



European-American Evangelistic Crusades

Was mit deinem Körper innerhalb der nächsten Stunde nach dem Trinken einer Cola passiert

von Dr. Mercola

Möchtest du gesund sein? Das Trinken von Cola ist für deinen Körper in so vielerlei Hinsicht schädlich, dass die Wissenschaft nicht einmal alle Folgen auflisten kann. Folgendes passiert in deinem Körper wenn du ihn mit einer Cola angreifst:

Innerhalb der ersten 10 Minuten wird dein System von 10 Teelöffeln Zucker überschwemmt. Das sind 100% der empfohlenen Tagesmenge und der einzige Grund dafür, dass du dich trotz der überwältigenden Süße nicht übergeben musst, ist die Phosphorsäure, die den Geschmack abmildert.

Innerhalb von 20 Minuten schießt dein Blutzuckerspiegel in die Höhe und deine Leber reagiert auf das infolgegedessen massiv ausgeschüttete Insulin indem sie große Mengen Zucker in Fett umwandelt.

Innerhalb von 40 Minuten ist das enthaltene Koffein vollständig aufgenommen. Deine Pupillen erweitern sich, dein Blutdruck steigt und deine Leber schüttet mehr Zucker in die Blutbahn aus.

Nach etwa 45 Minuten erhöht dein Körper die Produktion von Dopamin. Dies ist ein Stoff, der die Genusszentren in deinem Gehirn stimuliert – nebenbei bemerkt eine körperlich identische Reaktion wie die auf Heroin.

Nach 60 Minuten fällt der Zuckerspiegel drastisch ab.

Wie viele Colas hast du heute schon getrunken? Wie steht es mit deinen Kindern? Seit dem Jahr 2005 wurde Weißbrot als die Quelle Nummer 1 für Kalorien in der amerikanischen Ernährung durch Colagetränke vom Thron gestürzt.

Der Durchschnittsamerikaner trinkt mehr als 227 Liter Cola und/oder Limonade jährlich, doch bevor du zur nächsten Coladose greifst, solltest du folgendes bedenken: eine einzige Dose Cola enthält um die 10 Teelöffel Zucker, 150 Kalorien, 30 bis 55 mg Koffein und ist beladen mit künstlichen Nahrungsmittelfarbstoffen und Sulfiten. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass derartige Getränke gleichzeitig auch die größte Quelle für den gefährlichen, genetisch veränderten Maissirup mit hohem Fruktosegehalt sind.

Lasst uns einmal einen Blick auf die übrigen Hauptbestandteile einer Dose Cola werfen:

- **Phosphorsäure:** Sie kann in die Fähigkeit des Körpers eingreifen, Kalzium zu verwerten, was zu Osteoporose oder zur Erweichung von Zähnen und Knochen führt.
- **Zucker:** Es ist eine bewiesene Tatsache, dass Zucker den Insulinspiegel ansteigen lässt, was zu hohem Blutdruck, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Herzkrankheiten, Diabetes, Gewichtszunahme, frühzeitiger Alterung und vielen weiteren negativen Nebenwirkungen führen kann. Die meisten Limonaden und Colagetränke enthalten über 100% der empfohlenen täglichen Zuckermengen. Zucker ist so schädlich für deine Gesundheit und zwar in so vielerlei Hinsicht, dass ich eine ganze Liste erstellt habe, auf der ich die mehr als 100 Wege aufführe, auf denen Zucker deiner Gesundheit schaden kann.
- **Aspartam:** Dieser chemische Stoff wird als Zuckerersatz verwendet. Es gibt über 92 verschiedene gesundheitliche Nebenwirkungen, die mit dem Konsum von Aspartam in Verbindung gebracht werden. Hierzu gehören Gehirntumore, Geburtsfehler, Diabetes, emotionale Störungen und Epilepsie sowie Krämpfe.
- **Koffein:** Koffeinhaltige Getränke verursachen Zittern, Schlaflosigkeit, hohen Blutdruck, unregelmäßigen Herzschlag, einen erhöhten Cholesterinspiegel, Vitamin- und Mineralmangel, Knoten in der Brust, Geburtsfehler und möglicherweise auch einige Formen von Krebs.
- **Leitungswasser:** Ich empfehle jedem, das Trinken von Leitungswasser zu vermeiden, denn es kann eine Reihe von Chemikalien enthalten, einschließlich Chlor, Trihalometan, Blei, Cadmium und verschiedene organische Schmutzstoffe. Leitungswasser ist der Hauptbestandteil von Limonaden und Colagetränken.