Kofeina nie daje energii, powoduje stres i zakłóca sen

22 lipca 2015

OK, wiem, że ten artykuł nie będzie popularny. Większość z nas jest tak uzależniona od kofeiny, że nie chce o tym wiedzieć. Piszę o tym, bo kiedy światło dzienne ujrzała książka pt. Caffeine Blues, po prostu wiedziałem, że muszę ją przeczytać.

Kilka lat temu uświadomiłem sobie, że kawa jest o wiele gorsza od tego, co nam powiedziano, gdyż zauważyłem, iż mam ból artretyczne w nadgarstku w przeciągu 10-20 minut po wypiciu cappuccino!

Książka nie mówi o tym, jak zła jest kawa, ale mówi, jak dobrze bym się czuł, gdybym nie dostarczał organizmowi kofeiny przez dwa miesiące. Na przykład nie miałbym uczucia zmęczenia, które miałem w poranki.

Napisana przez Stephena Cherniske – dietetyka klinicznego – „Coffeine Blues" – jest bardzo łatwa do przeczytania i przekonująca. Uświadomiłem sobie, że kofeina nie daje energii, w rzeczywistości – jest główną przyczyną braku energii.

Cherniske przebrnął przez tony informacji na temat kofeiny i zaczął dostrzegać, że świadomie lub nieświadomie, prawie każdy badacz wychodzi z założenia, że kofeina jest w porządku. Czemu? Prawdopodobnie dlatego, że oni sami są zależni od kofeiny.

Kofeina jest w kawie, czarnej herbacie, zielonej herbacie, herbacie wu-yi, „zdekofeinizowanych" kawach i herbatach, czekoladzie, coli, wielu napojach gazowanych, niektórych lekach, guaranie, „energy" drinkach i chuppa-chupsach.

3/4 filiżanki:

– kawy z ekspresu ma ok. 120 mg kofeiny,

– czarnej herbaty ma ok. 70 mg kofeiny,

– zielonej herbaty ma ok. 35 mg kofeiny,

– najpopularniejszej coli ma ok. 45 mg kofeiny,

– Mountain Dew ma ok. 54 mg kofeiny.

Kofeina jest produkowana przez więcej niż 80 gatunków roślin. Powodem może być przeżycie. Jak się okazuje, kofeina jest używana przez rośliny jako pestycyd. Kofeina jest uważana za nieszkodliwą, gdyż jest w szerokim użyciu. Dr William Dement w swojej książce pt. „The Promise of Sleep" powiedział, że jeśli kofeina byłaby przedstawiona dziś, to nie byłaby wprowadzona do użycia.

LOBBY KOFEINOWE

Broszura o nazwie: „Co należy wiedzieć o kofeinie" opublikowana przez International Food Information Council (IFIC) z Waszyngtonu CD, była dostępna w szpitalach i innych terenach związanych z medycyną. Po wielu telefonach, Cherniske ostatecznie dostał listę „kibiców" IFIC. Zaliczali się do nich Pepsi, Coca-Cola, M&M, Nutrasweet, Nestle i Hershey – wszyscy mają kofeinę w swoich napojach i pokarmach.

„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. Broszura mówi, że „kofeina jest normalnie wydalana w przeciągu kilku godzin po spożyciu". W rzeczywistości, tylko 1% jest wydalane. Pozostałe 99% ma ulec detoksykacji przez wątrobę. Detoksykacja jednej filiżanki kawy może trwać 12 godzin.

Wiele badań dotyczących kawy i nadciśnienia było błędne, bo badani zaniechali picia kawy tylko przez jeden lub dwa tygodnie. Powrót do normalnego poziomu hormonów stresu zajmuje o wiele więcej tygodni.

Okres „połowicznego zaniku" narkotyku to czas, który jest

potrzebny, by usunąć z organizmu połowę dawki. Kofeina to narkotyk. Okres połowicznego zaniku pojedynczej dawki kofeiny wynosi od 3-12 godzin.

KOFEINA = STRES, NIE ENERGIA

Kofeina powoduje stres. Pojedyncza dawka 250 miligramów kofeiny pokazała wzrost hormonu stresu – adrenaliny – o ponad 200%.

Kofeina powoduje klasyczną reakcję walki lub ucieczki, która jest przeznaczona do wydarzeń, które zdarzają się tylko czasami (np. gdy lew cię goni). Teraz, my stawiamy się w takiej sytuacji codziennie, przy użyciu kofeiny. W rezultacie nieużyty cukier i tłuszcz dostają się do krwio-obiegu. Cukier powoduje więcej stresu. Tłuszcz zatyka tętnice. System trawienny zostaje spowolniony lub się zamyka.

Nie tylko kofeina jest uzależniająca, zachęca ona również do innych substancji uzależniających, jak nikotyna.

Kofeina nie daje ci energii. Stymuluje tylko układ nerwowy i nadnercza. To nie energia, to stres. „Energia”, którą myślisz, że masz od kofeiny, to po prostu pożyczka z nadnerczy i wątroby, a odsetki, które musisz spłacić, są bardzo wysokie.

Stres jest ważnym czynnikiem w takich zaburzeniach, jak lęk, bezsenność, depresja, wrzody, reumatoidalne zapalenie stawów, ból głowy, hipoglikemia, astma, opryszczka, nadciśnienie i choroby serca. A szpitale dają swoim chorym kawę lub herbatę, które dostarczają ciału stresu.

Spożycie kofeiny prowadzi do deficytu DHEA. DHEA to nasz hormon witalności. Zmniejszony poziom DHEA jest przyczyną starzenia. Kofeina to narkotyk prowadzący do starzenia się.

EFEKTY UBOCZNE

Kofeina ma związek z wrzodami i zespołem nadwrażliwości jelita grubego. GABA jest wytwarzane w przewodzie jelitowym, w którym

to uspokaja lęk i stres. Kofeina zaburza prawidłowy metabolizm GABA.

Kofeina zaburza sen. Głęboki sen jest kluczem do dobrego zdrowia. Jeśli kofeina znajduje się w twoim krwiobiegu, jest mało prawdopodobne, że kiedykolwiek doświadczysz głębokiego snu.

Kofeina o każdej porze dnia może powodować problemy ze snem, zwłaszcza jeśli jesteś pod wpływem stresu.

Niedożywienie jest jednym z najbardziej oczywistych skutków spożywania kofeiny.

Jedna filiżanka kawy może zmniejszyć wchłanianie żelaza z posiłku nawet o 75%.

Ludzie nie rozwijają tolerancji na efekty lękowe spowodowane kofeiną. Przeciwnie, ludzie po prostu przyzwyczajają się do uczucia stresu, drażliwość i agresywności.

Kofeina przyczynia się do depresji w ściśle określony sposób. Jest to szczególnie z powodu efektu cofnięcia, który może powodować bóle głowy, przygnębienie i zmęczenia.

Cherniske poinformował, że 90% ludzi, którzy przyszli do niego, gdyż cierpieli na depresję i odstawili kofeinę zupełnie na 2 miesiące, zgłosili potem, że depresja odeszła.

Studenci z całego świata nie tylko stosowali kofeinę do walki z sennością, ale również wierzyli, że to pomoże poprawić ich wyniki na egzaminach. Solidne badania jednak pokazują, że tak mało kofeiny, jak 100 miligramów (jedna filiżanka kawy, dwa kubki cola), może spowodować znaczny spadek zapamiętywania i rozumowania.

Umiarkowani kawiarze z wysokim poziomem cholesterolu miały siedem razy większe ryzyko zawału serca, a ci, którzy piją najwięcej kawy, mieli osiemnaście razy większe ryzyko zawału serca, aniżeli osoby w ogóle nie pijący kawy.

Kofeina wyczerpuje twoje zapasy tiaminy i innych witamin z grupy B, wapnia, magnezu, potasu, żelaza i cynku. Kofeina zwiększa utratę wapnia i ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Podejmij wyzwanie! Większość ludzi nie ma pomysłu, jak będzie wyglądać ich życie bez kofeiny i hormonów stresu, które krążą w ich żyłach.

Tłumaczenie: Girion
Źródło oryginalne: HenryMakow.com
Źródło polskie: UderzwFalsz.wordpress.com