

Защо кофеинът е опасен за хора с тревожни разстройства?

Страдащите от паническо разстройство и други тревожни разстройства трябва да знаят, че кофеинът може да предизвиква паническите атаки. Повече от петдесет процента от страдащите твърдят, че получават кризи след като изпият 2-3 чашки кафе / на някои
им е необходима дори само една, за да провокира атаката/

Какво е действието на кофеина?

Кофеинът ни прави по-сензитивни към света и тялото.

Кофеинът със сигурност засилва възможността, да получим пристъп на тревожност. Благодарение на него ставаме много по-чувствиетлен към заобикалящият ви свят, а и към това, което се случва в нашето тяло.

Какво се случва в тялото ви, когато приемате кофеинови напитки?

Когато приемете кофеин, независимо в каква форма, той въздейства на надбъбречната жлеза, това е мястото, от което адреналина се разпространява в тяло. С това си въздействие, кофеинът увеличава нивото на адреналина в организма. И ако вие сте консумирали прекалено много кофеин, възможно е той да изтощи надбъбречната жлеза, и в резултат на това тя няма да може да реагира правилно на стреса.

Кои храни съдържат големи количества кофеин?

Трябва да се знае, че кафето, кока колата, чая, содата, топлия шоколад - съдържат най-много кофеин. Кофеинът може да се намери и в някои лекарства.