

פתח דבר

כרופא, אני רושם תרופות מתוך אחריות רבה, מפני שלכל התרופות, כמו לכל הסמים, יש השפעות ותופעות לוואי. כמו כן, הן עלולות לגרום לפיתוח תלות בהן. אין ספק שקפאין הוא סוג כזה של סם, ואני מגלה שמעט מאוד אנשים מודעים לתופעות הלוואי שלו ולסכנותיו. למעשה, מרבית האנשים אפילו אינם מודעים לכמויות הקפה שאותן הם צורכים, ומה שמדאיג אותי הוא שהמידע הזה מוסתר מן הצרכנים בכוונה תחילה.

אין ספק שקפאין ממכר, שאין עליו הגבלות ושלעתיים קרובות עובדת מציאותו במזונות ובמשקאות מוסתרת! כמעט מדי יום אני פוגש מטופלים שבתסמיניהם חלה החמרה עקב צריכת קפאין. הסם תורם להאצת פעימות הלב, להתקפי חרדה, להיפוגליקמיה, לדלקות קיבה, לתשישות, לנדודי שינה, ולתסמונת קדם וסתית, אם למנות רק חלק מן התופעות הנקשרות אליו. יש אנשים רגישים במיוחד לקפאין, אשר אינם מודעים לכך שמיץ פירות המכיל קפאין סמוי עלול לגרום לתסמינים שלהם.

למרות שאני מכיר אנשים שצורכים קפאין בשיקול דעת, מרבית האנשים שאני פוגש צורכים כמויות קפאין שהתגלו כמסוכנות. ייתכן ששתיית כוס קפה מדי פעם אינה מסוכנת, אך כשאתם מגלים כי אינכם יכולים להמשיך בלי מנת קפאין, אתם כבר בצרות. קפה, תה, משקאות קלים, משקאות עתירי קפאין וצורות אחרות של קפאין חבוי, זוכים לקידום מכירות כספקי אנרגיה בלתי מזיקים. אני סבור שזוהי הטעיה בפרסום, ומה שמדאיג אותי במיוחד הוא הגידול בצריכת קפאין בקרב ילדים, בשילוב עם כמויות גדולות של סוכר או ממתיקים מלאכותיים, שתורמים לאופי המזיק והממכר של המשקה.

לדעתי, הספר 'שוטי הקפאין' הוא בעל ייחוד וחשיבות. יידע הוא כוח, והספר יספק לכם את הכוח להגן על בריאותכם. סוף סוף יש בידיכם כל המידע הנחוץ כדי לאפשר בחירה מושכלת בכל הקשור לשימוש בקפאין. על כל אחד לדעת על השפעות הלוואי של הקפאין, בטווח הקצר ובטווח הארוך. על כל אחד, כולל רופאים, להיות מודע יותר לחלקו של הקפאין במחלות לב וכלי דם,

בחרדות, בדיכאון, בבעיות מערכת העיכול והמערכת הנשית. לחשיפה כזו אני מייחל כבר שנים ואני שמח שהיא מתועדת באופן כה נהיר וקריא. אני ממליץ על הספר למטופלי ומחזיק עותק ממנו בחדר ההמתנה שלי.

הכרתי את סטפן צ'רניסקה (Stephen Cherniske) ולמדתי ממנו במשך שנים רבות. ידיעותיו המעמיקות, ניסיונו ומחקריו המדעיים במגוון נושאים בתחומי הבריאות והתזונה הופכים אותו למספר הטבעי של סיפור ביקורתי מדהים זה. אני קורא לכם לקבל ברצינות את המידע ואת התובנה שלו, כמו שאני מקבל.

'שוטי הקפאין' יקל מאוד על עבודתי. אם תיקחו את הספר ברצינות, תגלו את האמת שמוסתרת מפניכם זמן כה רב. הספר לא רק מגלה את האמת על תעשיית הקפאין, הוא גם מספק כלים להפסיק את ההרגל של צריכת קפאין מבלי לעבור שבועות של ייסורי גמילה. לרבים מהמטופלים שלי, הפסקת הקפאין הייתה הצעד החשוב להשגת בריאות מיטבית. אני מאחל לכם מסע מהנה.

ד"ר ג'ס לין הנלי (Jesse Lynn Hanley)

"קפה?" שאלה. "תודה", השבתי בעודי לוקח את הספל מן הדיילת בטרקלין נמל התעופה. חיכיתי לטיסה מוקדמת לאנקוראג' כדי להעביר סמינר סוף שבוע בנושא תזונה רפואית. כיוון שהטיסה התאחרה, שתיתי עוד ספל בעודי קורא עיתון. לא הרגשתי שהדיילת מילאה את הספל.

כשסוף סוף עלינו לטיסה, דיילת אוויר הושיטה לי ספל קפה עוד לפני שחגרתי את חגורת הבטיחות. ארוחת הבוקר הוגשה 20 דקות לאחר מכן יחד עם ספל קפה נוסף. כשאני חושב על זה, נראה לי מוזר איך הדברים התרחשו, אך באותו זמן הכול נראה לי נורמאלי לחלוטין. כל חמש שעות הטיסה שובצו ב"קפה?", "חלב וסוכר?", "אפשר לחמם לך את זה?", "קפה, אדוני?"

כאן עלי לציין שאני אוהב קפה, ושבאותה תקופה הייתי רגיל לשתות שתי כוסות ביום. אני גם אוהב לטוס, מפני שבעת הטיסה אין לקוחות, אין רישומי מחלה, ועד לאחרונה גם לא היו שיחות טלפון. בדרך כלל אלו הם פרקי הזמן הרגועים בלוח הזמנים העמוס שלי. אולם טיסה זו הייתה סיוט. הייתי בחרדה. במקום 'לרחף' המחשבות התרוצצו במוחי בעוצמה מפתיעה. הרגשתי סמוק ולוהט; שחררתי מעט את העניבה, אך לא הצלחתי להרגיש בנוח. בסופו של דבר הגישו ארוחת צהריים שאפשרה הסחת דעת קצרה – ועוד ספל קפה.

במחצית הטיסה הייתי כמעט בפאניקה. בפעם הראשונה בחיי הרגשתי קלאסטרופוביה ופחד. ניסיתי לברר מה לא בסדר, אך לא יכולתי לשים את האצבע על הגורם. ניסיתי לארגן את הרשימות של הרצאתי, אך לא יכולתי להתרכז. "קפה?" – צייצה הדיילת. "שאמלא את הספל, אדוני?" הבטתי בשעוני כל 15 דקות, כשהזמן עובר בעצלתיים.

לבסוף נראתה אנקוראג'. אולם, כשהתקרבנו לנמל התעופה הודיע הקברניט כי תנאי מזג האוויר יגרמו לאיחור בנחיתה. 30 דקות לאחר מכן עדיין חגנו מעל נמל התעופה, ואני עשיתי דבר שמעולם לא עשיתי קודם: צעקתי על הדיילת.

"מתי לעזאזל אתם מתכוונים להנחית את המטוס?" קצת מבוהלת היא הניחה יד על כתפי וענתה כאילו שהיא מדברת לילד בן שלוש. הרגשתי כמו אידיוט. "אני באמת לא מרגיש שזה אני," מלמלתי.

הטיסה צפונה לסמינרים הללו בדרך כלל אינה מהווה בעיה. אני מרוויח שעה בטיסה ובדרך כלל מגיע להרצאה רענן ומוכן היטב. הפעם זה היה שונה. שום דבר לא עבד כמו שצריך. ההסעה של בית המלון הייתה עמוסה. האוניברסיטה שכחה להזמין חדר בקרבת אולם ההרצאות. הקופסה עם השקופיות שלי התהפכה בתיק ולקח לי כמעט שעה להחזיר אותן למקומן.

עליתי לדוכן המרצים מטושטש וסחוט וההרצאה שלי נשמעה בהתאם. בפעם הראשונה בקריירה שלי ברחו לי דברים מהזיכרון והשמטתי מידע חשוב. כמה שקופיות הוצגו הפוכות. השטף הרגיל של הרצאותי נעלם לחלוטין.

ניחמתי את עצמי שאשתפר למחרת. כשהלכתי למעלית ניגש אלי סטודנט שכבר היה בכמה הרצאות קודמות שלי. "אתה בסדר?" הוא שאל. "אתה נראה נורא". בחדרי נאלצתי להודות שהוא צדק. במקום זוהר הבריאות הרגיל שלי היו לי עיגולים שחורים סביב העיניים וקמטים חרוטים עמוק. הרגשתי זקן.

עדיין, חשבת, אחרי שנת לילה טובה אחזור לעצמי הקודם, החיובי ומלא האנרגיה. במקום זה הסתובבתי במיטה חצי לילה עד שקלטתי: נדודי שינה. כמה כוסות קפה שתיתי באותו יום? לא יכולתי לזכור. מוזר ככל שהדבר יישמע, נרגעתי רק כשסוף סוף היה לי הסבר להתנסות האיומה שעברתי. החלטתי סופית להפסיק לשתות קפה ונרדמתי בסביבות 2 לפנות בוקר.

התעוררתי כמה שעות לאחר מכן, בהרגשה שאוטובוס דרס אותי. ההרצאה הראשונה התחילה ב-8 בבוקר, ורציתי להתכונן היטב ולפצות על היום הקודם. מקלחת קרה עזרה לעורר את גופי העייף והצלחתי להגיע לאולם ההרצאות כשאני נראה די בסדר.

בזהירות נמנעתי מקנקני הקפה שהיו זרועים לאורך מעברי האודיטוריום ועם קנקן מים לצדי התחלתי את הרצאת הבוקר. בשעה 10 כבר היה לי כאב ראש מחריד. הודעתי על הפסקה של חצי שעה וחזרתי לחדרי.

קרח לא עזר. גם אספירין לא. ידי רעדו. הרגשתי בחילה ופתאום חששתי שאם אהרוס גם את היום השני, הערכת הסטודנטים כלפי תגיע לאפס. מחשבה אחת לא הפסיקה להלום במוחי: "שתה כוס קפה. אתה מסכן כאן יותר מדי".

כוס קפה אחת גדולה – וכאב הראש נעלם. תוך שעה הייתי כמו חדש, עירני וללא כאבים. היה לי קשה להודות שאני מכור לקפה אבל הגיהינום שעברתי יום קודם היה ללא ספק צריכת יתר, ואילו הגיהינום הגרוע יותר באותו בוקר היה ייסורי גמילה. פשוט מאוד, הרגשתי טוב יותר כי קיבלתי את המנה שלי. הכרה זו הייתה מפחידה ובלתי צפויה, והחלטתי בו במקום להפסיק את ההתמכרות לקפה.

עזבתי את הוועידה כשאני גם נחוש לחקור לעומק את השפעות הקפאין. במהלך שש שנות לימודי בקולג' נאמר לי רק שקפאין הוא מעורר קל, שאינו ממכר, ושהקשר שלו לבעיות בריאות לא הוכח. מכיוון שידעתי מניסיוני הכואב שההיפך הוא הנכון, הבנתי שאולי בנושא זה זרו חול בעיני. מה שלמדתי מהר מאוד הוא שאותו חול נזרה בעיני כולם – חוקרים, רופאים, עיתונאים והציבור הרחב.

רבים משתייני הקפה הקבועים לא יתביישו לומר כי לעתים התחושה הממכרת של הקפאין אינה מאפשרת להם להתנתק ממנו אפילו ליממה אחת. עם זאת, מרביתם יעידו שהמידע באשר להשפעות הקפה אינו ברור לחלוטין, ושעל פי מידע זה – הקשר בין קפאין לבעיות בריאות לא הוכח.

ההוואה מתואמת היטב על ידי תעשיית מזון, שמטרתה פשוטה ביותר: להחדיר לגופכם קפאין רב ככל האפשר. כשאנשי תעשיית הקפאין מצליחים בכך, אתם הופכים לקוחותיה לכל החיים. הם יודעים כי הקפאין שואב את חוש החיות הטבעי שלכם ומשאיר אתכם לחסדי המוצר שלהם כדי שתוכלו לעבור את היום. הם יודעים שאתם זקוקים נואשות למוצרים שלהם, ויותר מכך – שאתם סובלים דווקא כשאינכם צורכים אותם.

זהו חלומם של המשווקים, וזה חוקי. לא פלא שיותר ויותר חברות קופצות לעגלת הקפאין, וממציאות במהירות מוצרים, החל מסוגי קפה ותה ייחודיים ועד גלולות אנרגיה "צמחיות" עם קפאין, מיצים מעוטרים בקפאין, משקאות קלים "טעוני אנרגיה", ועוד.

סכנה ברורה ומיידית

קרדילוגים מדווחים שקפאין מעלה את לחץ הדם. אנדוקרינולוגים מאשרים שהוא תורם לניצול יתר של האדרנלין. נוירולוגים מתעדים שינויים בביוכימיה של המוח, שנגרמים בעקבות צריכתו. חוקרים מזהים קשר בין צריכת קפאין לבין סוגים מסוימים של סרטן. רופאים

פנימיים טוענים כי קפה (אפילו נטול קפאין) מגביר את הסיכון לכיבי קיבה, ואילו גניקולוגים קובעים שצריכת קפאין תורמת לחוסר איזון הורמונאלי ולסדרה ארוכה של בעיות בריאות אצל נשים.

מדוע לא נדרשות אזהרות בריאות על פחיות הקפה? מדוע, אל מול הררי הנתונים, רופאים אינם מזהירים את מטופליהם? מפני שאין סקירה מקיפה בנושא!

כל אחד מתבונן על חלקו הקטן בפאזל. ב-1993 פורסם בביטאון איגוד הרפואה האמריקני מחקר שהעלה כי הזנה קבועה של קפה (מהסוג שמרבית האנשים שותים) מעלה את רמות הכולסטרול בדם. למרות זאת, החוקרים הסיקו כי במצב כזה, הסיכון למחלות לב קטן. כנראה שהם לא שוחחו עם עמיתיהם אשר גילו כי הקפאין גם מעלה את לחץ הדם, מגדיל את כמויות ההומוציסטאין (חומצת אמינו שגורמת לטרשת עורקים), מעורר דלקת מפרקים וחוסם את כלי הדם המוליכים אל הלב.

כשרואים את כל ההשפעות במשולב, מתקבלת תמונה ברורה של תרומת הקפאין לגורם המוות המוביל בארה"ב. אולם באינספור מאמרי עיתונות, הנושא מוצג באופן חלקי והאמת מדוללת על ידי 'מומחים' שאינם מוכנים לנקוט עמדה, ובמקום זאת מכתירים את ממצאיהם באמירה "אין מספיק הוכחות".

מיתוס הקפאין נחשף

ספר זה מציג את כל השפעות הקפאין על הבריאות הגופנית, הנפשית והרגשית, וחושף את הטעויות הפופולאריות באשר לקפאין:

קפאין מספק אנרגיה – טעות. קפאין אינו מספק אנרגיה באופן ישיר – אלא רק יוצר עירור כימי נויורולוגי. מה שנתפס כ'אנרגיה' הוא תוצר המאבק של הגוף להסתגל לרמות גבוהות של ההורמון אדרנלין בדם. במרבית המקרים, גרימת מצב חירום כזה לגוף, מביאה לתופעות לוואי מוגדרות היטב, הידועות בשם הכולל "קפאיניזם". האירוניה היא שקפאיניזם מאופיין בעייפות.

קפאין גורם ל'שיפור' מצב הרוח – טעות. שימוש בקפאין לשיפור מצב הרוח הוא ברכה לטווח הקצר וקללה לטווח הארוך. בעוד שהעירנות הראשונית שגורם האדרנלין יכולה לספק 'שיפור' זמני נוגד עייפות, השפעתו הסופית של הקפה על מצב הרוח היא תחושת אכזבה, קלה או עמוקה. מפרסמים ו'מוסדות' קפה מסתירים מן הציבור את הצד הזה של הקפה. בפרק 4 תמצאו עובדות ברורות,

ללא עוררין, בדבר חלקו של הקפה בדיכאון ובחרדה. יתרה מכך, קפאין נקשר להתקפי חרדה – הפרעה פסיכיאטרית שמשפיעה על כ-5 מיליון אמריקאים.

קפאין מחדד את המחשבה – טעות. אמנם אנשים הצורכים קפה מרגישים ממוקדים יותר, אך התחושה הזאת מוגבלת רק לעלייה בפעילות התחושתית והמוטורית (אישונים מורחבים, האצה בדופק ועלייה בלחץ הדם). איכות החשיבה והזיכרון אינה משתפרת, ממש כמו שאיכות המוסיקה אינה משתפרת עם הגברת עוצמתה או מהירותה. בפרק 4 תמצאו טיעון משכנע, המגובה על ידי מחקר קליני, לכך שהקפאין בעצם מפחית את החדות השכלית הכוללת.

הצד האפל של הקפאין

אנשים רבים אינם רוצים לדעת את האמת על הקפה. אילו היה מדובר רק ב"עצבנות" שהוא גורם – לא היה הדבר נורא, אך כפי שתראו, השפעות הקפאין הן הרבה יותר נרחבות ועלולות אף להיות רציניות. חשוב לציין שסכנתו לנשים רבה יותר מאשר לגברים, ושסכנתו לילדים רבה אף יותר – וזאת בשל יכולתם המוגבלת לנטרל את רעלי הסם. קפאין נשאר במוחו ובדמו של הילד הרבה יותר זמן מאשר אצל המבוגר, ומינונים עוקבים יוצרים עלייה מצטברת בלחץ ובהתמכרות. האם יש פלא בכך שמשקאות קלים אשר להם הוסיפו היצרנים קפאין הפכו להיות הנצרכים ביותר? האמת היא שבכל הגילאים אנשים מכורים למשקאות קלים המכילים קפאין.

זוהי עובדה שילדים צעירים צורכים כמויות מדאיגות של קפאין ונכנסים למעגל התלות והתפקוד הלקוי של מערכת העצבים בשלב מוקדם של החיים. על פי אחד המחקרים, תקופת השיא של צריכת קפאין בקרב ילדים היא בגילאי 13-17.¹ ילדים אלו עומדים בפני התמכרות לכל החיים עם סכנות בריאות רציניות. בפרקים הבאים נסקור את הקשר של קפאין להיפראקטיביות, ליקויי למידה והפרעות התנהגות, עייפות, סרטן, מחלות לב, כיבי קיבה, אלרגיות, תסמונת קדם וסתית, מומים מולדים ועוד.

קפאין הוא כאב ראש אמיתי

בספר זה תלמדו כי רבות מן ההתנסויות הגופניות שלנו בלחץ ובכאבים, קשורות ישירות להורמוני המתח בגוף (אדרנלין ונוראדרנלין)

וכי הקפאין משמש למעשה כמעורר כאבים מפני שהוא מגביר את רמות החומרים הללו בדם.

כך למשל, היה אצל מטופלת שניסתה לעשות כל מאמץ כדי לפתור את בעיות הכאבים שלה בצוואר ובכתפיים. היא ביקרה אצל רופאים, כירופרקטים ומדקרים סיניים, אך הכאבים לא הרפו. היא שתתה ארבע כוסות קפה ביום כחלק מתזונתה. מבדיקה תזונתית שנערכה לה התברר כי ה'כוס' שלה אינה כוס רגילה אלא ספל מאג גדול של 470 מ"ל, כך שהיא צרכה יותר מ-900 מיליגר' קפאין ליום בשתיית קפה. עוד 190 מיליגר' קפאין היא צרכה במשככי הכאבים שקנתה ללא מרשם. רק אחרי שהצליחה להפחית את צריכת הקפה כמעט לאפס, נעלמו הכאבים לחלוטין.

מקרה זה אינו יחיד. מטופלים רבים הצליחו להקביל את תחילת הכאבים הכרוניים בגופם לתחילת הצריכה המוגברת של קפה. צריכה מוגברת זו מופיעה לעתים בתקופת לימודים עמוסה או בתחילתה של עבודה במשרד, כך שלעתים קרובות נוצר מעגל קסמים של קפה ולחץ נפשי. ייתכן שתזהו את עצמכם במצב דומה.

האם קפאין מסוכן בכל כמות?

מדי שבוע ניתן ללמוד ממאמרים בעיתונים ובכתבי עת על סיכוני בריאות הקשורים בצריכת קפה. אולם, באופן קבוע פרסומים אלה מסכמים בציטוט האבסורדי ש"צריכה מתונה" אינה מהווה בעיה. אלא שאף מדען אינו מסוגל לקבוע מהי באמת הצריכה הבטוחה, שכן השפעות הקפאין שונות באופן משמעותי בין אדם לרעהו. מגוון רחב של משתנים פועלים כאן, ביניהם: גיל, משקל ומין, ואינספור גורמים ביוכימיים, פיזיולוגיים ורגשיים. מה שנסבל אצל האחד עלול להיות מנת יתר אצל האחר. יתרה מכך, צריכת קפאין נסבלת בתקופה מסוימת בחיים עלולה לגרום בעיות בריאות שונות כמה שנים מאוחר יותר.

אם זה נשמע לכם משונה, זכרו כי הקפאין הוא סם בעל השפעות מצטברות לאורך השנים. זכרו גם כי בכל אלפי המחקרים שפורסמו על קפאין אין אחד הקובע כי קפאין טוב לאדם. להיפך, הדיון המתמשך בעיתונות הפופולארית והמדעית מתמקד במידה שבה הקפאין מזיק.

ספר זה יעזור לכם להבין כיצד גופכם פועל. עם טיפול תזונתי וסביבתי נכון, הגוף האנושי בנוי לחיות מאה שנים ויותר, אך רובנו

מתחילים להתפרק אחרי גיל 60 ומתים במחצית שנות ה-70. אנו מסתמכים על שנים רבות של ניסיון קליני וניסיון מחקר, ונספק לכם תצוגות של אבחונים שנאספו מאלפי תיקים של מטופלים. אולם בניתוח הגורמים הסופי אתם המדענים היחידים שנחשבים. המעבדה היחידה שאתם זקוקים לה היא גופכם.

סיכוני בריאות הם לעתים רחוקות מובנים מעליהם. אצל מי שמעשן סיגריות, הרס רקמות הריאה מתרחש בשקט במשך שנים רבות – עד שיום אחד זה מאוחר מדי להכיר בכך. כזוהי גם, לעתים קרובות, התוצאה הגלויה הראשונה של תזונה עתירת שומנים: התקף לב קטלני. לכן, כחברה אנו נותנים קדימות לחינוך בדבר סיכוני בריאות כאלו. אנו דורשים לקבוע תוויות אזהרה על חפיסות סיגריות ומעודדים אכילה נבונה, אך עלינו להזכיר לכם עובדה פוקחת עיניים: חברות הסיגריות נלחמו בהצלחה במשך שנים כנגד הדרישה לפרסם תוויות אזהרה ורק לאחרונה הודו כי הניקוטין ממכר. תעשיית הקפאין מסרבת אפילו לגלות את תכולת הקפאין במוצריה. עסקים גדולים דואגים רק למתח הרווחים שלהם, והתמכרות למרכיב פירושה רמות גבוהות יותר של צריכה ויותר מכירות של המוצר. אנשי תעשיית הקפאין בוודאי יודעים זאת טוב מכולם.

תחליפים לקפאין: יש תקווה

ספר זה מציג טיעון מהימן, שנחקר היטב, נגד הרגלי צריכת הקפאין, אך בניגוד לחשיפות בריאות אחרות הוא לא ישאיר אתכם חסרי אונים. הספר יספק מבט על החיים אחרי הקפאין, מעיניהם של מכורים לשעבר. אנו מודעים לכך שלקפה תפקיד מרכזי חשוב בחייהם של מרבית האנשים. ללא קפה ה'התעוררות' של הבוקר, או 'הזרקות המרץ' של שעות אחר הצהריים, רבים משתייני הקפה חוששים כי לא יוכלו לתפקד כראוי.

חששות אלו הובילו למחקר לשם מציאת תחליפים בטוחים ויעילים לקפאין. לשם כך, סקר המחבר מאמרים בוטניים, עבר על מאות מחקרים באינטרנט ואפילו ביקר בשלוש יבשות כדי לחקור כל חומר חוקי הטוען להשפעות מעוררות אנרגיה. מחקר זה היה מאיר עיניים ממש. התגלתה כמות עצומה של מידע מטעה, במיוחד באשר לעשבי האנרגיה לכאורה. מרביתם, כמו: גוארנה (guarana), אגוזי קולה (kola nut), ירבה מאטה (yerba mate) ואפדרה (ephedra) – התגלו כמקורות לקפאין ולסמים מעוררים אחרים. דרכי פעולתם

זהה לזו של הקפה: גירוי מערכת העצבים המרכזית שמסתיימת בלחץ ובהפרשות אדרנלין. העובדה שמוצרים אלו נמצאים בחנויות של מזון בריאות ונקראים "טבעיים" היא פשוט חלק מן ההונאה הממלאת את שוק האנרגיה. בפרק 7 נחשוף במלואה את ההונאה הטמונה ב'תחליפי' קפה אלו.

הבה נאמר זאת בבירור: **חומר שאמור לספק לכם אנרגיה על ידי גירוי מערכת העצבים אינו נותן לכם דבר.** הוא מזיק לכם! שימוש במעוררים דומה להצלפות שוט בסוס. אלה הן הצלפות שעובדות לזמן קצר אך מתגלות כאסון בשימוש חוזר ונשנה. מטרתנו היא למצוא חומרים שיזינו את הגוף, שלא ילחיצו את בלוטת יותרת הכליה, ושישפרו את חילוף החומרים בגוף כדי לספק את הפוטנציאל הטבוע בנו לאיכות חיים.

לנצח את דיכאון הקפאין

ייתכן שכבר שקלתם את הקטנת צריכת הקפאין שלכם, אך כדי להחליט אתם זקוקים למידע מדויק והעובדות אודות הקפה אינן זורמות בשטף. אתם זקוקים ליותר מאשר עובדות מכיוון שאלו אינן מספיקות כדי לגרום לשינוי. 'שוטי הקפאין' מיועד להוביל אתכם דרך תהליך גילוי שייגביר את מודעותכם לבריאות. אצל חלק מן האנשים המודעות מתחילה בכך שהם מסכמים את כמות צריכת הקפאין היומית שלהם. אחר כך הם מקשרים את צריכת הקפאין להרגשת העייפות שלהם כשהם קמים, או לרכבת השדים של מצבי הרוח ולתנודות האנרגיה שהם חווים במהלך היום.

האתגר הוא, כמובן, לגלות עד כמה אתם מכורים לקפאין, ואיך התמכרות זו משפיעה על איכות חייכם. נסו להיגמל למשך 60 יום – המינימום הדרוש כדי להעריך את היתרונות של גוף ונפש נטולי קפאין.

מילה לגבי ההערות

אנו מעוניינים שהקוראים יתייחסו לקפאין כאל עניין שנוי מאוד במחלוקת. אחת ממטרותיו של הספר היא להוכיח, ללא צל של ספק, שמרבית העובדות המופצים באשר לקפאין הן שגויות. כדי שיאמינו לנו, עלינו להביא תמיכה מדעית לגיטימית לטיעונינו. היינו רוצים גם שקהילת העוסקים בבריאות תשים לב לחומר שלנו, והדבר הצריך תיעוד זהיר.

להיותן של הקביעות העיקריות שנויות במחלוקת יש תימוכין, וההערות הקשורות לכך מופיעות בסוף הספר. רמה זו של יושרה מדעית פירושה שתוכלו לחלוק ספר זה עם הרופא מבלי שיקראו לכם "מופרעי בריאות". המחקרים המצוטטים כאן נמצאים בכל ספרייה רפואית. תוכלו לדלג על ההערות או להשתמש בהן לעיון נוסף.