Forebyggelse af vintertungsind

# **– Styrk krop og sind i den mørke tid**

Når dagene bliver kortere, og lyset svinder, oplever mange et fald i energi, overskud og humør. På vores breddegrader er vintertungsind – eller sæsonbetinget lavt stemningsleje – et velkendt fænomen. Heldigvis er der meget, vi selv kan gøre for at forebygge og mindske de vinterrelaterede udsving i humør og energi. En bevidst indsats omkring kost, søvn, dagslys og egenomsorg kan gøre en stor forskel for både velbefindende og livsglæde.

# **Kosttilskud, der kan støtte humøret**

1. **Omega-3 fedtsyrer (EPA og DHA)**

Har antiinflammatorisk virkning og understøtter hjernens signalstoffer serotonin og dopamin, som begge spiller en central rolle i reguleringen af humør.

1. **D-vitamin**

Mangel på D-vitamin ses hyppigt i vinterhalvåret og er forbundet med lavt energiniveau og øget risiko for depression.

1. **Magnesium**

Et vigtigt mineral for nervesystemets ro og balance. Fremmer afslapning, dæmper kroppens stressrespons og forbedrer søvnkvaliteten.

1. **Saffran (Crocus sativus)**

Et naturligt, mildt antidepressivum, der påvirker serotoninbalancen i hjernen.

1. **B-vitaminer (B6, B9, B12)**

Understøtter produktionen af serotonin og dopamin, bidrager til stabilt energiniveau og mentalt overskud.

1. **Probiotika (psykobiotika)**

Visse bakteriestammer kan styrke tarm-hjerne-kommunikation og reducere inflammation, hvilket gavner humøret.

1. **Tryptofan**

En aminosyre, som kroppen bruger til at danne serotonin via 5-HTP – vigtig for stabilt humør og ro i nervesystemet.

1. **C-vitamin**

Understøtter dannelsen af dopamin, serotonin og noradrenalin, beskytter hjernen mod oxidativt stress og støtter binyrernes kortisol-regulering.

# **Søvn, lys og livsstil – nøgler til trivsel i vintermånederne**

Et stabilt søvnmønster er afgørende for vores psykiske og fysiske velbefindende. Under søvnen regenererer kroppen, hjernen bearbejder dagens indtryk, og hormonsystemet genskaber balance. For lidt eller uregelmæssig søvn øger sårbarheden over for stress, angst og depressive tanker. Skab rolige aftenrutiner, undgå skærme før sengetid, og gå i seng på samme tidspunkt – det gør en forskel.

Dagslys og lysterapi spiller også en central rolle. Dagslys regulerer kroppens døgnrytme og øger produktionen af serotonin om dagen og melatonin om natten – en balance, der styrker humør, energi og søvn. En daglig gåtur i dagslys, også på overskyede dage, kan være lige så gavnlig som lysterapi.

Daglig motion frigiver endorfiner, serotonin og dopamin – kroppens egne 'lykkestoffer'. Det behøver ikke være hård træning; rolige gåture, dans, yoga eller udstrækning kan aktivere kroppens naturlige belønningssystem.

Gode oplevelser indendørs nære sindet: en kop varm te, musik, kreativitet, samvær eller et godt grin. Find små lommer af glæde og ro i hverdagen.

**Sæt barren for præstation lavt – og egenomsorg højt.** Vinteren er naturens tid til at trække sig lidt tilbage, hvile og lade op. At tage vare på sig selv er ikke dovenskab – det er klog livsenergi.

AnneR Terapi – www.anner-terapi.dk