

## RECOMANDARI PENTRU MASA DE SARBATOARE IN ACEASTA PERIOADA A ANULUI

Am avut cu totii un an greu. Un an in care ne-au fost testate limitele, un an in care am fost zdruncinati emotional, mental si fizic. Traversam perioade dificile in continuare. Gestionarea anxietatii, stresului este unul dintre principalele deziderate in aceasta perioada, starea psihica fiind intotdeauna un factor important in prevenire, tratare si refacere. Dincolo de limitarea stresului si reducerea anxietatii, miscarea in aer liber si respectarea orelor de somn, deosebit de important este sa avem grija la alimentatia noastra.

Pentru cei care au respectat postul alimentar din aceasta perioada de post a anului, trecerea la alimentatia din zilele de sarbatoare trebuie facuta progresiv. Introducerea alimentelor se face pe rand si in cantitati mici pentru a nu supraaglomera sistemul digestiv care, la multi dintre noi, este uzat de ani si de afectiuni cronice.

Masa de sarbatoare prilejuita de celebrarea Nasterii Domnului, masa festiva de Anul Nou vor avea, in acest an, caracteristici diferite. Vom fi mai putini in jurul mesei, doar cei din familie. Masa de sarbatoare era prilej de reunire cu familia largita, cu prietenii, prilej de socializare si, de multe ori, prilej de excese culinare.

Suntem intr-o perioada in care, mai mult ca oricand, trebuie sa ne cercetam sufletul. Celebrarea Nasterii Domnului trebuie sa fie o sarbatoare a sufletului. Situatiile pe care o traversam ne atrage atentia, inca o data, asupra nevoii de a reduce belsugul meselor de sarbatoare, pentru a nu incarca corpul fizic si asa stresat.

Pentru a nu face excese, cuvantul cheie trebuie sa fie: cumpatarea. Sanatatea este un tot, suflet si trup. Grija fata de sanatatea noastra inseamna grija fata de suflet si fata de trup.

Sistemul medical este suprasolicitat, nimeni nu isi doreste sa ajunga la Urgente in aceasta perioada. Respectarea unor reguli legate de alimentatie ne va ajuta sa ne mentinem o stare buna in aceasta perioada. Miscarea, in fiecare zi, alaturi de alimentatie si odihna ne vor ajuta sa ne pastram in echilibru.

Alimentatia ne influenteaza si starea zilnica, dispozitia, dar si sanatatea pe termen lung.

- O regula foarte importanta este sa avem portii mici (excesele nu ajuta, dimpotriva). Mesele de sarbatoare sunt foarte consistente, cu alimente "ascunse" (de exemplu, zaharul este gasit in multe preparate, de asemenea ouale)
- Oricat ar parea de dificil de acceptat, trebuie stiut ca o portie de mancare are dimensiunile pumnului persoanei respective.
- Nu trebuie sa amestecam multe feluri de mancare la o masa, pentru a nu ingreuna digestia.

- Este important sa spatiem mesele, sa avem minimum 3-4 ore intre mese, pentru a da timp sistemului digestiv sa isi faca treaba.
- Ceea ce gatim in casa nu este incarcat de E-uri si este mai usor de digerat. In plus, putem avea bucuria gatitului impreuna cu cei dragi sufletului sau pentru ei
- Ceea ce bem e foarte important: apa de calitate buna si in cantitatea necesara corpului (in jur de 2 l pentru adultii sanatosi), fara excese la bauturi alcoolice, fara bauturi carbogazoase

COVID-19 face ravagii pe un teren cu inflamatie cronica. De aceea, nu trebuie sa exageram cu alimentele cu potential inflamator, mai ales in aceasta perioada. Ideal este sa optam pentru:

- o alimentatie antiinflamatorie (mai putine dulciuri, mai putine lactate si branzeturi, mai putina carne)
- reducerea carbohidratilor in alimentatie (fainoase, paine, paste, dulciuri)
- uleiuri sanatoase care sa aduca acizii grasi esentiali Omega-3
- fructe, verdeturi si legume crude cat mai multe – ele aduc necesarul de vitamine si minerale, fibre, enzime, antioxidanti. Micronutritia este esentiala pentru sanatatea noastra. A manca alimente vii este esential pentru starea noastra de vitalitate si longevitate.

Cu totii ne dorim sa fim sanatosi,. Sanatatea este insa, o reduta care se cucereste cu efort constant, zilnic, si presupune nu numai o alimentatie sanatoasa, ci si respectarea regulilor de igiena, de odihna, de miscare s.a.. Pacea sufleteasca, eliminarea stresului ajuta mult sanatatea, prin scaderea inflamatiei.

**TIC-TAC!**

**Moment de bilant. Suntem fata in fata cu noi insine si cu alegerile noastre! Sa stam in trezvie, in cumpatare si smerenie!**

**La multi ani!**

Dr. Loti Popescu