

## Przesilenie zimowe

Zima trwa, do wiosny jeszcze daleko, a my jesteśmy już zmęczeni. Zima dla wielu z nas to trudny czas. Krótkie dni, długie noce, zimno, szaro brak słońca. Zmęczenie i wyczerpanie zaczyna nam doskwierać coraz bardziej. Co zrobić aby przetrwać ten czas? Warto przemyśleć gdzie dokładnie tkwi przyczyna naszego samopoczucia. Ta pora roku jest ciężka dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zmiana samopoczucia o tej porze roku przychodzi sama ale w większości przypadków w dużym stopniu zależy od naszego nastawienia i oczywiście przeciwdziałania.

Zima to również czas, kiedy lubimy sięgać po leki bez recepty, aby się wspomóc ponieważ:

- niedobór witaminy D to odczuwalne zmęczenie, brak chęci do aktywności fizycznej, smutek, osłabienie mięśni,
- niedobór witaminy B12 to również objawy zmęczenia, brak prawidłowej koncentracji,
- niedobór witaminy E - pogorszenie pamięci, osłabienie wzroku,
- niedobór magnezu objawia się wahaniem nastroju, drżeniem mięśni,
- niedobór kwasu foliowego powoduje zmęczenie, bóle głowy, kołatanie serca.

Zanim jednak sięgniemy po suplementy diety czy leki zwróćmy uwagę na odpowiednie odżywianie. Śniadanie w okresie zimowym to podstawa, nie wychodzmy z domu bez posiłku. Bardzo ważne jest to co jemy i jakość naszego posiłku. Nasze posiłki winne być bogate w białko (warzywa, mięso, owoce). W okresie zimowym warto wzbogacić potrawy o rozgrzewające przyprawy, aby lepiej tolerować niskie temperatury po wyjściu z domu - cynamon, imbir, jałowiec, paprykę, pieprz. Witaminę D uzupełnimy również podczas spacerów w słoneczne dni. Witaminę B<sub>12</sub> znajdziemy w mięsie, rybach, nabiale, jajach, witaminę E – w tłuszczach roślinnych i produktach zbożowych, magnez - w nasionach roślin strączkowych, orzechach, ziemniakach, bananach, czarnej czekoladzie. Produkty zawierające kwas foliowy to zielone warzywa (szpinak, groszek, brukselka), zboża i nasiona.

Warto wiedzieć, że o tej porze roku sen jest szczególnie leczniczy. Wypoczęty organizm to lepszy nastrój i oczywiście lepsza odporność organizmu na infekcje.

Aktywność ruchowa jest wskazana szczególnie o tej porze roku, ponieważ wpływa m.in. na wydzielanie serotoniny (hormonu), który poprawia nasz nastrój i polepsza naszą kondycję fizyczną.

Rośliny w domu również wpłyną na poprawę naszego nastroju. Mając rośliny w domu nie tylko upiększamy wnętrza, ale relaksujemy się opiekując się roślinami. Również samo oglądanie roślin to element chromoterapii czyli leczenia kolorami. Rośliny są świetnym sposobem również na polepszenie jakości powietrza.

W okresie zimowym korzystajmy również z naturalnych zapachów np. herbatek ziołowych, naparów, soków, ziół uprawianych w domu. Aromaterapia czyli leczenie zapachami korzystnie wpływa na naszą psychikę, jak również jest skuteczna w leczeniu wielu dolegliwości np. schorzeniu dróg oddechowych.

Ubiór, a w zasadzie jego kolory to również część chromoterapii czyli leczenia kolorami. Starajmy się dla poprawy naszego nastroju ubierać się kolorowo podczas tego szarego okresu. Wybierając ubiór zimą poprawmy humor sobie i innym, którzy będą patrzeć na nas.

Nasze emocje, samopoczucie to obraz naszych myśli. Aby poczuć się lepiej w tym trudnym czasie zanim sięgniemy po suplementy diety, pomyślmy co sprawia nam radość, wywołuje uśmiech na twarzy. Może dobra książka, zrobienie ulubionej potrawy, a może spacer np. z psem albo pogłaskanie kota? Pamiętajmy, dobra kondycja fizyczna i psychiczna to także większa siła, by odpędzić wszystkie złe zimowe nastroje.

Joanna Przeworska-Erazmus