**Як наш мозок реагує на недостачу води?**

Зневоднення викликає стрес для тіла, а коли тіло знаходиться в стресі, ми можемо відчувати загальні симптоми тривоги.

Наукове дослідження, яке розглядало вплив води на настрій, виявило, що

‼️Обмеження споживання води призводить до зниження задоволеності, спокою, позитивних емоцій та бадьорості/активності, а збільшення споживання води призвело до зменшення втоми та розгубленості.

Дослідження також показують, що зневоднення може викликати поганий настрій. Легке зневоднення може викликати почуття гніву, розгубленості, напруги та втоми.

Ось чому підтримання гідрації важливо, коли ви схильні до тривоги, але це також важливо для вашого здоров’я в цілому.

Більше того, вода має природні заспокійливі властивості. За даними Гарвардської медичної школи, вживання достатньої кількості води може допомогти вам зняти тривожність.

За даними Національної академії наук жінкам необхідно споживати близько 11,5 склянок (2,7 літра) рідини в день, а чоловікам – 15,5 склянок (3,7 літра).

***Рекомендації:***

✅Вживайте 11 чашок рідини щодня, якщо ви жінка, і 15 чашок, якщо ви чоловік.

✅Фрукти та овочі містять рідину, і це теж враховується.

✅Ви можете вживати воду та органічні розсипні трав’яні чаї.

✅Уникайте пакетованого трав’яного чаю, оскільки він може містити кофеїн.

✅Пийте воду або чай протягом дня, замість того, щоб споживати занадто багато за один прийом.

✅Щодня пийте чашку ромашкового чаю.