



РКНД

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ
РАСШИРЕННЫЙ ЦЕНТР НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

Газированный «Бум»



Немного «серого юмора» в ленту...

Печень, почки и другие внутренние органы хотят сердечно поблагодарить головной мозг, за великодушно предоставленный 48-часовой перерыв в употреблении ПАВ напитков. И просят поставить какую-нибудь веселую песню.



- Хочешь выпить?
- Конечно...
- А почему у твоего напитка такой специфический запах?
- Не знаю...
- А я не отравлюсь?
- Вот это я и хотел узнать...



Что такое энергетические напитки?



Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») — безалкогольные или алкогольные сильногазированные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека, вызывая тем самым ощущение бодрости, повышение работоспособности и двигательной активности.

Как и любые стимуляторы, энергетики действуют по простой схеме — взять из организма энергии много и сразу. Это ведет к неизбежному истощению нервной системы, нарушению обмена веществ.





Кофеин


Вызывает привыкание.
Повышает нагрузку на сердце,
провоцирует возникновение
тахикардии

Таурин

Оказывает влияние
на сердце – способствует
появлению аритмии

Россия занимает
4 место в рейтинге 
«самых пьющих» стран.

 Каждый **3-й подросток**
и **35% взрослых** пьют
баночные коктейли.

20% мужчин умирают
от причин, связанных
с алкоголем. 

Этиловый спирт

Оказывает токсическое
воздействие на организм

Краситель (E129)

Канцероген. Запрещен в
9 европейских странах.
Способен вызвать рак

Бензоат натрия (E211)

Провоцирует поражение печени и
нервной системы. Вызывает рак
и болезнь Паркинсона, также
изменения в ДНК



Состав энергетических напитков:



- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Карнитин
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В
- Мелатонин
- Матеин

В 8 ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РОЖДЕНИЕ УМСТВЕННО-ОТСТАЛОГО РЕБЕНКА – РЕЗУЛЬТАТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ ЭНЕРГЕТИКОВ!

Травить себя или
НЕТ... -
в этом разве
вопрос ?





Состав энергетиков

Кофеин

уменьшает сонливость и чувство усталости на 2 часа, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки. Однако всё это временный эффект, и сменяется он ещё **большей усталостью**. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма.



Caffeine

Женьшень и гуарана

- стимуляторы, вызывающие бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления. В напитках эти вещества смешиваются в различных пропорциях.

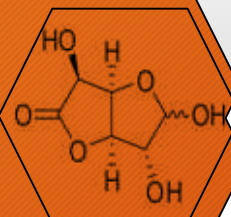


Разумеется, при этом добавляются и другие вещества: консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и т.д.



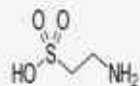
Глюкуронолактон-

химикат, разработанный министерством обороны США. Энергетическими свойствами не обладает. В энергетиках содержание превышает естественную суточную выработку в 250-500 раз. Полный состав и эффект до сих пор не изучен.



Таурин - это второй главный компонент, содержащихся в них в большем количестве, способный вызвать перевозбуждение нервной системы и ее истощение. Поскольку таурин обладает сильным желчегонным эффектом, **он опасен для людей, страдающих заболеваниями печени или желчевыводящих путей.**

TAURINE



Гиповитаминоз группы **В** - развитие интоксикации. **В₁**, **В₂** и **В₆** может вызвать жировую дистрофию печени. Среди элементов группы **В** самые токсичные – **В₆** и **В₁₂**. И аллергические реакции наблюдаются в основном при их переизбытке, а также при **передозировке витаминов В₁** и **В₂**. Мочекаменная болезнь, судороги, головная боль, боль в желудке . Симптомы похожи на острое отравление пищевыми продуктами или медикаментами

Передозировка возможна при бесконтрольном употреблении кофе, энергетиков в больших количествах.

КОФЕИН

Передозировка КОФЕИНОМ возбуждением нервной системы, тахикардией, подъемом АД, головокружением, рвотой. Затем возникает торможение ЦНС, аритмия, коллапс, что может привести к смерти.

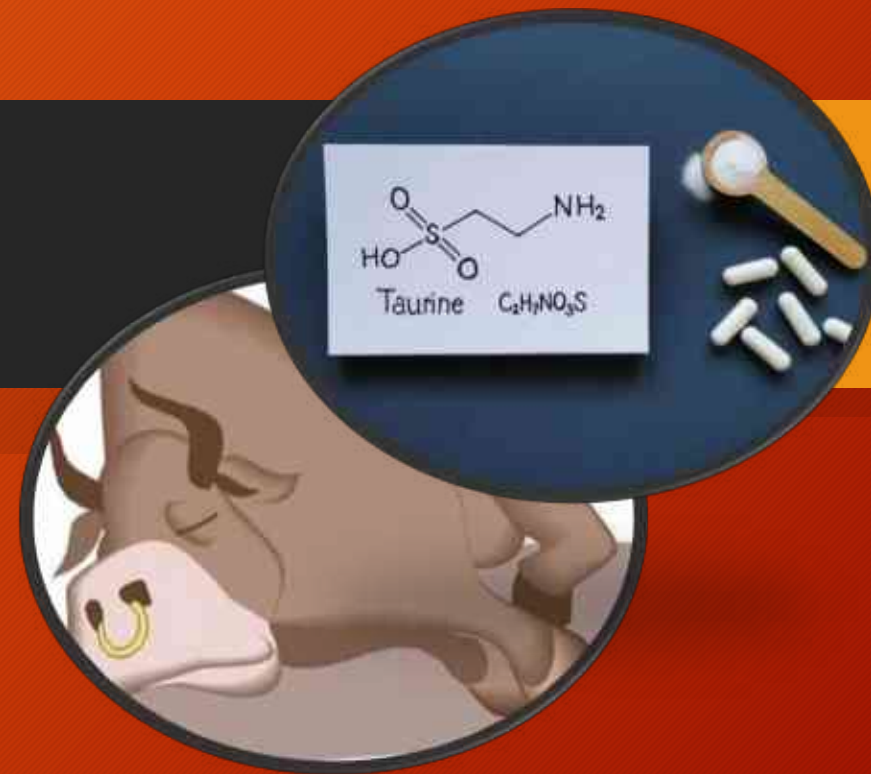
Симптомы отравления кофеином

Начальная симптоматика бывает сходна с признаками симпатического криза, панической атаки. Больной ощущает жар в теле, дрожание, учащенное сердцебиение. Наблюдается покраснение лица, головная боль, блеск в глазах, учащение дыхания. Человек раздражен, возбужден или напуган. В дальнейшем отмечается нарастание сердцебиения, поверхностное дыхание, учащенное мочеиспускание.

Характерно головокружение, беспричинная тревога, шум в голове. Со стороны желудочно-кишечного тракта происходит усиление перистальтики, кишечные спазмы и колики обуславливают возникновение боли в животе. Возможна тошнота, многократная рвота. На фоне психомоторного возбуждения могут наблюдаться галлюцинации, бредовые идеи.



ТАУРИН



ЧТО ЭТО? В качестве сырья используют отходы мясоперерабатывающей промышленности, а обработку проводят раствором гидроксида натрия. Полученный раствор последовательно обрабатывают протосубтилином, гомогенизированной биомассой поджелудочной железы и печени крупного рогатого скота.

Передозировка: нервозность, апатия и депрессия, психическое возбуждение, хроническое нарушение сердечного ритма.

Побочное действие

Возможно: аллергические реакции.

Противопоказания к применению

Повышенная чувствительность к таурину;

Детский и подростковый возраст до 18 лет (эффективность и безопасность не установлены).

Не рекомендуется применение при беременности и в период грудного вскармливания в связи с отсутствием опыта клинического применения у этой категории пациентов.

Этиловый спирт



Не стоит пить бодрящие коктейли, если употребили алкоголь, даже если после приема последней дозы прошло уже несколько часов. Нежелательно и употребление спиртных напитков в течение суток после энергетика.

Энергетик повышает давление, а алкоголь в разы усиливает действие этого напитка. В результате можно заработать гипертонический криз.

Энергетик + алкоголь = убойная смесь.



Разноплановое влияние (седативное и возбуждающее одновременно) вызывает состояние, близкое к шоковому-быстрый подъем артериального давления, повышается частота пульса, аритмия, а в тяжелых случаях — судороги или потеря сознания.

Отравление

Острая алкогольная интоксикация — состояние, развивающееся в результате приема алкоголя, по степени проявления симптомов бывает легкой (концентрация алкоголя в крови до 2 ‰), средней (до 3 ‰) и тяжелой (выше 3 ‰ - считается смертельным).

Клиническая картина острого отравления алкоголем Начальные признаки острого отравления: эйфория, краснота лица, потливость, жар, расширение зрачков, слабость, учащение мочеиспускания.

При легкой степени - вегетативные расстройства на следующий день проходят без всяких последствий.

Средняя степень - кроме признаков нарушения вегетативных функций, проявляется симптомами расстройства координации движений; исчезают психорефлексы (мимика), обнаруживается косоглазие, исчезает критическое отношение к своим словам и действиям, растормаживаются инстинкты, проявляются до сих пор скрытые особенности личности (ревность, тщеславие и др.). Оьянение постепенно переходит в сон. После пробуждения выражено постинтоксикационное состояние (синдром похмелья).

При тяжелой степени - появляется рвота, углубляется патология корковых функций (нарушается ориентировка в окружающем, возможно развитие сопора, иногда — комы), нарушаются жизненно важные функции (трудности дыхание, падает артериальное давление). Смерть может наступить от паралича дыхательного и сердечно-сосудистого центров.

Последствия злоупотребления и раннего начала употребления энергетиков

- ❑ **Сильные головные боли.** Причем на частоту возникновения головных болей влияет не величина дозировки, а её резкое изменение.
- ❑ После окончания действия напитка наблюдается ряд побочных действий: **усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.**

Это явление - «Синдром отмены кофеина» и по своей сути - как похмелье после алкоголя.

- ❑ Кофеин истощает нервную систему. Он является наркотическим веществом, то они **вызывают привыкание.**
- ❑ Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению лишнего веса –**ожирению.**
- ❑ Регулярный прием сладких энергетиков **увеличивает примерно на 30% риск развития сахарного диабета**
- ❑ Многочисленные явные и скрытые ингредиенты энергетиков могут **вызвать аллергическую реакцию, начиная от простого зуда, заканчивая непроходимостью дыхательных путей (анафилактическим шоком).**
- ❑ **Жировая дистрофия печени, язва желудка, болезни сердца, мочекаменная болезнь, болезни поджелудочной железы.**



бессонница



панические атаки



Тревожность



хроническая усталость



визуальные и слуховые галлюцинации



Первая помощь при отравлении ЭНЕРГЕТИКАМИ.



Выпить 2-3 литра воды



Вызвать рвоту для очищения желудка.



После - выпить таблетки активированного угля, чтобы нейтрализовать действие напитков.



**В тяжелых случаях
вызывают скорую!!!
Будет проводить
реанимацию,
детокс организма.**

Признаки передозировки

- ✓ перевозбуждение, хаотичная двигательная активность, нервные тики, судорги в ногах, бессонница.
- ✓ скачки давления, головокружение
- ✓ Аллергическая реакция: зуд, признаки отека гортани-сдавливание, трудности дыхания, дискомфорт.



Единая
служба
спасения
112

Скорая
помощь
103

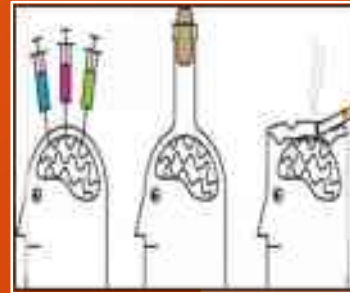


Увлечение «Энергетиками» как показатель склонности к зависимости от ПАВ



Особенно опасно с алкоголем !

Так как алкоголь и кофеин являются антагонистами по своему действию на организм (один расслабляет, другой стимулирует). Это соединение усиливает вредность алкоголя для клеток головного мозга, грубым образом нарушает его работу и **представляет угрозу для психики человека.**



Деформация психики по принципу зависимости. Увеличения вероятности табакокурения, алкоголизма, токсомании, наркомании.



Подталкивает к другим формам риска.

Позиция экстремальности и недальновидности.



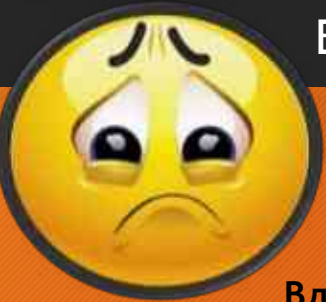
Делает человека **вспыльчивым, повышает уровень агрессии.**



+ Вкусно....

Чем вредна кока-кола?

Во всем есть светлая сторона и темная, кока-кола не исключение.



—

Влияние на желудок. В составе напитка присутствуют «жесткие» кислоты, которые раздражают желудок и пищевод, что и приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Для детей они вредны ещё больше, так как у них ещё не сформирован взрослый тип секреции желудка - она у них более низкая, а лимонады ещё более снижают кислотообразование.

Высокое содержание сахара. Кока-кола состоит из быстрых углеводов и сахара, которые не только не удовлетворяют голод, но и заставляют хотеть только больше, что провоцирует переедание. А сахара в ней настолько много, что он откладывается напрямую в жировые ткани.

Кофеин в составе. В напитке содержится небольшое, но достаточное количество кофеина, например, для того, чтобы проснуться утром. Или не уснуть ночью. Кроме этого, кофеин еще и увеличивает артериальное давление и пульс. Он негативно сказывается на работе нервной системы, что вызывает привыкание.

Канцерогенные вещества в составе. Проведенные исследования доказывают связь пристрастия к кока-коле с ростом злокачественных опухолей и появлением онкологических заболеваний.

Первичные неприятные последствия. Например, метеоризм из-за газов в напитке, вздутие живота, диарею и даже отравление.

Влияние на целостность организма. Кока-кола вымывает кальций из организма, что может негативно сказаться на здоровье костей (переломы, остеопороз), зубов (кариес) и ногтей.

Как быстро взбодриться?

Самомассаж.

➤ «Лицо бодрости!»

- Разогретыми руками энергично помассируй щеки вверх-вниз - 5 сек.
- Помассировать мочки ушей.
- Массаж энергетической точки в носогубной впадине.
- !Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим пальцем - 3сек.

➤ «Пощекотать небо».

- Вращай языком за деснами по часовой стрелке и против нее -7сек.
- ### ➤ «Гимнастика для рук».
- Быстро потри пальцами о ладони — 5 сек.
 - Сильно разомни кисти рук —10 сек.
 - Помассировать левой руки большой палец.



➤ Дыхательные упражнения.

- Полное дыхание правой, затем левой ноздрей носа - по 10 раз.
- «Формула 5-3-3».

Встань прямо и сделай глубокий медленный вдох через нос. Затем медленный выдох через рот - 5раз.

Далее быстрый вдох через нос и медленный выдох через рот-3 раза.

Сделайте быстрый вдох через нос и со звуком выдох через рот — 3 раза.



Ароматерапия

Бодрящие ароматы: лайм, лимон, апельсин, бергамот, мята, пачули, розмарин!

➤ Контрастный душ

Примерная схема принятия душа:

- Теплый (чтобы привыкло тело)
- Горячий (пока приятно)
- Холодный (20-30 сек)
- Горячий (20-40 сек.)
- Холодный (до минуты)
- Горячий (20-60 сек.)
- Холодный (сколько приятно)

Завершать надо всегда холодной водой.

!! Перед охлаждением всего тела желательно не забывать смачивать лицо.

- Подержать запястья под холодной водой и умыть лицо и шею.



Откуда и как получать энергию?



Качественный сон 7-8 часов.

Соблюдение режима дня помогает:

- Грамотно распределить время
- Повысить общую работоспособность, эффективность
- Усилить жизненную энергию



СПОРТ.

Гимнастика,
физические упражнения,
ходьба
должны прочно войти в быт каждого, кто
хочет
сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Доказано, способствуют «быстрому» увеличению уровня энергии:

Стакан теплой воды



Миндаль, кешью, грецкие орехи



Зеленое яблоко, банан, киви, апельсин.



!!Высокая доза витамина С гарантирует прилив сил не менее, чем на два часа.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

!!!Если вы придерживаетесь всех этих правил, но не хватает сил и энергии, то стоит пройти медицинское обследование, проконсультироваться у медицинского психолога!

Поздравляем вас
с формированием
новых нейронных
связей!



Будьте здоровы и счастливы!

