



Hvorfor må jeg nu heller ikke drikke kaffe?

Nogle drikker koffeinfri kaffe i den tro, at den er mindre usund. – Det er den IKKE. Også den koffeinfri kaffe bliver jo ristet. Men hvad værre er; for at fjerne koffeinen fra kaffen, tilsætter man nogle stoffer, som er klassificeret som KRÆFTFREMKALENDE. Der er desværre sandsynlighed for, at der i stedet for koffein, er rester af disse stoffer i kaffen.

- Kaffe er den afgrøde i verden, der bliver sprøjtet mest. Kaffe dyrkes desuden i U-lande, som tager de kemikalier, der er forbudt i det meste af Europa.
- Kaffe ristes ved temperatur på over 200° C – dette er *cancerfremkaldende*, fordi der dannes tjæreagtige produkter i stil med cigarettjære.
- Kaffe er stærkt syredannende. Når man har for meget syre i kroppen, præges det almene velbefindende af: træthed,

nedsat modstandskraft, humørsvingninger, hovedpine, myoser, muskelsmerter, medvirkende årsag til ledsmerter/gigt og eksemer.

- Kaffe har vist sig at have skadelig virkning på kromosomerne – det kan altså have genetisk skadevirkninger at drikke kaffe. Den kan være medvirkende årsag til barnløshed. Den amerikanske levnedsmiddelskommission har udsendt advarsel til gravide kvinder om ikke at drikke kaffe.
- Kaffe indeholder et stof, der hedder *fenoler*, som sætter en proces i gang til et andet stof *N-nitrosaminer*, som er stærkt kræftfremkaldende.
- Kroppen udsættes altså for en stresstilstand og arbejder i for højt gear. Denne belastning kan kroppen godt klare at regulere i en kort periode, men hvis det er en kon-

stant belastning, må kroppen nødvendigvis give op.

- Kaffe indeholder derudover *tanniner*, som er en gruppe giftige stoffer. Garvesyre er f.eks. en tannin. Tanninerne reagerer med C-vitamin optagelsen, som bliver u-virksomt. Det medfører, at jernoptagelsen heller ikke bliver optimal.
- Ved at hælde mælk/fløde i kaffen hindres en del af C-vitamin-aktivering, idet tanninerne bindes til proteinerne. Derudover nedbrydes kalium og B-vitaminerne. Og med hensyn til kaliumnedbrydningen, er virkningen katastrofal for Natrium/kaliumbalancen, som er en proces, der sker i cellerne.
- Koffein, som er et amfetaminlignende stof, optages gennem mave-tarmkanalen og fordeler sig hurtigt i væv og organer. De højeste koncen-

trationer nås efter en halv time.

Kroppen bruger 48 timer til at omdanne 66 mg koffein. Det meste omsættes i kroppen og kun 5-6% udskilles gennem urinen. Til sammenligning kan nævnes, at en normal stærk kop kaffe indeholder ca. 100 mg koffein. Vi registrerer umiddelbart, at koffeinen bevirker, at vi bedre koncentrerer os, og at vi tænker mere klart.

Det koffeinen rent faktisk bevirker er:

- Nervesystemet stimuleres
- Åndingshastigheden og pulsen øges
- Arenalinudsondringen øges og blodsukkerkoncentrationen stiger
- Bugspytkirtlen begynder at arbejde kraftigt for at producere insulin for at fjerne sukkeret fra blodet.
- Hjertet banker hurtigere.
- Dannelse af mavesyre stimuleres (med risiko for

- sure opstød, mavekatar og senere mavesår og forstoppelse).
- Blodkarrene i den glatte muskulatur udvides.
 - Tarmperistaltikken øges (musklerne i tarmen bliver mere aktive)
 - Blodtrykket stiger.
 - Kroppens væv afgiver mere fedtsyre, fedtindholdet i blodet stiger, og kredsløbet belastes.
 - Urinmængden øges.
 - Kaffe svækker i væsentlig grad homøopatiske præparater.

Når man stopper med at drikke kaffe, bør man være opmærksom på, at man kan få præcis de samme afgiftningsreaktioner, som på en biopatisk kur; f.eks. utilpashed, træthed, humørsvingninger og hovedpine.

Kaffe uden fløde gør dig ikke fed

Kaffe uden sukker får dig kilo ned

Kaffe uden kaffe er ganske sundt

Men man føler sig så fjollet, når man rører luftigt rundt.

Kort sagt: Tænk dig om, inden du indtager din kaffe.

Information om...

Kaffe!

BodyFocus

v./ Anja Larsen
Knudslundvej 39
2605 Brøndby
Tlf. 29 91 88 76
E-mail: kontakt@bodyfocus.dk
www.bodyfocus.dk