

Jak uniknąć jesiennej chandry?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 02, październik 2020 11:17

Alicja Cisowska

Odsłony: 752

Pogoda zdominowana przez deszcz, zachmurzone niebo i niska temperatura – wszystko to prowadzi do pogorszenia samopoczucia. Krótkie i szare dni mogą powodować przygnębienie, a nawet stany depresyjne. Lecz... prostymi, domowymi sposobami możemy uniknąć jesiennej chandry i odzyskać radość życia.

Sezonowe obniżenie nastroju występuje z reguły tuż po zakończeniu lata i może przeciągać się aż do wiosny. Ograniczony dostęp do światła dziennego, krótkie dni i niewiele słońca, to czynniki, które sprzyjają nasileniu melancholii. Za sprawą niskiej temperatury i deszczowej pogody niechętnie wychodzimy z domu na długie spacer, a ograniczenie aktywności fizycznej i przebywania na świeżym powietrzu nie tylko pogarsza nastrój i kondycję, lecz także osłabia odporność i sprawia, że przybywa nam zbędnych kilogramów.

Więc, aby odzyskać radość życia w sezonie jesienno-zimowym, należy przede wszystkim zadbać o odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego. Codzienna gimnastyka, taniec, siłownia czy bieganie poza tym, że poprawia naszą sylwetkę, to jeszcze pobudzą mózg do wytwarzania hormonów szczęścia, które zadziałają na nas odprężająco. Wbrew pozorom, poranek nie jest najlepszym czasem na ćwiczenia. Najlepiej zafundować sobie gimnastykę w godzinach popołudniowych, a każdy większy wysiłek poprzedzić odpowiednią rozgrzewką, która zapobiegnie nieprzyjemnym nadwyrężeniom mięśni.

Regularną aktywność fizyczną warto wesprzeć naturalnymi preparatami, które dostarczą nam mocy witamin i minerałów. W tej roli najlepiej sprawdzą się ekologiczne syropy z owoców malin, dzikiej róży lub z kwiatów czarnego bzu. Można je dodawać do rozgrzewającej herbaty z imbirem albo wypijać w czystej postaci, dolewając nieco ciepłej wody. Takie napoje, poza tym, że pachną latem, poprawiają nastrój, wzmacniają odporność, działają odmładzająco, przeciwbólowo i oczyszczająco.

Inne sposoby na poprawienie sobie nastroju jesienią to gorzka czekolada, gorący napar z lawendy, rumianku lub melisy, a także aromaterapia z użyciem olejków eterycznych – najlepiej jaśminowego, pomarańczowego i szałwiowego. W odzyskaniu dobrego samopoczucia pomoże nam również ulubiona muzyka lub dobra książka. Pamiętajmy, że nawet ponura jesień ma swoje uroki, a jeśli odpowiednio o siebie zadbamy, będziemy w stanie je dostrzec i czerpać radość z każdego dnia.

Źródło: Ekologia.pl