Автор: admin
04.02.2012 20:20 -

Весна и здоровье. Как себя поддержать в период смены сезона?

Не знаю, как у вас, уважаемый читатель, а у нас уже в начале марта воздух наполняется предчувствиями Весны. Самого любимого мной сезона.

Зима – время «собирать камни». А что еще делать в холода при практически полном отсутствии солнца? «Обуютиться» в теплой, безопасной берлоге. Лениться. Жирком немного обрасти – чтоб потеплее было. Замереть, пытаясь сохранить силы и энергию до лучших времен. Время раздумий. Белой тишины. И ожидания пробуждения…

К концу зимы мы обычно «приползаем» проголодавшимися по теплу и свету. Соскучившимися по ярким краскам. Новым впечатлениям. С надеждой, что именно эта Весна одарит нас особенно щедро.

Но, прежде чем торопиться «прыгать» в новое, свежее и такое заманчивое, давайте оглядимся – какие мы именно сейчас? И как можно переход сезонов прожить наиболее комфортно – и для себя, и для своего пока еще «зимнего» тела?

Поиграем в «подсолнухи»? Для этой игры нужна гибкая шея, радость весеннему солнышку и жадность до его сначала робких, а потом все более настойчивых и теплых лучей. Где бы вы ни находились – дома, в офисе, на улице – увидели лучик – подставьте ему лицо. И, остановившись на пару вдохов-выдохов, именно вдохните его ясный, легкий свет. Представляя, как он проникает в ваше «зимнее» тело, в желудок, наполняя его энергией. И улыбнитесь. Просто так. Улыбка от души – это всегда толика тепла и пусть маленькой, но радости. Что сейчас – Живой. Что Жизнь – по самому большому счету – хороша…

Если сегодня небо опять в тучах – просто скажите себе: «Солнце есть всегда! И с каждым днем его все больше и больше в моей жизни!»

Зима – период покоя. Сна природы. Накопления сил. Если ваше тело за зиму накопило

несколько лишних килограммов и вам хочется, чтобы они «растаяли», попробуйте вот что проделать. Вечером, уже перед сном, расслабьте свое тело в максимально комфортной для него позе. Подышите спокойно минут пять-семь, просто наблюдая за своим дыханием. И обратитесь к своим зимним «запасам».

Спросите у своего тела, сможете ли вы без них справиться со стрессом весенних перемен? Готово ли оно отпустить их? И на каких условиях? Затем обратитесь именно к своим «избыткам». Поблагодарите их за то, что они вас поддерживали зимой. Припасли для вас запасы энергии. И скажите им, что вы сейчас сможете позаботиться о себе сами. Попробуйте «услышать» их ответ. Если они начнут настойчиво твердить вам, что без них вам будет трудно – воздержитесь спорить. Просто договоритесь с ними, что вы готовы прощаться с ними постепенно. В комфортном для тела режиме.

В следующий раз, когда будете душ принимать, помассируйте свои «избытки» ладонями или массажной щеткой три-пять минут. Представляя, как они тают. Смывая их «таяние» водой. Если визуализировать эту картинку хотя бы две недели каждый день – результаты точно будут.

Теперь хорошо бы попробовать со своим зимним аппетитом договориться. Да, когда холодно и хмуро, он в основном нацелен на жирное, мучное, сладкое. То есть на самую энергоемкую пищу. А притом что еще и подвигаться зимой особенно лень – хорошо, что вообще есть силы проснуться и глаза открыть, плохо соображая, утро это или уже сумерки, – наше тело легко настраивается именно на пополнение «запасов». Тяжелеет. «Закутывается».

Весной пора потихоньку менять нюансы нашего аппетита. Мы соскучились по зелени – и вполне можем порадовать себя «зеленкой» на своем столе. Салаты, в которых есть яркое разноцветье помидоров, болгарского перца, капусты, морковки порадуют глаз, подкормят и «облегчат» тело. Обязательно включайте в свой рацион тушеные, запеченные, слегка обжаренные овощи. Масла – поменьше. А необходимый организму углеводный баланс поддержите рисом. Утренней или вечерней овсянкой с минимальным количеством масла и сахара. Злаковым или отрубным хлебом, подогретом в тостере или на сковородке.

Если аппетит начнет капризничать и требовать тортик или ломоть свинины с жареной картошкой – попробуйте с ним договориться. Торгуйтесь и меняйтесь. Вместо тортика –

намешайте творог с кусочками хурмы (она зимой очень сладкая) или банана. Вместо свинины – сойдитесь на индейке. Тоже жареной, но с небольшим количеством масла. И всегда пытайтесь, прежде всего, определиться со вкусом того, что сейчас хочется.

А если за зиму брюшко привыкло именно к большим объемам пищи – кормите его «объемно». Например, сварите тазик цветной капусты (или брокколи) – и прям тазик, приправив соевым соусом, перчиком и добавив чутка сливочного масла – съешьте. С парой кусков теплого отрубного хлеба.

Старайтесь уходить от жестких ограничений и запретов своему телу в стремлении побыстрей избавить его от «зимней скорлупы». Вот представьте себе, что вы бы что-то строили-строили, припасали-запасали, а пришел бы кто-нибудь Большой и Властный, и приказал вам все сломать и выкинуть по-быстрому. Как бы вы отреагировали? Конечно, возмутились бы, обиделись и стали бы сопротивляться. Припрятывать. И сильно напрягаться от такой несправедливости. А вот если бы этот Большой, учитывая ваши интересы, мягко и уважительно договаривался бы с вами о возможных перестройках, которые нацелены на ваш комфорт, прежде всего, – тут, думаю, вы бы с удовольствием начали сотрудничать. И двигаться.

Кстати, о движении.

Весна открывает перед нами новые возможности заботиться о себе. У нас возникает потребность в легкости. В движении. Подвижность включает наше внутреннее солнышко, разогревая тело. Световой день уже значительно увеличился – давайте как можно больше времени проводить на улице? В парках? Поехали на выходные за город? Ну и что, подумаешь – сугробы, мы-то знаем, что им осталось времени совсем чуть…

Утро с каждым днем все больше похоже именно на утро – начало нового дня. С новым светом, новыми идеями, обновленными после ночного отдыха. Может, уже пора просыпаться на полчасика раньше, чтобы подвигаться с утра?

Сначала – в душ. Смыть ночную истому. Разогреть массажем свои «запасы». Представить, как энергия воды смывает застой и лень тела, даря ощущение весенней свежести и легкости. А потом кому-то включить энергичную музыку и потанцевать перед

зеркалом минут десять-пятнадцать. Кому-то расстелить коврик и сделать «Приветствие Солнцу». А кому-то разогреть душу и тело упражнениями из боди-флекса или видеокомплексом пилатеса или фитнес-йоги?

И в заключение этого именно своего утра улыбнитесь себе. Просто так. Улыбка от души – это всегда толика тепла и пусть маленькой, но радости. Что сейчас – живой. Что Жизнь – по самому большому счету – хороша…

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник