



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 13. 12. 2018 | tla

Ráno tma, večer tma - jednoduché tipy pro dobrou náladu i v zimě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rano-tma,-vecer-tma---jednoduche-tipy-pro-dobrou-naladu-i-v-zime__s10012x19027.html

Prosinec, leden, únor - ráno vstáváme do tmy. Z práce se vracíme a už je zase tma. Venku mrazivo a sychravo. Pryč jsou letní východy a západy slunce, svěží rána a vlhké večery. S temnotou přicházejí na člověka chmury, únava a v jejich patách kráčí zimní deprese. Jak si zlepšit náladu nejen pomocí cukrů?



Se zvýšeným výskytem depresí v této době souvisí především **nedostatek světla**. Proto bychom měli využít každou chvíli, kdy můžeme ve dne vyrazit ven. Pokud svítí sluníčko, je to ještě lepší a vůbec nevadí, že mrzne. Zbytečně bychom také neměli zatahovat okna. Při síle a dobré náladě nás udrží i **správná strava a pohyb**.

Světlo a spánek

Se sezónními depresemi může také souviset **snížená hladina melatoninu**, což je hormon odpovědný za řízení biologických rytmtů. Studie podle Karolíny Hlavaté prokázaly, že jeho snížená hladina souvisí nejen s depresí, ale i poruchami příjmu potravy a zejména **poruchami spánku**.

„Hladinu melatoninu můžeme zvýšit právě pobytem na slunci nebo světle. Na zvýšení hladiny stačí už deset minut slunečního světla denně. Tím že se vytváří melatonin v noci je pak nutný kvalitní spánek. Proto bychom měli na noc zatáhnout okna a nespát v místnosti, kde blikají počítače a podobně,“ říká dietoložka.

Dopřejte si zdravé cukry

„Hodně v této době zmůže dostatek komplexních sacharidů. Měli bychom proto jíst více ovesné vločky a celozrnné potraviny. Obsahují vitamíny B skupiny, které ovlivňují nervovou činnost,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.



Je zcela přirozené, že právě v tomto čase můžeme mít [větší chuť na sladké](#). Není ale dobré řešit úbytek sil a dobré nálady sáčkem bonbonů, tabulkou čokolády či sušenkami. Problém je nejen v kalorickém příjmu, ale také v tom, že stejně rychle, jak vás tyto laskominy

„nakopnou“, **energie a dobrá nálada opadnou.**

„Je lepší dát si ovoce, klidně i exotické, aby bylo chuťově atraktivnější. Nejlepší dezert je pak bílý jogurt s ovocem,“ radí dietoložka.

Zanevřít ale nemusíme ani na čokoládu, která je **tradičním antidepresivem**. V chladném počasí je však lepší uvařit si čokoládu horkou.

Jezte tučné ryby

Potřebnou energii najdeme také v některých dalších potravinách. Měli bychom zvýšit příjem **více nenasycených mastných kyselin**. Jsou to například tučnější ryby, ořechy, neslazené ořechové pomazánky, semena.

Alkohol a kafe nepomohou

O energii nás naopak spolehlivě připraví **nadbytek alkoholu**, který bývá v zimě obzvláště lákavý, i příliš mnoho kofeinu. Tyto nápoje mohou narušit kvalitní spánek.

„Negativně působí i některé léky, například brufen, kterým se často léčí bolesti hlavy. Pak je vhodné, dříve než si tabletku vezmeme, zamyslet se nad tím, kolik tekutin jsme vypili během dne,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

V případě bolesti hlavy někdy pomohou **přírodní produkty**. Skvělý a zcela bezpečný je obklad s vychlazeným hydrolátem **máty peprné**. Stačí jím otřít čelo, nakapat ho na tamponky a na chvíli položit na spánky.



Léto v třezalce

Ke zlepšení nálady a posílení v zimním temném čase pomáhá také třezalka, která vám přinese sílu letního slunce. Zvyšuje v mozku hladinu serotoninu, což je **látka zlepšující náladu**. Užívat lze třezalku v kapslích, jako olej i jako odvar. Jen pozor, pokud byste se chtěli na horách vystavit slunečním paprskům. Třezalka zvyšuje citlivost pokožky. Neužívejte ji ani současně s antidepresivy. Vhodná není ani **pro těhotné**.

Nebudte líní

Chcete-li uniknout únavě a špatné náladě, přemozte lenost a dopřejte si pohyb, ideálně **na čerstvém vzduchu**. Chodte na procházky, pokud není sníh a led, vyjedte si na kole. Až nasněží a namrzne, vytáhněte lyže a brusle. K relaxaci a dobítí životní energie pomůže i [jóga](#), tanec a další aktivity.

Nedostatek slunečního světla můžete dohnat také **fototerapií**, která využívá viditelnou i neviditelnou část světelného spektra. Pozor, nejde o běžná solária!

Voňavá síla



Pocit štěstí a dobrou náladu přinášejí také vonné silice **ukryté například v citrusech** a v některém vánočním koření. Zdrojem radosti je silice z pomeranče, pohodu a zklidnění přinese mandarinka. Grep uvolňuje nervové napětí, úzkost a deprese. Hřebíček zase

pomáhá při únavě, posiluje a dodává jistotu. Stačí dát na topení kůru z těchto plodů nebo miskou s vodou a hřebíčkem. Ovoce můžeme také nakrájet na silnější kolečka, zapíchat do nich hřebíček a **vyzdobit si jimi a vyvonět byt**. Fantazii se meze nekladou. Ostatně i hra přináší uvolnění.

Vypište se ze smutku

Také psychologové mají pro boj se zimní depresí radu. Proti chmurným myšlenkám **vyrazte s tužkou a papírem**. V klidu si sedněte a napište vše, co vás tíží. Nepřemýšlejte, na chyby nehleďte. Pište co nejrychleji, abyste očistili své nitro. Již jednou vyjádřené trápení ztrácí na síle.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz