

Kofeinowy rachunek sumienia

Ile kofeiny spożywasz każdego dnia?

Zaznacz te produkty, które spożywasz każdego dnia i podsumuj.

Dowiesz się w ten sposób, ile mg kofeiny każdego dnia trafia do Twojego obiegu.

Produkt i zawartość kofeiny	Ile Ty spożywasz?
Kawa (ok 170 ml) ok 100 mg	
Herbata czarna (ok 170 ml) 70 mg	
Herbata zielona (ok 170 ml) 35 mg	
Kakao (ok 170 ml) 13 mg	
Cola (ok 330 ml) 45 mg	
Inne napoje gazowane z dodatkiem kofeiny (330 ml) 50-80 mg	
Tabletki przeciwbólowe, w zależności od rodzaju 15-200 mg	
Czekolada (około 1/4 tabliczki, 28 gram) efekt pobudzający kofeiny i teobrominy o mocy 40 mg	
Twoje dzienne spożycie łącznie:	

Jak interpretować wynik?

- poniżej 100 mg dziennie - jesteś bezpieczna, uzależnienie od kofeiny Ci nie grozi
- 100-300 mg dziennie - czerwone światło, przyglądnij się uważnie temu, jak śpisz, jaki masz poziom energii w ciągu dnia i o której odczuwasz znaczący spadek formy
- 300-600 mg dziennie - w jakimś stopniu odczuwasz uzależnienie od kofeiny
- 600-900 mg dziennie - na tym etapie z pewnością jesteś uzależniony
- powyżej 900 mg dziennie - sięgnij po profesjonalną pomoc, żeby wyjść z tego obłądnego koła



Jak kofeina wpływa na Twoje ciało?

Czy odczuwasz... często lub w sposób powtarzający się?

Opowiedz **Tak/Nie**

1. Zmiana poziomu energii lub zmęczenie w ciągu dnia
2. Zmiana nastroju lub depresja w ciągu dnia
3. Ból głowy
4. Dyskomfort w układzie pokarmowym: skurcze, biegunka
5. Zaparcia i/lub wypróżnienie po kawie
6. Napięcie i sztywność w szyi, ramionach, szczękach, rękach, nogach
7. PMS, nieregularne miesiączki, bolesne skurcze, nabrzmięte piersi
8. Bolesne piersi
9. Bezsenność, płytki, przerywany sen
10. Zgrzytanie zębami, zaciskanie zębów w czasie snu
11. Niepokój
12. Poirytowanie, nadmierne reakcje, napady złości
13. Zespół niespokojnych nóg
14. Nieregularne lub szybkie bicie serca, arytmia, wada zastawki
15. Zawroty głowy
16. Zmęczenie po obudzeniu
17. Bóle (pleców, żołądka, mięśni, stawów)
18. Podwyższone ciśnienie krwi
19. Wrzody
20. Anemia
21. Skrócony, płytki oddech
22. Trudności w koncentracji, kłopoty z pamięcią
23. Dzwonienie w uszach
24. Zimne stopy, palce, kolana, nos
25. Drżenie rąk

Policz wyniki, ilość odpowiedzi **Tak**:

- 6-7: kofeina Cię obciąża
- 8-10: kofeina mocno Cię obciąża
- 12 i więcej: bez odstawienia kofeiny ani rusz

Materiały opracowane na podstawie świetnej książki:

„Caffeine Blues: Wake Up to the Hidden Dangers of America's #1 Drug”, Stephen Cherniske



Copyright © by Maria Nowak-Szabat

Agni Ajurveda

Strona 2 z 2