie wysokich dawek kofeiny nawet niemowlętom! Ale wróć. Przecież kofeina przenika przez łożysko do krwi płodu, więc.. Ale wróćmy do meritum. Otóż kofeina jest naturalnym pestycydem, produkowanym przez rośliny w celu obrony przed owadami. Kofeina ma paraliżować układ oddechowy owadów chcących żerować na liściach tych roślin. Takie same zadanie ma nikotyna, która również jest naturalnym roślinnym pestycydem. Na bazie cząsteczki nikotyny powstała baza półsyntetycznych środków ochrony roślin stosowanych w rolnictwie, czyli neonikotynidów. Słyną one z wyjątkowej toksyczności i szkodliwości dla środowiska naturalnego. Są jednym z czynników, które mogą powodować masowe wymieranie pszczół. Więc podsumowując: kofeina nie jest dla ludzkiego organizmu czymś naturalnym i nie jest jakimś cudownym „lekiem na wszystko”.

3. Jakie jest działanie kofeiny i kawy? Przyspiesza oddech, mogąc doprowadzić do astmy. Zwiększa ciśnienie tętnicze i przyspiesza akcje serca. Kawosze mają teoretycznie o kilkanaście procent większe ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu. To nie jest jednak najgorsze. Tak naprawdę pobudzenie dawane przez kofeinę z kawy to „kredyt” dawany przez mózg i nadnercza. A jak to z kredytami bywa, kiedyś trzeba będzie zacząć je spłacać i to z nawiązką. Szczególnie jeśli chodzi o zdrowie. Kofeina i kawa zwiększają poziom hormonów stresu w organizmie. Już zaledwie jedna filiżanka kawowego napoju zwiększa poziom adrenaliny aż o 200% jak i poziom o wiele bardziej problematycznego kortyzolu aż o 30%. Kortyzolu mamy i tak stanowczo za dużo, co jest związane ze współczesnym modelem życia, a raczej anty-życia. Kofeina stymuluje więc nadnercza, zmuszając je do wyrzucania tych hormonów stresu. Nadnercza, ciągle przestymulowane, powoli

ulegają wyczerpaniu. A zasada w organizmie jest prosta. Jeśli jakiś organ lub układ ciała wykazuje nadczynność lub jest sztucznie stymulowany, to z biegiem lat albo zanika, albo zwalnia swoja pracę, albo wręcz przechodzi w fazę wyczerpania, a potem w pełnoobjawową niedoczynność.

4. Kofeina i kawa to także szybsza starość. Większa ilość kortyzolu oznacza mniejszą ilość DHEA, czyli tak zwanego hormonu młodości. Mamy cywilizacyjny problem z niedoborem DHEA już u 40- czy nawet 30-latków. Kofeina działa także moczopędnie. Usuwa z organizmu drogocenną wodę. Większość z nas jest chronicznie odwodniona. Nie tylko pijemy stanowczo za mało wody, ale także usuwamy ją z organizmu dodatkowo, pijąc zbyt duże ilości napojów z kofeiną, w tym kawy. Mniejsza ilość wody oznacza szybsze starzenie się skóry, i w konsekwencji starszy wygląd. Powinniśmy pić minimum dwa litry wody zimą, i trzy do cztery litrów wody latem.

5. Kawa i zawarta w niej kofeina działają negatywnie na żołądek i jelita. Kawa zaburza równowagę kwasową w żołądku, powodując zwiększenie jego PH. Żołądek by poprawnie trawić pokarm, powinien mieć wysoką kwasowość, czyli niskie PH. Jeśli to jest zaburzone, na przykład przez kawę, leki z grupy IPP (inhibitory pompy protonowej) lub choćby przez picie napojów podczas jedzenia, to zaczyna się kaskada problemów. Niestrawione treści pokarmowe wędrują do jelit, powodując rozregulowanie ich pracy. Jest to określane jako „nieszczelne” lub „przeciekające” jelito. Nieszczelność jelit dodatkowo jest potęgowana przez substancje z kawy, jak i przez substancje pochodzące z innych błędów dietetycznych. Od tego zaczynają się choroby autoimmunologiczne i różne inne. Przykłady? Celiakia, Leśniowskiego-Cronha, Hashimoto, Gravesa-Basedowa, toczeń, stwardnienie rozsiane i wiele innych. Te zagadnienia są naprawdę ważne, choć medycyna często je ignoruje. Dlatego nie pij kawy na pusty żołądek rano. Kawę i inne płyny pij godzinę przed lub dopiero dwie godziny po posiłku. Jedzenie musi się dobrze strawić, a ani kawa, ani jakiekolwiek płyny

(choćby woda) w tym nie pomagają.

6. Kawa zmniejsza poziom testosteronu, hormonu męskiego, i jednocześnie zwiększa poziom estrogenu, czyli hormonu żeńskiego. Ma to szczególne znaczenie dla młodych mężczyzn, którzy z racji swej natury potrzebują wysokiego poziomu testosteronu. Nierównowaga hormonalna powodowana przez kawę nie przyda się także kobietom, które mają więcej estrogenu a mniej testosteronu niż mężczyźni. Nadmiar estrogenu powoduje drażliwość, skłonność do histerii, niestabilność emocjonalną. Ciekawe jest to, że estrogen pełni funkcję hormonu piękności, ale to tak na marginesie. Swoją rolę odgrywa tu też progesteron, którego większą ilość posiadają kobiety. Progesteron to hormon kobiecej stabilności i siły. Ta równowaga hormonalna jest z racji swej natury delikatna. Dodam również to, że do zwiększonego poziomu estrogenów przyczynia się także piwo jak i napar lub tabletki zawierające chmiel. Chmiel zawiera fitoestrogeny, czyli substancje roślinne bardzo podobne do ludzkich estrogenów. W mniejszym stopniu zawartość estrogenów we krwi mogą zwiększać napoje z plastikowych butelek PET, które zawierają ksenoestrogeny, czyli substancje syntetyczne naśladujące działanie estrogenów. Dużo złego robią także tabletki antykoncepcyjne, gdyż zawarte w nich estrogeny wchłaniają się niemal całkowicie, natomiast progesteron z tych tabletek wchłania się tylko w niewielkim stopniu. Powstaje więc nierównowaga.

7. I na koniec korporacyjno-spiskowy smaczek. Wiele potężnych koncernów tworzy tzw lobby kofeinowe. Istnieje broszura o nazwie: „Co należy wiedzieć o kofeinie” opublikowana przez International Food Information Council (IFIC) z USA, a jakże. Była dostępna w szpitalach i innych placówkach medycznych. Ciekawa jest lista „kibiców” i sponsorów IFIC. Są to Pepsi, Coca-Cola, M&M, Nutrasweet, Nestle, Hershey. Ich napoje i inne produkty często bazują na kofeinie. Z kolei „partnerzy” IFIC to także takie grupy, jak National Association of Pediatric Nurses oraz Children’s Advertising Review Unit of the Council

of Better Business Bureau Inc. Wiadomo, że w interesie koncernów służy jak największa sprzedaż ich produktów. Więc promuje się picie kawy i innych źródeł kofeiny, bo to najpierw napędzi zysków branży spożywczej, a potem – farmaceutycznej. Prawda, że proste?

JAK POMÓC UZALEŻNIONYM OD KOFEINY/KAWY W JEJ ODSTAWIENIU?

Co można więc poradzić osobie uzależnionej od kofeiny? Rozważ jej odstawienie. Przede wszystkim zmniejszaj jej ilości stopniowo, bardzo powoli, po jedną filiżankę na dwa tygodnie lub nawet dłużej. Jeśli pijesz mniej niż trzy filiżanki kawy dziennie, rozważ branie kofeiny w tabletkach. Zastąp szkodliwą kawę nieco mniej szkodliwymi tabletkami z kofeiną, a następnie redukuj dawkę – to moja luźna propozycja. Jednak nie łącz tych tabletek z kawą. Albo tabletki z kofeiną, albo kawa. Ważne jest to, byś nie pomylił dawek i nie przedawkował! Popularne na polskim rynku tabletki z kofeiną zawierają 100 mg lub 200 mg tej substancji. Musisz więc zwrócić uwagę na to, jakie tabletki kupujesz.

Bezpieczna maksymalna dzienna dawka dla dorosłego, zdrowego mężczyzny o wadze powyżej 70 kg to dwie tabletki po 200 mg lub cztery tabletki po 100 mg, czyli razem 400 mg kofeiny na dobę. Te maksymalne dzienne dawki są niższe np dla kobiet, dla mężczyzn o niskiej masie ciała, nastolatków, i szczególnie dla chorych na różne choroby. Ja proponuję Ci jedną tabletkę po 200 mg lub trzy tabletki po 100 mg na dobę. Dla przypomnienia, jedna filiżanka kawy zawiera, w zależności od wielu czynników, od 60 mg do 250 mg kofeiny. Napój energetyczny (energy drink) zawiera od 80 mg do 140 mg kofeiny. Półlitrowa butelka napoju typu Cola zawiera 50 mg kofeiny. Kofeina zawarta jest także w guaranie, herbacie, yerba mate, kakao i czekoladzie.

Mam nadzieję, że ten artykuł był dla Ciebie cenną refleksją. Życzę Ci dużo zdrowia jak i udanego powrotu do bez-kawowej trzeźwości, jeśli na taki powrót się zdecydujesz!

Autorstwo: Jarek Kefir
Źródło: Jarek-Kefir.org