

Как побороть стресс: рецепты разных стран

Ежедневно люди во всем мире сталкиваются со стрессом. Каждый старается бороться с ним своими методами. Одни ходят в бар, пропускают там по стаканчику с друзьями, вторые - выговариваются близким, третьи - спускают пар в спортзале.

Во многих странах есть свои способы устранения стресса, самыми интересными из них мы поделились ниже.

Аргентина



Национальным напитком Аргентины считается мате. Мате - это не совсем чай и не трава, готовится он из высушенных листьев дерева падуб. Напиток тонизирует, дает энергию и прилив сил. Аргентинцы считают, что когда человек сидит в приятной компании, мате приглашает к разговору, когда в одиночестве - к раздумью. В стране существует целый ритуал матепития - настоящая антистрессовая терапия.

За всю свою многовековую историю мате оброс мифами и легендами. У разных народов Латинской Америки - разные версии происхождения напитка. Однако всех их объединяет то, что мате подарили людям боги или их земные заместители. По одной из легенд, две богини спустились с небес, на них напал ягуар. Зверя отогнал проходивший мимо индеец. В благодарность богини раскрыли ему секрет волшебного напитка, утоляющего

жажду и приумножающего силы.

Израиль



Эту страну считают родиной змеино-массаж. Местные жители уверены, что такой необычный вид терапии не только расслабляет тело, но и положительно влияет на психологическое состояние человека, избавляет его от стресса и беспокойства. Причина чудодейственного эффекта массажа - мощный выброс адреналина во время процедуры.

В Израиле люди верят, что змеи, как и кошки, способны сами определять проблемные участки и сосредотачиваться на них. Как ни странно желающих на себе испытать такую терапию очень и очень много. Из-за огромной популярности змеиный массаж начали практиковать и в других странах.

Китай



Жители Поднебесной придумали свой способ борьбы со стрессом. Вместо того чтобы тратить огромные деньги на психотерапевта, они звонят виртуальным друзьям. Услуга стоит несколько долларов в день, за такую сумму компания подбирает «жилетку», которой можно поплакаться на жизнь, выговориться. Собеседник внимательно слушает клиента и активно ему сочувствует. На деле такой подход оказывается не менее эффективным, чем сеанс у психолога.

В Гватемале существует похожий метод борьбы со стрессом. Только вместо живых людей аборигены рассказывают о наблевшем маленьким куклам. Считается, что проговаривание проблем уже способствует их решению.

Чехия



После тяжелого рабочего дня ничто не расслабляет так, как ванна. Вот и чехи оценили все преимущества сантехники - они снимают стресс, принимая пивные ванны. Выглядят ванны совершенно не так, как мы привыкли, вместо керамического резервуара используют дубовые бочки.

Бочки наполняют специальным составом, в котором нет алкоголя. Обычно он состоит из 50% минеральной воды и 50% сусла, пивных дрожжей. В последних содержатся разные аминокислоты, микроэлементы и ферменты, они оказывают благоприятное воздействие не только на кожу, но и на нервную систему организма. Собственно говоря, поэтому такой вид антистрессовых SPA-услуг очень популярен в Чехии.

Япония



В Японии идеальное место для снятия стресса - кошачье кафе. В шумном многолюдном мегаполисе небольшие по площади заведения с десятками котиков внутри являются оазисами умиротворения. Вообще в Японии есть целый ряд требований по содержанию домашних животных, поэтому не каждый может себе позволить питомца. Зато такие кафе открыты для всех желающих, здесь можно поиграть с четвероногими друзьями, понаблюдать за ними или просто погладить.

В Южной Корее есть похожие заведения, только чаще всего в таких кафе встречаются милые собачки и еноты.

Фото из открытых источников

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 7702 24.08.2018, 11:18 🔄 1327

URL: <https://babr24.com/?ADE=180142> Bytes: 4110 / 3683 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)