

Ustati ujutro iz kreveta u mračnim jutrima tijekom zime može zaista biti osobito teško.

"Ljudi također pomalo hiberniraju", kaže Juergen Zulley, profesor biološke psihologije i istraživač spavanja sa Sveučilišta Regensburg u Njemačkoj.

Čovjek se adaptira na manje sati danjeg svjetla tako što spava duže, no naš san manje nam pruža odmora, kaže ovaj stručnjak, prenosi agencija Dpa.

Tako smo zimi više umorni tijekom dana nego što smo ljeti. Jednostavan lijek koji za to nudi ovaj istraživač je: Idite na danje svjetlo!

Mnogim ljudima nedostaje danjeg svjetla tijekom zime. Svjetlo potiče tijelo da prestane lučiti "hormon spavanja" melatonin, ističe Zulley.

Zimski umor osobito je prisutan među starijim ljudima i među ljudima koji su depresivni ili pate od nesanice. Ljudi koji rade u uredima također su više pogođeni jer je obično u zatvorenim prostorima previše tamno.

Profesor Zulley preporuča boravak na danjem svjetlu najmanje 30 minuta svakoga dana. Čak i za sivih zimskih dana ima dovoljno svjetla da bi to potaknulo čovjeka, a vježbanje će dodatno potaknuti cirkulaciju krvi.

Radite li u uredu, trebali biste držati upaljeno svjetlo, preporuka je njemačkog istraživača. Tome će također pomoći ako je stol za kojim radite bliže prozoru.

Još jedan savjet: svjetlo je jako važno kad se ujutro ustanete iz kreveta. Neka bude upaljeno što jače svjetlo, savjetuje Zulley. "Čak i ako je na prvi pogled zaslepljujuće, pomoći će vam da se razbudite", dodaje. (Hina)

Protiv zimskog umora možete se boriti svjetlom, tvrdi stručnjak za spavanje

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Subota, 14 Prosinac 2019 15:28

Objavljeno: Subota, 14 Prosinac 2019 15:28

