



Της Δρ. Ελεοπίνας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.kakoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi



Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ των γιορτών!

Ας θωρακιστούμε αυτές τις γιορτές, ψυχικά, πνευματικά αλλά και διατροφικά! Ας πολλαπλασιάσουμε τα «ναι» κι ας μείνουμε μακριά από βλαβερές συνήθειες και τοξικές σκέψεις.

Εκφράστε τα συναισθήματά σας. Είναι η καλύτερη συνταγή ψυχικής υγείας: Οι γιορτές μάς φέρνουν πιο κοντά με όσους αγαπάμε. Γέλιο, διασκέδαση και ανταλλαγή δώρων είναι το τρίπτυχο που μας θωρακίζει ψυχικά και πνευματικά! Η αγάπη που εισπράττουμε και δίνουμε, μειώνει την πίεση και τον πόνο, τόνώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ισχυροποιεί τον αυτοσεβασμό μας. Καθετί που μας βγάζει από τη ρουτίνα και προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα, αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, των «ορμονών της χαράς»: Η καλή ψυχολογία είναι το σημαντικότερο όπλο απέναντι σε κάθε ασθένεια καθώς συμβάλλει και στην ταχεία ανάρρωση των ασθενών.

Κάντε θετικές σκέψεις. Αφεθείτε στη μαγεία των γιορτών, χαλαρώστε και αποδιώξτε τις αρνητικές σκέψεις. Ας απολαύσουμε τη χαρά που δίνει η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.

Οχι υπερβολές προσδοκίες. Είναι μια παγίδα, απόρροια του καταναλωτικού τρόπου ζωής των τελευταίων δεκαετιών. Αν η απόκτηση υλικών αγαθών γίνει αυτοσκοπός, κινδυνεύουμε από αισθήματα ματαιώσεως που βλάπτουν καρδιά και νευρικό σύστημα.

Παιστικά «χρόνος με τους ανθρώπους μας. Θα βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και θα ενισχύσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Οι κοινωνικοποιημένοι άνθρωποι έχουν υγιή εγκέφαλο, λένε οι επιστημονικές έρευνες.

«Καλές πράξεις». Ενισχύουν την αυτοεκτίμησή μας και συνοδοιπορούν με το κλίμα των ημερών.

Δώρα και καλή υγεία! Η προσφορά δώρων αυξάνει το προσδόκιμο της ζωής, αν αφιερώσουμε

χρόνο για την κατασκευή ή την επιλογή τους.

Βολτα στην αγορά. Μας απομακρύνει από τον καταστροφικό για την υγεία... καναπέ. Καίμε θερμίδες και δίνουμε το άγχος καθώς η σκέψη δραπετεύει απ' όσα την απασχολούν. Δεν είναι απαραίτητο να αγοράσετε!

Βάλτε μουσική! Έχει αποδειχθεί ότι ορισμένα είδη της ελαττώνουν τα επίπεδα των ορμονών που συνδέονται με το στρες, δηλαδή της αδρεναλίνης, της κορτιζόλης και της ACTH, ενώ μεταβάλλουν τα επίπεδα των ενδορφινών. Με το τραγούδι αναπνέουμε τόσο βαθιά όπως όταν ασκούμαστε εντατικά: Εισπνέουμε περισσότερο οξυγόνο και μειώνεται η μυϊκή ένταση.

Γελάστε δυνατά! Είναι ισχυρό αντικαταθλιπτικό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί ήπια μορφή αεροβική άσκηση με προφανή οφέλη.

Οικογενειακές παραδόσεις. Οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί ωφελούν στην καρδιά όπως επίσης και η προσευχή και η πίστη γενικότερα.

Τρώμε υγιεινά και νόστιμα! Χωρίς να στερηθείτε τίποτα, δοκιμάστε απ' όλα. Ακόμη κι αν ξεφύγετε μην αυτομαστιγώνεστε: Ενα πλούσιο γεύμα αυξάνει τις ενδορφίνες και αισθανόμαστε καλύτερα! Τροφές που κάνουν καλό είναι η γαλοπούλα -πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και χαμηλή σε λιπαρά-, το κάστανο που περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες και κάλιο, οι σταφίδες που προσφέρουν φυσική φρουκτόζη, σίδηρο και άλλα ιχνοστοιχεία χωρίς λιπαρά, αλλά και η μαύρη σοκολάτα που ωφελεί την καρδιά, γιατί περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες και εξισορ-

Τα μυστικά του γιορτινού τραπέζιού

Οι γιορτές, αν και είναι ευχάριστη ανάπαυλα, συχνά προκαλούν αμνηχανία γιατί δημιουργούν νέα δεδομένα στο πρόγραμμά μας. Για να περάσουμε ευχάριστα, ας έχουμε κατά νου ότι:

Παιδιά και λικουδιές. Δεν μπορούμε να τις στερήσουμε από τα παιδιά. Ας μη βρίσκονται όμως οι πιστέλες στο οπτικό μας πεδίο αλλά κάπου πιο... διακριτικά.

Ποιότητα VS ποσότητα. Δοκιμάζουμε από όλα αλλά με μέτρο. Δεν τρώμε μηχανικά, από πλήξη ή αμνηχανία!

Λιμοκτονία πριν το δείπνο. Οχι, γιατί θα πείσουμε με τα μούτρα στον μπουφέ! Ούτε παρασυρόμαστε από την πειστικότητα της οικοδέσποινας να φάμε πολύ. Με ευγένεια δοκιμάζουμε ό,τι και όσο θέλουμε και επιπλέον γενναιοδωρα την προσπάθειά της.

Κόκκινο κρασί. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, σε αντίθεση με άλλα ποτά που είναι πλούσια σε ζάχαρη.

Το ιδανικό πιάτο από τον μπουφέ. Περιλαμβάνει 1/2 σαλάτα, 1/4 κρέας, ψάρι, πουλερικά ή τυροκομικά και κατά 1/4 αρτοσκευάσματα, ζυμαρικά, δημητριακά ή πατάτες. Μην τσιμπολογάτε!

Δίπλες και μελομακάρονα. Έχουν λιγότερες θερμίδες από γλυκά με σοκολάτα ή κρέμα.

Μαγειρική για φίλους. Περιορίστε εντόσθια και πολλά λιπαρά στο γέμισμα της γαλοπούλας και αυξήστε λαχανικά και αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, κουκουναρά κ.ά.). Μαγειρέψτε με ελαιόλαδο, όχι με βούτυρο.

Μην καταναλώνετε ό,τι απέμεινε στη κουζίνα σας. Και όταν οι γιορτές τελειώσουν, συνεχίστε το πρόγραμμά σας από εκεί που σταμάτησατε.



ροπεί τα κορεσμένα λιπαρά. Χρησιμοποιήστε φρέσκα λαχανικά με ντιπ χαμηλών λιπαρών αντί για τσιπς και ποπ κορν. Αν και οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε θερμίδες, σύμφωνα με έρευνες, όσοι τους καταναλώνουν τακτικά είναι πιο αδύνατοι. Τέλος, το ρόδι «καθαρίζει το αίμα» και μας αποτοξινώνει. Για επιδόρπιο, επιλέξτε μικρό κομμάτι ή ακόμα καλύτερο μια φρουτοσαλάτα.

Οχι πολλά πάρε-δώσε με τον... λευκό κρεβάτο: Τη ζάχαρη και το αλάτι!

Αφθονο νερό. Μας ξεδιψά και εμποδίζει τη μέθη.