

¿Sabías que...



...en el 37% de los estadounidenses el mecanismo de la sed es tan débil que frecuentemente lo confunden con hambre?

...la falta de agua es la causa No. 1 de la fatiga diurna?

...según estudios de la Universidad de Washington, 1 vaso de agua calma el hambre en casi un 100% de los casos bajo dieta adelgazante?

¿Sabías que...



...otros estudios científicos bien sustentados indican que ingerir de 8 a 10 vasos de agua al día podrían aliviar significativamente los dolores de espalda y de articulaciones en el 80% de las personas con estos padecimientos?

...un descenso de tan solo el 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de la memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas de enfoque visual frente a la pantalla de la computadora o sobre una página impresa ?

¿Sabías que...

...beber por lo menos 5 vasos de agua al día disminuye en un 45% el riesgo de cáncer de colon, en un 79% el riesgo de cáncer de mama y en un 50% las posibilidades de desarrollar cáncer de vejiga?



¿Estás tomando diariamente la debida cantidad de agua o has optado por sustituirla por refrescos?



☠ En muchos de los estados de USA, la patrulla de caminos mantiene siempre unos 10 litros de CocaCola para quitar la sangre que queda en las vías luego de un accidente...

☠ Si colocas un bistec dentro de un recipiente con CocaCola, el bistec se desintegrará en 48 horas...

☠ Para desmanchar el excusado, basta con vaciarle el contenido de una lata de CocaCola y dejarla en reposo por 30 minutos, luego le dejas correr el agua (El ácido cítrico de la CocaCola desmancha la porcelana)...



☠ Para remover el óxido en superficies cromadas, sólo debes frotarlas con un trozo de papel aluminio arrugado mojado con CocaCola y las manchas desaparecerán...



☠ Para limpiar los terminales de la batería de tu auto, vierte sobre ellos un poco de CocaCola y las burbujas se llevarán la corrosión...

☠ Para aflojar un tornillo oxidado, aplica un trapo empapado con CocaCola por pocos minutos y el tornillo estará listo para salir...

☠ Para remover el óxido de tus herramientas, aplica el paso anterior y el óxido desaparecerá...



☠ Para desprender calcomanías, papel y hasta goma o silicón, adheridos a cualquier superficie de vidrio, aplica la misma operación anterior...

☠ También sirve para limpiar el parabrisas de tu auto cuando se ensucie en el camino.

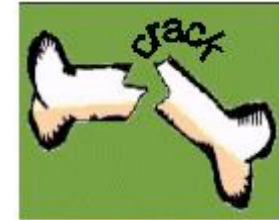




El ingrediente activo de la CocaCola es el **ACIDO FOSFORICO**, cuyo ph es 2.8, suficiente para disolver un clavo en 4 días. El ácido fosfórico es altamente dañino para el calcio de los huesos y es uno de los grandes contribuyentes en el aumento de la **osteoporosis**.



What osteoporosis looks like



en tu cuerpo provoca desmineralización ósea, esto significa que no permite la adecuada absorción de calcio en el organismo, debilitando los huesos y por tanto incrementándose la posibilidad de tener fracturas.

La combinación de este ácido con azúcar refinada y fructuosa **dificulta la absorción de hierro**, lo que puede generar **anemia** y mayor facilidad para contraer **infecciones**, principalmente en niños, ancianos y mujeres



La Coca Cola contiene también gas carbónico que, según la AMEDEC, es un ingrediente que provoca “adicción psicológica”.



Contiene una sustancia ‘potencialmente adictiva’, **la cafeína**, que si se ingiere en cantidades elevadas (400 a 600 mg.) puede provocar **insomnio, taquicardia, dolores de cabeza** y hasta **ataques de ansiedad**. Una lata de Coca Cola contiene aproximadamente 50 mg. de cafeína.

También contiene un aditivo llamado **e-150**, este ha sido asociado con **deficiencia de vitamina B6** que es importante para la metabolización de las proteínas y la salud de la sangre, su carencia puede producir **anemia, depresión y confusión** entre otros síntomas, además de generar **hiperactividad y bajo nivel de glucosa** en la sangre.



Y no solo eso, los azúcares que no logra digerir el organismo, se transforman en grasa, dando como posible consecuencia **sobrepeso** e incluso problemas de **obesidad**.



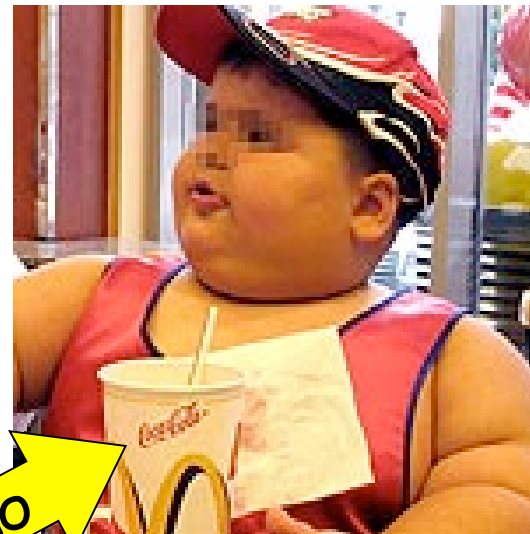
Por si fuera poco, los azúcares que contiene el refresco, paulatinamente van **disolviendo el esmalte de los dientes debilitándolos** y produciendo **caries**.





Anteriormente la diabetes estaba asociada a pacientes adultos, pero últimamente se ha visto un aumento de casos de esta enfermedad en niños y adolescentes con exceso de peso.

La diabetes es una enfermedad que afecta principalmente los ojos, riñones, los pies y el corazón



VENENO



Y para aquellos que creen que el problema se resuelve tomando **"coca light"**, les tenemos otra noticia: hay estudios que señalan que el consumo de **sustitutos de azúcar**, o azúcar sintética en grandes cantidades, provoca **daños cerebrales, pérdida de memoria y confusión mental** (según la AMEDEC). La sustancia que provoca estas afecciones se llama **aspartamo** y sostienen que podría contribuir al desarrollo del **Alzheimer**. Además, señalaron que los componentes químicos del "aspartamo" tienen otras consecuencias graves por un consumo excesivo, como **daños a la retina y al sistema nervioso**.



Se confió de la light

Ahora, la pregunta es:
¿Prefieres Agua o Coca-Cola?



Si quieres contribuir con la salud de
otras personas, reenvíales este mensaje