

Ok een



bakkie?

Ook een bakkie?

Samengesteld uit:

- Een Power-Point Presentatie "*A Legal Drug that Hurts - Caffeine*", van Wildwood Life Style Centre, USA
- Documentatie van internet, zie ook bronvermeldingen

Samengesteld en vertaald door:

E.Bosma

Vragen:

estherbosma7@gmail.com

Juli 2006

Inhoud...

Elke dag...	7
Waarom is koffie zo populair?	7
De cafeïne familie	7
Koffie verandert uw gedrag en gemoedstoestand	8
Een onderzoek...	8
Wat doet cafeïne in uw lichaam?	11
Cafeïne en een verlies aan vitaminen en mineralen	12
Cafeïne werkt verslavend	13
Zeven stappen	13
Referenties	15

Elke dag...

nemen miljoenen mensen een geestverruimend en verslavend middel. Dit middel heeft gezorgd voor degeneratieve ziektes zoals kanker, diabetes en hartziekten. Wat is dit middel? Juist: We praten hier over cafeïne – in drankjes en middeltjes die zonder recept in de winkel te verkrijgen zijn.

Er zijn slechts weinig mensen die de gevolgen van cafeïne kennen. Of het nu in de vorm van **koffie, thee, chocolade, pijnstillers of limonades** is.

Veel mensen krijgen op de een of andere manier een hoeveelheid cafeïne binnen. In Noord-Amerika drinken zelfs 9 van de 10 mensen

dagelijks cafeïne houdende drankjes. (1) Wereldwijd stijgt de consumptie boven de 4 miljoen ton. (2)



Waarom is koffie zo populair?

Mensen genieten van de geestelijke en lichamelijke opwinding die het brengt. Maar deze schijnbaar plezierige effecten houden niet lang aan. Cafeïne zorgt voor een cyclus-effect. Het neemt energiereserves van het lichaam weg, die eigenlijk bedoeld zijn om in noodgevallen Instant-energie te produceren. Jammergenoeg is het stimulerende effect maar van korte duur en resulteert het in een depressie. (3). Het lichaam vraagt om een volgend cafeïne gebruik om meer energie te krijgen, een depressie volgt.. en een volgend cafeïne houdend middel wordt verlangd... etc. Dit zorgt dus voor het jojo-syndroom. (4)



De Cafeïne familie

Cafeïne is familie van cocaïne en nicotine. Het maakt deel uit van de grotere groep van drugs, de amphetaminen.

Koffie verandert uw gedrag en gemoedstoestand

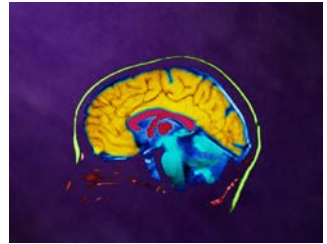


Wist u dat u slechts 2 á 3 kopjes koffie per dag nodig heeft om uw gemoed en uw gedrag te doen veranderen? (5)

Caffeïne heeft op de hersenen en het zenuwstelsel verreikende gevolgen.

De meeste mensen drinken cafeïne houdende drankjes omdat zij denken een “oppeppertje” nodig te hebben.

Of zij wensen meer efficiënt te kunnen werken. Alhoewel het de waakzaamheid verhoogt en de vermoeidheid maskeert, doet het dit tegen een prijs.



Een onderzoek...

Loma Linda University (USA) leidde een interessant onderzoek spinnen.



Het onderzoek toonde het effect aan dat cafeïne heeft op het zenuwstelsel.



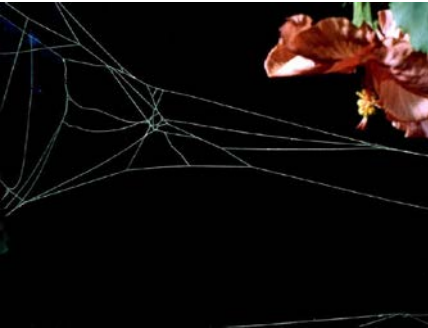
Voor het experiment kozen zij een goedgebouwde spin, die bekend staat om het spinnen van een groot symmetrisch web.

Behendig injecteerden de onderzoekers een afgemete kleine dosis cafeïne door middel van een haarfijne naald in het lichaam van de spin.





Elke spin kreeg een dosis ingespoten die vergelijkbaar was met de dosis van twee kopjes koffie in een volwassen mens. Daarna werden de webben van de spinnen zorgvuldig bekeken.



Alle webben waren, na de toediening van cafeïne, totaal misvormd. Zij waren klein, weinig in ringen en enorm misvormd.



Na **48** uur waren de webben nog steeds misvormd en vormden 12 á 13 ringen. Vóór de toediening van cafeïne, hadden de webben 30 tot 35 ringen, waren prachtig in vorm, gemaakt van fijn zilverdraad.



Het duurde zowaar **96** uur ofwel 4 dagen voordat de webben hun normale vorm kregen.

Wat kost ons een kopje koffie?

De ongelooflijk snelle energie die men door koffie krijgt is niet zonder kosten. Men betaalt voor een **overbelasting van het zenuwstelsel** en een **afnemend verstandelijk vermogen**. Cafeïne stimuleert het centrale zenuwstelsel, net als cocaïne, en wordt in verband gebracht met een hele serie ziekten, inclusief verhoogde hartslag, verandering in de doorsnee van de bloedvaten, onregelmatige coronaire circulatie, verhoogde bloeddruk, geboortedefecten, diabetes, nierziekte, maagzweren, kanker van de pancreas, oorsuizingen, spiertrillingen, rusteloosheid, slaapstoornissen en maagdarm-irritatie. Het brengt ook het bloedsuikerpeil in de war, omdat het de pancreas dwingt insuline af te scheiden. (6)

Bovendien zorgt zij voor **slapeloosheid**, wat misschien het meest bekende effect van koffie is. Cafeïne houdt de slaap weg. Zelfs als een



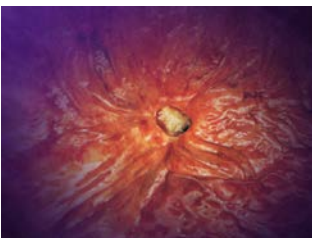
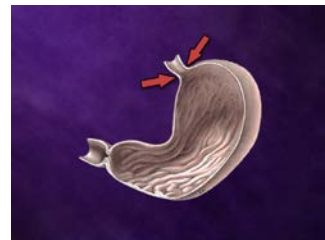
mens genoeg slaap heeft gehad, is de kwaliteit ervan niet zoals die zou moeten zijn.

Nog een gevolg van cafeïne is dat de gebruikers eerder **depressiviteit, vermoeidheid,**

nervusiteit, angst, geïrriteerdheid en vijandigheid ervaren. Heeft u één van deze dingen nodig? (7 + Hans Diehl, p. 102)

Wat doet cafeïne in uw lichaam?

Cafeïne ontspant de spieren aan de mond van uw maag. Als gevolg kan voedsel, dat nog niet geheel in de maag verteerd is, in de esophagus 'doorlekken', waardoor u **brandend maagzuur** krijgt.



Cafeïne houdende drankjes stimuleren de maag meer 'zuur' te produceren. (8)

Hierdoor kunnen pijnlijke **maagzweren** gevormd worden.

De meeste mensen zijn zich er niet van bewust dat cafeïne het risico op **kanker en hartziekten** verhoogt.

Slechts 1 kopje koffie per dag verhoogt het risico op:

- maagkanker
- nierkanker
- longkanker
- rectale kanker
- slokdarm (esophageale) kanker
- verdubbeld risico op blaaskanker bij vrouwen (9)



Bij 2 kopjes koffie per dag verhoogt het risico op:

- **darmkanker met 250 % (10,11)**
- **verdubbeld risico op fatale blaaskanker (12)**
- **baarmoederkanker (13)**
- **alvleesklierkanker**

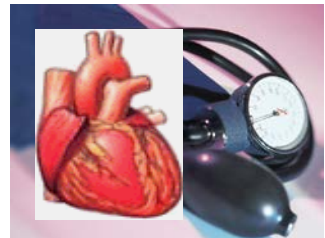


Bij vijf kopjes koffie per dag verhoogt het risico op **hart- en vaatziekten** met 300 %.

Van koffie is bekend dat het de **bloeddruk verhoogt**, waardoor het risico op een hartaanval of een hartinfarct ook verhoogd worden.

Caffeïne zorgt ook voor:

- een versnelde hartslag
- onregelmatige hartslag
- een verhoogd cholesterol
- versnelde bloedklonting, waardoor eerder een hartaanval verwacht kan worden



Zwangere vrouwen en het gebruik van cafeïne

Alhoewel cafeïne dus voor iedereen opmerkelijke gezondheidsklachten vertoont, is er voor zwangere vrouwen nog een groter risico. Waarom? Zwangere vrouwen die per dag meer dan **drie kopjes** koffie of **thee** drinken, hebben een **verdubbeld risico** op een **miskraam**.



(14).

Bovendien kan het gebruik van cafeïne tijdens de zwangerschap resulteren in een **lager geboortegewicht, botproblemen** en een **langzamere groei van de foetus**. (15)



Zelfs ná de geboorte kan, bij consumptie van cafeïne door de moeder, een ernstig risico voor de baby vormen. Slechts weinig moeders weten dat het cafeïnegehalte in de moedermelk 50 % hoger is dan in haar eigen bloedbaan. Om het nog dramatischer te maken melden wij u dat deze cafeïne zelfs langer dan **80 uur in de bloedbaan** van de baby blijft (bij de moeder slecht 5 á 6 uur).

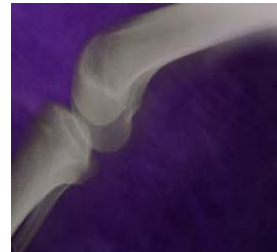
Cafeïne en een verlies aan vitaminen en mineralen

Wist u trouwens ook dat cafeïne voor een tekort aan essentiële vitaminen en mineralen kan zorgen?

Cafeïne houdende drankjes zijn gerelateerd aan tekorten aan

- **calcium**
- **B vitaminen**
- **ijzer**

Cafeïne is sterk verbonden met een calcium-verlies vanuit de botten, een belangrijke factor in Osteoporosis.



In één studie werd zelfs een verdubbeld verlies aan calcium aangetoond, bij bijna iedereen die koffie gebruikte. (17)

Stelt u zich eens voor wat er gebeurt met het beendergestel van jonge opgroeiende kinderen. Wanneer een kind één blikje cola (360 ml.) drinkt, neemt het kind een cafeïnegehalte tot zich dat in verhouding staat tot 4 kopjes koffie voor een volwassene. (18)



In een recentelijk onderzoek onder 460 tiener-meisjes, die allerlei soorten frisdrankjes dronken (m.n. cola's), bleek dat zij een 5 keer hoger risico op botbreuken liepen dan andere meisjes die geen cola's dronken. (19)

Caffeïne werkt verslavend



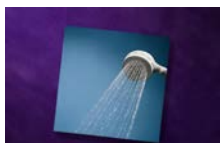
Caffeïne is een verslavend middel en leidt zelfs bij het gebruik van een relatief geringe hoeveelheid tot 'afhankelijkheid'. De keuze om te stoppen met het drinken van koffie of cafeïne houdende drankjes is een wijs besluit. Het is echter voor velen niet eenvoudig.

Wanneer u stopt kunnen binnen 12 tot 24 uur zich allerlei ontweningsverschijnselen voordoen. Dit kunnen zijn:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- apathie
- angst
- nerveusheid

Laat u niet door die symptomen intimideren. De meeste symptomen zullen na 36 uur hun hoogtepunt hebben en moeten binnen de eerste week volledig verdwenen zijn.

Zeven stappen zullen u helpen makkelijker met het caffeïnegebruik te stoppen.



caffeïne



1. Begin uw dag met een hete douche, eindigend met een koude, met daarna een goede afwrijving met de handdoek.

2. Eet een stevig ontbijt, om tussendoortjes later op de ochtend te vermijden. Vooral veel fruit en volkoren brood of graanprodukten!

3. Vermijd alle tabak

4. Drink gedurende de dag veel water. Water helpt de uit het lichaam te verwijderen.

5. U kunt wat ontspannende kruidenthee's binnen handbereik houden, om de plaats van koffie in te nemen.

6. Neem veel beweging

7. Stel uw vertrouwen op God. Weet dat God

zielsveel van u houdt en u gezond en gelukkig wil zien. Hij wenst dat u van deze vernietigende verslaving bevrijd zult worden. Hij staat altijd klaar om u de overwinning over elke slechte eigenschap, te schenken.

Hij heeft beloofd:

“Ik ben de ... God van alle vlees: is er iets te moeilijk voor Mij?” (Jer. 32:27)

De bewijzen zijn niet gering. Caffeïne is dus niet zo onschadelijk en onschuldig als men wel denkt. Er bestaat geen ‘veilige’ dosis. Zelfs een geringe hoeveelheid van 1 á 2 kopjes per dag is al schadelijk!
(20) Maak vandaag uw keuze om alle caffeïne weg te doen uit uw leven – u zult er geen spijt van hebben!

**“Daarom, wat u ook eet of drinkt, doet alles ter ere van God.”
1Cor. 10:31**

Referenties

- 1) Health Power-Health By Choice Not Chance, Aileen Ludington, MD, Hans Diehl, DrHSc, MPH, Review and Herald Publishing Association, Hagerstown, MD 21740, 2000, p. 76.
- 2) Griffin, PhD Vicki, The Guilt-free Gourmet, Remnant Publications, 1999. p. 339
- 3) White, E.G.; Counsels on Diet and Foods, p. 424.2
- 4) Ibid., Health Power, p. 77.
- 5) American Medical News 23:October, 1994; taken from Calamity in a Cup, p.8; Eight ounces of brewed coffee contains 135 mg of caffeine. Source: Center for Science in the Public Interest (CSPI), Washington, DC 20009-5728 <http://www.cspinet.org/new/cafchart.htm> citing National Coffee Association, National Soft Drink Assoc., Tea Council of the USA, and information by food, beverage, and pharmaceutical companies and J.J. Barone, H.R. Roberts (1996) “Caffeine Consumption.” *Food Chemistry and Toxicology*, vol. 34, pp. 119-129.

- 6) SDA boekje, p. 108, hoofdstuk 13 “De meest gestelde vragen”
- 7) Griffin, PhD Vicki, *The Guilt-free Gourmet*, Remnant Publications, 1999. p. 340
- 8) *Health Power-Health By Choice Not Chance*, Aileen Ludington, MD, Hans Diehl, DrHSc, MPH, Review and Herald Publishing Association, Hagerstown, MD 21740, 2000, p. 77.
- 9) *Medical World News* 63-73, Jan.26, 1976; Coffee, Tea, Mate, methylxanthines and Methyglyoxal, IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, vol. 51, 1991, <http://www.who.int/dsa/cat98/chemtox8.htm#Coffee>
- 10) *Family Practice News* 116(18), 1986; Adventist Health Study: School of Health, Loma Linda Univ., Loma Linda, CA 92350; Winston Craig, *Nutrition and Wellness*, 1999, Golden Harvest Books, p. 330.
- 11) Griffin, PhD Vicki, *The Guilt-free Gourmet*, Remnant Publications, 1999. p. 341
- 12) *Executive Fitness Newsletter*, Oct. 1984
- 13) Rober O’Brien



Ook een
bakkie?