

Cola versus Water

De meesten hebben het in het nieuws over Coca Cola de afgelopen weken wel gelezen: om cola de karamelkleur te geven wordt een kankerverwekkende stof (4-methylimidazole) gebruikt. Je zou dan wel héél veel moeten drinken voordat het echt schadelijk voor je is, maar toch...

Onder de noemer 'oud nieuws' komt daarbij dat in cola fosforzuur zit dat calcium aan de botten onttrekt waardoor osteoporose (botontkalking) ontstaat. In een glas cola lost een vingernagel op in vier uur en een botje lost in twee dagen op (de PH van cola is 2,8). Daarbij komt dan ook nog dat in een blikje cola 35 gram suiker zit en suiker is de voedingsbodem voor kanker en diabetes. Ook de koolzuur is slecht voor je tandglazuur. Vergeet ook niet dat in een glas cola 50 mg. cafeïne zit. Dat is verslavend, het bezorgt je hoofdpijn en het is slecht voor vruchtbaarheid bij vrouwen (10 gram is al dodelijk).

Cola-light bevat daarbij nog aspartaam (zit ook in zoetjes), dat in combinatie met coca degeneratie van het zenuwstelsel en Lupus (is een reumatische aandoening die ook het immuunsysteem ontregelt en vooral voorkomt bij vrouwen) oplevert. Poets ook nooit je tanden na het drinken van een glas cola. Je tandglazuur wordt daardoor direct en voor altijd afgebroken! En denk nu niet dat sinas, ice-tea of een energiedrankje beter zijn.

De andere krachtpatser is water, maar dan in positieve zin. Het risico op darmkanker vermindert met 45% als je minimaal vijf

glazen water drinkt. Zo ook 79% minder kans op borstkanker. Eén glas water drinken neemt voor bijna 100% het hongergevoel weg bij mensen die op dieet zijn. Het signaal van honger of trek in iets is hetzelfde signaal als dat je lichaam om water vraagt. Twee procent te weinig water veroorzaakt problemen met het korte termijngeheugen bij kinderen onder de tien jaar. Bij 80% van de mensen met rug- en gewrichtsklachten neemt de pijn aanzienlijk af als men acht tot tien glazen water per dag drinkt. Een tekort aan water is de belangrijkste oorzaak van vermoeidheid overdag, nierstenen en constipatie. En heb je hoofdpijn?.. misschien heb je wel gewoon dorst. Wie gaat er bij je winnen? En wat geef je je kind liever; elke dag een glas cola of een glas water...

Jan Hiemstra



Reageren?

E. therapie-en-massage-emmen@live.nl

I. www.therapieenmassageemmen.nl