

Kanningar vísa, at trongdin til tað søta vaksur, tá tað verður myrkari í veðrinum. Trongdin eftir sukri vaksur helst, tá vit fáa minni dagsljós, tí dagarnir verða styttri og dagsljósið minni. Tað ávirkar heilan, sum framleiðir minni av serotonin, sum millum annað er við til at halda okkum í góðum lag, sigur Poul Videbech, danskur yvirlækni og granskari í tunglyndi.

Summi fáa vetrartunglyndi, og onnur verða í ringum lag og hava minni orku. Tí kunnu vit fara at munga eftir sukri, tá kroppurin tørvar sukur til at flyta eina serliga aminosyru til heilan, sum heilin skal brúka fyri at framleiða serotonin. Tí vil kroppurin hava sukur, sum ein roynd upp á at brúka tilfeingið so væl, sum gjørligt, greiðir hann frá.

Vansin við hesum er jú, at vit, tá vit eta meir sukur, kunnu vænta at vektin økist samsvarandi, tí er umráðandi, at vit heldur hugsa um at fáa dagsljós teir tímarnar á degnum, tá tað er ljóst – eisini hóast tað er kalt, vindur og regn, tí tað er besta hjálpin upp á humørið og orkuna, heldur hann.



GLØGG UTTAN RÚSDREKKA

Vit drekka nógv gløgg í tíðini undan jólum, men tað er ikki altíð, at tað er hóskandi at drekka gløgg við rúsdrekka, tí er upplagt at hava eina uppskrift upp á rúsfrítt gløgg tøka til myrku vetrarkvøldini

- Tilfar:**
- 1 litur av sólberdjús
 - 1 desilitur av ahornsiropi
 - 1 kanelstong
 - 1 súpiskeið av kardamummufræum
 - Skalið av eini vistfrøðiligari appelsin
 - 1 appelsin skorin í bitar
 - 10 amarena kirsiber
 - 1 desilitur av helsinøtum, sum er hakkaðar í stórar bitar
 - 1 desilitur av rosinum

Mannagongd:

Hita djúsið, ahornsiroppin, kryddurtirnar og appelsinskalið væl í eini grýtu. Síla síðani kryddurtirnar frá. Být appelsinbitarnar, kirsiber, rosinur og helsinøtir í fimm gløs og stoyt gløggið omanyvir. Borðreið.