

Gewone koffie heeft verschillende voordelen, maar ook enkele vervelende nadelen:

- De koffiezuren zijn verzurend voor het lichaam, en degeneratie bevorderend bij te grote hoeveelheden. Verzuring is de grootste oorzaak van veel hedendaagse ziektes.
- Meer dan vijf koppen per dag verhoogt het risico op osteoporose (botontkalking).
- Koffie droogt ons uit (vochtafdrijving). Compenseer iedere mok koffie met een glas water, anders ontstaat een tekort aan serotonine. Dit kan angst en somberheid veroorzaken, uiteindelijk zelfs depressie.
- De stimulerende werking van cafeïne kan slaapproblemen veroorzaken omdat de aanmaak van melatonine geremd wordt. Dit kan bv ook leiden tot chronische vermoeidheid.
- Gewichtstoename is ook mogelijk vanwege de geremde melatonine aanmaak.
- Door cafeïne stijgt het insulineniveau en dus de aanmaak van adrenaline. Dit kan bv stress veroorzaken. Elk ziektebeeld dat door stress beïnvloed wordt, kan daarom toenemen.
- Koffie ontregelt de bloedsuikerspiegel, de pancreas en bijnieren geraken uitgeput en dit kan resulteren in een burn-out.
- Koffie kan brandend maagzuur veroorzaken.
- Cafeïne kan verslavend werken. Hoofdpijn en concentratieproblemen zijn gebruikelijke klachten tijdens het stoppen van wege de psychische afhankelijkheid.



**GANODERMA LUCIDUM**

**Het geheim is  
Balans**

Een heerlijke manier om  
gezonder te leven  
Drink OrganoGold koffie, thee  
of chocolademelk.