

Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil Chuchto - 19/10/2025 21:25

Ahoj, nevíte jak na to. Pijí kafe nadměrně a mám potíže i s rovnováhu tekutin a porušený pocit žízně. Známy patrně pil kafe tolik, že zemřel předčasně asi v 59 letech, v rodině operace srdce u otce taky káva a to nekouřil. Co s tím? Abstinovat mi nejde. Neumím ani měřit kolik kofeinu je v kterém typu a značce kávy. Zpochybňuji si, že lžička sypané kávová vrchovatá JE jedno kafe dám 4 za první 20 minut ihned po stání z postel. Už mám i psychosomatické problémy ohledně tekutin v těle. V noci se nevyspím a musím pořád na WC. Dopoledne zas jen piji kávu a nepiji vodu, nemám žízeň. Pak když nevypiji litr čaje po obědě, což se musím vědomě snažit, nemám moc pocit žízně, tak jsem unavený nesmírně a už mi to nepomůže nějak doplnit, abych nebyl unavený.

Piju asi 10 kafí denně.

Díky za radu.

Jednou jsem vydržel nepít 5 dní.

Závislost sem si vytvořil když jsem měl asi půl rok až 3/4 roku enormní nervy ohledně bydlení.

Díky za info. Nervy mám i teď a chci být max. bdělý a bystrý, ale je to moc.

Re: Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil Chuchto - 14/11/2025 13:31

Kafe sem kafe tam, ale srdce jak hypotéka nepustí. Kofein je jed na srdce a cévy a zabiják. Tyhle kecy o prospěšnosti malého pití kávy zavání reklamou vinařů na pití vína v mírném, tak do lahve 0.7 moravského vína z jejich vinice denně, Tak zatím. A dycky díky.

Re: Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil Lenka - 15/11/2025 08:33

Ahojky. Pila jsem cca 7 káv. A vody nula prd. Přestala kouřit a dnes dám v práci za čtyř či pěti hodinovou směnu 2 kávy s tím, že vypiju cca 1,5 l vody. Prostě jsem si to spojila.

Našla jsem si zálibu v čajích. Mám snad 30 druhů. Odpo už kávu nepiju vůbec. Raději si udělám čerstvý šálek kvalitního čaje.

Re: Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil David - 15/11/2025 14:50

Káva neškodí ani ve větším množství.

Re: Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil Chuchto - 15/11/2025 17:45

Ahoj,

díky za recept, začínám redukovat. Využívám metody co znám s opouštějí alkoholu(piva).

A moc se tím nechlubím, ale opět klíčovým faktorem je nedostatek peněz. Je to směšné, protože narozdíl od alkoholu, kde jsem odmítl pít lávové, plastové I plechovkové pivo a na jiné jsem v hospodě neměl, tak v kafi lemtám naprosto nejhorší značky i dokonce čumím do odpadkáčů u kaváren s vyspaným logrem z automatů se zatím potlačovanou touhou na znovu zalití logru. Tak dík.

=====

Re: Nadměrné pití kávy - chci přestat a nevím jak

Vložil Chuchto - 15/11/2025 18:05

"V žádném množství" Jak se to veme.. Ale chápu co chceš vyjádřit..Srdce, to ale musí dávat a neřekne si, jen se časem poškodí. Od toho je" to" nepřekračovat těch cca 4-5 kafi denně(do 400mg kofeinu suma za den) , tedy ne nutně pít tolik.

=====