

Mutluluğun formülü güneş ışığında saklı

Kısa, loş ve soğuk kış günlerinin insan psikolojisini olumsuz etkilediğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, mutluluk hormonlarının artırılması için önerilerde bulundu. Mutluluğun formülünün gün ışığında saklı olduğunu anlatan Prof. Dr. Ateşoğlu, ‘Güneşten mümkün olduğunca çok faydalanmak gerekli. Ayrıca yürüyüş, dengeli beslenme, aktivite; mutluluk hormonunun artmasını sağlar’ dedi

Kış boyunca hem kapalı alanlarda çok kalınması hem de hava koşulları nedeni ile güneş ışığından mahrum kalıyoruz. Kısa, loş ve soğuk günler; can sıkıntısından uyku haline, hareket etmede yavaşlamadan eve kapanmaya insan vücudu üzerinde pek çok olumsuz etki bırakmakta. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, bu etkileri en aza indirmek için tavsiyelerde bulundu.

Güneş ışığının mutluluk hormonlarının salınımına, bağışıklık sistemini güçlendirmeye, kan basıncını düşürmeye, D vitamini sentezi gibi pek çok yararı bulunduğunu belirten Prof. Dr. Ateşoğlu, “İnsan vücudunun gün ışığına tepki verdiği bilinmektedir. Teorilere göre, değişen mevsimler, uykuyu, ruh halini ve esenlik duygularını düzenleyen serotonin ve melatonin gibi hormonların salınımını da bozmaktadır” dedi. Kış mevsiminin getirdiği düşük performansın biraz da olsa iyileştirilmesi için mümkün olduğunca gün ışığından faydalanmak gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Ateşoğlu, “Hiçbir şey yapılamıyorsa pencereden dışarıyı izlemek bile faydalı. Kış mevsimi karbonhidrat ve yağlı beslenmeye meyil oluştursa da, sebze ve meyve tüketimi de şart. Böylece beslenme ile mutlu ve sağlıklı olma hali de artırılacaktır” diye konuştu. Ayrıca mevsimlik çöküş meydan okumak için bedenin aktif tutulmasının da önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Ateşoğlu, “Yürüyüş çok önemli. Aktivite beyindeki ruh halini düzenleyen kimyasal serotonin düzeyinin değişmesini sağlar. Aroma terapi, günlük tutulması, vitaminlerden yararlanılması da kışın olumsuz etkileri ile savaşta önemli rol oynuyor” ifadelerini kullandı.