Kaffee enthält Koffein, das ein starkes Stimulans des zentralen Nervensystems (ZNS) ist. Dies bedeutet, dass Koffein vorübergehend energetisiert. Aber wenn Sie zu viel Kaffee nehmen, kann die konstante Stimulation, die das ZNS durchläuft, ein zittriges und nervöses Gefühl verursachen. Dieses nervöse Gefühl bedeutet, dass Ihr Nervensystem und Nebennieren, oder die Drüsen, die Stresshormone regulieren, negativ auf die übermässige Stimulation reagieren. Zu viel Kaffee kann Burnout verursachen. Also meiden Sie Kaffee, auch wegen den 100 verschiedenen Säuren.

Energiefördernde Kräuter und Wurzeln

Diese Kräuter und Wurzeln sind natürliche Alternativen zu Kaffee. Unruhe, Zittern, schlechter Geschmack usw. taucht da nicht auf.

1. **Chinesischer Ginseng:** Chinesischer Ginseng ist ein Adaptogen, das oft verwendet wird, um die Langlebigkeit zu verbessern, das Energieniveau zu erhöhen und das Immunsystem zu stärken. “Adaptogens” sind eine potente Art von energetisierenden Kräutern, die dem Körper helfen, sich “an Stress anzupassen und sich der Müdigkeit zu widersetzen”. Adaptogene können die allgemeine Vitalität und Energie steigern.
2. **Ginkgo biloba:** Ginkgo biloba wird wegen seiner positiven Wirkungen auf die kognitive Funktion oft als “Gehirn Kraut” bezeichnet. Gingko biloba kann helfen, die Gehirnaktivität zu steigern und Fokus und Gedächtnis zu schärfen.
3. **Guarana:** Guarana Extrakt kommt aus der brasilianischen Pflanze *Paullinia cupana.* Der Extrakt kann den mentalen Fokus und die Energie steigern. Gurana hilft auch, die Geschwindigkeit des Kurzzeitgedächtnisses zu verbessern.
4. **Maca-Wurzel:** Maca-Wurzel, eine Pflanze, die in Peru endemisch ist, hat eine starke Libido und Energie-steigernde Eigenschaften.
5. **Rhodiola rosea:** Die Pflanze kann Ausdauer und Stärke steigern. R. rosea kann die Leistung steigern und die Regeneration des Workouts beschleunigen. Die vielseitige Pflanze kann sogar Entzündungen reduzieren und stressbedingte Müdigkeit und Depressionen bekämpfen.
6. **Schizandra Beere:** Schizandra Beeren sind einzigartige Energie-Booster, die auch pflanzliche adaptogene Eigenschaften haben. Schizandra kann die geistige Leistungsfähigkeit verbessern und es ist ein wirksames Antioxidans.
7. **Tongkat ali**: Eurycoma longifolia oder tongkat ali ist ideal, wenn Sie denken, dass Stress Ihre Energieniveaus erschöpft. Tongkat Ali kann helfen, Ihre Stimmung und andere Stress-Parameter wie Spannung zu verbessern. Es kann auch den Umgang mit den Auswirkungen der täglichen chronischen Stressfaktoren erleichtern. Ausserdem kann Tongkat Ali die Libido steigern und Test. (Zensur) freisetzen.

8. **Yerba Mate:** Yerba Mate Tee wird aus den getrockneten Blättern der Ilex paraguariensis Pflanze gebraut. Der Tee ist in Südamerika beliebt, wo er aufgrund seiner vitalitätserhöhenden Wirkung gefragt ist. Yerba Mate enthält mehr Antioxidantien als grüner Tee und es ist verbunden mit verbessertem Stoffwechsel und körperlicher Leistungsfähigkeit. Der Tee kann auch den Appetit unterdrücken und dem Körper helfen, gespeichertes Fett für Energie zu verbrennen.

Sie können diese Kräuter und Wurzeln zu Ihrer Diät hinzufügen, wie Sie wollen, z. B. indem Sie sie in Pulverform mit Wasser vermischt einnehmen. Achten Sie auf Bioqualität. Verwenden Sie die Produkte nicht wenn Sie medizinischen Blutverdünner weiterhin nehmen wollen.

Natürlich wären die Kräuter und Wurzeln am besten frisch, doch das ist leider nur noch selten möglich. Vergessen Sie dabei nicht sich generell gesund zu ernähren, sonst haben Sie auch mit diesen Kräutern und Wurzeln wenig Erfolg.

Einige Fakten zu Adaptogene

- Adaptogene sind verschiedene Pflanzen, die helfen können, die Auswirkungen von Stress auf den Körper zu reduzieren .
- Adaptogene können auch als Energie- und Stresslevelregulatoren fungieren.
- Sie können Stresslevel senken, indem sie den Körper normalisieren, ohne ihn zu überreizen.
- Adaptogene können die Nebennierenfunktion und das ZNS unterstützen. Zum Beispiel können Heilpilze dem Körper helfen, Sauerstoff effizient zu nutzen.

Quelle: These energy-boosting herbs help keep you awake without the coffee jitters