**Sok a savad a kávétól? Tedd ezt, és megnyugszik a gyomrod!  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Többeknek okozhat valódi dilemmát, pláne a szorongóbb típusoknak és az éjjeli baglyoknak, vajon hogyan is egyeztessék össze az ébredéshez számukra nélkülözhetetlen kávé fogyasztását a kávé által fellépő mellékhatásokkal, mint a gyomorégés, vagy a hirtelen ránk törő szorongásrohamok? A neurotikus emberek ugyanis mentálisan fáradékonyabbak normál társaiknál, így az ébredés is néha lehetetlen vállalkozásnak tűnhet a bedobott 3-4 csésze lötty nélkül.

A legfőbb baj a kávéval, hogy nagyon egyenetlenül szívódik fel a benne található koffein. Néhány órán át hatalmas energialöketet ad, ezáltal a szervezetet végül lefárasztja. Éberségfokozó hatása miatt a szorongó emberek számára kellemetlen tüneteket okozhat, akár spontán pánikroham is törhet az emberre. A szorongó ember jellemzője, hogy túlzottan is éber módon monitorozza testi működését, vagy saját reakcióit a környezete felé, azaz a kávé hozzájárulhat bajai fokozódásához.

Nehéz tehát egyensúlyt teremteni azon mennyiségek között, ami az ébredéshez kell, és amely már nem szolgálja szokásos napi működésünket. Ráadásul a rendszeres kávéfogyasztás toleranciát is okoz, könnyedén felcsúszhat a reggeli 1 csésze akár 3-4 óránkénti folyamatos kávéfogyasztásra. Az alábbiakban három rendkívül egyszerű praktikát ismertetek, melyeket évek óta használok sikerrel a szükségtelen gyomorégések és a spontán pánikrohamok elkerülésére.

***1. praktika: Idd cukor nélkül!***A legegyszerűbb lifehack egyszerűen elhagyni a cukrot a kávéból. A bevállalós típusok nyugodtan fogyasszák natúrban, a többiek helyettesítsék a cukrot édesítővel. Eleinte nehéz lesz megszokni, de garantálom, hogy a végeredmény lenyűgöző lesz: azonnali hatállyal csökkennek a gyomorégések és megszűnnek a pánikrohamok! Nehéz megérteni, miért okozza a cukor mellőzése ezeket a pozitív jelenségeket, pláne mert soha nem láttam még erre vonatkozó kutatást, mindenesetre immáron két éve alkalmazom a módszert, nagy sikerrel: kávé által kiváltott pánikrohamom egyáltalán nincs, gyomorégéseim száma pedig mintegy 60-70%-kal visszaszorult.

***2. praktika: Csak ébredéskor igyál egyetlen kávét, utána válts teára!***  
Ha kell a reggeli koffeináradat, a gyors ébredéshez érdemes reggel egyetlen kávét letolni, utána a nap hátralevő részében kizárólag teát inni. A teában lévő koffein ugyanis sokkal lassabban szívódik fel: később kezd hatni ugyan, de jóval tovább is tart. Így a kávé azonnal beizzítja agytekervényeinket, míg a tea segít fenntartani éberségünket a nap folyamán.

***3. praktika: Helyettesítsd a kávét szorongásoldó és éberségfokozó növényekkel!***  
Ez egy meglehetősen szürke zóna, ugyanis nagyfokú kísérletező kedvet kíván, ráadásul a megfelelő természetes alapanyagok vagy nehezen beszerezhetőek, vagy egyszerűen túl drágák (vagy illegálisak :) ). A ginseng egy elsősorban Ázsiában népszerű teaféle, mely hozzájárul a maximális éberség eléréséhez anélkül, hogy a kávéhoz hasonló kellemetlen mellékhatásokkal kellene számolnunk. Az aranygyökér az egyik legjobb természetes szorongásoldó, amit valaha használtam, a szorongás megszüntetése mellett a motivációs szint nagymértékű fokozásához is hozzájárul. Ha szerencsések vagyunk, találunk kapszula formájában fogyasztható változatot, de tapasztalataim szerint az ajánlott napi 1 kapszula helyett akár 3-4 is kell az elérni kívánt állapothoz. Hatása mintegy 6-8 órán keresztül tart, elegendő ideig a stresszes napi műszakok átvészeléséhez.