Nu trebuie să renunţi de tot la cafea, susţine Dr. Oz. Însă trebuie să ştii că o cantitate mare de cafea îţi intoxică organismul şi 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 populaţia urbană a României obişnuieşte să consume cafea. Însă, atunci când se exagerează cu cofeina, efectele de intoxicare a organismului încep să îşi facă apariţia. Iritabilitatea, anxietatea, tremorul, nervozitatea, insomnia, cefalee, tulburările de ritm cardiac se numără printre primele semne că exagerezi cu cafeaua şi trebuie să îţi ajuţi organismul să elimine toxinele pe care le-a acumulat. Un exces de cofeină înseamnă atunci când depăşeşti 400 de miligrame pe zi.

Ce însemnă un consum moderat de cofeină?

200-300 miligrame de cofeină pe zi reprezintă o cantitate moderată. Ca să ştii 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 şi 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 renunţi de tot la cafea:

Prima săptămână - începe detoxifierea!

Renunţarea bruscă la cafea nu este o soluţie tocmai bună, avertizează Dr. Oz care-ţi propune altceva:

- limitează-te la 2 ceşti cu cafea pe zi
- în prima zi, amână momentul cafelei de dimineaţă până ce simţi că începe să te doară capul
- în următoarele zile încearcă să amâni şi 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 dimineaţă. Adică dacă obişnuiai să bei cafeaua de dimineaţă la ora 8, amân-o până la ora 9 luni dimineaţa, marţi bea-o la la ora 10, miercuri la ora 11 şi tot aşa.

- 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-ţi dieta şi ia suplimente. Iată care sunt sfaturile lui Dr. Oz:

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

A treia săptămână - cum să scapi de efectele adverse

Ca să eviţi durerile de cap, somnolenţa, depresia sau alte simptome care apar atunci când renunţi sau reduci cantitatea de cofeină, Dr. Oz îţi recomandă să:

- alegi băuturi calde cum ar fi ceaiul rooibos. Acesta nu conţine cafeină şi te scapă de starea de oboseală şi iritabilitate specifică renunţării la consumul de cafea.
- alegi băuturi reci cum ari fi un smoothie cu tărâţe de psyllium. Acestea au un conţinut ridicat de fibre, ajută la eliminarea toxinelor şi reglează tranzitul intestinal.
-

A patra săptămână - atenţie la alte surse de cofeină

Trebuie să fii atentă, deoarece nu numai cafeaua sau ceaiul verde conţin cofeină. Chiar dacă optezi pentru cafeaua decofeinizată, trebuie să ştii 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 îngheţata.

*** sursa - eva.ro