



# NIECH NAS ZIMA SIĘ NIE IMA, czyli jak się nie dać zimowej melancholii

Najkrótszym dniem 2008 roku był 21 grudnia. Słońce wzeszło wtedy o 7.43, a zaszło o 15.25, co oznacza, że dzień trwał zaledwie 7 godzin i 42 minuty. Nic dziwnego, że brakuje nam dłuższych, letnich dni. Gdy zimą dni są krótsze, a słońce późno wstaje, nieraz mamy problem z porannym wstawaniem. Podobnie po południu, gdy brakuje światła dziennego, trudniej nam być w pełni aktywnymi. Niesprzyjająca pogoda i mniejsza ilość światła słonecznego mogą wywoływać w nas myśli, że lepiej zostać w łóżku niż być zdrowym. Co więcej, czasem taka „zimowa melancholia” przeradza się w coś więcej niż tęsknotę za słońcem. Przez zaburzenie poziomu melatoniny (hormonu snu) i serotoniny (hormonu energii) niektórzy mogą odczuwać takie symptomy jak senność, kłopoty z koncentracją, apetyt na słodczyce i węglowodany, a także huśtawka nastrojów i poziomu energii. Na szczęście istnieją sposoby walki z takimi wahaniem hormonów, które pomogą nam zatrzaskać zimowej melancholii drzwi przed nosem.



## G i m n a s t y k a

Aerobik to świetny pomysł na zimę, ponieważ jest to jeden ze sposobów na pobudzenie organizmu do produkcji serotoniny. Godzina ćwiczeń na świeżym powietrzu – czy będzie to nordic walking, jazda na nartach, sankach lub rowerze, spacer czy jogging – może zdziałać cuda! Więc nawet gdy dzień jest pochmurny, zbierz się i wyjdź na dwór poćwiczyć gwoili poprawy nastroju i dłuższego przebywania w świetle dziennym. Ćwiczenia mogą zmniejszać stres, poprawiać nastrój oraz redukować poczucie przygnębienia spowodowane przez krótsze, zimowe dni.



## O d ż y w i a n i e

Następnym razem, gdy poczujesz chęć, by zjeść coś słodkiego, słonego lub bogatego w skrobię, zanim po to sięgniesz, zastanów się chwilę nad swoim nastrojem. Węglowodany proste powodują reakcję chemiczną w mózgu, która wyzwala serotoninę, hormon energii i dobrego samopoczucia; a nasze organizmy są często przyzwyczajone do wykorzystywania słodczy jako metody uwolnienia tego hormonu. Oznacza to, że taki rodzaj apetytu ma często swoje źródło w mózgu, a nie w żołądku. I choć kiedy zjemy coś takiego jak wyżej wymienione przekąski, odczuwamy natychmiastowy przyrost energii, nadmiar słodczy powoduje reakcję przeciwną, kiedy to po nagłym wzroście poziomu cukru może nastąpić jego spadek i załamanie. Jeżeli więc czujesz „zimowy” głód, najpierw odczekaj chwilę, by sprawdzić, czy nie ma on swojego źródła w nastroju. Jeżeli tak faktycznie jest, zajmij się czymś, co poprawi ci humor – medytacją, ćwiczeniami relaksacyjnymi czy spacerem po okolicy. Jeżeli natomiast rzeczywiście odczuwasz głód, zjedz niewielką przekąskę o zawartości zdrowego białka i złożonych węglowodanów, taką jak kawałek sera i jabłko lub seler naciowy i masło orzechowe. Takie zestawienia zapobiegają raptownemu skokowi poziomu cukru we krwi.



## N o c n y o d p o c z y n e k

W naszej kulturze sen bywa postrzegany jako „towar” luksusowy. Kiedy nadchodzi zima, niektórzy mogą cierpieć na bezsenność spowodowaną zaburzeniem naturalnego rytmu snu, kierowanego słońcem. Naucz się postrzegać sen jako konieczność, taką jak jedzenie, woda i powietrze. W maksymalnym możliwym stopniu wprowadź stały rytm snu: śpij 8 godzin na dobę i przestrzegaj regularnych godzin zasypiania i wstawania, nawet w weekendy. Może ci się wydawać, że dłuższy sen pozwoli ci zwalczyć zmęczenie, ale tak naprawdę może być odwrotnie. Zbyt długi sen może powodować wzrost poziomu melatoniny we krwi, co z kolei może wywoływać zwiększone poczucie przygnębienia. Dlatego lepiej jest przestrzegać regularnego rytmu snu, w połączeniu ze spacerem po świeżym powietrzu czy odsłanianiem zasłon, kiedy wstajesz.



## R o z p i e s z c z a j s i ę

Zima może być ciężka dla organizmu, ale też i dla morale. Forever Living Products ma w swojej ofercie dwa produkty, które mogą doskonale poprawić samopoczucie. **Forever Pomesteen Power (kod 262)** to niesamowity koktajl antyutleniaczy, którego owocowy aromat sprawi, że w środku zimy odnajdziesz kawałek lata! Jeżeli natomiast na dworze będzie bardzo mroźno, może będziesz mieć raczej ochotę na filiżankę gorącej **Herbatki ziołowej z kwiatem aloesu (kod 200)**. Jej wolna od kofeiny receptura łączy w sobie kojące aromaty, w tym goździków, skórki pomarańczowej i cynamonu, i stanowi świetną niskokaloryczną „przekąskę”, która doda energii twojemu „leniwemu” popołudniu. Pamiętaj, aby dobrze traktować swoje ciało także „od zewnątrz”! **Aloesowa Emulsja Rozgrzewająca (kod 064)** została stworzona, by pomóc w kojącym, relaksującym masażu. Masaż, który uwolni cię od stresu i napięcia, pomoże zapomnieć o brzydkiej pogodzie za oknami. **Forever Aloe Lips (kod 022)** to balsam do ust, który łączy w sobie naturalne składniki, takie jak aloes, jojoba i wosk pszczeły, czego efektem jest super nawilżająca receptura, która może pomóc zwalczyć skutki działania niesprzyjających zimowych warunków.



Jedną z korzyści krótszych zimowych dni jest to, że kiedy w końcu nadejdzie ciepła wiosenna i letnia pogoda, naprawdę ją docenimy. Jednak kilka prostych zmian, a zima też może sprawiać dużo frajdy. Odmiana od rutyny sprawi, że zima minie ci bez melancholii!

Źródło: *Forever International*, luty 2008