

□□□□□ **Nu trebuie să renunți de tot la cafea, susține Dr. Oz. Însă trebuie să știi că o cantitate mare de cafea îți intoxică organismul și are nevoie de ajutorul tău ca să elimine toxinele. Află cum!**

Cafeaua este una dintre cele mai populare băuturi, potrivit statisticilor care arată că 91% din populația urbană a României obișnuiește să consume cafea. Însă, atunci când se exagerează cu cofeina, efectele de intoxicare a organismului încep să își facă apariția. Iritabilitatea, anxietatea, tremorul, nervozitatea, insomnia, cefalee, tulburările de ritm cardiac se numără printre primele semne că exagerezi cu cafeaua și trebuie să îți ajuți organismul să elimine toxinele pe care le-a acumulat. Un exces de cofeină înseamnă atunci când depășești 400 de miligrame pe zi.

□□□□ **Ce înseamnă un consum moderat de cofeină?**

200-300 miligrame de cofeină pe zi reprezintă o cantitate moderată. Ca să știi exact câtă cofeină consumi zilnic, află că o cană cu cafea are în jur de 100-200 miligrame de cofeină, o cană cu ceai are 40-120 miligrame de cofeină și o cană cu suc are 20-80 miligrame de cofeină. Dacă ai constatat simptomele de mai sus, iată care este planul de detoxifiere de patru săptămâni propus de celebrul Dr. Oz ca să elimini toxinele, chiar dacă nu renunți de tot la cafea:

Prima săptămână - începe detoxifierea!

Renunțarea bruscă la cafea nu este o soluție tocmai bună, avertizează Dr. Oz care-ți propune altceva:

- limitează-te la 2 cești cu cafea pe zi
- în prima zi, amână momentul cafelei de dimineață până ce simți că începe să te doară capul
- în următoarele zile încearcă să amâni și mai mult momentul în care savurezi prima cafea din respectiva zi. Continuă toată săptămâna cu acest obicei, amânând cu câte o oră în plus, în fiecare zi, cafeaua de dimineață. Adică dacă obișnuiai să bei cafeaua de dimineață la ora 8, amân-o până la ora 9 luni dimineața, marți bea-o la ora 10, miercuri la ora 11 și tot așa.
- nu lua medicamente pentru durerile de cap împreună cu cafea. Ia ibuprofenul cu apă ca să nu te mai doară capul.
-

A doua săptămână - cum să ai mai multă energie

Ca să ai la fel de multă energie chiar dacă nu mai bei atât de multă cafea, modifică-ți dieta și ia suplimente. Iată care sunt sfaturile lui Dr. Oz:

- bea mai mult ceai verde pentru că are un sfert din cofeina care se găsește în cafea
- ia suplimente care conțin complexul vitaminic B
- consumă alimente bogate în vitamine din grupul B, cum ar fi năutul, spanacul și cerealele integrale.
-

A treia săptămână - cum să scapi de efectele adverse

Ca să eviți durerile de cap, somnolența, depresia sau alte simptome care apar atunci când renunți sau reduci cantitatea de cofeină, Dr. Oz îți recomandă să:

- alege băuturi calde cum ar fi ceaiul rooibos. Acesta nu conține cafeină și te scapă de starea de oboseală și iritabilitate specifică renunțării la consumul de cafea.
- alege băuturi reci cum ar fi un smoothie cu tărațe de psyllium. Acestea au un conținut ridicat de fibre, ajută la eliminarea toxinelor și reglează tranzitul intestinal.
-

A patra săptămână - atenție la alte surse de cofeină

Trebuie să fii atentă, deoarece nu numai cafeaua sau ceaiul verde conțin cofeină. Chiar dacă optezi pentru cafeaua decofeinizată, trebuie să știi că numai 97% din cantitatea de cofeină este înlăturată din ea, avertizează Dr. Oz. De asemenea, ai grijă la alte surse ascunse de cofeină cum ar fi ciocolata, băuturile energizante, sucurile carbogazoase sau înghețata.

*** sursa - eva.ro