

• ΚΟΦΕ •

ΠΡΟΤΟΚΟΛ ΟΤΚΑΖΑ ΟΤ ΚΟΦΕ



Нутрициолог и коуч по персонализации
питания и образа жизни
НУРУЛЛАЕВА ЮЛИЯ
@nurullaeva_juli

Содержание

Функции кофеина

- кофеин легкий наркотик
- где содержится кофеин?
- как кофеин влияет на организм
- как понять, есть ли зависимость?

Протокол отказа от кофе

- как отказаться от кофе
- полноценный рацион
- гигиена сна
- поддержка нутрицевтиками

Кофеман

Кофеин - это легкий наркотик, он обладает основными свойствами наркотика

- Создает предсказуемые, устойчивые ощущения (эйфорию)
- Поглощает всё внимание при необходимости принять новую дозу
- Временно снимает боль и другие негативные ощущения
- В перспективе ухудшает дееспособность
- Вызывает привыкание
- Уменьшает активность дофамина
- Уменьшает в долгосрочной перспективе количество серотонина

Где содержится кофеин?

- Кофе
- Чай
- Какао
- Шоколад
- Энергетические напитки
- Жиросжигающие добавки
- Таблетки (цитрамон, противогриппозные и др)



Все что нам дает энергию просто так, всегда возьмет что-то взамен!

Кофеман

Кофеин меняет поведение

Постоянное употребление кофеина держит организм в состоянии стресса. Кофеин блокирует работу рецепторов, связанных с торможением.

Аденозин - защищает нас и наш мозг от перенапряжения, создавая чувство усталости.

Кофеин взламывает клетку и берет из неё те энергетические запасы, которые припасены на черный день.

Вы используете ту энергию, которую организм отложил на случай стрессовой ситуации.

От кофеина мы начинаем тупить!

Кофеин расширяет сосуды в почках, в сердечной мышце и даже в коже. Но при этом, он сужает сосуды головного мозга.

Под действием кофеина происходит снижение мозгового кровотока на 30%! Кофеин пагубно влияет на участки мозга ответственные за: планирование, принятие решений, рассуждение, запоминание.

Кофеман

Кофеин связывает и стимулирует выведение различных витаминов и минералов

- Усиливает выведение из организма кальция, что может приводить к остеопорозу.
- Выводит из организма витамина В1 (тиамин) - невероятно важный для работы мозга и центральной нервной системы витамин.

Свежемолотый кофе замедляет всасывание железа на 72-91%!

Если у вас анемия, кофе вам строго противопоказан!

Кофеин увеличивает уровень дофамина, гормона удовольствия

- Относится к группе стимулирующих дофамин веществ (к ним так же относятся сахар, алкоголь, соцсети, телевизор, марихуана)
- Увеличивает риск развития наркомании и зависимого поведения любого типа

Кофеман

Кофеин стимулирует стресс!

Появление кофеина в клетке дает эффекты адреналина. Повышается уровень кортизола.

Так же кофеин конкурирует с серотонином, гормоном спокойствия, умиротворения и радости.

- Учащаются перепады настроения
- Ухудшается состояние при депрессии
- Преобладает негативная оценка ситуации

Кофеин повышает кортизол, а кортизол повышает уровень глюкозы в крови. Выпивая кофе, мы попадаем на глюкозные горки.
ГИ КОФЕ - 60!

Кофеин вызывает обезвоживание

При разложении кофеина в организме образуется диметилксантин, который способствует выведению воды из организма.



Частое употребление кофе + недостаточное количество воды = хроническое обезвоживание!

Кофеман

Кофеин не подавляет, а возбуждает аппетит

- Он усиливает секрецию желудочного сока, повышая кислотность желудка.
- Употребление кофеина без пищи может привести к гастриту и даже язвенной болезни!
- Кофеин повышает риск изжоги, язвы и синдрома раздраженного кишечника (СРК).

Кофеин ускоряет всасывание углеводов

Кофеин способствует увеличению веса. От потребления кофе уровень кортизола повышается, что также связано с инсулинорезистентностью, повышением аппетита и тягой к жирной пище.

Кофеин повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов, кофеманов и генетически предрасположенных

Кофеин может вызвать:

- Сердечную аритмию
- Увеличение относительного содержания холестерина в крови
- Рост вероятности тромбообразования, что может привести к сердечному приступу

Кофеман

Кофеин ухудшает качество сна

Стимулирующий эффект кофеина может полностью разрушить вашу способность спать. Если вы откажетесь кофе, вы сможете восстановить режим сна и бодрствования.

Кофеин сужает сосуды кишечника, приводя его к повышенной перистальтике

Многие, исключив кофе, обнаруживают, что кишечник отказался работать самостоятельно!

Кофеин спазмирует сосуды всех органов

Особенно этот эффект опасен для желчного и поджелудочной, так как спазмированный орган не может выделять желчь и панкреатические соки.

Нарушается пищеварение, органы воспаляются, желчь застаивается. Это чревато хроническим воспалением, СРК, желчнокаменной болезнью и др.

Как понять, есть ли зависимость?

Отмените кофе на 24 часа и посчитайте симптомы, которые проявятся у вас за эти сутки

- Головная боль
- Усталость
- Подавленность
- Апатия
- Раздражительность
- Головокружение и слабость
- Неспособность сосредоточиться
- Тошнота
- Боль и слабость в мышцах

Если вы насчитали больше двух симптомов, у вас точно присутствует физиологическая зависимость от кофеина.

Кофеиновый детокс

- Успокоиться и вернуть себе свою истинную энергию
- Восполнить энергетические резервы
- Восстановить кислотно-щелочной баланс в кишечнике
- Восстановить аденозиновые рецепторы



• ΠΡΟΤΟΚΟΛ ΟΤΚΑΖΑ ΟΤ ΚΟΦΕ •

Протокол отказа от кофе

Полноценное питание

Белки, жиры и медленные углеводы. Ни в коем случае не снижать уровень калорийности своего ежедневного рациона с целью похудеть. Для насыщения организма и достаточного количества энергии необходимо полноценное питание.

Больше жиров в питании

Увеличение потребления жиров требуется для более быстрого и эффективного восстановления надпочечников.

ЖИРЫ: кокосовое масло, масло Гхи, 2-3 вида растительных масел, семена, орехи, авокадо.

Найти способ бодриться без кофеина

Делайте лимфатические упражнения по утрам, прыжки особенно бодрят. Пейте горячую воду, отправляйтесь на прогулки на свежем воздухе, а также не забывайте про медленные углеводы.

Протокол отказа от кофе

Подобрать заменитель

Прекрасно заменяют кофе цикорий и другие горькие травы. Тем более, они не только смогут заменить вам кофе, но и принесут больше пользы вашему организму.

Наладить сон

При недостатке сна вам будет не хватать энергии. В идеале, для выработки мелатонина, необходимого для восстановления организма во время сна, нужно ложиться спать до 22:00 (самый максимум – до 23:00). Спать нужно не менее 7-8 часов и с учётом всех принципов гигиены сна.

Настоятельно рекомендую вам чаще бывать на ярком солнце. Для улучшения качества сна вы можете принимать добавку 5НТР.

По 1 капсуле (100мг) в 17:00 и перед сном.

Оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, поддерживает психологическое и эмоциональное состояние, обеспечивает здоровый сон, за счет повышения уровня серотонина.

Протокол отказа от кофе

Витамины и адаптогены

Восполнить дефицит энергии вам также помогут витамины и адаптогены

- витамин С, 1500 - 2000 мг в день (разбить на 3-4 приема)
- экстракт Элеутерококка, внутрь за 30 мин до еды (по 40 капель 2-3 раза в сутки).



Острые симптомы отмены могут длиться до 10 дней! Постарайтесь понаблюдать за собой, за своими изменениями, не тянитесь за дозой кофе на автомате, будьте осознанны в этот момент. Дайте время телу очиститься.

- При отказе от кофеина возникает эффект гиперторможения. Это происходит из-за того, что организм наращивает количество аденозиновых рецепторов, которые раньше сильно притуплял кофе. Чтобы как-то уравновесить этот процесс, организм увеличивает их количество.

Протокол отказа от кофе

- Без кофе первое время весь аденозин (вещество, которое отвечает за эффект торможения в нашем организме) хлынет к вашей центральной нервной системе. Вследствие этого вы будете тормозить в 2 раза сильнее нужного.
- Пока количество аденозиновых рецепторов в вашем организме будет приходить в норму, воспользуйтесь этим временем, чтобы просто побыть «спокойным овощем». Просто делайте всё по инструкции. Так вы будете легче ко всему относиться, будете более расслаблены, спокойны. Плюс, вы будете легче выходить из стресса.

Что делать после?

- Не пейте КСН (кофеиносодержащие напитки) каждый день, лучше через день/два
- Не пейте КНС рутинно. Сделайте это каким-то особым ритуалом
- Не пейте КНС на отдыхе, наслаждайтесь моментом, там и так хорошо
- Делайте кофейный недельный детокс раз в квартал

Я немного рассказала Вам о взаимодействии кофеина и нашего организма.

Теперь выбор за вами - пить или не пить?

Если употреблять кофеин дозировано и разумно, вреда он вам не нанесет!

Помните:

«Все - есть яд; все - лекарство; то и другое определяет доза»

Парацельс.

