

Της δρ Δέσποινας Κατσώνη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Οδηγός για καλές γιορτές!

Οι γιορτές των Χριστουγέννων και η έλευση του νέου χρόνου είναι ένα κομβικό σημείο το οποίο μπορεί να προκαλέσει αμηχανία ή και απογοήτευση αν επενδύσουμε στη συγκεκριμένη περίοδο υψηλές προσδοκίες. Ας θωρακιστούμε λοιπόν ψυχικά, πνευματικά αλλά και διατροφικά για να τις απολαύσουμε.

Εκφράζω τα συναισθήματά μου. 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, τονώνει το ανοσοποιητικό και ισχυροποιεί τον αυτοσεβασμό μας.

Διάρρημα στη ρουτίνα. Αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, που είναι οι «ορμόνες της χαράς»: Η καλή ψυχολογία είναι όπλο που συμβάλλει και στην ταχεία ανάρρωση των ασθενών.

Θετικές σκέψεις. Αφιερώτε στη μαγεία των γιορτών, χαλαρώστε και αποδιώξτε τις αρνητικές σκέψεις, επικοινωνώντας με άλλους ανθρώπους.

Οχι υψηλές προσδοκίες. Εστιάζουμε στα απλά που θα μας δώσουν χαρά. Αν ο καταναλωτισμός γίνει αυτοσκοπός, η ματαίωση που θα νιώσουμε βλάπτει καρδιά και νευρικό σύστημα.

Ποιοτικός χρόνος με τους δικούς μας ανθρώπους. Βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει την αυτοεκτίμησή μας. Οι κοινωνικοποιημένοι άνθρωποι έχουν υγιή εγκέφαλο, λένε οι επιστημονικές έρευνες. Οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί ωφελούν στην καρδιά, όπως επίσης και η προσευχή και η πίστη γενικότερα.

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

Δώρα και... καλή υγεία! Ας αφιερώσουμε χρόνο για να τα κατασκευάσουμε ή να τα επιλέξουμε.

Βόλτα στην αγορά. Καίμε θερμίδες και δίνουμε το άγχος, ενώ η σκέψη δραστηρεύει απ' όσα την απασχολούν. Δεν είναι απαραίτητο να αγοράσετε!

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 ασκούμε εναετικά: Εισπνέουμε περισσότερο οξυγόνο και μειώνεται η μυϊκή ένταση.

Γέλιο! Ισχυρό αντικαταθλιπτικό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί ήπια μορφή αεροβική άσκηση με προφανή οφέλη. **Τρώμε υγιεινά και νόστιμα!** Δοκιμάζουμε απ' όλα κι αν ξεφύγουμε μην αυτομαστιγμάστε: Ένα πλούσιο γεύμα αυξάνει τις ενδορφίνες! Λέμε να σε γαλοπούλα (πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και χαμηλή σε λιπαρά), κάστανο (με σύνθετους υδατάνθρακες και κάλιο), σταφίδες (πρωτεΐνες φυσική φρουκτοζη, σίδηρο και ιννοσιτοκεία χωρίς λιπαρά) και μαύρη σοκολάτα (με ωφέλιμες για την καρδιά αντιοξειδωτικές ουσίες, εξισορροπεί τα κορεσμένα λιπαρά). Καταναλώνουμε φρέσκα λαχανικά με ντιπ χαμηλών λιπαρών αντί για τσιπς και ποπ κορν. Ναι σε ξηρούς καρπούς και αποξηνωτικά ρόδια. Για επιδόρπιο, επιλέξτε μικρό κομμάτι ή ακόμα καλύτερα φρουτοσαλάτα.

Οχι πολλά πάρε-δώσε με ζάχαρη και αλάτι! Αφθονο νερό. Μας ξεδιψά και εμποδίζει τη μέθη.

Τα μυστικά του γιορτινού τραπέζιού

Παιδιά και λιχουδιές. Δεν μπορούμε να τις στερήσουμε από τα παιδιά. Τοποθετούμε όμως τις πινατέλες κάπου πιο... διακριτικά.

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

Οχι λιμοκτονία πριν το δείπνο. Θα κάνουμε... επιδρομή στον μπουφέ! Ούτε υποκύπτουμε στην πιεστικότητα της οικοδόποινας να φάμε πολύ. Με ευγένεια δοκιμάζουμε, ότι και όσο θέλουμε και επαίνουμε την προσπάθειά της.

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

Γιορτές και αλκοόλ

Στις γιορτές πάντα θα μας δοθεί η ευκαιρία να πιούμε ένα ποτηράκι παραπάνω! Βραδινές έξοδοι, γιορτινά τραπέζια, παρέες και οι ευχές των ημερών οδηγούν συχνά σε υπερβολές.

Καθένας έχει διαφορετική ανοχή στο αλκοόλ, ανάλογα με τον σωματότυπο, τη φυσική κατάσταση και την υγεία του. Ένα μεγάλο-σωμο άτομο μεθάει πιο αργά, συγκριτικά μ' ένα μικρόσωμο, επειδή έχει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος στον οργανισμό του. Και το φαγητό επιβραδύνει την ταχύτητα απορρόφησης του αλκοόλ από το αίμα, μειώνοντας τις επιδράσεις της μέθης.

Αν είστε επιρρεπείς:

Πίνετε αργά. Έτσι, το ποτό σας θα διαρκέσει περισσότερη ώρα.

Γεμίζετε το ποτήρι σας όταν αδειάζει.

Για να παρακολουθείτε την ποσότητα που καταναλώνετε.

Μην πίνετε με άδειο στομάχι. Το αλκοόλ θα επιδράσει γρηγορότερα και... αποτελεσματικότερα.

Επιλέξτε μη αλκοολούχο ποτό. Μια καλή επιλογή είναι μπίρα χωρίς αλκοόλ.

Αναψυκτικό χαμηλό σε θερμίδες. Συνοδεύετε με αυτό το ποτό σας.

Αν ήπιατε πολύ. Πριν κοιμηθείτε, πιείτε πολύ νερό ώστε την επόμενη ημέρα να αποφυγείτε την αφυδάτωση που προκαλεί το αλκοόλ.

Ασκηθείτε. Το αλκοόλ έχει αυξημένες θερμίδες και μεταβολίζεται από το σώμα απευθείας σε λίπος. Εγκαταλείψτε λοιπόν τον καναπέ και κινηθείτε! Χορέψτε ή περπατήστε!



ζάχαρη.

Το ιδανικό πιάτο. Περιλαμβάνει 1/2 σαλάτα, 1/4 κρέας, ψάρι, πουλερικά ή τυροκομικά και κατά 1/4 αρτοσκευάσματα, ζυμαρικά, δημητριακά, ή πατάτες. Δεν ταιμολογούμε!

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

Μαγειρική για φίλους. Λιγότερα εντόσθια και πολλά λιπαρά στο γέμισμα της γαλοπούλας και περισσότερα λαχανικά και αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, κουκουνάρι κ.ά.). Μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο, όχι με βούτυρο.

Δεν καταναλώνουμε, τι απέμεινε στη κουζίνα. Δεν είμαστε... ακουσιδοφάγοι!