Relaksacja – hormonalne ABC – Część IV

written by Ewa Kozioł

Nie jest nowiną, że my kobiety jesteśmy nieustannie wystawione na działanie stresu, nawet nieświadomie, niszczymy swoje zdrowie i urodę. Nasza skóra jest dobrym wyznacznikiem poziomu stresu w naszym organizmie, to stres jest jednym z czynników wywołujących egzemę, pokrzywkę, trądzik różowaty, wypryski, łysienie, bielactwo czy łuszczycę.

Relaksacja – zadbaj o siebie

Powiązanie pomiędzy stanem skóry a naszą kondycją psychiczną jest tak ogromne, że powstał dział nauki zajmujący się tym tematem, nazywany psychodermatologią. Stres jest czynnikiem, który zaburza harmonie naszego organizmu sprawiając, że nasze hormony szaleją, co odbija się na naszym zdrowiu. Źródeł stresu jest wiele, bardzo często jest on generowany przez nas samych lub środowisko zewnętrzne. Zbyt dużo ambicji, zbyt duża aktywność i multizadaniowość to jedne ze źródeł powstawania stresu. W naszym życiu staramy się mieć kontrolę nad wszystkim, przez co nieustannie podsycamy swój poziom stresu. Jeśli mamy problemy ze zdrowiem warto podjąć pewne działania, mające na celu odpowiednie zarządzanie sytuacjami stresowymi, oraz nauczyć się radzenia sobie ze stresem choćby poprzez techniki relaksacji.

Kilka prostych technik relaksacji

Termin relaksacja jest nam wszystkim dobrze znany, jednakże w natłoku pracy i obowiązków często ignorowany. Obecnie, mało która z nas tak naprawdę wie jak naprawdę się zrelaksować i uspokoić umysł.

Masaż jest świetnym sposobem rozładowania stresu i uspokojenia umysłu. Dotyk w naszym życiu jest istotny, jednak bardzo często zapominamy o jego wadze. Nie mniej jednak zwykły samo-masaż dłoni, brzucha, głowy czy nawet nóg obniża poziom hormonów stresu we krwi. Nie musisz posiadać dyplomu masażu wystarczy delikatnie wymasować ciało olejkiem do masażu wymieszanym z ulubionym olejkiem eterycznym. Na 100 ml oleju daj 15 kropli olejku eterycznego (wybierz dobrze swoje olejki, poniżej dowiesz się jak to zrobić).

Terapia oddechowa to świetna relaksacja. Ułóż się na ziemi, jedną dłoń połóż na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Weź spokojny i głęboki oddech przez nos, zobacz która dłoń się bardziej podnosi, jeśli ta ulokowana na brzuchu oddychasz prawidłowo, jeśli jest na odwrót lub Twój brzuch w ogóle się nie porusza znaczy to, że oddychasz płytko. W prawidłowym oddychaniu podczas wdechu najpierw unosi się brzuch, następnie dolna i górna część klatki piersiowej. Już wiesz jak oddychać, teraz skup się na dźwiękach dochodzących z Twojego ciała, odczuciach oraz podróży jaką dokonuje powietrze w Twoim ciele jak i na tym co się z nim dzieje kiedy je opuszcza. Warto wtedy zamknąć oczy, gdyż łatwiej jest się uspokoić. Podczas terapii nie zapomnij o tym, aby każdy oddech był długi, powolny i głęboki. Kiedy podczas oddychania coś ci przeszkodzi, myśli czy też uczucia, nie skupiaj się na nich, powróć z powrotem do oddychania. Praktykuj takie oddychanie przez 5-10 minut 2 razy dziennie, jak nabierzesz wprawy możesz je wykonywać w drodze do pracy czy myjąc naczynia.

Medytacja uśmiechu. Można ją praktykować idąc do pracy, jadąc samochodem czy też siedząc w ogródku. Słowo medytacja brzmi poważanie, ale chodzi po prostu o to być tu i teraz, by chociaż przez 5 minut zobaczyć jak piękny jest otaczający nas świat i cieszmy się nim. Ewentualnie jak to opisała Ela Bukowińska w jej artykule dostępnym (**tutaj**). Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie coś przyjemnego i uśmiechnij się do tej myśli.

Aromaterapia jest bardzo rozległym tematem, jednak tak jak ze wszystkim nie każdy olejek eteryczny jest dobry dla każdego i błędem jest używanie tych samych olejków, ponieważ każda z nas jest inna. Wybierz jedną z opcji lub najlepiej wykonaj prosty test jest dostępny w darmowej publikacji „Piękna z natury: 30 dni do urody” **klik**).

Ogólnie rzecz ujmując:

Vata

Vata przeważnie ma suchą i chropowatą skórę, ponieważ ta dosza charakteryzuje się zimnem, suchością, lekkością. Dlatego wskazane są dla niej olejki takie jak: bazylia, rumianek, lawenda, wanilia lub cytryna

Pitta

Pitta posiada wrażliwą skórę dodatkowo bardzo często ujawniają się u niej problemy z naczynkami, które są spowodowane nadmiarem Pitty. Pittę uspokoi jaśmin, lawenda, drzewo sandałowe, mięta pieprzowa, mięta czy kocimiętka

Kapha

Skóra Kaphy jest idealna gruba, wilgotna i gładka, jednakże

skłonna do bycia przetłuszczoną.Dla kaphy najlesze do relaksacji okażą się : róża, drzewo sandałowe i jaśmin.

Osoby z podwójną kombinacja powinny używać olejków według pory roku (więcej informacji we wspomnianej powyżej publikacji).

Relaksacja należy się każdemu. A może Wy macie ciekawe sposoby na relaksację? Chętnie o nich poczytam, zresztą pewnie nie tylko ja.

[mpp_inline id="55194″]