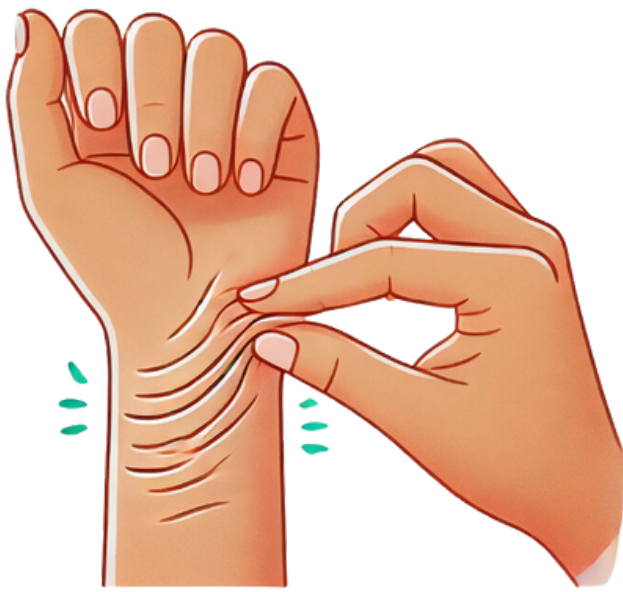


# 10 OBJAWÓW, ŻE TWOJE CIAŁO JEST ODWODNIONE



Suchość w ustach



Zmniejszona elastyczność skóry



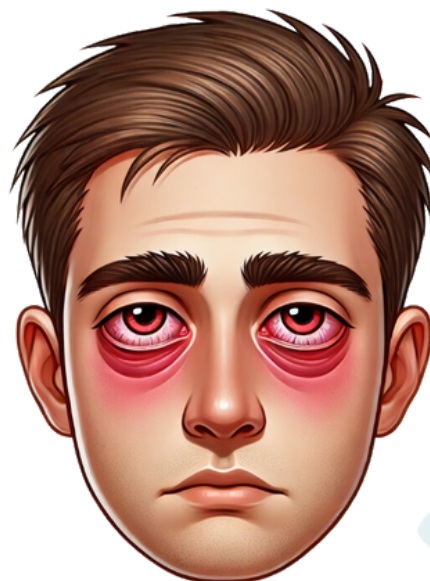
Ciemniejszy kolor moczu



Bóle głowy



Zawroty głowy



Suchość oczu



Skurcze mięśni



Zwiększone uczucie głodu



Szybsze zmęczenie podczas aktywności



Spadek wydolności fizycznej



## **Suchość w ustach**

Odwodnienie powoduje zmniejszenie produkcji śliny, co prowadzi do uczucia suchości w ustach. Ślina ma kluczowe znaczenie dla trawienia i ochrony jamy ustnej przed bakteriami, więc jej brak może prowadzić do dyskomfortu i infekcji.



## Ciemniejszy kolor moczu

Mocz staje się bardziej skoncentrowany, co powoduje jego ciemniejszy kolor. Jasny, prawie przezroczysty mocz jest oznaką odpowiedniego nawodnienia, podczas gdy ciemny może świadczyć o odwodnieniu.



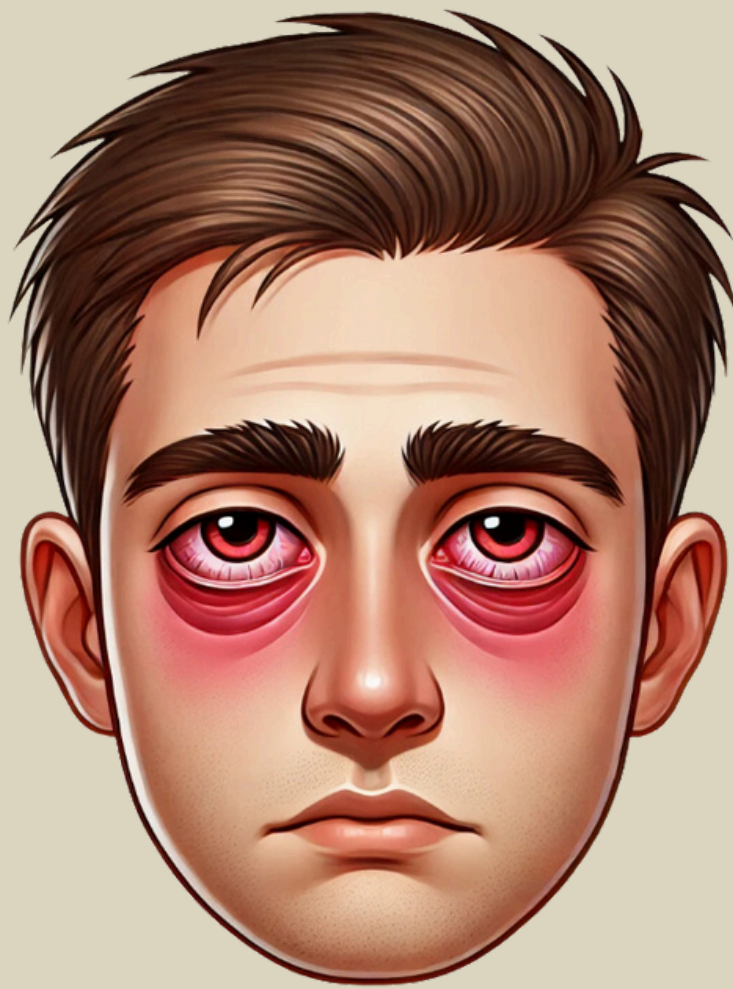
## **Bóle głowy**

Odwodnienie mniejsza objętość krwi, co może prowadzić do zmniejszenia dostarczania tlenu do mózgu. To może wywołać bóle głowy, często odczuwane jako napięciowe lub migrenowe.



## Zawroty głowy

Niedobór wody w organizmie obniża ciśnienie krwi, co może wpływać na przepływ krwi do mózgu, powodując zawroty głowy, szczególnie przy wstawaniu z pozycji siedzącej lub leżącej.



## **Suchość oczu**

Odwodnienie zmniejsza ilość łez produkowanych przez gruczoły łzowe, co prowadzi do uczucia suchości i dyskomfortu w oczach. Może to także zwiększyć ryzyko podrażnień i infekcji.



## Skurcze mięśni

Brak wody wpływa na równowagę elektrolitów, takich jak sód, potas i magnez, które są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mięśni. Odwodnienie może prowadzić do bolesnych skurczów.



## Zwiększone uczucie głodu

Odwodnienie czasem może być mylnie interpretowane przez organizm jako głód. To dlatego, że woda jest potrzebna do metabolizmu, a jej brak może wywoływać fałszywe sygnały głodu.





## Szybsze zmęczenie podczas aktywności

Odwodnienie obniża wydolność serca i mięśni, co sprawia, że organizm szybciej się męczy. Może to utrudniać wykonywanie nawet prostych czynności fizycznych.



## Zmniejszona elastyczność skóry

Skóra traci swoją elastyczność, gdy organizm ma niedobór wody. Można to sprawdzić, wykonując test "szczypania skóry": jeśli po ściśnięciu i puszczeniu skóra wolno wraca do pierwotnego kształtu, może to oznaczać odwodnienie.



## **Spadek wydolności fizycznej**

Brak nawodnienia obniża przepływ krwi, co zmniejsza dostarczanie tlenu i składników odżywczych do mięśni. To powoduje szybsze zmęczenie i słabsze wyniki podczas ćwiczeń czy pracy fizycznej.