

## Skuteczne metody pobudzenia ciała i umysłu



**Wydłużony i wyężony dzień pracy, ciągłe sprzątanie oraz porządkowanie, a także nadmiar obowiązków powoduje, iż już po kilku godzinach zaczyna brakować siły i nie można się skupić.** Picie kolejnych litrów kawy praktycznie nic nie zmienia, poza tym, iż cierpi na tym przede wszystkim żołądek. Znalezienie odpowiedniej metody, która byłaby skuteczna za każdym razem jest bardzo trudne. Niestety to, co działa na jednych, na innych może być praktycznie nie skuteczne. Warto zatem, w granicach rozsądku, wypróbować różne metody na dodanie sobie energii.

Jedną z najczęściej wykorzystywanych metod do pobudzenia jest wypicie mocnej kawy. Niestety napój ten, podobnie zresztą jak herbata wypłukuje z organizmu magnez – pierwiastek, dzięki któremu cały organizm pozostaje w „stanie ciągłej gotowości”. Jego braki mogą powodować nudności, zawroty oraz bóle głowy. Przyjmowanie dodatkowych porcji tego **mikroelementy** będzie bardzo dobrym rozwiązaniem. Zbilansowana dieta potrafi dostarczyć jego odpowiednie ilości, jednakże w przypadku stresu oraz przyspieszonego rytmu pracy jego dodatkowe dawki będą bardzo wskazane. Regularne ich przyjmowanie poprawi nie tylko koncentrację, lecz również da kolejną porcję energii.

Niezwykle dobrym sposobem jest również aktywny wypoczynek. Mogłoby się wydawać, iż jakikolwiek dodatkowy wysiłek może niekorzystnie wpłynąć na samopoczucie, jednakże podczas sportu wydzielane są hormony szczęścia – endorfiny. Działają one również jako stymulanty na cały organizm i pomimo pierwszych objawów zmęczenia całe ciało dostaje dodatkową porcję energii.

**Poprawienie koncentracji oraz podniesienie poziomu energii** można także uzyskać stosując suplementację w postaci tabletek zawierających ekstrakty z zielonej herbaty, **żeń-szenia, taurynę czy kofeinę**. Dobrym rozwiązaniem jest także regularne picie herbaty **yerba mate**, której działanie zostało udowodnione już kilka wieków temu.

---

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - ciekawostki medyczne w sieci](#)