

Praca do późnych godzin, przejedzenie czy też zmęczenie to czynniki wywołujące senność. Jest to naturalne. Czasami jednak senność dopada nas w pracy lub momencie w którym nie możemy pozwolić sobie na drzemkę. Co zrobić w takiej chwili?

Oto kilka skutecznych sposobów na pokonanie senności:

1. Ziewaj.
Ziewanie jest czynnością, którą wykonujemy odruchowo, poprawia ona krążenie, dotlenia i schładza mózg.
2. Wykonuj ćwiczenia ruchowe.
Poświęć kilka minut na gimnastykę. Wstań z krzesła i wykonaj kilka szybkich i prostych ćwiczeń. Wykonaj kilka skłonów, przysiadów lub po prostu wymachów rękoma.
3. Wybierz się na spacer.
Jeśli masz możliwość wybierz się na krótki spacer. Dzięki temu dotlenisz swój mózg i senność minie.
4. Pij kawę lub herbatę z guaraną .
Guarana działa stymulująco, znosi zmęczenie fizyczne i psychiczne, zwiększa umiejętność koncentracji i zapamiętywania.
5. Spożywaj produkty bogate w substancje odżywcze .
Dobrym rozwiązaniem będą banany, sardynki lub czekolada, ale w niewielkiej ilości.
6. Nie przejadaj się.
Unikaj zbyt obfitych posiłków, przepełniony żołądek odbierze Ci chęć do pracy.
7. Ochlap twarz zimną wodą.
Jeżeli masz możliwość weź prysznic. Kontakt z zimną wodą podudzi Twoje ciało i umysł.
8. Zaopatrz się w żeń – szeń .
Tabletki zawierające żeń-szeń zmniejszają senność, a przy okazji zwiększą odporność.
9. Pij Yerba Mate.
Ekstrakty zawarte w Yerba Mate zlikwidują senność oraz poprawią Twoje zdolności psychiczne i fizyczne.

Uwaga!

Jeśli odczuwasz senność od dłuższego czasu, zgłoś się do lekarza, ponieważ senność i zmęczenie mogą być objawami takich chorób jak: cukrzyca, niedoczynność tarczycy, anemia.

Na podstawie www.portalzdrowia.pl oraz www.tipy.pl