

ОСІННЯ ХАНДРА

Літо, чомусь може прийти із запізненням.

І лише осінь, завжди така пунктуальна!

Деякі люди обожають осінь: легке шурхотіння багряного листа під ногами, глибоке блакитне небо, прохолодне повітря, неймовірні пейзажі жовто-бурого кольору.

Але бувають й такі люди яких осінь пригнічує та впливає на їх настрій. Та чи завжди це тільки безрадісний настрій? На жаль ні! Саме осіння хандра, часто викликає депресію: зміна

настрою, плаксивість, тривога, думки мають негативний зміст, порушується сон...



Чому настає осіння хандра?

- З настанням вересня погода починає різко змінюватися та в повітрі вже можна вловити запах осені. Холоднішає не тільки на вулиці, але і в будинках, що багатьох також не радує.
- Світловий день починає стрімко скорочуватися. Більшу частину доби ми проводимо в сутінках. Якщо ми не бачимо довгий час сонця, це може привести до зміни гормонального фону та нестача вітамінів.



Ті хто колись скаржилися на спекотні літні дні, вже сумують за ними, через це осіння депресія посилюється. Але не варто піддаватися впливу факторів природи, потрібно зберігати сили для того, щоб осінні місяці не випали з вашого життя, як непотрібний час.

Як боротися з осінньою хандрою?

- Хто рано встає ... Постарайтеся вставати раніше, якщо вам не вистачає сонячного світла.
- Хто рано встає, повинен і лягати раніше спати. Боротися з осінньою нудьгою можна здоровим сном.
- Слідкуйте за харчуванням! Звичайно, осінню депресію легше пережити за переглядом улюбленого фільму та поїданням різної смакоти. Але не потрібно цим зловживати!
- Більше фарб! Якщо вас не радує осіння природа та різнокольорові дерева, якщо для вас осінь все ж сіра пора року, то вам просто необхідно зробити ваше життя яскравішим!



Якщо це завдання не із простих, ваш організм не може впоратися своїми силами зі стресом, у вас не виходить змінити ставлення до життя, тоді вам в нагоді стане антистресовий рослинний комплекс **Анантаваті®**.

Анантаваті® здатний впливати на всі складові стресу.

Анантаваті® зменшує рівень гормонів стресу, нормалізує сон, зменшує рівень тривоги та дратівливості. **І тоді ваше життя буде без стресу та осінньої хандри!**