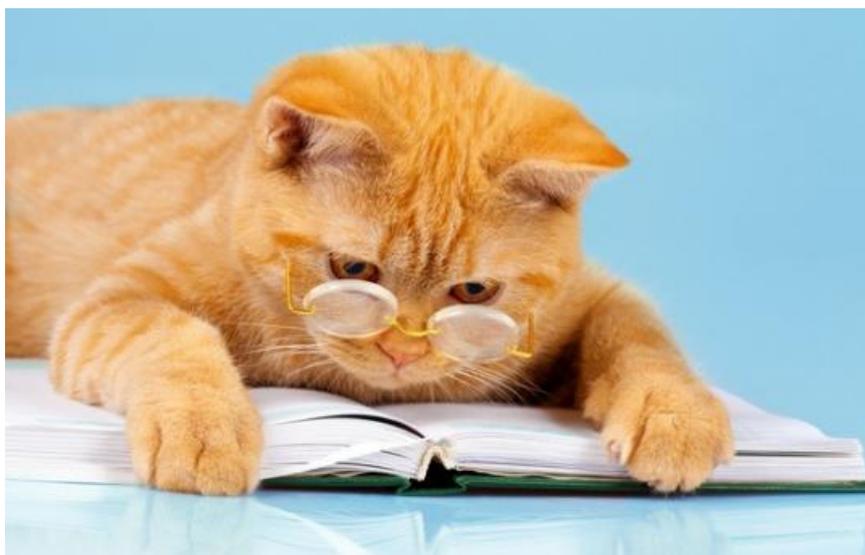


Как перестать хандрить: рецепты разных стран

За окном октябрь - осенняя депрессия в самом разгаре. После холодного лета хочется хоть немного тепла, а погода не спешит радовать солнечными деньками. Как заставить себя перестать хандрить? Делимся советами представителей разных стран.

Россия



Начнем с наших соотечественников. Большинство россиян предлагают сбежать от осенней депрессии в отпуск. В выборе направления отдыха мнения расходятся. Кто-то советует рвануть наслаждаться золотой порой в Европу, кто-то уверенно посылает догонять лето на море, кто-то отправляет поправлять здоровье на российские курорты.

А есть те, кто предлагает более бюджетный вариант, - устроить каникулы дома. Взять теплый плед (одеяло), обнять домашнего питомца и погрузиться в чтение книги, которую долго откладывали из-за вечной занятости. Еще в погожий день можно собраться с друзьями и отправиться в турпоход.

Испания



В Испании существует весьма необычный способ избавления от осенней хандры. Местные жители советуют снять напряжение в SPA-салоне, и не абы как.

В 2010 году хозяйка мадридского салона красоты и профессиональные массажисты придумали «щекоточную» терапию. Суть ее не в том, чтобы зашекетать клиента до истерики, нет. Во время процедуры массажист мягко касается пальцами и перышком определенных зон тела человека. Постепенно напряжение отступает и появляется небывалая легкость и расслабленность. Полчаса такого блаженства стоят 25 евро, час - 45 евро.

Индия



Жители этой страны рекомендуют бороться с осенней депрессией с помощью смеха. Это не значит, что надо открывать интернет и искать смешные анекдоты или юмористические передачи.

Смехотерапия - разновидность йоги. Благодаря специальным практикам взрослый человек учится смеяться как ребенок (от тела). Дети более искренние, они радуются практически всему, в них нет циничности и прагматичности взрослых. Такая терапия призвана помочь вернуть вкус к жизни и побороть хандру.

Мексика



Мексика - это не только зажигательная музыка, опасные аборигены и текила. Еще эта страна славится своими кактусами, которыми, кстати, убивают любую депрессию и стресс. Как?

Представьте себе парилку в бане/сауне, но вместо обычного березового веника - кактус. Для процедуры с растения удаляют большую часть колючек, а сам кактус разрезают. Затем листья нагревают и охаживают ими хандрящего по всему телу. Получается нечто среднее между массажем, иглоукалыванием и битьем веника. Говорят, стресс снимается на раз.

Япония



Японцы советуют избавляться от хандры в компании домашних питомцев, если таковые имеются. Если же таковых нет, всегда можно пойти в кафе и найти животных там. Причем в стране восходящего солнца есть заведения на любой вкус. К примеру, там полно кошачьих кафе, кафе с енотами или милыми собачками.

В подобных заведениях с пушистыми друзьями можно поиграть, погладить или просто понаблюдать за ними. Кафе пользуются бешеным спросом, ведь далеко не у каждого местного жителя есть домашний любимец (есть целый ряд суровых требований по содержанию четвероногих).

Фото из открытых источников

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР, РОССИЯ 👁 9472 26.10.2018, 22:25 📌 1655
URL: <https://babr24.com/?ADE=182396> Bytes: 3454 / 3022 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](#)