

Vis labiau vėstantis oras, po truputį ilgėjantys vakarai, saulę vis dažniau temdantys debesys, norime mes to ar nenorime, įtikina – jau ruduo. Vasaros, rodos, nė nebuvo, ji prabėgo tarsi akimirka. Vėjas, lietus, šaltis dažną mūsų priverčia susigūžti. Kaip šalin nuvyti rudeninį liūdesį ir nostalgiją? Mokslininkų teigimu, efektyviausiai blogas mintis išvaiko gerai praleistas laikas. Pateikiame kelis patarimus kūniškiems ir dvasiniams malonumams.

Prieš pradėdant apie juos kalbėti, svarbu atminti, jog ruduo dažnai daugeliui mūsų neigiamai veikia ne tik nuotaiką, bet ir sveikatą. Atšalus orams, prasideda peršalimo ir kitų virusinių ligų atakos, todėl išauga gyventojų srautai į poliklinikas, medicinos centrus. Neretas pamirštame laiku savimi pasirūpinti, pastiprinti organizmą. O žodis „pastiprinti“ šiuo atveju yra daugiareikšmis: po atostogų įsisukę į darbus, nebekreipiame dėmesio į mitybą, ar ji reguliari, ar visavertė, nepakankamai ilsimės, pilkai kasdienybės rutinai leidžiame užgožti gerą nuotaiką, nenuėiname profilaktiškai pasitikrinti sveikatos, nors tai daryti rudenį – pats laikas. Vienu sakiniu surašyti, ką derėtų profilaktiškai pasitikrinti nors kartą metuose, vargu ar įmanoma, juk kiekvieno mūsų organizmas – individualus.

Šokio ritmu!

Šokius drąsiai galima vadinti veikla, teikiančia atgaivos ir sielai, ir kūnui. Mokslo įrodyta, kad šokant organizmas įsivaina labai daug deguonies – netgi 19 procentų daugiau nei tuomet, kai žmogus yra ramybės būsenoje (bėgant ar važiuojant dviračiu, įsivainama tik 16 proc. daugiau nei paprastai). Deguonis be galo svarbus daugybei mūsų organizme vykstančių procesų. Šokant ne tik didėja plaučių tūris, stiprėja širdies veikla, bet ir natūraliai auga raumenys, kitaip tariant, tolygiai treniruojamas visas kūnas. Jei šokama daugiau nei valandą, deginami riebalai (tik pradėjus judėti, kai raumenys dar tik šyla, dega baltymai, vėliau angliavandeniai, galiausiai riebalai). Taigi šokius galima laikyti viena iš tų sporto šakų, kuri padeda maloniai mesti svorį. Šokti – smagu, nes tai – nemonotoniška veikla. Šokdamas žmogus gali išgyventi labai daug emocijų: džiaugsmą, pyktį, liūdesį, aistrą, neapykantą ir t.t. Tačiau tokia emocijų iškrova natūrali. Taip ir turi būti. Ne veltui pasaulyje steigiamos šokių terapijos mokyklos. Yra atlikta daugybė tyrimų, rodančių, jog vienas pagrindinių dalykų, padedančių žmogui atsikratyti įtampos bei greičiau išgyventi stresą, tai – šokimas.

Keliauti ir pramogauti rudenį – pratęsti vasarą

Vadinasi, ir mėgavimąsi atostogų malonumais, geresniu nei Lietuvoje oru. Iš svečios šalies parsivežti įspūdžiai tikrai gins liūdnas mintis šalin, pakraus teigiama energija. Ir visai nesvarbu, kur nuspręsite keliauti – į poetų apdainuotas ir paprastų žmonių legendomis apipintas gražuoles Europos sostines ar kur nors toliau. Gera nuotaika – garantuota.

Senovės didybę alsuojanti Roma, kurios klaidoki siaurų gatvių labirintai bei juose stūksantys įspūdingi statiniai leidžia pasijusti taip, tarsi keliautum laiko mašina. Amžinai įsimylėjęs ir madingas Paryžius, kalbantis pačia universaliausia – meno kalba. Kosmopolitiškas, laisvas sava dvasia ir tuo pat metu šiek tiek konservatyvokas bei šimtametoms tradicijoms ištikimas karališkasis miestas prie Temzės, Londonas... Į šiuos ir kitus Europos didmiesčius šiandien nuskristi įmanoma ištis už nedidelę sumą pinigų, žinoma, prieš tai skyrus šiek tiek laiko pigesnių lėktuvo bilietų paieškoms internete, iš anksto užsakius viešbutį, susidarius lankytinų vietų sąrašą. Neturintiems finansinių galimybių ar laiko (įprasto savaitgalio kelionei paprastai nepakanka, jį geriausia prailginti keliomis dienomis) keliauti po užsienį, tai daryti galima ir Lietuvoje. Apsistoti miškų apsuptyje Druskininkuose ar šalia jūros Palangoje esančiuose viešbučiuose, pasilepinti SPA malonumais ir skirti laiko sau grožio salonuose...

Aukštyn žemyn, į šonus, ratais

Šiandien daugumai mūsų masažas – viena maloniausių ir veiksmingiausių grožio, geros savijautos ir puikios nuotaikos procedūrų. Senovės kinų įsitikinimu, masažas stipriam žmogui prailgina gyvenimą, o silpnam padeda įveikti ligas, stiprina organizmą. Taip pat suteikia kūnui energijos, slopina skausmą, padeda gražinti kūno formas, gerina raumenų tonusą, sąnarių judrumą, atpalaiduoja įsitempusius raumenis, pakelia nuotaiką, užkerta kelią ligoms, atsirandančioms dėl nuolatinės nervinės įtampos. Anot specialistų, kiekvienam žmogui nors kartą metuose save derėtų palepinti profesionalaus masažo kursu (bent 10 procedūrų) grožio salone, SPA centre, masažo kabinete. Namų sąlygomis masažuoti save (galvą, pėdas, šlaunis, rankas, pečius, nugarą ir pan.) galima kasdien, ryte ir vakare, prausiantis ar jau nusiprausęs po dušu, naudojant specialią kosmetiką ar aliejus bei įvairių formų ir medžiagų masažuoklius: medinius ar guminius volelius su suapvalintais dygliukais ar šereliais, natūralaus pluošto masažines pirštines, masažinius šepečius, plaušines. Su šiomis priemonėmis be didelių pastangų įmanoma patiems išmasažuoti net sunkiai pasiekiamas kūno vietas. Oda masažo metu turi parausti: lengvas paraudimas – tai ženklas, kad suaktyvinote medžiagų apykaitą, kraujotaką. Masažuoti pasirinktą sritį reikėtų – 10–15 minučių.

Lietingą ir niūrų rudens vakarą nieko nėra maloniau, kaip panirti į kvapnią ir šiltą vonią. Atsipalaiduoti, pailsėti, pasilepinti, keliolika minučių pabūti tik su savimi... Šių dalykų, įsikūsus į atrodo niekada nesibaigiančių darbų maratoną, daugeliui mūsų trūksta labiausiai. Senovės Egipto karalienė Kleopatra bene labiausiai išgarsino grožį puoselėjančias pieno ir medaus, gėlių žiedlapių vonias. Šiandien kūnui ir sielai pailsinti bei sveikinti dažniau renkamos putojančios kvapnios vonios burbulus, druską, specialias putas ar žolelių antpilus. Šiose priemonėse esantys įvairių augalų ir vaisių kvapnūs eteriniai aliejai ne tik ramina, „nuplauna“ stresą, atpalaiduoja raumenis, bet ir stimuliuoja kraujotaką, stangrina bei glotnina odą, taip pat padeda gydyti įvairius negalavimus. Pavyzdžiui, peršalus rekomenduojama vonia su eukalipto aliejumi, norint atgauti jėgas, tapti žvaliesniems, geriausia rinktis citrusinių vaisių, o atsipalaiduoti ypač tinka vonia su levandų aliejumi.

Nuotaika su... prieskoniu

Prieskoniai – ypatingi augalai. Juose gausu biologiškai aktyvių medžiagų, kurios užkerta kelią ligoms, į šoną veja depresiją ir blogą nuotaiką, netgi geba atitolinti senatvę. Jau žiloje senovėje žmonės žinojo, kad soduose, laukuose, pievose, miškuose, kalnuose ar net dykumose yra labai daug įvairių vertingų žolelių, augalų. Dėl prieskonių kadaise virė aršios kovos, buvo nuplaukta tūkstančiai mylių į svečias šalis. Šiandien galime pasakyti, jog tikrai ne veltui.

*Cinamonas* padeda atsikratyti nerimo, skatina atsipalaiduoti, gelbsti nuo blogos nuotaikos ir melancholijos, ypač šaltuoju metų laiku, kai mažiau judama, kai pasigendama šilumos ir saulės šviesos.

*Šafranas* dar vadinamas „raudonuju auksu“. Tai pirmasis ir labiausiai vertinamas – vienas brangiausių pasaulyje – rytietiškas prieskonis, ypatingas savo kartoku skoniu bei specifiniu kvapu. Šafranas stimuliuoja ląstelių medžiagų apykaitą.

*Vanilė* viena veiksmingiausių afrodisiakų. Saldus vanilės kvapas sukuria ramybės pojūtį ir pagerina savijautą, padeda atsipalaiduoti.

*Sandalmedis* – tai vienas iš pačių aromatingiausių augalų mūsų planetoje. Šis augalas gerina medžiagų apykaitą, mažina karščiavimą, turi antiseptinių savybių. Taip pat padeda atsikratyti nerimo, įtampos, ramina ir atpalaiduoja.

*Imbieras*, gydytojų nuomone, yra universalus vaistas, virtuvės virtuozų – aštrus prieskonis, o grožio specialistų – puikus energijos šaltinis. Šis prieskonis ramina skausmą, mažina pykinimą, kurį sukelia įvairūs sąnavimai bei jūros liga, turi priešūždegiminių ir imuninę sistemą stiprinančių savybių.

Šiuo metų laiku, kai ryte žadintuvas skamba tamsoje, o vakaras užklumpa dar neišėjus iš darbo, vis dažniau kalbama apie blogą nuotaiką, nuovargį ar nesibaigiantį liūdesį. Darganotas, apsiniaukęs, lietingas, šaltas oras daugeliui žmonių sukelia nuotaikos sutrikimus. Tampame liūdniesni, abejingiesni, niekas nedomina, prarandame džiaugsmo pojūtį, atidedame susitikimus su artimais žmonėmis, nebedomina teatro, kino repertuarai, jaučiamės išvargę, išsekę, neišsimiegoję. Laukiame savaitgalio ne todėl, kad galėtume jį aktyviai praleisti, bet norime užsisklęsti savo „narvelyje“ ir paprasčiausiai tą laiką „pratūnoti“. Sutrinka apetitas - nuo besotystės iki visiško maisto ignoravimo. Tokiu metų laiku norisi daugiau saldumynų. Tai sezoninės depresijos požymiai, kurie pasireiškia rudenį ir žiemą. Vienus depresija tik ištinka, kiti ją nešiojasi nuolat – depresija įsismelkusi į jų esmę, „suvalgo“ jų dienas. Priežasčių daug, bet pagrindinė - šviesos trūkumas, nes atėjus pavasariui, liūdesys ir kiti depresijos palydovai pasitraukia.

Subjurę rudens orai keičia mūsų nuotaiką bei gyvenimo įpročius. Vakaraš taip ir traukia jaukiai įsitaisyti prie televizorių ar paimiti į rankas knygą, pasidėjus šalia skanių pyragėlių lėkštę ir arbatos puodelį. Artėjant Šv. Kalėdoms, kai nuo pusės dienos jau prasideda vakaras, darosi keistai neramu, neretai nei iš šio nei iš to per širdį pereina keisti ilgesio, liūdesio, beprasmybės jausmai. Taip, atspėjote ši nuotaika – tai sena gera pažįstama melancholija, kuriai iš paskos seka dar labiau surūgusi jos pusseserė, praminta „žimos slogučiu“. Gydytojai žino – spalio ir lapkričio mėnesiais lauk naujo kasmetinio pacientų antplūdžio, kuris paprastai maksimumą pasiekia gruodžio – sausio mėnesį, o atėjus pavasariui pasibaigia.

Apie rudeninę depresiją buvo žinoma jau labai seniai. Pirmieji ją minintys šaltiniai datuojami vos ne 2000 m. pr. Kristų. Pats Hipokratas pastebėjo jog rudenį kai kuriuos apnikdavusi slogi nuotaika ir apatija pavasarį pereinavusi į neadekvatų pakilumą ir judrumą. Šį reiškinį jis bandė aiškinti klimato kaita.

Psichologų nuomonė dėl rudeninio liūdesio skirtinga. Vieni pataria nuo jo gelbėtis įvairiais malonumais, kiti sako, kad tai atneša tik laikiną pagerėjimą. Treti mano, kad depresijos ir blogos nuotaikos žudikas yra vanduo. Jo reikėtų išgerti ne mažiau nei du litrus. Be to, patartina daugiau judėti, mankštintis ryte, vaikščioti, jei yra galimybė, stengtis lankyti baseiną ar pasilepinti pirties malonumais. Prisiminkite, kad gyvenimas – tai ne generalinė repeticija. Kiekvieną kartą, kai norite ką nors atidėti vėlesniam laikui, paklauskite savęs: „Kas, jei ne aš? Kada, jei ne dabar?“ Tik žodžių „dabar“ ir „veikti“ junginys leis pajusti dabarties pilnatvę. Visa, ką galite daryti šiandien – darykite! Gyvenkite šia diena, tarsi turėtumėte viską, ko jums reikia laimingam gyvenimui. Išnaudokite visas progas ir galimybes, kurios jums pasitaikys, neatidėliokite jų ateičiai.

Mokėkite džiaugtis šia Dievo ir lemties duota dovana – gyvenimu. Nenuvertinkite jo ir, negailėdami pastangų, suteikite jam kuo daugiau grožio ir prasmės. Turėkite tiek išminties, kad mūsų gyvenimo neužgožtų smulkmenos, o atrastumėte ir suvoktumėte tikrąsias vertybes.

Juk viskas prasideda nuo smulkmenų. Kam atrodyti gerai, rūpintis savimi, jei šalia – vis tiek „ne tas žmogus“? Kam rodyti iniciatyvą ir stengtis, jei dirbate ne ten, kur norėtumėte? Štai ir išeina taip, kad gyvenime niekas nesikeičia, o jūs imate gyventi vien lūkesčiais. Deja, lūkesčiai nepriartina mūsų prie laimingos ateities, jie tik sutrumpina tą ir taip neilgą gyvenimo atkarpą, kuri mūsų laukia. Iš tikrųjų ateities nėra, kadangi mes galime gyventi tik šiandien. Ateities mums reikia tik todėl, kad galėtume planuoti dabartį. Ateitį veikia tik tai, ką mes darome dabar. Čia ir dabar – štai vieta, kur yra mūsų gyvenimas.

Mūsų mintys labai retai yra dabartyje, jos pastoviai sukasi apie tai, kas įvyko, ir apie tai, kas gali įvykti.

Fiziškai būdami čia, mintyse mes esame kažkur toli, o juk vienintelis dalykas, kas yra tikra, yra tai, kas vyksta būtent šią akimirką. Nes tai, kas buvo praeitą akimirką - nebeturi prasmės, nes tai jau nebeegzistuoja. Ir tai, kas gali būti ateinančią akimirką - taip pat neturi prasmės, nes to nėra ir, galbūt, to nebus. Mūsų nuolatinis siekis kažką daryti tėra bandymas užslopinti vidinį nerimą ir kuo mes labiau bandome nuo jo bėgti, tuo labiau jis tik stiprėja, nes mes negalime pabėgti nuo to, kas yra mumyse. Kur išeitis? Nebėgti. Tiesiog sustoti. Nesistengti kažką būtinai daryti, o tiesiog išmokti būti čia ir dabar. Nes tik ši akimirka yra vienintelis dalykas, kas yra tikra. Čia ir dabar galime pajusti meditacijos pagalba. Visai nebūtina sėdėti valandų valandas lotoso poza, to puikiai galima išmokti ir kasdieninėje veikloje.

Turėdami laisvą minutę tiesiog sustokite ir pabūkite. Užmerkite akis ir pajauskite savo kvėpavimą, išgirskite garsus aplinkui, pajauskite kvapus, oro dvelksmą. Neleiskite mintims jūsų nunešti kažkur kitur. Tiesiog sukonztruokite visą savo dėmesį čia ir dabar. Stebėkite, kas vyksta jūsų viduje ir išorėje aplink jus. Tiesiog stebėkite. Stenkitės ne vertinti, o tiesiog išgirsti, pajusti, užuosti. Nepamirškite, kad šiandieninė diena – pati svarbiausia, vienintelis realus momentas, kuris jums prieinamas, ir visi pasikeitimai į gerą gali įvykti būtent jame. Džiaukitės gyvenimu dabar, dovanokite žmonėms savo meilę, rūpestį ir dėmesį šiandien, nelaukdami tinkamo momento.