Damy

ҒЫЛЫМ



Сусыз қалсаң не болады?

Ғылымның 3 нақты жауабы

Ағзадағы судың аз ғана бөлігін жоғалтудың өзі зейініңе, қуатыңа және көңіл күйіңе әсер етуі мүмкін.

Sand айтып береді
11.09.2026 · 2 мин оқу

Ағзаңның шамамен 60%-ы – су. Бұл тепе-теңдіктің **сәл ғана төмендеуі** де қуатыңа, зейініңе және көңіл күйіңе әсер етуі мүмкін. Міне, ғылымның үш нақты жауабы.



1 Зейінің төмендейді

Зерттеулер дене салмағының небәрі 1–2%-ындай су жоғалтудың өзі назарға, шоғырлануға және көңіл күйге әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді.



сусыз қалғанда
шашыраңқы ой

→

су ішкенде
айқын зейін

Түстен кейін неге қиналамыз?

Таңнан түске дейін жиі аз су ішеміз. Түстен кейін ойың шашырай бастаса, келесі кофе алдында суыңды да тексер.

★ SAND КЕҢЕСІ

Үстеліңе толы стақан қой – көзге көрінген су көбірек ішіледі.

Әр сағат сайын 1 жұтым

Еске салғыштарыңды Damy-де [қазір орнат →]



Ыстық күндері мақсатың артуы керек

Ыстықта термен жоғалатын су көбейеді. Damy күндік мақсатыңды ауа райына қарай арттыра алады.

2 Бас ауыра бастауы мүмкін

Жеңіл сусыздану бас ауруының жиі назардан тыс қалатын себептерінің бірі болуы мүмкін. Ауырсынуды басатын дәріге қол созбас бұрын бір стақан су ішіп көр.

> Шөл сезімі – кешіккен дабыл. Шөлдегеніңді байқағанда, ағзаң әлдеқашан су тапшылығына түсіп үлгерген.



3 Қуатың мен көңіл күйің құбылады



Су жоғалту артқан сайын қан көлемі азайып, жүрекке сәл көбірек жұмыс істеуге тура келеді. Бұл шаршау мен мазасыздық ретінде сезілуі мүмкін. Түйелер суды үнемдей алады, ал біз суды үнемі ішуді есте ұстауымыз керек.

4 Ендеше не істеу керек? 4 қарапайым қадам



Оянған бойда бір стақан су іш.



Әр тамаққа бір стақан су қос.



Түстен кейінгі үзілісте тағы бір стақан іш.



Күнді ұйқыдан 2 сағат бұрын аяқта.



Сусыздану – тағдыр емес, түзетуге болатын әдет.

Кофе ішсең, қасына бір стақан су қосуды ұмытпа; қалғанын Damy еске салғыштары атқарады.

Damy жүктеп ал →

Сканерле, жүкте

Бұл материал тек жалпы ақпарат беру мақсатында берілген және дәрігер кеңесін алмастырмайды.

Дереккөздер →