Автор: admin
14.07.2012 15:15 -

Как взбодриться духом и телом?

Как встряхнуть себя душевно и физически? Чем себе помочь, когда дел много, а «хочется ничего»? Несколько простых советов о еде, упражнениях и психологическом настрое помогут быстро вернуться в нужную форму!

Рацион

Самым тонизирующим из продуктов считается кофе. К сожалению, он же и один из самых опасных. Слишком частое употребление кофе чревато проблемами для тех, у кого не все в порядке с давлением. Поэтому лучше выпить чашечку зеленого чая. Кофеина в нем не меньше, однако дубильные вещества, содержащиеся в напитке, смягчают вредные воздействия на организм.

Усталость может быть связана с недостаточным количеством поступившей в организм энергии, поэтому, чтобы накопить протеины и побороться с утомлением, попробуйте съесть увесистый кусок мяса.

Чтобы победить усталость не физическую, а душевную – расстройство, депрессию, нежелание что-либо делать, воспользуйтесь проверенным методом – плиткой черного шоколада. О том, что черный шоколад способствует повышению жизненного тонуса и поднятию настроения, не писал только самый ленивый диетолог.

И, наконец, для стимуляции мозговой активности и борьбы с осенней хандрой примите ударную дозу витамина С. Пейте апельсиновый фреш, но не позднее, чем через 15 минут после отжима – только в этом промежутке времени еще сохраняются все его полезные свойства.

Упражнения

Для достижения бодрости духа и тела существуют специальные комплексы физических упражнений. Ключевой момент во всех один – растяжка мышц. Так вы даете в буквальном смысле сжавшемуся от груза проблем организму сигнал: «Все хорошо, не надо съеживаться, расслабься». Поэтому поскорее выпрямите плечи, потянитесь как следует, можно даже руки в стороны раскинуть и на цыпочки встать.

Повторите такое упражнение несколько раз, сделайте все, чтобы максимально «разжать» ваши мышцы, а они, в свою очередь, пошлют сигнал нервной системе: «Все в порядке». Это позволит вам немного скинуть с себя грусть и тяжелые мысли и приступить к новым свершениям!

Чтобы побыстрее проснуться рано утром, китайские мудрецы советовали хорошенько потереть уши, а вот легкое нажатие пальцами левой руки на мочку правого уха (и наоборот, если вы левша) способствует успокоению организма, как утверждает восточная медицина.

Обстановка

Бывает, для того чтобы захотелось что-то делать, достаточно прибегнуть… к уборке. Очень часто сама обстановка вокруг нас способствует лени и хандре. Оглянитесь вокруг себя: возможно, нагромождения мусора в вашем доме потихоньку вытягивают вашу энергию, раздражают, незаметно портят настроение.

В борьбе за бодрость прибегните к помощи ароматов. Они не только наполнят вас радостью, но и внесут уют и тепло в ваш дом. Если у вас нет аромалампы, достаточно двух капель эфирного масла на батарее, можете также воспользоваться любым распылителем, для чего 8-10 капель масла нужно развести в 250 мл воды.

Бодрость и хорошее настроение вам подарят ароматы имбиря, мандарина, шалфея, сочетание эфирных масел розмарина, шалфея, тимьяна, черного перца и мяты перечной.

Следите за здоровьем!

Наконец, активность организма напрямую зависит от его здоровья. Если утомление стало вашим постоянным спутником, возможно, стоит прислушаться к себе, пройти обследование, проверить работу щитовидной железы.

Бодрости духа и тела всем!

Автор - **Анна Демидова**
Источник