Ako "gubite" Å¾ivce i osjeÄ‡ate umor popijte Ä•aÅ¡u vode

Nedjelja, 19 Februar 2012

Ljudi koji osjeÄ‡aju da Ä‡e "izgubiti" Å¾ivce vrlo lako se mogu smiriti ukoliko popiju Ä•ašu vode, tvrdi se u istraÅ¾ivanju
Blaga dehidracija moÅ¾e voditi do promjene raspoloÅ¾enja, utjecati na razinu energije i sposobnost jasnog prosuÄ‘ivanja, kaÅ¾e se u istraÅ¾ivanju

Ljudi koji osjeÄ‡aju da Ä‡e "izgubiti" Å¾ivce vrlo lako se mogu smiriti ukoliko popiju Ä•ašu vode, tvrdi se u istraÅ¾ivanju

Blaga dehidracija moÅ¾e voditi do promjene raspoloÅ¾enja, utjecati na razinu energije i sposobnost jasnog prosuÄ‘ivanja, kaÅ¾e se u istraÅ¾ivanju koje je uraÄ‘eno na Univerzitetu u Connecticutu.

"ÄŒak i blaga dehidracija od 1,5 posto gubitka normalnog volumena vode u tijelu, što se dešava tokom uobiÄ•ajnih dnevnih aktivnosti, moÅ¾e dovesti, posebno kod Å¾ena, do promjene raspoloÅ¾enja", kaÅ¾e Harris Lieberman, je od koautora istraÅ¾ivanja.

IstraÅ¾ivanje kaÅ¾e da nije bitno da li je gubitak tekuÄ‡ine izazvan tjelovjeÅ¾bom ili jednostavno neuzimanjem dovoljne koliÄ• vode, Ä•ak i kada sjedite, uÄ•inak je u suštini isti.

OsjeÄ‡aj Å¾eÄ‘i nam se u suštini i ne pojavljuje sve dok ne budemo imali dehidraciju od jedan ili dva posto gubitka tekuÄ‡ine u tijelu, kaÅ¾e Lawrence Amstrong, jedan od vodeÄ‡ih istraÅ¾ivaÄ•a. U tom momentu dehidracija poÄ•inje utjecati k na naše tijelo, tako i na naš um.

Tokom istraÅ¾ivanja je ustanovljeno da dehidracija kod maladih Å¾ena uzrokuje glavobolje, umor, muÄ•nine i gubitak koncentracije. Muškarci takoÄ‘er nisu pošteÄ‘eni, kod njih se ovo odraÅ¾ava na umor, sposobnost da se odrÅ¾e budnim, na memoriju, napetost, a osjeÄ‡aju i tjeskobu. No, promjene u raspoloÅ¾enju su znatno više izraÅ¾en kod Å¾ena, nego kod muškaraca, kako u stanju mirovanja, tako i nakon tjelovjeÅ¾be, prenosi Daily Mail.