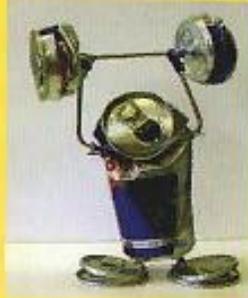


Никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет – они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.



После того как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом еще и еще... до истощения.

Вред энергетиков: их эффект основан на том, что жидкость вытягивает энергию из резервов собственного организма человека, в результате чего:

- ◇ развивается тахикардия, повышается артериальное давление, показатели сахара в сыворотке крови;
- ◇ повышенная нервозность, раздражительность, возбуждение, сменяемое депрессией, нарушается сон;
- ◇ развивается привыкание;
- ◇ появляется дрожь в конечностях, учащается пульс.

Банка энергетического напитка не дает энергии, **она высасывает ее из тебя.**

Человек использует свои собственные ресурсы – **берет их у себя взаймы.**

## Что нужно знать об энергетических напитках?



## Что такое энергетический напиток?

Энергетический напиток – это напиток, содержащий небольшое количество алкоголя или вообще его не содержащий. Главным компонентом такого рода продукции является кофеин.

## ЧТО ВЫКАЧИВАЕТ ИЗ ТЕБЯ ЭНЕРГЕТИК

При приёме более двух банок энергетика или же при комбинации его с алкогольными напитками организм получает не энергию, а передозировку действующими веществами чудо-напитка:

### КОФЕИН

интоксикация кофеином приводит к учащению сердцебиения, повышению артериального давления, тошноте, рвоте, конвульсиям, психозу и, в редких случаях, даже к смерти

### ЭКСТРАКТ ГУАРАНЫ

повышенное мочеобразование и мочеиспускание, бессонница, возбуждение, тошнота, волнение, учащенный пульс, судороги, головная боль, тремор, сердечная аритмия, рвота, раздражительность



### ЭКСТРАКТ ЖЕНЬШЕНЯ

при передозировке могут наблюдаться головная боль и головокружение, бессонница, тошнота, рвота, повышение температуры тела. При отравлении – нарушение дыхания, потеря сознания

### МАТЕ

содержит матеин, который оказывает то же влияние, что и кофе. Соответственно, симптомы передозировки от мате те же, что и от передозировки кофеином

### АМИНОКИСЛОТА ТАУРИН

само по себе вещество безвредно. Но в сочетании с другими компонентами энергетиков может проявить сильный желчегонный эффект, что опасно для людей, страдающих заболеваниями печени или желчевыводящих путей, провоцировать усиленное выделение желчи и у здоровых людей, которая раздражает слизистую кишечника

## Последствия употребления энергетиков:

Нервозность, раздражительность, учащенное сердцебиение, сердечные заболевания, бессонница, дискомфорт в желудке и язвы, чувство разбитости (сонливость, депрессия, беспокойство), остеопороз.

## Как энергетик влияет на ваше здоровье?

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофейная зависимость. Три банки за час эквивалентно 15 чашкам кофе.



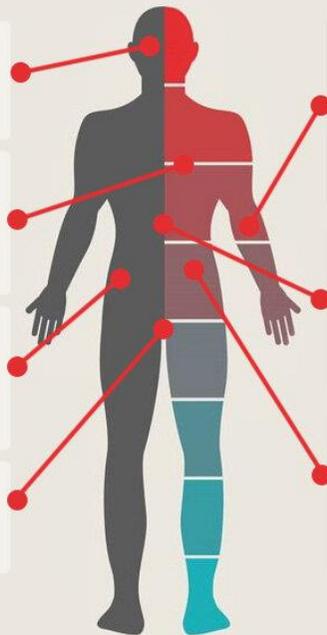
Основными потребителями энергетиков являются работающие и учащиеся мужчины в возрасте от 17 до 24 лет. Чаще всего потребители энергетических напитков — молодежь, спортсмены и автомобилисты. Действие энергетического напитка заключается в том, что он не дает дополнительную энергию, а вынуждает клетки нашего тела отдавать последнее.

**Головная боль и мигрень:** злоупотребление энергетическими напитками может привести к сильной головной боли.

**Усиление сокращения сердца:** из-за того, что в энергетиках содержание кофеина в три раза превышает количество этого вещества в кофе, увеличивается нагрузка на сердце.

**Ожирение:** увеличивается риск приобретения избыточного веса и ожирения. Это все может произойти из-за избыточного количества сахара в данном напитке.

**Импотенция:** регулярное потребление энергетиков наносит вред сердечно-сосудистой системе. А ведь именно она отвечает за качество эрекции.



**Сужение кровеносных сосудов:** из-за содержания в напитке большого количества кофеина, вы можете столкнуться с данной проблемой. А это впоследствии может привести к дрожанию рук, непроизвольным колебательным движениям глаз, асимметрией лица.

**Рвота:** если выпить большую порцию напитка за один раз, то это может привести к отравлению. Среди других последствий - обезвоживание, кислотная эрозия зубов и нарушение работы пищевода.

**Заболевание поджелудочной железы:** из-за большого количества сахара, содержащегося в энергетиках, клетки, производящие инсулин, начинают изнашиваться, что приводит к диабету II типа.