Prolite – Panduan Mengurangi Kafein dengan Bijak, Anti Sakit Kepala Saat Puasa!

Buat banyak orang, kopi dan teh itu bukan sekadar minuman—tapi *partner hidup*. Bangun tidur minum kopi, siang ngopi lagi, sore ditutup teh manis. Masalahnya, begitu masuk bulan puasa, rutinitas ini langsung terputus. Alhasil? Hari-hari awal puasa jadi penuh drama: kepala cenat-cenut, lemas, susah fokus, bahkan mood berantakan.

Kabar baiknya, sakit kepala saat puasa bukan hal yang harus diterima begitu saja. Salah satu penyebab utamanya adalah *withdrawal kafein* alias reaksi tubuh ketika asupan kafein dihentikan secara mendadak. Dengan persiapan yang tepat sebelum puasa, kamu bisa banget mengurangi ketergantungan kafein tanpa harus tersiksa.

Artikel ini bakal ngebahas kenapa kafein bisa bikin sakit kepala saat puasa, tanda-tanda tubuh lagi “sakau kafein”, sampai cara-cara realistis buat nguranginnya pelan-pelan. Bonusnya: rekomendasi minuman alternatif yang lebih ramah buat puasa. Yuk, kita mulai!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Hubungan Kafein dan Sakit Kepala Saat Puasa

Panduan Mengurangi Kafein dengan Bijak, Anti Sakit Kepala Saat Puasa!



Panduan Mengurangi Kafein dengan Bijak, Anti Sakit Kepala Saat Puasa!



Baca Selanjutnya
Asuransi Jasindo Perkuat Literasi AUTP, Dorong Petani Lebih Tangguh Hadapi Risiko