

# Как правильно принимать кофеин?

При соблюдении некоторых правил кофеин несет исключительно пользу. Может пригодиться для тренировок, и, как ноотроп, для умственной работы

1) Кофеин не даёт энергию, а блокирует чувство усталости - нужно самому просчитывать свои силы и не допускать перегрузки нервной системы (если у вас жёсткий отходняк после кофеина - вы перетрудились)

2) При слишком частом применении появляется привыкание (это не зависимость). Если для достижения того же эффекта вам требуется увеличивать дозировку - увеличивайте интервал между употреблением кофеина

3) Идеальный интервал, при котором не образуются привыкания - 2 дня, при дозе в 100-200мг. Раз в месяц можно сделать перерыв на неделю

4) Кофеин повышает давление. Это минус для тех, у кого оно повышено. Решение - используйте его в связке с L-theanine (вещество в зеленом чае (там его слишком мало) и в виде добавки). Он не даёт кофеину повысить давление и немного успокаивает. Получается супер-комбо: у вас разогнаны когнитивные функции (действие кофеина) и при этом вы спокойны и сконцентрированы (действие L-theanine) 4) Форма может быть в виде кофе, или таблеток, есть и плюсы и минусы Кофе не везде получится организовать, в отличие от таблеток (в аптеках упаковки за 60 рублей вам хватит на месяц), которую можно бросить в рот и запить в водой. Второй минус кофе, у вас не получится точно рассчитать дозировку кофеина в напитке. Зато в кофе содержатся другие полезные вещества, типа антиоксидантов Вывод: если не лень возиться с напитком - кофе, если лень - таблетки (кофеин бензоат натрия)

5) Насчёт кофе с утра. Вячеслав Дубынин в своих лекциях на ПостНауке говорил, что кофеин стоит использовать когда ты уже устал. То есть, не для старта работы, а для поддержки ее продолжения. Если не можете проснуться без кофе - это сильное привыкание (не зависимость), отказывайтесь от этой привычки.

Автор заметки: Илья Смирнов#8370

---

Revision #3

Created 22 February 2023 14:58:35 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by Тимур