

## О влиянии «Кока-колы» на организм

**В первые десять минут** организм атакуют десять чайных ложек сахара — это 100% рекомендуемой дневной нормы. У вас не возникает рвотного рефлекса лишь потому, что фосфорная кислота, которая содержится в напитке, снижает сладкий привкус и позволяет удерживать напиток в себе. **Минут через двадцать** начинается резкое повышение уровня сахара в крови, что приводит к выбросу инсулина. Реагируя на это, ваша печень пытается превратить максимально доступное ей количество сахара в жиры. А сахара в крови в этот момент очень много.

**Через сорок минут** организм заканчивает поглощать содержащийся в кофеин. В ответ на это повышается кровяное давление, зрачки расширяются, печень начинает выбрасывать сахар обратно в кровоток, в результате сахара в крови становится еще больше. Аденозиновые рецепторы мозга блокированы кофеином, что препятствует физиологическому засыпанию.

**Еще минут через пять** организм начинает активно вырабатывать дофамин, стимулирующий центры удовольствий головного мозга. По механизму действия это похоже на работу героина.

**Примерно через час** после утоления жажды колой фосфорная кислота, содержащаяся в напитке, связывает кальций, магний и цинк в нижнем отделе кишечника, обеспечивая ускоренное выведение их из организма. Это усугубляется тем, что сахар и искусственные подсластители также увеличивают потерю кальция с мочой.



Примерно в то же время вступают в действие мочегонные свойства кофеина. Это приводит к тому, что вы будете дополнительно выводить из организма кальций, магний, цинк — те вещества, которые вместе с солями и водой составляют основу вашей костной системы.

Когда буря в организме утихает, начинаются последствия сахарной «передозировки»: появляется вялость и раздражительность. Это только основное действие. Увлечение сладкими газированными напитками приводит к различным болезням, включая болезнь Альцгеймера. Злоупотребление газированными напитками не только развивает ожирение, но также затрагивает умственное здоровье человека, — установили эксперты американского Общества биохимии и молекулярной биологии.

Исследователи в течение 6 недель добавляли в рацион питания лабораторных мышей 10-процентную сахарную воду, чтобы сравнить впоследствии метаболизм и навыки памяти. Человеческий эквивалент потребления газировки составлял примерно пять стаканов в день.

Ученые выяснили, что у животных, пристрастившихся к сладкой воде, приблизительно на 17% увеличился вес, повысился уровень холестерина и начал развиваться процесс нарушения выработки инсулина. Также были отмечены накопления в мозге соединений крахмала, а это часто встречается при заболеваниях нервной системы.

Полученные результаты позволили врачам выдвинуть на первый план потенциальный риск употребления сладких напитков.

### Как избавиться от ангины за несколько часов

Я впервые услышал этот результат от весьма современной девушки, не занимающейся альтернативной медициной. Ее этому научил какой-то народный лекарь. В начале я отнесся к этому весьма скептически, хотя родственники девушки в один голос подтверждали чудодейственную силу метода, но позже, после того, как я сам и множество моих друзей и родственников стали практиковать эту методику, я уверенно могу рекомендовать ее и вам.

Все очень просто: нарежете лимон, засыпаете его коричневым сахаром или еще лучше медом (худшее, но допустимо — обычным рафинированным сахаром) и съедаете, тщательно прожевывая его, вместе со шкуркой.

Если ангина у вас только начинается (1-й или 2-й день), то, как правило, одного раза вполне хватает, чтобы она прошла бесследно. Этот рецепт также очень помогает при различного рода простудах.

### Почему полезно пить воду

Около 75% американцев обезвожены и похожая тенденция наблюдается в мире. У каждого третьего настолько слабо развито чувство жажды, что его путают с голодом. Даже незначительное обезвоживание снижает метаболизм на 3%.

Один стакан воды снижает ночные вспышки голода почти на 100%, согласно исследованиям диетологов Вашингтонского Университета. Недостаток воды — первая причина дневной усталости. Предварительное исследование показало, что принятие 8-10 стаканов воды в день может облегчить боль в спине и суставах у 80% больных.

Простое снижение количества воды в теле на 2% может послужить причиной сбоев кратковременной памяти, проблем в простейших вычислениях, а также невозможности сосредоточиться на экране монитора или печатной странице.

Выпивая 5 стаканов воды в день, Вы можете на 45% снизить риск заболевания раком толстой кишки, на 79% — раком груди, а также на 50% уменьшится вероятность заболевания раком крови.