

Как победить депрессию с помощью воды?

«Сам не свой», «Как в воду опущенный», «На нем лица нет». Существует множество фраз, употребляя которые мы имеем в виду, что у человека, что называется, плохой период в жизни.

Что и говорить, миллионы людей в наш безумный век могут «похвастаться», что у них постоянный, по-современному выражаясь, депресняк. Несмотря на то, что хоть мы пытаемся рассуждать об этом недуге с юмором, как о чем-то некстати нагрянувшем и изрядно мешающим нормальной жизнедеятельности, депрессия очень и очень не безобидна. Недооценивать ее последствия было бы серьезной ошибкой.

Для справки: *главная причина этого заболевания кроется в снижении в крови уровня серотонина, особого вещества, которое призвано поддерживать человеческий организм в состоянии бодрости.* Конечно, ей активно способствуют и всевозможные проблемы, ежедневно сваливающиеся на нас в больших количествах.

Депрессия запущенная, длящаяся порой не один год, способствует возникновению суицидальных настроений. Страшная статистика такова, что в 10-15 % случаев она становится причиной самоубийств.

Конечно, не нужно быть излишне мнительными и банальный упадок сил и настроения принимать за симптомы клинической депрессии. Существует методика, с помощью которой вы можете отличить «серьезный» случай от «несерьезного». Если сейчас вы среди десятка симптомов найдете половину или, Боже упаси, еще больше, относящихся к вашему физическому и психическому состоянию на протяжении трех и более последних недель, то вам нужно обязательно обратиться к врачу.

Итак, симптомы депрессии:

1. Непроходящее ощущение скуки, беспокойства, душевной пустоты.
2. Изменения привычного сна. Бессонница, либо очень длительный или прерывистый сон.
3. Либо снижение аппетита с потерей веса, либо увеличение аппетита и набор веса.
4. Апатия и безразличие к ранее интересовавшим вещам.
5. Раздражительность. Часто – беспричинная. Плаксивость.

Как победить депрессию с помощью воды

Автор: admin

21.12.2012 16:50 -

6. Физические симптомы, не поддающиеся лечению (к примеру, желудочные или другие хронические боли).
7. Потеря концентрации внимания, памяти.
8. Упадок сил и энергии, как следствие – повышенная утомляемость.
9. Чувство вины, безысходности, неполноценности.
10. Мысли о смерти и самоубийстве.

Само собой, фармацевтика поставляет на рынок дорогостоящие лекарства от этого недуга. Но есть замечательный метод, помогающий снять депрессивное настроение – водолечение.

Предлагаю изучить его и взять на вооружение.

Что нужно делать? Но без скептицизма, пожалуйста! Вера – залог успеха, если помните.

Утром и вечером нужно ходить в холодной воде от трех до пяти минут. Шлепайте хоть в тазу, хоть в ванной. Помните, что мышцы ног должны работать, поэтому в воде нужно не стоять, а именно топтаться. Еще лучше, если вы на дно положите массажный коврик с шипами. Кровоснабжение ног, таким образом, активизируется и окажет самое благотворное влияние на весь организм.

Затем прямо на мокрые ноги необходимо надеть теплые носки и ритмичным шагом ходить по комнате, пока ноги не согреются и полностью не высохнут. Спустя минут 15 займитесь руками. Опустите их на 3-5 минут в ведро с холодной водой. Опять же, не вытирая, ходите по комнате до тех пор, пока руки не высохнут.

Сначала покажется ужасным, но потом точно понравится – придется заняться обливаниями верхней части тела, до пояса. Подставляйте под душ комнатной температуры поочередно шею, плечи и спину. По мере привыкания температуру воды нужно постепенно понижать. Если есть возможность обливаться из лейки, желательно добавить на ведро воды ложку яблочного уксуса.

Как вы уже догадываетесь, вытираться не надо. Наденьте теплый халат и ходите по комнате до полного высыхания тела. Двигайтесь! Ибо иначе можно переохладиться и простудиться. Это в наши планы никак не входит.

Как победить депрессию с помощью воды

Автор: admin

21.12.2012 16:50 -

Полезно принимать дважды в неделю ванны с отваром из сосновых игл или настоем корня валерианы. Добавьте 100 грамм корня на литр кипящей воды и настаивайте 2 часа.

Очень важно взять в привычку каждое утро во время умывания мыть за ушами холодной водой, не пренебрегая легким массажем самих ушных раковин.

И не забывайте язык чистить после сна. Да, да, не только зубы! Одна из задач во сне — общая очистка организма, выведение шлаков и прочей гадости, накопившейся в нас за день. Поэтому утром ротовая полость представляет собой не самой чистое и здоровое место.

Водолечение депрессии принесет ожидаемый эффект, если вы откажетесь от кофе, пряностей, алкоголя, будете жить под девизом Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!» Не пренебрегайте режимом дня, зарядкой и посильными физическими нагрузками.

Здоровья вам, друзья!

Автор - **Елена Чувашева**

[Источник](#)