

Расслабьтесь!

5 способов релаксации

Жизнь современного человека полна стрессов и напряжения. Прокрутившись весь день, как белка в колесе, к вечеру бывает непросто «сбавить обороты» и расслабиться. Однако если знать некоторые секреты релакса, можно сделать вечер приятным.



Йога

После ударного труда очень полезно заняться этой древней целительной практикой, причем не с целью освоить пару мудреных асан, а просто для растяжки или расслабления. Для этого отлично подойдет шавасана (поза мертвого тела): достаточно лечь навзничь на пол, расслабить все мышцы, сконцентрироваться на дыхании (оно должно быть ровным, легким). Время выполнения упражнения – 10 минут. Хорошим сопровождением будет негромкая спокойная музыка (например, звуки природы).

Дыхательные техники

Практикуйте так называемое «биологическое дыхание» (в любой удобной позе, с закрытыми глазами). Первый этап – грудное дыхание (с более длительным вдохом-выдохом и последовательным наполнением всех отделов легких), второй – брюшное (во время вдоха направляем воздух в нижние отделы легких, при этом должны двигаться диафрагма и брюшная стенка), третий – дыхание «два в одном» (при этом совмещаются грудной и брюшной тип дыхания, вдох делается носом, выдох – ртом). Продолжительность – 15-20 минут.

Водные процедуры

Кому-то по душе контрастный душ, кому-то теплая ванна. Вода смывает негативную энергетику,

полученную в течение дня, а также расслабляет (особенно при принятии ванны). Для увеличения релаксирующего эффекта можно добавить в воду мед, молоко, настой целебных трав. Или устроить сеанс ароматерапии, используя известные успокаивающим воздействием аромамасла майорана, гвоздики, лаванды, бергамота, грейпфрута, иланг-иланга, розы, ромашки. Количество эфирных масел на полную ванну воды – 8 капель (перед добавлением в воду их надо растворить в 100 г эмульгатора – например, молока). Температура воды – 38 градусов, продолжительность принятия ванны – 15 минут.

Мята

Это растение популярно во всем мире как компонент фармацевтических средств или косметической продукции, а также применяется в кулинарии. Мята содержит витамины (А, С), микроэлементы (калий, марганец, железо, магний, медь), эфирные масла. Чай из мяты отлично справляется с желудочными коликами (нередким спутником стресса), расслабляя гладкую мускулатуру пищеварительного тракта, при наружном использовании (как ингредиент массажного масла или целебной ванны) – успокаивает нервы и головную боль. В качестве бонуса – освежает и ароматизирует кожу, снимает кожный зуд (в том числе после укусов насекомых).



Валериана

Ароматная травка (называемая еще «кошкина радость») издавна применяется в народной медицине и фармацевтике в качестве эффективного успокаивающего средства. Она помогает и в случае невротического напряжения, и при желудочных спазмах вследствие стресса, и при бессоннице. Можно приготовить целебный настой из валерианы: залить 1 ст. л. измельченного растительного сырья 0,5 л кипятка и настоять 10 минут (употреблять при нарушениях сердечного ритма, связанного с перевозбуждением). Или использовать валериану в качестве лекарства для улучшения сна, сделав на ее основе ароматические саше (маленькие подушечки или мешочки, наполненные сухими травами и лепестками). Их удобно класть в изголовье кровати – от бессонницы. Вместе с валерианой могут использоваться и другие успокаивающие травы – лаванда, душица, мята, Melissa, ромашка и т. д.

Подготовила **Виктория Шапаренко**

Благодарим за помощь в подготовке материала **Игоря Бурнусуса**, врача семейной медицины.

МЕНОВАЛЕН

Дозволь собі спокій!



Р.П. МОЗ України №УА 5279/01 від 11.11.11 р.



Препарат рослинного походження на основі валеріани та м'яти перцевої

Показання для застосування:

-  **нервові збудження**
-  **непокій**
-  **дратівливість**
-  **розлади сну**



www.bhfz.com.ua

03680, Україна, м. Київ, вул. Миру, 17.
Тел.: (044) 205-41-23; 406-03-08 (аптека)