Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
07.06.2012 09:38 - Обновлено 16.05.2018 11:57

Если вы хотите найти легкий способ избавиться от каждодневного стресса – пейте воду
.
Слишком
просто
?
Однако
этот
потрясающий
эффект
обычной
воды
является
научно
доказанным
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Вода необходима для правильного функционирования всех внутренних органов, включая головной мозг. А при обезвоживании работа организма нарушается, что само по себе может стать причиной стресса

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Научные исследования показывают, что недостаток всего 0,5 литра воды в организме приводит к повышению содержания кортизола – одного из гормонов стресса.

Когда в нашем организме достаточно воды, он меньше подвержен стрессу. Если же жидкости не хватает, нагрузка на организм увеличивается, а это влечет за собой разного рода нарушения.

Конечно, это не означает, что как только вы начнете пить больше воды, сразу уйдут финансовые проблемы

, у
детей
все
наладится
в
школе
, а
вы
начнете
досрочно
выполнять
свою
работу
.
Однако
если
ваша
жизнь
и так
полна
проблем
,
не
стоит
к ним
добавлять
и
стресс
от
обезвоживания
.

Стресс и обезвоживание : замкнутый круг

Стресс может вызвать обезвоживание, а обезвоживание может стать причиной стресса .
Получается
порочный
круг
.
Чтобы
выйти

из
него
,
нужно
начать
употреблять
больше
воды
.

Как же понять, что организму не хватает жидкости?

- Если человек испытывает жажду – это означает, что организму не хватает воды, и он в той или иной степени обезвожен.

- Кроме того, нужно обратить внимание на мочу. Ее темный цвет и резкий запах тоже говорят об обезвоживании. И чем темнее моча, и сильнее выражен ее запах, тем больше организм обезвожен.

Как приучить себя употреблять достаточно воды

Как же приучить себя пить больше воды в течение дня? Вот несколько советов:

- Всегда носите с собой бутылочку воды и периодически наполняйте ее
- Держите стакан с водой на рабочем столе
- Поставьте стакан с водой возле кровати: утром многие просыпаются с чувством жажды

- Замените стакан лимонада или чашку кофе в течение дня стаканом воды
- Пейте воду понемногу в течение всего дня. Шесть стаканов, выпитые залпом, вряд ли принесут пользу!

Если вы уже знаете, что в определенных ситуациях будете испытывать стресс – на работе, во время занятий или за рулем – запаситесь бутылкой воды и не забывайте постоянно понемногу отпивать из нее. Попробуйте и

убедитесь
сами
, что с
каждым
глотком
воды
напряжение
уходит
!

Может ли обычная вода побороть стресс?