

Nº 105 – BEBIDAS ENERGÉTICAS

A verdade sobre a cafeína

É melhor conhecer

Para um bom planejamento da saúde é necessário conhecer os perigos dos produtos que contenham cafeína, tais como: O café, o chá preto, chimarrão, tereré, coca cola, guaraná, chocolates, entre outros.



O efeito estimulante da cafeína encontrada nestas bebidas e alimentos pode provocar transtornos intelectuais, que diminuirão a capacidade de memória e concentração além de problemas emocionais que podem levar a um estado de ansiedade e depressão, causando descontrole do apetite, perda de reflexos, sonolência, diminuição do gasto energético e consequente aumento de peso, cansaço excessivo e irritabilidade.

O que você jamais verá em nosso país

Nosso país é um grande produtor de café, além de exportá-lo tem seu mercado interno como grande consumidor.



Pode apostar que jamais ouviremos ou veremos na mídia as verdades sobre os males que a cafeína pode causar, pois a sensatez confrontaria os interesses. Tudo o que se ouve sobre o café é que o mesmo estimula a inteligência e que seu consumo é saudável e que possui propriedades terapêuticas para várias

patologias; mas, a realidade é omitida quando se promove essa bebida como alimento. Não negamos suas propriedades medicinais se aplicadas na “medicina” se usadas em tratamentos de saúde quando necessário for; mas, o consumo de produtos com fortes elementos do tipo cafeína deveria ser indicado por médicos aos seus pacientes quando estes precisarem, em casos de enfermidades e não como fonte alimentar.

O consumo contínuo, frequente e desmedido de cafeína faz com que o cérebro influencie a produção de hormônio do estresse, pelas glândulas suprarrenais, que liberam corticoides e adrenalina.



Ao se consumir cafeína, a pessoa passa a sentir uma sensação de bem-estar e até mesmo de euforia, porque aumenta a frequência cardíaca, a pressão arterial e a taxa de glicose no sangue, tornando-se um risco para a saúde.



O cuidado com os analgésicos

Geralmente, os analgésicos para dores de cabeça, os antigripais e outros, contêm cafeína em doses que aumentam poderosamente seus efeitos, em que a pessoa sente menos dor, mais disposição, menos sono, menos fome e acreditam que estes remédios

estão resolvendo os problemas, não compreendendo as alterações que estas drogas provocam em todos os sistemas do corpo.



Os analgésicos contêm de 25 a 30 mg de cafeína e se usados com frequência, logo se perceberá seus efeitos colaterais. Por isto aconselhamos que, as pessoas procurem tratar as doenças em suas raízes, em suas origens e não unicamente os seus sintomas. Para se evitar danos a saúde é necessário mudanças nos hábitos alimentares, com uma correta combinação de alimentos; praticando estes conhecimentos, com certeza, ninguém precisará viver à base de analgésicos ou de outras drogas.

Bebidas perigosas



Observem, sobre a dose de cafeína encontrada em algumas bebidas: Em um copo de alguns refrigerantes, como por exemplo, de Coca-Cola, é encontrado 40mg desta substância. Em uma xícara de café forte 140mg; e a mesma dosagem é encontrada no chimarrão e no chá preto. O guaraná em pó e o ralado contêm cinco vezes mais cafeína do que no café, causando um intenso efeito estimulante e forte dependência. Também o fruto do cacau, contém uma grande proporção de cafeína. Portanto, aqueles que consomem muito chocolate, estão expondo a sua saúde.



Foram realizadas pesquisas sobre os efeitos da cafeína no corpo humano e o relatório é o seguinte: A cafeína causa pré-disposição a diabetes, distúrbios do fígado, gastrites, úlceras pépticas, memória fraca, tremores, irritabilidade, palpitações, depressão, insônia, inchaço de pés e mãos, ansiedade e hiperatividade em crianças. A cafeína pode também provocar aumento na pressão arterial. Os portadores de arritmia cardíaca devem até mesmo evitar dosagens ainda que moderadas, de bebidas ou produtos que contenham esta substância.

Cafeína e doenças degenerativas

Pesquisas mostram que a cafeína pode causar problemas na digestão das proteínas e na absorção do cálcio, acelerando a osteoporose. A mulher que toma muito café, quando no período de gestação, corre o risco de que seu bebê nasça com deformidades.



A cafeína pode provocar câncer e também gerar distúrbios na produção do HDL, o bom colesterol, aumentando a predisposição à aterosclerose, que é a formação de ateromas, com placas salientes ou irregulares e até calcificações na camada íntima das artérias. A cafeína pode provocar esta alteração degenerativa e pode gerar muitos outros problemas de saúde. Portanto a cafeína é um veneno insuspeito e seu valor nutricional é irrisório.

A disfunção da hipófise pela cafeína

Hoje, os problemas sociais e econômicos do mundo, têm levado as pessoas à situação de estresse. E são muitos os fatores externos que geram doenças, afetando todo o organismo. Doenças que surgem pelo desequilíbrio das emoções, pelos traumas emocionais. E quando, em estado de estresse, as pessoas ficam mais sensíveis e mais frágeis às emoções. Em quadros de saúde assim, é aconselhável erradicar o uso de cafeína, seja em bebidas ou mesmo em medicamentos, pois o estresse pode gerar disfunção na glândula hipófise, uma pequena glândula situada na base do cérebro, conhecida também como glândula regente, porque coordena a função de muitas de outras glândulas do sistema endócrino, exercendo ação reguladora das mesmas.



E por ser a cafeína um poderoso estimulante do sistema neural, ela agirá contribuindo para intensificar as emoções, tanto as positivas, quanto as negativas, principalmente, se a pessoa estiver em uma situação em que os problemas se demonstram aparentemente sem soluções. Se o organismo é movido a cafeína e não a vitaminas e minerais o quadro se agravará e com certeza, os órgãos começarão a sofrer. O pâncreas vai ser estimulado pela hipófise em disfunção, a produzir uma taxa elevada de glucagon, hormônio que mobiliza açúcar para o sangue, favorecendo ou complicando então o diabetes.



E desta maneira, o sistema imunológico também será afetado, prejudicando as defesas do organismo, favorecendo infecções e até desencadeando uma reação de autoagressão em muitos órgãos, surgindo doenças como: artrite reumatoide, reto colite ulcerativa, hepatite autoimune, pênfigo e lúpus eritematoso. Temos que lembrar que muitas doenças são oportunistas, pois aproveitam a baixa imunidade do organismo e que, os problemas emocionais persistentes provocam esta baixa imunidade. Problemas emocionais precisam ser tratados; primeiro procure O Grande Psicólogo, Jesus Cristo; desabafe com Ele e se apodere de Sua ajuda e não dispense a assistência de profissionais nessa área.

Cafeína e estresse

O consumo de cafeína quando relacionado ao estado de estresse, ou de emoções negativas fortes, também estimula o sistema adrenérgico, levando a glândula supra (acima)-renal (dos rins), a produzir adrenalina no momento indevido, hormônio que quando produzido no momento adequado, é importantíssimo para a saúde.



E este hormônio produzido no momento indevido, permanece na circulação por muito mais tempo e isto poderá estimular de maneira negativa a função de várias outras estruturas, além do pâncreas, ovário, artérias, coração, músculos, gerando desequilíbrio e doenças. Concluindo: Cafeína é droga e não é alimento e não deve ser consumida como tal.

Situações relacionadas à cafeína

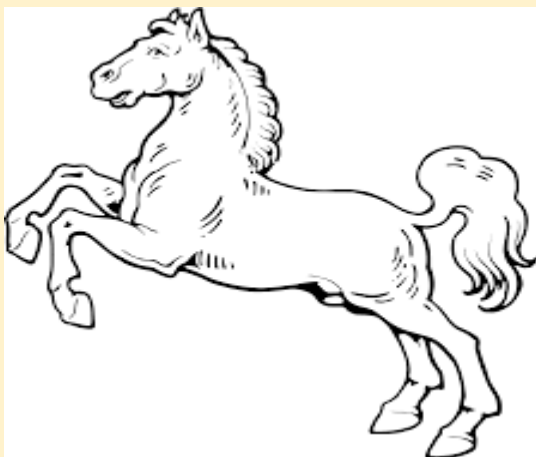
Conheço situações impressionantes relacionadas à cafeína, quero citar duas delas, as quais me foram contadas por dois amigos, separadamente. Um deles, é cafeicultor e pecuarista. Este, um dia, observou que os bezerros de sua fazenda apresentavam um comportamento estranho,

demonstravam-se agitados constantemente, parecendo enlouquecidos; então, ele comunicou ao veterinário e este foi até a sua fazenda. E concluiu que o comportamento anormal dos bezerros estava relacionado à alimentação dos mesmos.



Este meu amigo, havia construído um silo, um lugar apropriado para armazenar cereais e forragem verde, para tratar do gado; e construiu bem próximo à lavoura de café. Os bezerros ao sentirem o cheiro do alimento ali armazenado, mais todo coberto de maneira impermeável, comiam as folhas de café, que estavam sobre o silo levadas pelo vento, e os bezerros simplesmente ficaram drogados.

Outro amigo contou-me que, um dos funcionários de sua fazenda, certa tarde, no final do expediente, pegou a sobra de café de sua garrafa e fez com que o cavalo, o animal que era seu transporte, bebesse daquele café; logo o animal já se demonstrou inquieto; e quando este indivíduo montou neste animal, este se demonstrou totalmente enlouquecido, correndo, pulando, arrebatando cerca de arame farpado,



quebrando porteira e ferindo muito a este rapaz. A cafeína tem ação rápida e direta no sistema nervoso central.

Quando uma pessoa começa a consumir cafeína,

começa com pequenas doses, pequena xícara; e com o tempo vai aumentando o seu consumo; e o organismo vai se acostumando com o veneno.



Se alguém que nunca tomou café, tomasse no primeiro dia, a mesma quantia de alguém já habituado, com certeza, não se sentiria bem, seria como, o primeiro cigarro fumado por alguém; sentiria um grande desconforto. Aos poucos a pessoa vai se viciando com o café e envenenando-se lentamente sem perceber que está se matando.

A cafeína está classificada como droga e é citada entre outras drogas, como a maconha, a cocaína, o LSD, no livro de Código Penal.

Falha de memória e esquecimentos e o uso de bebidas energéticas

A palavra de Deus já nos alertou a centenas de anos, no livro de provérbios no cap. 20 v.1, quanto, aos perigos de consumirmos bebidas alcoólicas e bebidas fortes. O termo hebraico que define as bebidas fortes neste texto bíblico é a palavra 'shekar', que se refere a todas as bebidas fermentadas. Bebidas que, mesmo providas de fontes naturais, passam por um processo de transformação química. Desde tempos antigos já se consumia bebidas fermentadas, providas de cevada, de painço, de tâmaras e de trigo, além do uso do vinho. A Bíblia Sagrada classifica todas as bebidas fermentadas, como: bebidas alvoroçadoras, ou que provocam alvoroço, agitação, confusão, tumulto, gritaria, balbúrdia. Bebidas que desequilibram as emoções. O consumo desses tipos de bebidas provoca no corpo a perda de minerais e vitaminas, o que predispõe as pessoas às enfermidades.

CUIDADO!

SUA SAÚDE ESTÁ EM JOGO!

Hoje, as indústrias de bebidas desenvolveram produtos que podem agravar a saúde dos que tem já comprometidos o sistema vascular ou que tenham doenças cardíacas. Ninguém deveria fazer uso de bebidas energéticas antes de consultar um médico, principalmente os hipertensos. Suas fórmulas e composições; não são bem toleradas pelo organismo de todas as pessoas; pois tais formulações constituem-se em uma bomba energética, com elementos e concentrações perigosas. O uso de tais bebidas no propósito de adquirir energia para as atividades desejadas, quando sob seus efeitos, esses não nos permitem observar o grande desgaste que estamos forçando nosso organismo a operar. Somente quando os efeitos dessas bebidas estimulantes passarem e que vamos perceber o quanto estamos exauridos e sem energia.



Não requeira de seu organismo energia que não foi concedida a ele dentro de um planejamento nutricional, não pense que bebidas energéticas em seus efeitos rápidos poderão suprir-lhe de tal energia sem que as mesmas lhe comprometam a saúde. O alto teor de cafeína dessas bebidas, associadas às outras substâncias do mesmo (taurina, glucoronolactona, inositol, etc.) segundo comprovação científica pode provocar doenças do fígado, enxaquecas e tumores cerebrais. Há princípio, o uso desses tipos de bebidas acelera os batimentos cardíacos a níveis de uma prática de atletismo; a pessoa mesmo parada ou sem praticar nenhuma atividade física já está forçando seu coração; havendo o consumo de mais de uma lata,

pode ser considerada como over dose de cafeína e seus associados.

Cafeína e câimbras



A partir de então, esses elementos provocam a lentificação dos batimentos cardíacos e a contração dos vasos do cérebro e do coração; há relatos de crise epilética, derrame cerebral e alguns casos de mortes associados ao consumo de bebidas energéticas. O consumo desses tipos de bebidas acelera a perda de cálcio e magnésio pelo organismo, resultando em câimbras e em longo tempo em osteoporose. Mulheres grávidas nunca devem consumir esse tipo de bebida, pois a mesma prejudica o feto e até provoca aborto.



Não destrua sua saúde com tais produtos, pois diz as escrituras “que todos, os que por elas, por estes tipos de bebidas (fortes, fermentadas e estimulantes) são vencidos, não são sábios”. Hoje existe comprovação científica, de que o consumo de bebidas fermentadas e de bebidas estimulantes e principalmente o uso prolongado e excessivo de cafeína, elemento principal na composição das bebidas energéticas, destroem os neurônios.

Cafeína e falha de memória



Não é sem causa, que mesmo pessoas jovens, tem demonstrado falhas de memória e esquecimentos.

Para meditação: Bíblia Sagrada, Primeira carta de Paulo aos Coríntios; capítulo 6, versos 19 e 20
“Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós; O Qual tendes da parte de Deus e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora pois glorificai a Deus no vosso corpo”.

Próximo:

**O uso do
açúcar na alimentação**