Damy

TIEDE



Mitä tapahtuu nestevajeessa?

Tieteen 3 selvää vastausta

Jo pienenkin vesimäärän menetys kehosta voi vaikuttaa keskittymiseesi, energiaasi ja mielialaasi.

Sand kertoo
11.9.2026 · 2 min lukuaika

Kehostasi noin 60 % on vettä. Jo **pieni notkahdus** tässä tasapainossa voi vaikuttaa energiaasi, keskittymiseesi ja mielialaasi. Tässä tieteen kolme selvää vastausta.



1 Keskittyminen herpaantuu

Tutkimusten mukaan jo 1–2 %:n vesihukka kehon painosta voi vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja mielialaan.



nestevajeessa
hajanainen mieli

vettä juotuasi
terävä fokus

Miksi iltapäivät ovat niin raskaita?

Aamusta puoleenpäivään juomme usein liian vähän. Kun iltapäivällä tuntuu utuiselta, tarkista vesitilanteesi ennen seuraavaa kahvia.

★ SANDILTA

Pidä täysi lasi pöydälläsi – näkyvillä oleva vesi tulee juotua.

1 kulaus joka tunti

Aseta muistutukset Damyssa
heti nyt →



Kuumina päivinä tavoite nousee

Helteellä hikoilet enemmän vettä pois. Damy voi nostaa päivätavoitettasi sään mukaan.

2 Päänsärky voi alkaa

Lievä nestevaje voi olla yksi usein huomaamatta jäävä päänsäryn syy. Kokeile juoda lasi vettä ennen kuin tartut särkylääkkeeseen.

> Jano on myöhässä soiva hälytys. Kun huomaat olevasi janoinen, kehosi on jo alkanut kärsiä vajeesta.



3 Energia ja mieliala heittelevät



Kun vettä menetetään enemmän, veren tilavuus pienenee ja sydämen on tehtävä hieman enemmän töitä. Se voi tuntua väsymyksenä ja levottomuutena. Kamelit osaavat säännöstellä vettään – meidän taas on muistettava juoda säännöllisesti.

4 Mitä siis voit tehdä? 4 helppoa askelta



Juo lasi vettä heti herättyäsi.



Juo lasi vettä jokaisen aterian kanssa.



Juo vielä lasi iltapäivätauolla.



Päätä juominen 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.



Nestevaje ei ole kohtalo – se on tapa, jonka voi korjata.

Jos juot kahvia, muista lisätä sen rinnalle lasi vettä; Damyn muistutukset hoitavat loput.

Lataa Damy →

Skannaa, lataa

Tämä sisältö on tarkoitettu yleiseksi tiedoksi, eikä se korvaa lääkärin neuvoja. Lähteet →