

# AFFRONTIAMO L'INVERNO...

**D'**inverno le giornate più corte e quindi più buie rallentano il ritmo della nostra vita, si ha voglia di restare a letto più lungo, di avere qualche ora in più di luce da trascorrere all'aria aperta giovando al buon umore. A causa del livello instabile di melatonina (l'ormone del sonno) e la serotonina (l'ormone del "buonumore"), alcune persone avvertono sintomi quali letargia, difficoltà di concentrazione, desiderio di dolci e carboidrati, sbalzi d'umore e cali di energia. Fortunatamente ci sono molti modi di combattere questa oscillazione di ormoni che manterrà la depressione invernale sotto controllo.

La prossima volta che avrete il desiderio di mangiare alimenti dolci, salati o ricchi di amido, non fatelo e pensate al vostro umore. Carboidrati semplici e zuccheri causano una reazione chimica nel cervello che rilascia serotonina, l'ormone del buonumore, perciò il nostro corpo è spesso allenato ad utilizzare i dolci come mezzo attraverso cui si rilascia questo ormone. Questo significa che spesso le nostre voglie sono legate al nostro cervello e non al nostro stomaco.



Sebbene impieghiamo poco tempo per mangiare i cibi, eccessivamente dolci, questi potrebbero portare a livelli glicemici pericolosi per l'organismo. Se soffrite di voglie invernali, per prima cosa aspettate un momento per capire se la voglia è legata al vostro umore. Se la voglia è determinata dall'umore scegliete un'attività che migliorerà la vostra indole come per esempio meditazione, stretching o una camminata. Se scoprite che avete veramente fame, mangiate un piccolo snack che apporta proteine salutari e carboidrati complessi, come un pezzo di formaggio e una mela. Questa combinazione previene la glicemia elevata.

Nella nostra cultura siamo arrivati a considerare il sonno come un lusso. Dormire è spesso la prima cosa alla quale dobbiamo rinunciare quando abbiamo molte cose da fare. Alcune persone scoprono di soffrire di insonnia durante i mesi invernali, quando i ritmi di sonno naturale che seguono il sole vengono interrotti. Imparate a considerare il sonno come una necessità, come il cibo, l'acqua e l'aria. Per quanto sia possibile seguite uno schema regolare di 8 ore di sonno, andando a letto regolarmente e svegliandovi alla stessa ora ogni giorno, anche durante il week end. Potreste pensare che dormendo maggiormente potreste curare la vostra stanchezza, mentre in realtà può fare solo aumentare lo stato di depressione. Dormire troppo può determinare un incremento di melatonina nel flusso del sangue che, a sua volta, può causare una maggiore sensazione di depressione. Il miglior modo è quello di mantenere un regolare schema di riposo, sollevate le tende quando vi alzate e camminate all'aria aperta.

L'inverno può essere pesante non solo per il corpo ma anche per il morale. Forever Living offre un prodotto che permette di superare l'inverno nel modo migliore: ALOE BLOSSOM HERBAL TEA (art.200). La speciale formula priva di caffeina e a basso contenuto energetico con chiodi di garofano, scorza d'arancia, e cannella offre un trattamento a basso contenuto calorico che trasformerà il vostro pomeriggio.

Ma non dimenticate di curare anche il vostro corpo esteriormente ... con ALOE HEAT LOTION (art.064) ideata per un massaggio ad effetto lenitivo e rilassante. Vi aiuterà ad allontanare stress e tensione...

...e con ALOE LIPS (art.022), una speciale formula per le labbra che combina ingredienti naturali come aloe vera, jojoba e cera d'api con un'azione lenitiva e idratante che può aiutare a combattere gli effetti delle condizioni atmosferiche invernali.

