

Zece motive pentru care ar trebui să reflectați asupra trecerii pe “ o cafea sănătoasă”

Principalele 10 probleme de sănătate corelate consumului de cafea :

Probleme cardiovasculare

Cofeina determină creșterea pulsului cardiac, a tensiunii sângelui în vase și poate contribui la apariția unor boli cardiace. Atât cafeaua obișnuită cât și cea decofeinizată determină creșterea colesterolului și homocisteinei, o substanță bio-chimică pe care știința o asociază riscului atacului de cord. Cofeina este totodată răspunzătoare de spasmele coronare, cauza a circa 20% din atacurile de cord fatale careucid persoane perfect sănătoase.

Stress-ul

Cofeina stimulează excreția hormonilor de stress care determină apariția unor înalte nivele de anxietate, iritabilitate, tensiuni și dureri musculare, indigestie, insomnie și deteriorarea imunității. Nivelele crescute de stress cauzate de cofeină afectează reacția la condițiile curente de tensiune la care toți oamenii sunt supuși în viață.

Tulburări emoționale

Anxietatea și iritabilitatea sunt tulburări simptomatice asociate consumului de cofeină dar la fel de grave sunt și depresiile și tulburările de atenție. Depresia poate apărea ca urmare a încetării efectului stimulant al cofeinei, efect ce se pierde în timp. Ea mai poate apărea pe parcursul perioadei de recuperare după ce o persoană a abandonat consumul de cofeină, datorită echilibrării compoziției chimice din creier. În loc să crească activitatea mentală cofeina determină, de fapt, scăderea fluxului de sânge către creier cu până la 30%, conducând la efecte negative asupra memoriei și performanțelor intelectuale.

Variații ale nivelului de zahăr din sânge

Cei care suferă de diabet și hipoglicemie trebuie să evite cofeina deoarece aceasta stimulează temporar creșterea nivelului de zahăr din sânge, ceea ce determină o producție excesivă de insulină urmată de o scădere dramatică, în decurs de doar câteva ore a nivelului de zahăr. Dacă doriți să pierdeți din greutatea corporală acest fenomen va determina exact apariția unui efect opus deoarece mesajul insulinei către corp este de a depozita surplusul de zahăr ca grăsimi.

Probleme Gastrointestinale

Multe persoane simt arsuri la stomac după ce beau cafea deoarece aceasta crește secreția de acid clorhidric ceea ce sporește riscul de ulcer. Cafeaua, inclusiv cea decofeinizată, scade presiunea valvei dintre stomac și esofag astfel încât conținutul puternic de acid al stomacului trece în sus către esofag determinând arsuri și maladia refluxului gastro-esofageal. Dat fiind consumul mare de cafea din America de Nord, nu este deloc surprinzătoare vânzarea în

mari cantități a medicamentelor cunoscute ca antiacide.

Deficiențe de nutriție

Cofeina inhibă absorbția unor substanțe nutritive și produce eliminarea prin urină a calciului, potasiului, magneziului, fierului și altor minerale, toate esențiale unei bune stări de sănătate.

Probleme de sănătate specific masculine

Cafeaua este iritantă pentru tractul urinar și pentru vezica urinară. Aceasta este un diuretic ce agravează problemele legate de urinarea frecventă. Eliminarea cafelei și a cofeinei conduce adesea la eliminarea simptomelor asociate urinării frecvente ca urmare a umflării glandei prostatei.

Dr. Milton Krisiloff, M.D., a descoperit că, în majoritatea cazurilor, bărbații pot reduce semnificativ riscul problemelor urinare și de prostată prin modificarea dietei, incluzând eliminarea cafelei și a cofeinei.

Probleme de sănătate specific feminine

Chisturile fibromatoase de sân, PMS, osteoporoza, problemele de infertilitate, pierderile de sarcină, nașterile de copii sub-ponderali și problemele de menopauză precum bufeurile de căldură sunt toate exacerbate de consumul de cofeină. Femeile care iau anticoncepționale sunt în mod special expuse riscului datorită capacității lor reduse de detoxifiere față de cofeină.

Scăderea puternică a adrenalinei

Consumul de cofeină duce, în cele din urmă, la scăderea puternică a adrenalinei, ceea ce determină expunerea persoanei la o mare diversitate de probleme de sănătate corelate afecțiunilor inflamatorii, auto-imunitare și care aduc senzația de fatigabilitate.

Îmbătrânirea precoce

Multe persoane descoperă, în jurul vârstei de 40 de că nu mai tolerează același nivel de cofeină ca atunci când aveau 20 sau 30 de ani. Producerea melatoninei DHEA și a altor hormoni vitali începe să scadă iar cofeina accelerează acest declin. În plus, ea deshidratează organismul și contribuie la îmbătrânirea precoce a pielii și rinichilor. S-a dovedit că procesul de reparare al ADN-ului este inhibat de cofeină, iar capacitatea de detoxifiere a ficatului este încetinită de aceasta.

Istovirea glandelor suprarenale:

Cofeina este un stimulant al sistemului nervos central. Ea determină glandele suprarenale să secrete adrenalina – hormonul de care organismul are nevoie în momente extreme pentru creșterea pulsului cardiac, creșterea ritmului respirator și tensiunii sanguine, în cazul unor reacții specifice de

spaimă sau luptă. Dacă stimulentele sunt folosite în exces, glandele suprarenale obosesc. Dacă observați că reacția la cofeină vi s-a diminuat sau pretindeți că puteți bea trei cafele espresso după care puteți să vă culcați liniștit, ghiciți ce s-a întâmplat de fapt? Glandele suprarenale nu mai răspund, ceea ce înseamnă că aveți o mai slabă rezistență la stress, fiind astfel mai vulnerabili la agenți patogeni și la poluanții din mediu.

Variații grave ale nivelului de zahăr din sânge:

Cofeina forțează ficatul să elibereze glycogen în sânge. Pancreasul reacționează la creșterea bruscă a nivelului de zahăr din sânge secretând insulina, hormonal, care face ca excesul de carbohidrați să fie depozitat ca grăsime. În decursul a 1-2 ore, consecința este o scădere dramatică a nivelului de zahăr din sânge, care conduce la o stare de hipoglicemie (nivel scăzut al zahărului din sânge). Acest proces se încheie de regulă cu nevoia unei noi cești de cafea care, dacă este băută, repornește întregul ciclu.

Tulburări de aciditate:

Cei peste 208 acizi conținuți de cafea pot conduce la indigestie și la o mare diversitate de probleme începând de la hiper-aciditatea asociată inflamațiilor artritice, reumatice și tegumentare. Multe persoane acuză senzația de arsură în stomac după ce beau cafea deoarece aceasta crește secreția de acid în stomac. Starea de sănătate presupune un echilibru de pH alcalin în organism.

Pierderea mineralelor esențiale:

Cafeaua inhibă absorbția unor substanțe nutritive și cauzează eliminarea prin urină a calciului, magneziului, potasiului, fierului și altor minerale, toate fiind elemente esențiale, necesare sănătății. Femeile trebuie să se preocupe de osteoporoză la momentul apariției semnelor menopauzei. Studiile arată că femeile care beau cafea prezintă o mai mare incidență a osteoporozei decât cele care nu beau. Nici bărbații nu sunt imuni la osteoporoza.