

Tomar agua segura para calmar la sed

Ni alcohol ni gaseosas

¿QUÉ SUCEDE CUANDO ACABAS DE BEBER UNA GASEOSA?

Primeros 10 minutos: 10 cucharadas de azúcar golpean tu cuerpo, 100% del total recomendado diariamente. No vomitas inmediatamente por el dulce extremo, porque el ácido fosfórico corta el gusto.

20 minutos: El nivel de azúcar en la sangre explota, provocando un chorro de insulina. El hígado responde transformando todo el azúcar que recibe en grasa (Es mucho para este momento en particular).

40 minutos: La absorción de cafeína está completa. Tus pupilas se dilatan, la presión sanguínea sube, el hígado responde bombeando más azúcar en la corriente sanguínea. Los receptores de adenosina en el cerebro son bloqueados para evitar mareos.

45 minutos: El cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulando los centros de placer del cuerpo. (Físicamente, funciona como con la heroína)

50 minutos: El ácido fosfórico empuja **calcio, magnesio y zinc** para el intestino grueso, aumentando el metabolismo. Las altas dosis de azúcar y otros edulcorantes **aumentan la excreción de calcio en la orina, o sea, estás orinando tus huesos, una de las causas de la OSTEOPOROSIS.**

60 minutos: Las propiedades diuréticas de la cafeína entran en acción. Orinas. **Ahora está garantizado que eliminarás más calcio, magnesio y zinc, de los cuales tus huesos necesitarían.**

A medida que la onda baja sufrirás un choque de azúcar. Te pondrás irritado. Ya habrás eliminado todo lo que estaba en la gaseosa, pero no sin antes haber eliminado, todo junto, cosas de las cuales necesitará tu organismo.

*¿Y esto se lo dan a beber a los niños? Por eso existen a tan corta edad niños con diabetes y obesidad, **EVITA** darles gaseosa de premio porque se terminaron su comida (hamburguesas, hotdog, pizza, torta) especialmente COKE. ¿De verdad amas a tus hijos?*

Piensa en eso antes de beber gaseosas. Si no puedes evitarlos, modera su ingestión. Prefieran jugos naturales. ¡El cuerpo lo agradecerá!

PUBLICADO POR LA FUNDACIÓN INTEGRADORA LATINOAMERICANA INTEGRAL.

<http://filatina.wordpress.com/2010/12/31/tomar-aqua-segura-para-calmar-la-sed-ni-alcohol-ni-gaseosas/>