

# Осень без хандры: как поддержать тело и психику

ЙОГА  
ЖУРНАЛ

Йога Журнал

📅 23 окт. 2025

🕒 Читать ~ 3 мин

⏪ НАЗАД К СПИСКУ

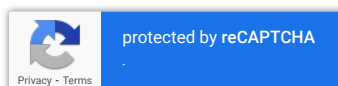


## СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ

1. Домашние спа-ритуалы против осенней усталости
2. Психологическая поддержка
3. Физическая активность, физиотерапия и восстановление
4. Питание для энергии и иммунитета

⬆ СВЕРНУТЬ

Осень и зима — время, когда световой день сокращается, а организм сталкивается с усталостью, сонливостью и снижением настроения. В этот период важно не просто «переждать» сезон, а поддерживать тело, психику и иммунитет комплексно. Мы попросили четырех экспертов — массажиста, психолога, эндокринолога и шеф-повара — поделиться своими проверенными методами: от домашних спа-ритуалов и физических практик до питания, которое помогает сохранить энергию и радость даже в пасмурные дни.



## Домашние спа-ритуалы против осенней усталости

**Тельериас-Кастильо Феликс**, массажист СПА-клиники «Восточный экспресс».



Сокращение светового дня запускает каскад изменений в организме. Из-за нехватки естественного света сбиваются циркадные ритмы – внутренние биологические часы, отвечающие за сон, бодрствование и настроение. При этом снижается выработка серотонина – «гормона счастья» – и повышается уровень мелатонина, что объясняет сонливость, упадок сил и снижение энергии.

Часто проявляются раздражительность, трудности с концентрацией, тяга к углеводам и сезонная эмоциональная лабильность.

Чтобы поддержать организм, важно активировать парасимпатическую нервную систему – режим «отдыха и восстановления», который противодействует стрессу и усталости. С этим отлично справляются спа-практики, работающие на уровне нейрохимии.



Image on Freepik

### Утренние ритуалы энергии:

- Контрастный душ: теплый 2 минуты, затем прохладный 30 секунд, 3-4 цикла. Стимулирует нервную систему и повышает устойчивость к стрессу.
- Сухой массаж щеткой: активирует лимфатическую систему, улучшает кровообращение, движения от конечностей к сердцу 5-7 минут.
- Ароматерапевтическое пробуждение: диффузор с цитрусовыми или мятой на несколько минут перед подъемом помогает настроиться на день.

### Вечерние ритуалы восстановления:

- Ароматическая ванна с морской солью и лавандой (37-39°C, 15-20 минут) расслабляет тело и улучшает сон.
- Самомассаж с маслами: теплое масло с 2-3 каплями успокаивающих эфирных масел массируется круговыми движениями, особенно стопы, кисти и шея.
- Дыхательные практики с ароматерапией: техника «4-7-8» – вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8, 4-6 циклов.

Даже 10-15 минут таких ежедневных практик помогают телу и уму адаптироваться к сокращению светового дня, восстанавливают баланс и позволяют проживать осень в состоянии внутреннего комфорта и гармонии.

## Психологическая поддержка

**Екатерина Савина**, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.



По данным психологов, легкие формы сезонной депрессии наблюдаются у 20-30% людей, а клиническая – примерно у 4-6%. Симптомы включают подавленное настроение, потерю интереса к привычным делам,



нарушения сна и аппетита, чувство вины и внутреннюю опустошенность.

**Важно отличать депрессию от обычной усталости: при усталости силы восстанавливаются после отдыха, при депрессии — нет.**

#### Как помочь организму:

- Следите за режимом сна и питания. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, не пропускать приемы пищи.
- Больше света и движения. Даже короткая прогулка утром или в обед помогает стабилизировать биоритмы. Светотерапия с лампой дневного света тоже доказала эффективность.
- Физическая активность. Умеренные тренировки повышают выработку эндорфинов и серотонина.
- Социальные контакты. Общение с близкими снижает уровень кортизола — гормона стресса.
- Личные ритуалы. Добавьте в день приятные привычки: чтение, творчество, ароматерапию или вечерние ванны с эфирными маслами — они помогают телу расслабиться и восстановиться.

**Если подавленное состояние сохраняется более двух недель и мешает работе или общению, важно обратиться к специалисту.**

Осенняя хандра — это не слабость, а сигнал, что организму нужно больше света, заботы и поддержки. Чем раньше вы откликнетесь на этот сигнал, тем легче пройдет адаптация к новому сезону.

## Физическая активность, физиотерапия и восстановление

**Маргарита Форрер**, главный врач, врач-эндокринолог, физиотерапевт, эксперт в области превентивной медицины Клуба Здоровья и Долголетия RODINA Чистые Пруды



Зимой организм особенно уязвим: меньше солнца, холод, вирусы, дефицит сезонных овощей и фруктов — все

это ослабляет иммунитет, вызывает усталость, апатию и снижение энергии. Недостаток витаминов и микроэлементов отражается на коже, волосах и общем состоянии, а хронические заболевания могут обостряться.

### Физическая активность и физиотерапия

Умеренные тренировки, растяжка, кардио и дыхательные упражнения стимулируют кровообращение, насыщают органы кислородом и «разбудят» суставы. Аппаратные процедуры, например прессотерапия, помогают восстановлению после нагрузок, борются с отеками и улучшают переносимость физических упражнений. Физиотерапевтические тренировки и гипокситерапия поддерживают клеточный метаболизм и омолаживают организм изнутри.

### Инфузии и восстановление

Инфузионные процедуры с витаминами и антиоксидантами (например, программы «Утро на Чистых») быстро восполняют дефицит микроэлементов, укрепляют иммунитет, улучшают кровоток и когнитивные функции. Такие поддерживающие методики особенно полезны в осенне-зимний период, когда нагрузка на организм повышена.

### Прогулки и свежий воздух

Даже зимой важно выходить на улицу, дышать свежим воздухом и наслаждаться природой. Пешие прогулки или кардионагрузка стимулируют выработку эндорфинов, поддерживают сердечно-сосудистую систему и помогают справиться с сезонной усталостью.

### Зимний уход за кожей

Кожа зимой теряет увлажнение и сияние. Регулярные комплексные уходы, клеточные программы и защитные процедуры помогают восстановить естественные функции кожи, поддерживают тургор и создают антиоксидантную защиту.



*Image by yanalya on Freepik*

### Питание для энергии и иммунитета

**Сергей Леонов**, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай», автор мастер-классов по anti-age кухне.



Чем более разнообразно и сбалансировано мы питаемся, тем лучше организм получает все необходимое для защиты от болезней. При таком подходе никакие биологически активные добавки или витамины в таблетках практически не нужны – все можно получать из еды и напитков.

**Добавьте от хандры в тарелку цвета – буквально!**

Свекла, морковь, редька, яркие сорта помидоров, а также пряности и специи – куркума, карри, паприка – делают еду более привлекательной и одновременно поддерживают организм: насыщают витаминами, антиоксидантами и минералами, улучшают метаболизм и настроение.

**Корнеплоды** – свекла, морковь, редька. Они богаты антиоксидантами и витаминами группы В, поддерживают работу печени и иммунную систему.

**Помидоры черри** – насыщенный вкус и концентрация витаминов С и А, полезны для кожи и зрения.

**Капуста ферментированная** – домашняя квашеная капуста сохраняет витамин С и пробиотики, укрепляющие микрофлору кишечника.







Image by azerbaijan\_stockers on Freepik


Полезные напитки:

- **Чай тулси** — настой из индийского базилика. Помогает снизить уровень кортизола и адреналина, регулирует работу кишечника и стимулирует обмен веществ, поддерживая энергию и сопротивляемость стрессу.
- **Чай саган-дайля** — напиток из листьев тибетского растения саган-дайля. Полезен при воспалениях горла, ангине и тонзиллите, снижает кровяное давление, уменьшает отеки и поддерживает иммунитет.


#день #зима #массаж #осень #прогулки #психическое здоровье #тело #усталость #физическая активность #хандра #чай


 ПОДЕЛИТЬСЯ

КОММЕНТАРИИ




Discuss





Write a message



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



25 июля День вне времени  
Когда формируются потенциалы будущего



Осень без хандры: как поддержать тело и психику  
Простые методы от осенней усталости





Жить жизнью своей мечты  
Утренние практики для продуктивного дня

## ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ

Ваш e-mail

ПОДПИСАТЬСЯ

Нажимая кнопку «Подписаться» вы даёте своё согласие с правилами обработки персональных данных

### ОНЛАЙН КУРСЫ

#### ПРАКТИКА

Йога дома  
Для начинающих  
Аюрведа  
Видео уроки  
Вопрос эксперту  
Здоровье  
Йогатерапия  
Йоги в дороге  
Красота  
Медитация  
Метод  
Питание  
Спец проекты

### ЗНАНИЕ

Истоки  
Астрология  
Вдохновляющее видео  
Еще статьи  
Йога тесты  
Йога-чтение  
Люди  
Онлайн журнал  
Плейлисты  
Притчи  
Психология  
Философия  
Цифровая психология  
Вдохновение

### ЙОГА-ГИД

Авторы  
Места распространения журнала  
Йога студии  
Йога-словарь  
Рецепты  
Азбука Асан

### СОБЫТИЯ

### НОВОСТИ

### О ПРОЕКТЕ

Журнал  
Сайт  
Мероприятия  
Реклама  
Контакты

+7 967 206-96-35





г. Москва, Севастопольский пр-кт 43к2

[info@yogajournal.ru](mailto:info@yogajournal.ru)

[Политика обработки персональных данных](#)

[СТАТЬ АВТОРОМ](#)

© Йога Журнал, 2005-2025

Все права защищены.



Разработка сайта  
Renaissance Art Group

Сетевое издание «Йога Журнал «ЙОЖ» зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 03 марта 2023 года. Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77 – 84818. Учредитель - Общество с ограниченной ответственностью «Йога Журнал», главный редактор – Марченко Т.В. Контактные данные редакции: [info@yogajournal.com](mailto:info@yogajournal.com).

Ссылки на социальные сети Instagram и Facebook были размещены до 21.03.2022г, в некоторых статьях исключительно в целях информирования о наличии аккаунтов в соц. сетях в период разрешенной деятельности. Эта информация не предназначена для пропаганды. Мы против экстремистской идеологии в любой форме.