

Woda a Twoje zdrowie

Badania naukowe dowodzą, że woda pozwala zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych



ZDANIEM EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel
Specjalista mikrożywienia
Genolier, Szwajcaria

Jak wszyscy wiemy, ciało człowieka w ponad 70% składa się z wody, a jej spożywanie ma spory wpływ na nasze zdrowie. Dlatego codziennie należy ją uzupełniać. Dla mężczyzn średnia ta wynosi 2,9 l, dla kobiet natomiast 2,2 l. Dlaczego? Badania wykazują, że osoby, które nie piją wystarczającej ilości wody, są bardziej narażone na niektóre choroby przewlekłe.

Jak podaje Amerykański Dziennik Epidemiologów, z brakiem odpowiedniej ilości wody

w organizmie wiąże się na przykład większe prawdopodobieństwo chorób serca. Picie wody jest zatem tak samo ważne w przeciwdziałaniu tym schorzeniom jak ćwiczenia, dieta czy niepalenie. Ostatnie badanie wykazało, że wśród osób, które piły ponad pięć szklanek wody dziennie, odnotowano 46% spadek ryzyka zachorowania na serce w przypadku mężczyzn i 59% w przypadku kobiet. Co ciekawe, spożywanie innych napojów wiązało się ze zwiększaniem tego ryzyka.

Podobne badania wykazały również związek pomiędzy nawodnieniem organizmu a niektórymi odmianami nowotworów.

[ciąg dalszy na następnej stronie ➔](#)



Czy wiesz, że...

... ćwiczenia obniżają poziom hormonu stresu?

W sytuacjach stresujących produkowana jest adrenalina – jeśli nie jest ona zużywana przez organizm, ciało jest spięte, ciśnienie krwi podwyższone i trudno się zrelaksować. Ćwiczenia to najlepszy sposób na pozytywne wykorzystanie tego przyływu energii. Ponadto regularny wysiłek fizyczny podnosi poziom endorfin, które poprawiają nastrój i dotleniają naczynia krwionośne.



Oddychanie – prosty sposób na zmniejszenie stresu

Poznaj swój stres

Jesteś zaniepokojony, masz przyspieszony puls, napięte mięśnie, szybko oddychasz? Stresujesz się, a Twój mózg podnosi alarm, wydzielając hormony, jak na przykład adrenalinę, która odpowiada za gwałtowne reakcje Twojego organizmu. Stres bywa pozytywny – dodaje energii i motywuje, jednak gdy trwa zbyt długo może prowadzić do zaburzeń psychicznych i fizycznych.

Czym jest relaks?

Wiesz dobrze, kiedy się relaksujesz. Zamiast napiętych mięśni, płytkiego oddechu i podenerwowania czujesz spokój i rozluźnienie, a Twój oddech jest głęboki i powolny. Możesz osiągnąć ten stan, nawet gdy jesteś zestresowany – istnieje wiele technik relaksacyjnych, jednak najważniejsza jest umiejętność zapanowania nad stresem w momencie, w którym się pojawia. Jednym ze sprawdzonych sposobów



jest kontrola oddechu – to właściwe oddychanie pozwala ukoić nerwy. Żeby to zrobić należy oddychać przeponą. Warto przeprowadzić szybki i prosty test, opisany na następnej stronie, żeby samemu przekonać się, jak dobre efekty przynosi właściwe oddychanie.

[ciąg dalszy na następnej stronie ➔](#)

Woda a Twoje zdrowie
Badania naukowe dowodzą,
że woda pozwala zmniejszyć ryzyko
chorób przewlekłych

[z poprzedniej strony](#)

Zauważono np. 79% spadek ryzyka nowotworu piersi u kobiet, które regularnie piły zalecaną ilość wody.

Należy także pamiętać, że brak dostatecznej ilości wody w organizmie wpływa negatywnie na stan pęcherza moczowego, prostaty i nerek – przyczynia się do powstawania kamieni i nowotworów. Na szczęście badania dowodzą, że ryzyko zachorowania na te odmiany nowotworów spada z każdą dodatkową szklanką wypitej wody dziennie. Dlatego warto kultywować nawyk picia wody, by prostymi środkami poprawiać stan zdrowia i wpływać na jakość życia.

**Oddychanie – prosty sposób
na zmniejszenie stresu**

[z poprzedniej strony](#)

Test oddechu

Położ jedną rękę na swojej klatce piersiowej, a drugą na wysokości przepony. Oddychaj normalnie przez 30 sekund. Twoja ręka na piersiach się porusza? Oznacza to, że, podobnie jak większość ludzi, nie używasz najprostszej techniki relaksacyjnej.

Nie oddychasz przeponą.

Teraz postaraj się oddychać z przepony.

Nie unosz klatki piersiowej – postaraj się, by przy każdym oddechu unosił się Twój brzuch! Oddychaj tak swobodnie przez kilka minut.

Za chwilę się odprężysz.

Zrób sobie przerwę Chwila wytchnienia pozwoli Ci wytrwać w pracy



ZDANIEM EKSPERTA
Eylam Langotsky, Dyrektor „Bodywork in Business Environment”. Trener Metody Grinberga®.

Czy nam się podoba, czy nie, coraz więcej czasu spędzamy przy biurkach, często w niewygodnej pozycji, przed komputerem. Zaaferowani pracą coraz mniej czasu i uwagi poświęcamy potrzebom naszego ciała. Specjaliści biją na alarm – krótkie przerwy w pracy są niezmiernie istotne, a co więcej przekładają się na skuteczność i efektywność naszych działań. Chwile odpoczynku w pracy chronią nas przed wieloma chorobami zawodowymi oraz schorzeniami spowodowanymi ciągłym stresem i zmęczeniem – tak więc przynoszą korzyści zarówno pracownikom, jak i całej firmie.

Specjaliści zastanawiają się ponadto, czy przerwy w pracy powinny być spędzane aktywnie, czy nie jest to konieczne. Jedno jest pewne, chwila

rozciągania mięśni dobrze na nas wpłynie – pomoże zrelaksować ciało, zmniejszyć fizyczne i psychiczne napięcie. Przerwy w pracy to również doskonała okazja do zacieśniania więzów towarzyskich pomiędzy współpracownikami, a także do uzupełnienia wody w organizmie. Tak proste sposoby wystarczą, by poprawić sobie nastrój, jak również zwiększyć efektywność pracy.

Bardziej zaawansowane techniki relaksacji, takie jak Metoda Grinberga, pomagają na długo poprawić samopoczucie pracowników i podnieść efektywność pracy w nowoczesnych firmach. Poprzez odpowiednie oddychanie i zestaw prostych ćwiczeń można nauczyć się unikać kumulowania napięcia i stresu oraz poprawiać własną efektywność.

Więcej informacji na stronie:
www.grinbergmethodschoo-eylam.com



Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

