

# Бодрость и настроение: как выдержать праздники?

Праздники – штука довольно утомительная, а ещё утомительнее подготовка к ним.

Однако не будем бояться предпраздника, а постараемся с ним подружиться! Для этого у нас с вами есть несколько способов победить усталость.

### Бодрость по расписанию

Тем, у кого вся жизнь распланирована по минутам, этот раздел можно не читать. Но вечно рассеянным творческим личностям полезно будет вспомнить школьные годы и составить расписание дня. Хотя бы на праздничный день. Желательно заранее определить, какие дела важны, а какие – не очень. А еще – обозвать скучные занятия как-нибудь по-праздничному. Мытье унитаза, к примеру, можно назвать операцией «Северное сияние», а распахивание вещей по полкам – «прятками».

Права и обязанности всех домашних тоже полезно распределить заранее. Чтобы избежать ненужных ссор в день «икс». Между прочим, всякие перебранки отнимают очень много энергии, а она нам нужна для другого.

### Оранжевое настроение

По мнению ученых, наш мозг воспринимает краски точно так же, как желудок еду. От одной пищит, от другой – бурчит, от третьей – болеет. Но сегодня нам полезно вспомнить, что...

Красный цвет повышает внутреннюю энергию и сексуальность, хорошо действует на кровь и обмен веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый улучшает настроение и память.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, полезен при головокружении и нервозности.

Синий вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Вовсе не обязательно срочно делать ремонт и перекрашивать стены в подходящие тона. Маленькие сеансы цветотерапии – вполне доступное удовольствие. Одежда в «теплой» (красножелтой) гамме, стаканчик апельсинового или морковного сока на завтрак – и

заряд бодрости на несколько ближайших часов обеспечен. Когда захотите отдохнуть, срочно переодевайтесь в синее. Ультрамарин поможет расслабиться и успокоиться.

В перерывах между делами специалисты рекомендуют принимать цветочные «ванны» для подзарядки. Удобно устроившись на диване или в кресле, представьте, как живительный поток яркого солнечного света падает вам на грудь и разливается по всему телу.

### Смена деятельности

Лучший отдых, как известно, – это смена видов деятельности. Особенно если от этой деятельности никак не отвертеться. Постарайтесь чередовать готовку с украшением квартиры или походами в магазин каждые 30–40 минут. А еще доктора советуют после каждого трудового часа делать пятнадцатиминутные паузы. Их можно прогулять или проспать. Или потратить на зарядку и массаж. В общем, посвятить себе.

### Энергия через желудок

Иногда еда не дарит силы, а наоборот, отбирает их. Например, кофе. Пару чашечек с утра выпить не грех, но не увлекайтесь. Разгар торжества вы, конечно, не проспите. Однако и радости особой от этого не испытаете. Потому как вряд ли сможете отделаться от кофеинового напряжения.

Если очень надо взбодриться, вспомните о травках. Настойки женьшеня, элеутерококка и аралии продаются в каждой аптеке. Принимать их можно всем, кроме гипертоников. А вот корень левзеи замечателен тем, что противопоказаний вообще не имеет, а силы восстанавливает на раз. Даже у оленей (маралов). От умных рогатых животных травка и получила свое второе название – маралий корень. Начинать запасаться растительной бодростью лучше за несколько дней до времени «Ч».

И еще пара предпраздничных рецептов от диетологов. Если переутомились умственно, съешьте несколько кусочков обыкновенной селедки. Устали физически – поможет лимон: полцитруса вместе с цедрой и медом. Другой вариант – разболтать в стакане горячего молока сырой яичный желток, добавить немного меда или сахара и выпить маленькими глотками.

Вопреки распространенному заблуждению, вино и жирная пища не способствуют какой бы то ни было активности. Алкоголь – депрессант. И потому не бодрит, а успокаивает. А

## **Бодрость и настроение: как выдержать праздники**

Автор: admin

15.10.2012 19:06 -

---

жиры долго перевариваются и отнимают драгоценные силы.

Так что раньше срока за стол лучше не садиться.

Автор - **Дарья Пирожкова**

[Источник](#)