

kafeina



ailaket!!

konposizioa, itxura eta aizunketa

01



kafeina

Kafeina xantinen familiako alkaloide psikoaktibo bat da eta 100 landare-espezietan baino gehiagotan aurkitzen da. Horrez gain, hainbat edariren printzipio aktiboetako bat ere bada, hala nola kafearena, tearena, matearena, guaranarena, kakaoarena, freskagarriena eta edari energetikoena.



Substantzia bereizi gisa, kafeina kristal-hauts zuria da, zapore oso mingotsekoa. Askotan beste substantzia estimulatzaile batzuk aizuntzeko erabiltzen da, adibidez, speed-a (laginen %76k kafeina dute) eta, neurri txikiagoan, kokaina(%21k)*.

Gaur egun, munduan gehien kontsumitzen den droga da, eta, beharbada, mendekotasuna garatzen duten pertsona kopuru handiena sortzen duena.



* Ai Laket!! elkarteak EAEn egindako analisien arabera datuak.

dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

02

Normalean ahotik hartzen da, kafeina duten edariak edanez. Alabaina, konprimatutan ere har daiteke.



Gutxieneko dosi aktiboa 200mg-koa da, gutxi gorabehera kafe luze arrunt batean dagoen kantitatea, hain zuzen. Gramo eta erdi baino gehiago hartzeak areagotu egin ditzake izan nahi ez diren ondorioak.



hasierako ondorioak

03

01

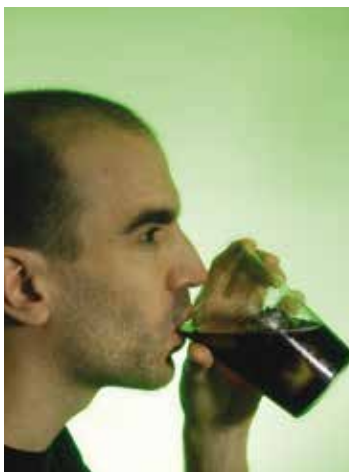
Kafeinaren ondorioak ez dira beti berberak. Hainbat faktorek eragiten dute zenbateko dosia hartzen dugun, non-nea hartzen dugun, aldarean edo txarrean gauden, zer espero dugun, eta gu geu nolakoak garen.

02

Nerbio-sistema zentrala (NSZ) estimulatzen du, eta ondorioz, bihotz eta arnas erritmoa azkartzen ditu. Nekearekiko eta logurerekiko erresistentzia handiagoa eragiteaz gain, jarduera fisiko eta buru- jarduera handiagoak eragiten ditu.

03

Pertsona batzuei hitz-jarritasuna eta kanporakoitasuna eragiten die, beste batzuei, aldiz, banerakoitasunerako joera.



04

Maila fisikoan, ahoa lehortzen du, arnasketa eta erritmo kardiakoa azkartzen ditu, eta diuretikoa da. Dosi handitan zurruntasun muskularra eragin dezake.

05

Hura hartzeko ohiturarik ez duten pertsonen urduritasuna eta suminkortasuna, buruko mina, antsietatea eta insomnioa eragin diezaike.

ondorioak epe ertain eta luzera

04

01

Loezina, suminkortasuna, apetitu eza...

02

Kafea kontsumitzeak asaldura gastrikoak eragin ditzake. Kola-freskagarri industrialek kasuan, azukre disolbatuen kantitate handia hartzen da.

03

Kafeinak tolerantzia-faktore handia du eta mendekotasun fisiko eragiten du.



04

Ohiko kontsumitzaileek, kafeina hartzeari utziz gero, oro har, antsietatea, suminkortasuna, buruko mina, insomnioa eta apetitu eza izaten dute. (Abstinentzia-sindromea).

Alkoholarekin batera hartzen bada, alkohola depresorea denez, kafearen ondorioak estali egiten ditu.



KAFEINA + ALKOHOLA

Biek NSZ estimulatu dutenez, antsietate handiagoa eragiten dute eta arteria-presioa eta erritmo kardiakoa areagotzen dute.



KAFEINA + ESTIMULATZAILEAK

Kalamuak ondorio estimulatzaileak estaltzen ditu.



KAFEINA + KALAMUA

Kontuan izan hurrengo arrisku egoerak:



urduritasun-arazoak antsietatea edo insomnia izatea.

haurdun edo edoskitze garaian egotea.

hazteko adinean egotea.

sendagai kontraindikatuak hartzen aritzea.

Kontsumitzea erabaki baduzu...

Aurretik

Substantziaren berri jakitea komeni da, gozamina eta arriskuak zuk zeuk neurtzeko.

Kontsumoa planifikatzea da onena. Zeure buruari mugak ezarri, eta bete itzazu.



Legala izateak ez du esan nahi kalterik egiten ez duenik; errepara lezaiozu zure kontsumoari eta, halaber, hartzeari uzten diozunean dituzun erreakzioei, eta horiei jarraikiz joka ezazu.

Kafeina purua farmazietan saltzen da eta kafea edo freskagarriaren aurrean beste aukera bat izan daiteke.



Bitartean

Substantzia depresoreekin batera hartuz gero, dosia handitu behar izatera eraman zaitzake horien ondorioak indargabetzeko.

Ahotik hartzen baduzu, gogoan izan polikiago absorbatzen dela eta, beraz, ondorioak beranduago nabaritutako dituzula.



Tabakoarekin eta alkoholarekin nahastean, gogoan izan kontsumoa handitzen baduzu, aje handiagoa izango duzula, eta osasunari ere kalte handiagoa egingo diozula.

Kontuan izan apetitua txikitzen duen arren, zure gorputzak elikagaiak eta hidratazioa behar dituela.



Kafeina hainbat substantzia aizuntzeko erabiltzen da, eta sudurretik hartzen denean, haren ondorioak azkarrak, biziak eta laburragoak dira, erabiltzaileari berriz hartzeko beharra eraginez.

Ondoren

Kontuan izan kafeinak ez dizula loak hartzen lagunduko, bizigarria baita.



Hortzak horitzea nahi ez baduzu, garbitu itzazu maiz.



Ai laket!! irabazi asmorik gabeko elkarteak da eta legez kanpoko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dute. Elkarteak, kontsumo arduratsuaren eta drogen erabileraren arriskuak murrizteko ikuspuntuetatik, substantzia psikoaktibo ezberdinekin bizitzen ikastearen aldeko apustua egiten du. Izan ere, drogak kontsumitzea ala ez, pertsona helduek informazioa jaso ondoren kontsumituz gero, beharrenek erabakia dela uste du. Ai laket!!-en asmoa, beraz, ez da erabaki horren gainean eragina izatea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eskaintzea, kontsumitzeko erabakia hartzekotan, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek zentzudun jokatzeko informazioa izan dezaten.

Jesusen Mirabeen Sortzailearen kalea, 40 etxabe.
01001 Vitoria-Gasteiz
(+34) 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com
www.ailaket.com

