

Koffeinabstinens

ons, 10/11/2010 - 19:41 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Hämtat från [Wikipedia](#) [2]:

Koffein brukar inte sägas vara beroendeframkallande, eftersom det inte framkallar ett sug efter drogen som exempelvis nikotin gör. Däremot kan mer eller mindre allvarliga abstinensbesvär uppstå när ett stadigt intag av koffein plötsligt upphör. De vanligaste besvärerna är *huvudvärk*, *trötthet*, *initiativlöshet* och mild depression. Symptomen kommer 12-36 timmar efter den sista dosen. Huvudvärken kan hålla i sig ett fåtal dagar, de övriga symptomen försvinner gradvis och kan kännas av i upp till ett par veckor innan de är helt borta.

Jag kan skriva under på symptomen... Drack mitt sista koffein i söndags kväll och på måndag em slog huvudvärken till. 😞 Igår var det än värre och jag låg mest hela dan. Idag har det dock varit lite bättre så jag ser ljuset i tunneln. 😊

Tröttheten har jag också drabbats av... Somnade en stund i soffan på måndag em och var så trött att jag gick o la mig vid 21-tiden och somnade nog nästan omedelbart. Sov till halv åtta på morgonen. 😞 Igår slumrade jag till en stund på soffan både på fm och em... Och lade mig åter igen vid 21-tiden, vaknade vid sju imorse, piggare och inte med kaffe som första tanke, skönt! Var ner på kontoret en sväng på fm idag och hämtade lite prylar för att kunna jobba lite hemma. Väl hemma, efter lite uträttade ärenden, hade en lätt huvudvärk smugit sig på och jag var åter trött. Har slumrat till en stund på soffan idag också... Initiativlösheten har nog också infunnit sig till viss del. Har inte haft nån jätteinspiration under de här dagarna, men det tror jag mer beror på huvudvärken. Ja ja, det blir väl bättre får jag hoppas, när "skiten" väl är ute ur kroppen.

Vad är då anledningen till att jag slutat med koffein? Jo, jag testar ett viktningsprogram som jag marknadsför och säljer. Och under första fasen får man inte dricka kaffe. Och har jag tagit faan i båten så ska jag banne mig ro'n i land oxå!! 😊 För övrigt går det hyfsat bra, har varit lite hungrig men det är inte värre än att det går att råda bot på med ett äpple eller en morot. Idag har jag nog varit mest hungrig, men jag tror att tredje dagen brukar vara värst. Programmet går ut på att man bara dricker proteindrycker och ett fasteté under max 14 dagar. Man får äta frukt och grönt om man blir hungrig. Under tiden ska man hålla koll på PH-värdet i kroppen och tillföra Aloe Vera och tabletter för att stabilisera PH-värdet så att man inte är sur i kroppen. Efter första fasen ska man börja äta lunch (enligt tallriksmodellen) och byta ut frukost o middag mot ersättning (proteinpulver, soppa eller en bar). Fas två pågår också i max 14 dagar. Sedan kommer utjämningsfasen under 1-2 månader (för att man inte ska gå upp igen) och då äter man frukost och lunch och byter ut middagen mot en måltidsersättning.

Ja, jag hoppas att det kommer att ge det resultat jag vill! Har som mål att tappa 15 kg, så vi får väl se hur det går... återkommer med resultat eftersom... 😊 <3

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/koffeinabstinens>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsa/tr%C3%A4ning>

[2] <http://sv.wikipedia.org/wiki/Koffein#Verkningar>