Автор: Administrator
14.03.2014 20:50 -

Теплое время года – это не только свежесть и возможность снять шапки, но и часто время неприятностей. Весна только успела постучаться в нашу дверь, а согласно статистике Россия уже вполне впала в весеннюю депрессию. Как справиться с ней? А вот тут помогут масла – правильно используя их и сочетая с другими средствами, можно встретить прекрасную весну во всеоружии, радуясь каждому дню!

## Ароматы для депрессии и весны

Как только вы начинаете ощущать апатию, упадок сил или просто становится постоянно грустно, сразу приступайте к ароматерапии. Лучше всего начать с интерьерных масел. Конечно, помогает против депрессивных состояний масло лимона, тонизирующее, заряжающее позитивом. Вообще многие масла цитрусовых помогают расслабиться и наладить функционирование организма в сложное время. Но лучше всего влияют лимон и апельсин. Кроме того, они недорогие и подходят почти всем. Эти масла можно использовать и в офисе, и дома, и даже в качестве простой замены духам. Нервное напряжение помогает снять масло розы – оно легко используется и со многими маслами может сочетаться. Успокоиться же после тяжелого рабочего дня или нередкой в такое сложное время ссоры легко с использованием лаванды и ромашки. Расслабиться и одновременно ощутить всю романтическую прелесть теплой поры поможет очаровательный аромат иланг-иланга.

## Справляемся в комплексе

Нередко  первопричиной депрессии становится нехватка витаминов, так что налегайте на свежие фрукты и овощи – заодно красивее станете. Чтобы повысить тонус, специалисты рекомендуют каждый день выпивать по паре чашечек зеленого чая, но не больше трех. Чтобы улучшить настроение, если рядом нет масел, попробуйте съесть кусочек шоколада, но только небольшой.

После зимы тонус теряет не только наш ум, но и наше тело. Мышцы словно бы находятся

в застое после зимней спячки. Чтобы как следует разбудить тело и заставить его работать на вас, лучше всего почаще ходить пешком, особенно по лестницам. Замените лифт на лестницу, и ваш тонус возрастет, давление стабилизируется, лучше станут работать мышцы, и что приятно – вы явно станете стройнее. Зарядка тоже прекрасно помогает начать день не с депрессии, а с яркого впечатления – ведь спорт помогает ощутить себя счастливее. Особенно если дополнить его утром умыванием холодной водой.