

## Πέντε τρόποι για να νικήσετε την κούραση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχετε ανάγκη για πολλούς καφέδες, ενεργειακά ποτά και συμπληρώματα για ενέργεια και τόνωση; Τότε μάλλον κάτι δεν πάει καλά με τις αντοχές σας. Δείτε τους φυσικούς τρόπους που προτείνουν οι ειδικοί για να διώξετε οριστικά την κούραση από το μυαλό και το σώμα σας, από τώρα.

### **Κόβεις το υπερβολικό αλκοόλ**

Μολονότι ένα ποτάκι στο τέλος μιας αγχώδους μέρας αποτελεί βάλαμο για το νευρικό σου σύστημα, εντούτοις, κάποιες συνήθειες που σχετίζονται με το αλκοόλ

σαμποτάρουν τον εγκέφαλό σου να ρυθμίσει τις αντοχές του σώματός σου ενάντια στην κόπωση: τα τρία ή παραπάνω ποτήρια αργά το βράδυ ή -ακόμη χειρότερα- η διαρκής κατανάλωση οινοπνεύματος κατά τη διάρκεια της ημέρας.

“Το μόνιμο hangover είναι ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα που βιώνεις ως κούραση, επηρεάζοντας δραματικά όλες τις χημικές διεργασίες του σώματός σου. Και ειδικά όταν πίνεις με άδειο στομάχι”, λέει ο Dr. Harold Jonas, κλινικός ψυχολόγος στο πανεπιστήμιο της Κολούμπια.

### **Πίνεις περισσότερο νερό**

“Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει ψυχική κόπωση, μείωση της αρτηριακής πίεσης και ένα πιο αργό μεταβολικό ρυθμό, τα οποία σε ρίχνουν σταδιακά σε μόνιμο λήθαργο”, λέει η διαιτολόγος Hope Anderson, ιδρύτρια του Hope Nutritional Services στην Φλόριντα. “Κάθε δραστήριος άντρας πρέπει να πίνει σχεδόν 3 λίτρα νερού την ημέρα”, τονίζει.

Μίλα με έναν ψυχολογολόγο

“Μια σοβαρή αιτία γενικής κόπωσης είναι το έντονο στρες και, σαφώς, η κλινική κατάθλιψη”, λέει η ψυχίατρος Dr. Celia Trotta από τη Νέα Υόρκη και εξηγεί: “Οι άνθρωποι με μακροχρόνια υψηλά επίπεδα στρες ή σοβαρή κατάθλιψη εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ενέργειας, κακή διάθεση, και σχεδόν ανύπαρκτη αυτοσυγκέντρωση στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Η μόνη διέξοδος είναι η αναζήτηση της κατάλληλης θεραπείας μέσω ενός ειδικού γιατρού”.

**Πηγή:** [askmen.gr](http://askmen.gr)