

20 эффективных и приятных способов побороть дневную сонливость



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/20-effektivnyh-i-priyatnyh-sposobov-poborot-dnevnyu-sonlivost/>

В условиях современной жизни, когда рабочий график не позволяет, как следует выспаться, нередко встречаются случаи ежедневной сонливости во время рабочего дня.

Чаще всего дневная сонливость окутывает спустя несколько часов после пробуждения. Таким образом, человек весь день тратит на борьбу с сонливостью, пьет много кофе и выкуривает значительное количество сигарет.

Мы предлагаем эффективные и безопасные способы борьбы с дневной сонливостью.

Ароматерапия

Это несложный, зато весьма приятный способ борьбы с сонливостью. Эфирные масла жасмина, сандала, розмарина, грейпфрута, лимона, чайного дерева помогают сконцентрироваться на работе и получить заряд бодрости.

Освещение помещения

В идеале, конечно, естественное, но сгодится и искусственное освещение. Единственное условие – не экономить, ведь именно свет стимулирует ЦНС и подавляет уровень мелатонина (гормона сна).

Цвет одежды и помещения

Используйте яркие цвета которые поднимают настроение и придают сил. Оранжевый, красный, желтый, светло-зеленый.

Эффективный и полезный для всего организма имбирный чай придаст вам тонуса

Имбирный чай полезен тем, что улучшает кровообращение, обладает тонизирующим эффектом, защищает от простуды и согревает. Улучшает пищеварение, разжижает кровь, нормализует состояние кровеносных сосудов. Помогает при атеросклерозе, при респираторных заболеваниях облегчает отделение слизи и способствует устранению кашля. Обладает спазмолитическими свойствами, улучшает обмен веществ, способствует укреплению иммунитета. Обладает отхаркивающими и противорвотными свойствами. Полезен при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта. Способствует выведению шлаков и токсинов из всего организма. Обладает антимикробными свойствами, предотвращает брожение в желудке, укрепляет память, стимулирует деятельность мозга. Помогает при бесплодии, повышает потенцию. Улучшает состояние кожи.

Рецепт приготовления имбирного чая: на 0,5 литра воды Вам понадобится:

- свежий корень имбиря (3-4 см). Имбирь в порошке брать не рекомендуется, та как чай получается не таким вкусным и мутным.
- кардамон - 2 стручка
- щепотка корицы (по желанию)
- чайная ложка зеленого чая без добавок
- 3 ч. лож. цветочного меда (можно и больше)
- гвоздика (по желанию)
- пол-лимона

Массаж ушей и пальцев

На них находятся энергетические каналы и уделив приятному массажу рук и ушей 5-7 мин. Можно улучшить свой тонус и другие физические показатели. Также массаж обладает целебным действием на весь организм.

Повысить энергетику помогут свежие фрукты и овощи

Термически не обработанные продукты придают организму тонус. Только употреблять их нужно не вместе с вареной пищей. Скушайте яблоко, апельсин и вы заметите как у вас улучшилось внимание и мир наполнился красками.

Почаще умывайте лицо и руки холодной водой

Воды смывает негативную энергию которая придает человеку усталость.

Заставьте себя улыбнуться в течении минуты

Пусть даже вам и не хочется. Рефлекс улыбки выработает у мозга нужный уровень гормона счастья и взбодрит организм.

Шоколад

В нём есть кофеин, но это не единственная причина, почему он придаёт сил. Флаваноиды, содержащиеся в нём, увеличивают активность мозга и улучшают настроение.

Сделайте несколько глубоких вдохов

Глубокое дыхание с подъёмом диафрагмы заставляет кровь быстрее бежать по венам, что в свою очередь заряжает тебя энергией.

Обзаведитесь растением

В душном и тесном офисе комнатное растение очищает воздух от летучих органических соединений. А эти вещества могут вызывать изнуряющие аллергии и головные боли. Заведи растение и избавься от всех этих неприятностей раз и навсегда.

Пей больше воды

Иногда, занимаясь в спортзале или разгребая рутинные дела, мы забываем пить воду в необходимых количествах. Но даже малое обезвоживание может привести к сонливости, поэтому всегда держи под рукой воду.

Пой вслух

Даже «чайники» знают, что пение требует контроля над дыханием. Спой песню и получи

массу кислорода, который позволит высвободиться дополнительной энергии (не путать с адреналином, который вырабатывается на сцене караоке-бара). А ещё, согласно исследованиям, у того, кто поёт, тонус повышается сильнее, чем у тех, кто просто слушает.

Отрегулируй температуру

Когда в помещении слишком холодно, организм говорит мозгу: «Пора спать». Надень свитер или найди способ повысить температуру, чтобы избавиться от сонливости.

Сиди ровно

Если сидеть за компьютером скрючившись, то усталость наступит быстрее. Распрямись, расправь плечи, посмотри прямо перед собой, слегка прогнись в пояснице, и ты не только получишь заряд энергии, но и почувствуешь себя увереннее.

Вставай из-за стола

Иногда надо походить. А перекусы перед компьютером чаще всего приводят к перееданию. Чтобы взбодриться и отвлечься, достаточно просто встать из-за стола.

Общайся

Исследования показывают, что те, кто мало разговаривает с окружающими, чувствуют себя несчастными и, как следствие, плохо спят. Те, кто болтает во время работы в офисе, чувствуют себя бодрее.

Пожуй что-нибудь

Вместо того чтобы клевать носом на скучном совещании, съешь конфетку или пожуй жвачку. Всё те же учёные утверждают, что жевание обостряет внимание и поднимает настроение.

Думай усерднее

Это может показаться сложным, когда веки наливаются свинцом, но заставляя мозг работать быстрее, мы помогаем телу взбодриться! Усердное обдумывание (например, быстрое чтение, мозговой штурм в группе или обдумывание новой идеи) позволяет ощутить прилив энергии.