

หย่า!!!...วันนี้..ต้องเด็ดขาดซะทีเป็นไงก็ต้อง..หย่า!!!!

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

## หย่ากาแฟไม่ให้ปวดหัว

จากหนังสือ ชีวิตจิต



## หย่า!!..กาแฟไม่ให้ปวดหัว

แม้หลายคนพยายามลด ละ เลิก เพื่อสร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืน แต่พองดดื่มไปซักมือสองมือก็เกิดอาการต่างๆ นานาเสียแล้ว แต่ที่พบบ่อยที่สุดเห็นจะเป็นอาการปวดหัว..ปวดหัว...

นอกจากความตั้งใจจริงแล้ว ลองทำตามวิธีเลิกกาแฟไม่ให้ปวดหัวดังนี้นะคะ...

1. ลดจำนวนถ้วยจากปกติลง 1 ถ้วย สัก 3-4 วัน จนรู้สึกว่าจะไม่กระวนกระวายแล้ว
2. ขึ้นต่อมาให้ผสมกาแฟที่ไม่มีกาเฟอีน (decaf) ลงไป แล้วค่อยๆเพิ่มปริมาณของกาแฟที่ไม่มีกาเฟอีนทดแทนกาแฟปกติลงไปให้มากขึ้น
3. งดอาหารและเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ ที่มีกาเฟอีนด้วย เช่น เครื่องดื่มประเภทโคล่า
4. สำหรับคนที่สูบบุหรี่และดื่มกาแฟในปริมาณมากอยู่แล้ว แนะนำให้ค่อยๆเลิกทั้งสองอย่างพร้อมกัน เนื่องจากคนสูบบุหรี่สามารถนำกาเฟอีนในกระแสเลือดไปใช้ได้เร็วกว่าคนไม่สูบบุหรี่ หากไม่ลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ แต่ลดจำนวนกาแฟลง จะทำให้ปริมาณกาเฟอีนในกระแสเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอาการปวดหัว เพื่อป้องกันอาการปวดหัวและอาการกระวนกระวาย จึงควรค่อยๆลดบุหรี่ไปพร้อมๆ กัน

ขอบคุณที่มาข้อมูล(ชีวิต)