

Pogodnym żyje się lepiej

Wpisany przez z.z.
poniedziałek, 23 listopada 2009 10:06

Pogodnym żyje się lepiej

Naprawdę „przybywa” nam lat, gdy tracimy dobry humor. Czarne myśli osłabiają nas psychicznie i obniżają odporność na choroby. Nie dajmy się im, zadbajmy o własny nastrój. Podpowiadamy jak to zrobić.

Spotkać się ze znajomymi

Najlepsze są spotkania z przyjaciółką, z którą można wszystko otwarcie omówić, a nawet opłotkować; są niczym seans u psychoterapeuty. Takie spotkanie świetnie robi wszystkim uczestniczkom, choć najlepiej się udaje w małym gronie – dwóch do czterech przyjaciół.

Nie polecamy spotkań rodzinnych – one nie zawsze poprawiają nasz nastrój, często wręcz przeciwnie.

Wybrać się na szybki spacer

Można po prostu szybko przemierzać ulice, tak jakby się nam gdzieś śpieszyło. Chodzi o to, żeby się zmęczyć, poczuć jak całe ciało rozgrzewa się, ale nie dostaje zadyszki. Podczas intensywnego ruchu mózg zwiększa produkcję hormonów szczęścia – endorfin. Dzięki endorfinom mniej rzeczy będzie nas denerwować, a więcej sprawiać przyjemność. Snucie się po ulicach, oglądanie wystaw czy zaglądanie do sklepów nie poprawia humoru, a mogą dodatkowo przygnębić. Unikajmy tego.

W doskonałej sytuacji są osoby, które coś trenują np. marsz z kijkami, jogę, tai chi. Wystarczy wstać z fotela i rozpocząć swój ulubiony trening, np. tai chi czyli gimnastykę zdrowotną połączoną z medytacją. Po kilku minutach tai chi przenosi nas w świat spokoju i zadowolenia.

Pamiętajmy jednak, że aby odczuć dobroczynne działanie wysiłku fizycznego na naszą psychikę, trzeba trenować, lub szybko iść ulicami, przynajmniej przez pół godziny. Tyle bowiem potrzeba czasu, aby w mózgu pojawiło się odpowiednie stężenie endorfin. Działanie endorfin utrzymuje się przez kilka godzin, w taki to sposób zwykle maszerowanie może nam na długo poprawić nastrój.

Przyrządzić rozweselające jedzonko

Wiadomo, że czekolada poprawia nastrój, gdyż zawiera magnez, który razem z wapniem (z mleka) bierze udział w tworzeniu kolejnego hormonu szczęścia – serotoniny. Czekolada ma jednak sporo wad. Jest kaloryczna, podnosi poziom cholesterolu i przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych. Zastąpmy ją innymi produktami zawierającymi składniki wpływające na nasz nastrój. Są to tłuste ryby, banany, drób, groszek, nabiał a także ziemniaki. Znajdziemy tam kwasy tłuszczowe omega-3 (osoby skłonne do depresji niech spróbują przyjmować te kwasy w tabletkach), Wit.B12 i B6 oraz tryptofan (jest on zwłaszcza w nabiale, dlatego ciepłe mleko wypite wieczorem ułatwia zasypianie), które biorą udział w powstawaniu serotoniny.

Zamiast czekolady przygotujmy rozweselającą sałatkę złożoną z kawałków gotowanej (lub uduşzonej) piersi kurzej, ananasa z puszki, czerwonej papryki i ewentualnie dymki lub słodkiej cebuli. Składniki pokroić na małe kawałki, wymieszać z sosem zrobionym z octu, musztardy i oliwy, doprawić sokiem z ananasa, solą oraz pieprzem. Ta sałatka to „bomba serotoninowa”. A wcześniej, na obiad, do ugotowanych, gorących ziemniaków dodajmy zielonego groszku oraz odrobień czosnku i tę mieszankę rozmieszajmy na puree – otrzymamy „bombę witaminową B6”, czyli z witaminy regulującej nastrój.

Zmienić domową aurę

Siedzenie w domu przy przyćmionym świetle i w duchocie stęchłego powietrza każdego musi przygnębić. Jeśli chcemy poprawić sobie nastrój musimy rozweselić otoczenie. Przewietrzyć i odkurzyć mieszkanie. Zapalić świecę zapachową, kadzidełko lub kominek aromaterapeutyczny – kto co lubi. Osobiście polecam kominki. Na nastrój najlepiej działa zapach cytryny, pomarańczy, melisy, bergamotki. Są tacy, którzy przepadają za zapachem róż (budzi skojarzenia z latem i rajem) lub sosny albo cedru (czujemy się prawie jak w lesie). Inni wolą kadzidełka kupowane w sklepach „India”. Trzeba wypróbować co na nas najlepiej działa i mieć to w domu aby w porę przepędzić nadciągającą chandrę. Zapachy silnie łączą się z naszymi skojarzeniami, mogą więc

wywołać wspomnienia szczęśliwych chwil.

Wykorzystać media

Można poszukać rozweselającego filmu w telewizji, lecz pewniejszym sposobem jest zgromadzenie sobie filmoteki na dobry nastrój. Każdy ma takie filmy do których wraca z przyjemnością. Niezawodnymi hitami są: „Moje wielkie greckie wesele”. „Mamma mia”, „To właśnie miłość”, „Żądło”, „Był sobie chłopiec”, i wiele innych z polskimi komediami na czele (np. „Sami swoi”, „Nie lubię poniedziałku”, „Seksmisja” czy „Rejs”). Trzeba po prostu mieć je w domu, o co teraz nie trudno. Wszystkie te filmy działają lepiej, gdy oglądamy je w towarzystwie. Śmiech jest zaraźliwy, śmiechem warto się zarażać. Sam śmiech bowiem, powoduje gwałtowny i intensywny ruch mięśni, wzmożoną pracę przepony i pogłębiony oddech co wszystko razem sprzyja wytwarzaniu przez mózg endorfin – hormonów szczęścia.

PS. Nadciąga Gwiazdka zatem Święty Mikołaj zbiera zamówienia na prezenty, możemy więc sobie zamówić kominek zapachowy z olejkami eterycznymi (może to być prezent za grosik lub wypasiony, gdy kominek z porcelany) lub rozweselający film.

□ **z.z.**

{fcomment}