Jak się zrelaksować? Poznaj naturalne sposoby

Data publikacji: 23.09.2022 10:30

Osoby, które czują się spięte przez większość dnia, powinny pamiętać o wieczornym relaksie. Odprężone i rozluźnione ciało lepiej funkcjonuje – podobnie umysł. Każdego dnia warto poświęcić chociaż 15 minut na relaks. Zobacz, jak można się zrelaksować naturalnymi sposobami.

Wieczorne rytuały

Najlepszym momentem na relaks jest wieczór. To moment, w którym większość zadań zaplanowanych na dany dzień została wykonana. Łatwiej wówczas znaleźć kilka minut tylko dla siebie.

Każda osoba może mieć inne wieczorne rytuały. Najważniejszą zasadą jest, aby były one odprężające i wyciszające. Spacer, zaszycie się pod kocem z książką, odcinek ulubionego serialu, rozmowa z bliskimi, wypróbowanie nowego przepisu kulinarnego – możliwości jest wiele. Warto przy tym pamiętać, że nie musi być to codziennie ta sama czynność.

Jednym z odprężających rytuałów może być wieczorna pielęgnacja. Ciepła kąpiel z dodatkiem delikatnego żelu myjącego i masaż aromatycznym balsamem potrafi odpowiednio rozluźnić ciało i zrzucić z niego wszystkie trudności minionego dnia. Dużą rolę odgrywa wybór odpowiedniego kosmetyku. Najlepiej sięgać po produkty jednej linii, których właściwości wzajemnie się uzupełniają.

Warto zapoznać się również z preparatami zawierającymi olejek CannabiGold. Taka forma suplementacji diety przed snem może sprzyjać odprężeniu i dzięki temu pozytywnie wpływać na jakość odpoczynku.

Wieczornym rytuałem może być aktywność fizyczna. Najlepiej ćwiczyć na świeżym powietrzu. Organizm nie tylko się odpręża, ale również dotlenia, co przynosi mu szereg korzyści zdrowotnych.

Aromaterapia

Odprężająco działa aromaterapia. Wykorzystywane są w niej olejki roślinne. Zawarte w nich substancje mogą oddziaływać na receptory w układzie nerwowym, a tym samym wywierać określony wpływ na organizm. Właściwości rozluźniające i odprężające wykazuje olejek z melisy, lawendy i eukaliptusa.

Aromaterapia może być prowadzona na różne sposoby. Wystarczy dodać kilka kropli olejku eterycznego do kąpieli (bezpośrednio do wody lub żelu do mycia). Inną metodą jest rozpylenie ich w pomieszczeniu.

Ziołowe napary zamiast kawy

Kawa zawiera kofeinę, która działa pobudzająco na układ nerwowy. Po jej wypiciu nie pojawia się uczucie rozluźnienia i odprężenia. Zamiast tego organizm jest gotowy do działania. Dlatego warto zrezygnować z kawy na rzecz naparów ziołowych. Jednym z najchętniej wybieranych przez osoby, które potrzebują się zrelaksować, jest melisa. Co ważne, roślina ta ma właściwości ułatwiające zasypianie.

Ćwiczenia oddechowe

Sposób oddychania jest niezwykle ważny dla ogólnego samopoczucia. Odpowiednio wykonywane wdechy i wydechy pozwalają wyciszyć się, uspokoić i uzyskać stan równowagi. Dzieje się to za sprawą aktywowania przywspółczulnego układu nerwowego.

Ćwiczenia oddechowe można wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej. Wdech powinien być głęboki i wykonywany nosem. Powietrze należy wydychać ustami, przeciągając wydech – tak, aby był przynajmniej dwa razy dłuższy od wdechu. Dobrze jest koncentrować się przy tym na pracy mięśni.

Wdechy i wydechy można połączyć z ruchami ramion lub nóg. Często są one elementem medytacji lub jogi. Obie te aktywności potęgują uczucie odprężenia, a przy tym są rozwijające duchowo i cieleśnie.

Artykuł sponsorowany