

## رفع تشنگی بدون آب

آب مایه حیات است و اغلب جانداران توانایی چندانی در مقابله با بی آبی ندارند. این احساس در مناطق گرمسیری و کویری در انسان تشدید می شود و همانطور که می دانیم تنها راه متصور رفع تشنگی نوشیدن آب است.



آب مایه حیات است و اغلب جانداران توانایی چندانی در مقابله با بی آبی ندارند. این احساس در مناطق گرمسیری و کویری در انسان تشدید می شود و همانطور که می دانیم تنها راه متصور رفع تشنگی نوشیدن آب است. اما شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید که یک گردشگر حرفه ای، راه های دیگری را هم برای رفع تشنگی در نظر دارد! گاهی باید تشنگی را در طبیعت به طرق دیگر کاهش داد و هر چند که بدن نیازمند آب است، اما تظاهرات تشنگی را به طور موقت کاهش داد. پس اگر شما شکارچی و یا طبیعت گرد هستید حتما این نکته را بخاطر بسپارید: لباس های بالا تنه را در بیاورید و از قسمت سینه و شکم (نیم تنه بالا) روی سنگی که بیشتر ساعات روز در سایه بوده و کمی سرد و نمناک است دراز بکشید و در همان حال حدود 20 دقیقه بمانید. با این عمل احساس تشنگی فروکش خواهد کرد و تا مدتی در حدود نصف روز احساس تشنگی نمی کنید. با وجود اینکه در خلال این زمان بدن نیاز به آب دارد اما احساس شما به این نیاز آزردهنده نیست. این عمل شب هنگام که پیدا کردن آب مشکل تر است بسیار کارایی دارد. سعی کنید همیشه یک بسته آدامس با اسانس های خنک همراه داشته باشید. آدامس جویدن به خودی خود تشنگی را کم رنگ می کند. به خصوص اگر اسانس ملایم نعنای داشته باشد.