

Kava – Legalus Narkotikas

Gerai kavą - nuodiji save

Daug žmonių geria kavą norėdami gauti daugiau energijos ar prabusti net neįtardami, kad jie taip nuodija save. Dauguma yra priklausomi nuo kavos arba kitaip tariant legalūs narkomanai.

Mokslininkas S. Cherniske 10 metų tyrė kavos ir kofeino poveikį žmogaus organizmui ir atrado šokiruojančius rezultatus, kuriuos plačiai išdėstė knygoje 'Caffeine Blues'(kofeino depresija).

Jau pirmajame puslapyje galima perskaityti:

- Kofeinas nesuteikia energijos, jis yra tik cheminis stimulatorius ir tai gali sukelti irzlumą, nuotaikos svyravimus ir net panikos priepuolius(ekstremalus atvejis).
- Kofeinas duoda klaidingą padidėjusios energijos pojūtį išplėsdamas vyzdžius, pagreitindamas širdies ritmą ir pakeldamas kraujo spaudimą. Faktiškai kofeinas nepagerina protinės veiklos aktyvumo.

Kas Atsitinka Išgėrus Puodelį Kavos?

Po penkių minučių kofeinas pradeda stimuliuoti centrinę nervų sistemą ir taip organizmas pradeda gaminti streso hormoną adrenaliną, kuris sukelia taip vadinamą flight (skristi) ir fight (kovoti) atsaką. To rezultatas padidėja kraujo spaudimas, padažnėja širdies ritmas. Stresas naudingas ekstremaliose situacijose (bėgant nuo priešo, skęstant t.t.), bet ne sėdint ofise prie kompiuterio ar žiūrint TV. Po valandos kai adrenalino kiekis kraujyje sumažėja žmogus pradeda jausti nuovargį, energijos trūkumą ir alkį. Tokiu atveju kavos mėgėjai siekia kito kavos puodelio ar saldumynų ar net abiejų kartu. Tai duoda dar vieną laikiną pagerėjimą ir dienos pabaigoje toks žmogus būna labai išsekęs.

Su Saiku Viskas Gerai?

Turbūt visi esate girdėję nesąmonę, kad su saiku viskas gerai ir tai nekenkia sveikatai. Deja realybė yra tokia, kad nuodas net ir mažomis dozėmis yra nuodas ir tik žmogaus organizmas yra labai stiprus ir bent jau kurį laiką mažus nuodų kiekius sugeba neutralizuoti.

Tas pats pasakytina apie alkoholį, blogą maistą, rūkymą ir t.t. Prie šios klaidingos nuomonės aiškų prisideda kavos pramonė ir spauda, nes jie nori gauti daugiau pinigų. Spauda ir kitos masinės žiniasklaidos priemonės pinigų iš reklamos. Dažnai yra sakoma, kad kava yra pavojinga tik tada kai jos geriama labai daug, o po nedaug kava net gali būti naudinga. Bet kada gi nuodas gali duoti naudos ar suteikti sveikatos. Priedo kofeinas yra kaip narkotikas ir po kurio laiko kavos geriama vis daugiau ir stipresnės. Bet kiekvienas organizmas į kofeino poveikį reaguoja skirtingai, Ir vienus jis veikia daugiau , kitus mažiau. Taip pat organizmas pripranta toleruoti nuodą.

Kofeinas yra nuodas

Kofeinas yra nuodas ir kepenys turi jį išfiltruoti ir pašalinti iš organizmo per šlapimą. Bet šiame procese naudojamas kalcis (dažniausiai imamas iš kaulų), kalis ir kiti organizmui svarbūs mineralai.

Priedo prarandamas vanduo (neutralizuoti vienam puodeliui kavos reikia 3-4 puodelių vandens (vidutiniškai). Todėl daugelis kavos mėgėjų dažnai vaikšto į tualetą. Kavos suteikta energija - pašalinis nuodų šalinimo efektas. Visa kavos stimuliacija yra tik nuodų šalinimo pašalinis efektas, nes organizmas privalo sutelkti visus resursus nuodams šalinti ir aišku tai žmogus kurį laiką junta apgaulingą energijos antplūdį. Ir kas atrodytų duoda jums energijos faktiškai sekina organizmą. Tikra energija gaunama tik iš tinkamo poilsio (geros kokybės miego), sveikos mitybos ir aktyvaus gyvenimo būdo. Chemiske rašo, kad suvokiama energija yra dėl padidėjusių streso hormonų (adrenalino, noradrenalino, kortizono ir kt.) kraujyje, ir tai

trumpam suteikia energijos (dėl adrenalino poveikio). Tai trumpalaikė palaima vedanti į ilgalaikį prakeikimą.

Botago poveikis

Kofeino poveikis yra toks pat kaip ir botago arkliui. Botagas neduoda arkliui daugiau jėgų, bet reaguodamas į skausmą ir taip patirdamas stresą arklys kurį laiką sugebą palaikyti tempą ar net bėgti greičiau. Tačiau ai veikia trumpai bet anksčiau ar vėliau efektas nusidėvi ir gyvulys net ir plakamas botagu nebeturi jėgų greičiau lėkti.

Tas pats ir su žmonėmis, kuri laiką kofeinas veikia, bet per ilgesnį laiką organizmas yra nualinamas ir jau reikia vis stipresnės ir daugiau kavos, bet po dar kurio laiko ir tai nebeįpadeda. Taigi kofeino mėgėjai nustokite save plakę botagu.

Kaip mes pradėjome gerti kavą

Kofeinas ilgą laiką buvo vartojamas kaip vaistas bandant atgaivinti nusilpusius ligonius, bet rezultatai būdavo ne kokie. Ir tik tryliktame amžiuje Arabų vienuolis padarė revoliucinį atradimą. Pakepino kavos pupeles ir iš jų padarė gėrimą, kuris jiems padėjo neužmigti per ilgas naktines maldas. Greitai ši žinia pasklido po daugelį vienuolynų ir vėliau apie tai sužinojo kiti žmonės. Kaip septynioliktame amžiuje kava buvo atgabenta į Europą žmonės buvo pasibjaurėję jos skoniu ir kvapu (ir jums pirmas kavos puodelis buvo bjaurus).

Žinoma per kurį laiką jus pripratote, taip kaip priprantama prie cigarečių, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų. Tačiau kai žmonės patyrė jo stimuliuojantį efektą kava buvo paskelbta gamtos stebuklu.

Bet faktas yra tas kad kofeinas yra psichiką aktyvinanti medžiaga ir žmonės linkę trokšti medžiagų, kurios pakeičia pojūčius (būklę). Tokios medžiagos yra kofeinas, morfijus, nikotinas, kokainas, cukrus ir kt. Visos šios medžiagos yra chemiškai panašios ir nuodingos, bet turi

skirtingą stimuliuojantį poveikį. Kava turi šimtus žalingų medžiagų. Kava yra ne maistas ir ne gėrimas – ji yra nuodas. Kava turi šimtus žalingų medžiagų (įskaitant chemikalus kurie naudojami auginimo ir paruošimo procese) įskaitant daugiau nei 200 rūgščių.

Beje kava pupelės yra vienas labiausia purškiamų augalų. Kad organizmas neutralizuotu visus šiuos nuodus jis turi sutelkti resursus ir taip filtruoti su kava gautus chemikalus - nuodus.

Kofeinas biologinis nuodas

Kofeinas yra biologinis nuodas kuri augalai naudoja kaip natūralų pesticidą (kofeino turi ir kai kurie kiti augalai). Kofeinas sėkloms ir lapams duoda kartų skonį, kuris atbaido vabzdžius ir gyvūnus. Jei vis dėlto gyvūnas ar vabzdys pradeda būti kofeino turintį augalą, kofeinas grietai sutrikdo centrinę nervų sistemą ar net sukelia mirtį. Todėl dauguma vabzdžių ir gyvūnų greitai supranta, kad tai yra nuodas. Deja nors žmogus save laiko protingiausia būtybe, daugelis to niekaip negali suprasti.

Skonių receptorių klaidinimas

Žmogus yra toks protingas, kad net sugebėjo apgauti savo natūralius instinktus ir skonio receptorius ir paversti kavą į geriamą gėrimą dažnai pridėdamas pieno ir cukraus. Tas pats pasakytina ir apie šokoladą. Tik nedaugelis valgytu žalią kakavos pupelę iš kurios kaip tik ir gaminamas šokoladas. Tai kad jas būtų įmanoma valgyti žmones sugalvojo maišyti su cukrumi, riebalais ir pavadino tai šokoladu. Bet mūsų jutimo organai (šiuo atveju skonio receptoriai) vistiek sugeba aptikti kofeiną ir daugelį kitų žalingų medžiagų tai padeda pasiruošti jo neutralizacijai/filtravimui.

Kofeiną, kaip ir teobrominą (theobromine, randamas šokolade) kepenys turi detoksifikuoti ir išfiltruoti. Taigi kofeinas, kaip ir alkoholis nuodija ir žaloja kepenys. Bet kofeinas ne vienintelė toksinė medžiaga randama kavoje. Tarp labiausiai pavojingų yra polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs), kurie yra vėžį sukeliantis kancerogenai ir jie taip pat susidaro kepant mėsą, ypatingai ant ugnies.

Šokoladas

Šokoladas taip pat turi nedidelį kofeino kiekį ir feobrominą (theobromine). Feobromino poveikis labai panašus į kofeino. Bešališkumui palaikyti pasakysiu, kad grynos kakavos(cacao) pupelės ar iš jų padaryti gabaliukai turi labai daug antioksidantų, bei magnio. Tačiau jų skonis yra gana kartus ir tai atbaido daugumą žmonių.

Bet beveik visi geria kavą

Kai aš pradedu kalbėti apie kavos žalą mano kolegos sako, kad žmonės kava geria jau labai ilgą laiką. Bet tai nieko vertas argumentas, nes yra daug istorinių pavyzdžių kaip milijonai žmonių ilgą laiką darydavo tą pačią klaidą.

Pavyzdžiui kinai dažnai naudoja vieną vaistažolę sinusų uždegimui gydyti, bet naudojat šią vaistažolę ilgą laiką ji sukelia gerklės vėžį. Tai rodo, kad daugelis žmonių gali būti neteisūs, ypatingai kai jie nežino faktų. Kartais būna, kad liaudies išmintis yra klaidinga.

"Aš negaliu pradėti dienos be kavos puodelio".

Daugelis žmonių sako nuvalkiotą frazę "Aš negaliu pradėti dienos be kavos puodelio". Bet tai reiškia , kad vis šie žmonės yra priklausomi nuo kavos ir yra legalūs narkomanai. Beje tas pats ir su cukrumi, kuris yra dar vienas legalus narkotikas. Bet kadangi cukraus ir kavos vartojimas yra socialiai priimtinas ir pelningas biznis, tai narkomanijos faktas yra nuneigiamas.

Kofeinas sutrikdo virškinimą. Blogas virškinimas yra didesnė problema, nei daugelis žmonių galvoja ir dažnai net nesupranta, kad jie turi virškinimo sutrikimų ir galvoja kad tai yra normalu.

O kofeinas virškinimą dar labiau pablogina. Kava gali būti viena pagrindinių vidurių putimo, pilvo skausmo priežasčių. Šiuos simptomus patiria apie 50% išsivysčiusių ir besivystančių šalių populiacijos. Bet kadangi tai patiria dauguma žmonių, tai galvoja, kad tai yra normalu ir nemano, kad tai yra problema. Faktiškai nesuvirškintas ar blogai suvirškintas maistas, keliaudamas per virškinamąjį traktą, skiedžia toksinus, kurie yra įsiurbiami į kraują ir taip nuodija organizmą.

Kofeinas ir miego sutrikimai.

Daugelis žino, kad gerti kavą vakare negerai, nes bus sunku užmigti. Bet tik nedaugelis žino ir supranta, kad net ir anksti ryte geriama kava sutrikdo miegą, ypač jei jus dar patiriate pastovų stresą (kas yra būdinga daugeliui šiuolaikinių žmonių).

Mokslininkai nustatė, kad kofeinas sutrikdo svarbiausia miego fazę – gilų miegą, per kurią organizmas remontuoja per dieną nualintą organizmą. Ir jei ši fazė yra nesutrikdoma, ryte žmogus atsikelia gerai pailsėjęs ir kupinas jėgų pradėti dieną, kas šiais laikais yra labai reta.

Užburtas ratas

Taip gaunasi užburtas ratas – kofeinas sutrikdo gilaus miego fazę ir žmogus ryte atsikelia nepailsėjęs ir aišku siekia kavos puodelio. Taip organizmas gauna dar vieną kofeino dozę ir tai reiškia kad sekančios nakties miegas bus nepilnavertis.

Deja tokioje karuselėje sukasi labai daug žmonių, kol galų gale nualina organizmą ir reikia medikų pagalbos. Medikai aišku nemato jokio ryšio tarp kavos vartojimo ir sveikatos sutrikimo, ir paskiria kokių nors nieko su sveikata daryti neturinčių vaistų, kurie per tam tikrą laiką sukelia dar didesnes sveikatos problemas ir reikia dar kelių vaistų.

Vyresniems kava dar pavojingesnė. Beje vyresniems žmonėms kofeinas yra dar žalingesnis, kadangi jų medžiagų apykaita yra lėtesnė ir dėlto kofeinas ilgiau išlieka kūne. Tyrimai parodė, kad kofeinas labai pablogina vyresnių žmonių protinę veiklą ir sveikatą.

Kava sutrikdo vitaminų ir mineralų pasisavinimą. Nuodingos medžiagos esančios kavoje sukelia B grupės vitaminų praradimą su šlapimu, ir kaip jau minėjau, prarandamas gyvybiškai svarbus kalcis bei kiti mineralai. Tyrimai parodė, kad kofeinas trečdaliu padidina kalio praradimą. Ir mineralų praradimas dar labiau padidėja, kai kava geriama su cukrumi.

Mokslininkai mano, kad mineralų praradimas yra dėl to, kad kofeinas sutrikdo inkstų funkciją sugražinti (resorbcija) kraują kalcį, magnį, kalį ir kitus mineralus. Visai neseniai į šį sąrašą buvo įtrauktas ir dar vienas labai svarbus mineralas – cinkas. Priedo kofeinas pablogina ir geležies įsisavinimą.

Kofeinas ir protinės ligos

Yra manoma, kad kad net ir saikingas kavos vartojimas, sukelia lengvą depresiją, kas labai būdinga šiuolaikiniam žmogui. Tyrimuose žmogui suleidus 500mg kofeino (vienas puodelis kavos vidutiniškai turi apie 100mg kofeino) po valandos išsivystydavo sunkios protinės ligos simptomai – haliucinacijos, paranoja, panika, depresija.

Suleidus 500mg per vieną dieną, bet reguliariais intervalais išsivystė lengvos formos simptomai, kuriems slopinti žmones paprastai vartoja raminančius vaistus ar antidepresantus.

Kofeinas ir galvos skausmas

45 milijonai amerikiečių (iš 300 mln populiacijos) kenčia nuo galvos skausmų, 17 milijonų turi sunkesnę galvos skausmo formą – migreną. Daugelis net nepagalvoja, kad kava yra viena pagrindinių galvos skausmo priežasčių ir galvos skausmą malšina nuskausminamais

vaistais, kurie tik nuodija organizmą. Dar daugiau 95% analgetikų turi kofeino (kofeinas sutraukia išsiplėtusias smegenų kraujagysles, kas atsitinka išgėrus alkoholio).

Jie veikia panašiai kaip narkotikas – gavus dozę kuriam laikui praeina ir pasidaro geriau, bet aišku tik labai trumpam. Ir taip toks žmogus tampa priklausomas ne tik nuo kavos bet ir nuo vaistų bei krauna pelnus farmacijos kompanijoms.

Taip pat galvos skausmas tampa vis intensyvesnis. Kofeino(kofeino nebuvimo) sukeltas galvos skausmas yra dėl to dėl kraujagyslių plėtimosi, o reguliarus kofeino vartojimas galvos kraujagysles susiaurina.

Kai kofeinas yra nevertojamas kraujagyslės sugrįžta į normalų diametrą (ar beveik normalų) ir taip pagerėja kraujotaka ir daugiau kraujo patenka į smegenis. Šis netikėtas kraujo antplūdis ir sukelia galvos skausmus.

Priedo neseniai buvo nustatyta, kad kavos ir nuskausminamųjų vaistų kokteilis per kuri laiką gali labai sugadinti kepenis. Taip pat galvos skausmas dažnai būna dėl dehidravimo (vandens trūkumo) ir kava kaip tik ir prisideda prie organizmo dehidravimo (vandens praradimo).

Antinksčių išsekimas

Kava (ir stresas) prisideda antinksčių išsekimo ko rezultatas visokio alergijos, nemiga, dažnas nuovargis (plačiau apie antinksčių išsekimą ateityje)

Kofeinas ir moterys

Kofeinas labiau kenkia moterims ir dar labiau kenkia vaisiui (kai moteris yra nėščia). Kofeinas sukelia geležies trūkumą, ištraukia iš kaulų kalcį, kas sukelia osteoporozę (greit lūžtantys kaulai dėl mineralų (daugiausia kalcio) praradimo). Kofeinas trumpam pakelia

nuotaika, bet tai veda į ilgalaikę depresiją. Jei moteris geria kavą (2-3 puodeliai per dieną) per nėštumą, tai rizikuoja kad kūdikis gims mažesnio svorio.

Kofeinas, kaip ir alkoholis per placenta labai lengvai patenka į vaisių ir taip jį nuodija. Todėl kofeino vartojimas padidina persileidimo tikimybę ar prieššlaikinį gimdymą. Kūdikiai, kurių motinos per nėštumą gėrė kavą ar kitus kofeino turinčius gėrimus, gali gimti su kofeino nebuvimo sindromu (šis atvejis nėra dažnas bet pasitaiko): dažnai verkia, nemiega.

Šis sindromas labai panašus į narkomanių motinų vaikų. Todėl, mielos moterys ir būsimos mamos, jei nesirūpinate savo sveikata tai bent pagalvokite apie savo būsimus vaikus.

Kofeinas ir kontracepcija

Moterims vartojančios kontraceptines piliules prireikia dvigubai daugiau laiko pašalinti kofeiną iš organizmo. Kofeinas vidutiniškai organizme išbūna 3-7 valandas.

Kofeinas ir vaisingumas

Pagal American Journal of Epidemiology moterys, kurios per dieną suvartoja 300mg ir daugiau kofeino (apie 3 puodeliai kavos), dvigubai pablogina šansus pastoti (tapti nėščia).

Tokioms moterims gali prireikti metų ar net daugiau kol jos pastos. Kavos pupelės vienas labiausiai vartojamų produktų. Kava yra vienas labiausiai paplitusių maisto produktų, nes ji yra legalus narkotikas ir daugumą žmonių yra nuo jos priklausomi.

Taip pat kavos pupelės yra vienas labiausiai purškiamų augalų, kas ne tik teršia aplinką, bet ir labai kenkia jūsų sveiktai. Taip pat dėl kavos (ir kitų išaugusios) produktų paklausos yra kertami Amazonės miškai, kurie vadinami žemės plaučiais.

Kavos auginimas ir paruošimas reikalauja labai daug gamtinių (vandens ir kt.) bei energetinių resursų. Per metus pasaulyje suvartojama 12 tūkst. tonų kavos. Kai vienas kavamedis (ant kurio auga kavos pupelės) per metus duoda apie 1kg kavos pupelių, tai reikia 12 milijardų kavamedžių. Galima įsivaizduoti kokių plotų reikia(apie 50 milijonų hektarų).

Jei dar pridėsime kakavos medžių - cacao (kakava, iš kurios gaminamas šokoladas), cukranendrių ir vynuogių (vynui), tai gausime milijonus hektarų žemės ploto, kuris yra naudojamas gaminti legaliems nuodams. Kai ši žemė galėtų būti naudojama geros kokybės maistui auginti ir taip padėtų išvengti maisto trūkumo.

Kaip atsikratyti kavos priklausomybės?

Kavos atsisakyti yra nelengva, nes kaip jau sakiau, tai yra narkotikas (vis dar legalus) ir jūs jį vartojote daugelį metų. Kofeino detoksifikacija (kai nustojama gerti kavą) gali sukelti galvos skausmus, lengvos formos depresiją, nuovargį ir kitus nemalonius simptomus.

Savo knygoje Chemske aprašo metodą, kaip laipsniškai lengvai atsikratyti kavos priklausomybės, pakeičiant kavą žolelių arbata. Tačiau šis procesas yra gana ilgas. Užtrunka apie 60 dienų, kol organizmas išsivalo nuo kofeino, bet tai galima pagreitinti pasninkaujant ar valgant tik žalią maistą(vaisius ir daržoves).

Be kofeino kava - ne išėitis

Jūs turbūt žinote, kad yra taip vadinama kava ir arbata be kofeino. Bet tai toks pat skirtumas kaip tarp kolos ir dietinės kolos. Kad iš kavos išimti kofeiną, naudojami chemikalai, kas be kofeino kavą padaro dar labiau nuodingą.

Kavos klizmos

Ar kava gali būti naudinga? Taip, ji gali būti naudinga tulžies pūslei ir žarnynui valyti. Tam gerai kavos klizmos. Bet įspėju, kad reikia daryti su specialisto priežiūra, nes didesni akmenys gali užblokuoti tulžies lataką.

Kofeino turi ir arbata. Visi žino, kad kava turi kofeino, bet tik nedaugelis žino kad arbata taip pat turi kofeino, todėl ja piktnaudžiauti taip pat nereikėtų. Tačiau iš arbatos kofeinas yra įsisavinamas daug lėčiau ir taip pavojingas kofeino poveikis labai sumažėja.

Kofeinas energetiniuose gėrimuose

Daugelis energetinių gėrimų turi labai daug kofeino ir jų poveikis labai panašus į kavos. Pvz Redbull skardinėje yra 80mg , Diet coke -45

Kofeino poveikis organizmui:

- Energijos svyravimai ar nuovargio periodai
- Nuotaikos svyravimas ir depresijos periodai, galvos skausmai
- Blogas virškinimas – vidurių pūtimas it t.t
- Padidėję priešmenstruaciniai simptomai, skausmingos krūtys, nemiga
- Padidėjęs nerimas, nervingumas, irzlumas, piktumas
- Atsikėlus jaučiasi pavargęs, nepailsėjęs
- Aukštas kraujo spaudimas
- Opos
- Anemija(mažakraujystė)
- Dėl pablogėjusios kraujotakos šąlančios galūnės
- Kofeino atsisakymo simptomai:

- Galvos skausmas
- Depresija
- Stiprus nuovargis
- Disorientacija
- Padidėjusių raumenų įtampa
- Pykinimas
- Vėmimas"