Автор: admin
25.12.2012 16:08 -

Как выйти из зимней спячки? Секреты бодрости

Весна идет, весне дорогу! И чтобы по этой дороге шагать уверенно и бодро, а ощущение полета было не только в душе, но и сама походка стала летящей – самое время задуматься над тем, как встряхнуться от зимней спячки. Предлагаю вам проверенные личным опытом секреты бодрости, эффективные и весьма бюджетные.

В весенний период очень целесообразно поддержать иммунитет **природными адаптогенами**
(женьшень, элеутерококк, лимонник). Я всегда использую
настойку женьшеня
. Она спасает меня не только в период физического бессилия, но и отлично борется с простудными заболеваниями, и особенно хороша для их профилактики. Аптечная бутылочка женьшеня стоит копейки, а эффект ощутим уже с первого дня применения!

Холодная вода – живительная сила! Она помогает нам проснуться, прогнав остатки вялой сонливости, взбодриться и посмотреть на мир более ясными глазами. Умывание, обливание или обтирание холодной водой хороши не только в косметических целях. Под воздействием контрастно низкой температуры улучшается кровоотток в мелких сосудах, кровенаполнение внутренних органов. Как следствие, повышается работоспособность и активность.

Добавьте в водно-косметические процедуры пилинг **кофейным скрабом** . Легко выполнимая в домашних условиях, эта процедура нисколько не уступает дорогим салонным программам тонизирования и обновления клеток кожи. Разбавьте кофейную гущу небольшим количеством воды, несколькими каплями оливкового масла, меда. Для смягчения скраба я добавляю в него и овсяные хлопья. Приятный массаж и бодрящий кофейный аромат подарят вам удовольствие, и гладкая, как у младенца, кожа вам обеспечена.

Пока мы двигаемся – мы живем! Продолжительные прогулки на свежем воздухе, занятия в зале, спортом, танцами, бассейн. Энергия, затрачиваемая на любимое дело, возвращается бумерангом в виде небывалого прилива сил и настроения. Активный отдых помогает гораздо скорее восстановить силы, нежели простое лежание на диване.

Дополнительную подпитку организма обеспечит нам **счастливое меню**. Оно состоит из продуктов, прибавляющих энергию, и в силу своих полезных составляющих восполняет запас минералов, антиоксидантов, аминокислот. Лидерами продуктов, повышающих жизненный тонус, являются орехи, бананы, шоколад (горький), зеленый чай, гречка, финики.

Накопившуюся усталость и серость зимних будней разбавляем **яркими красками**. Возглавляет позитивные цвета, безусловно, оранжевый. Оттенки этой сочной цветовой гаммы ассоциируются с весельем, радостью оптимизмом и общительностью. Он дает ощущение излучаемой солнечной энергии и тепла. Этот цвет недаром используют при лечении депрессий. Добавьте в свои личные вещи (гардероб, аксессуары или просто предметы обихода) яркую и любимую по цвету краску. От этого на душе станет радужнее и вам, и окружающим.

Именно весной стоит изменить привычную колею, рутину дел и забот, внести новизну. Новое хобби, увлечение, книга, прическа, любовь, в конце концов. Удивляйтесь и познавайте эту жизнь заново, взгляните по-иному на свой внутренний мир. И это ощущение себя на пороге чего-то нового – перспективного или мимолетного – дает мощный эмоциональный подъем и блеск в глазах.

Автор - **Катерина Герасимова**
Источник