

Nr 02/2008



Luty 2008

Temat Miesiąca

Biuletyn informacyjny pod redakcją Rady Specjalistów 'EFWF'



Nie bój się
wiosny



Temat Miesiąca

Biuletyn informacyjny pod redakcją Rady Specjalistów "EFPWF"



TEMAT MIESIĄCA

Numer 02/2008

Redaktor Naczelny
Joanna Szostek

Redaktorzy
Izabela Czak-Żukowska
Grażyna Królewicz

Redaktor Naczelny – Joanna Szostek

Kontakt z redakcją e-mail:
redakcja@bristles.com.pl

tel: 604 966 586

Można wierzyć w przeznaczenie, lub nie. Można sądzić że koniunkcja planet w chwili naszych narodzin określa nasz charakter i determinuje całe życie. Choć większy wpływ grawitacyjny, ma na nas niewątpliwie lekarz położnik niż Mars. Niezależnie od tego w co wierzymy, każdego dnia wpływamy na to w jaki sposób spędzimy resztę naszego życia – czy w zdrowiu i spokoju, czy nie. Jak niewiele potrzeba aby utrzymać nasz bezcenny organizm w formie, dowiemy się z artykułu Romy Kuffel w lutowym "Temacie Miesiąca" zatytułowanym "Nie bój się wiosny" Już nie bojąc się wiosny – zapraszam do lektury



Nie bój się wiosny

Romana Krystyna Kuffel*



Wszystko niebawem będzie budzić się do życia z zimowego snu. Z utęsknieniem czekamy na wiosnę w powietrzu, słońce świecące na niebie coraz wyżej, śpiew ptaków o poranku. Na przedwiośniu powinniśmy tryskać energią, pomysłami i chęcią do życia, a tymczasem przeziębiamy się, jesteśmy ospali, mamy gorsze samopoczucie i kłopoty z koncentracją.

Jeśli dostrzegasz takie objawy u siebie, to najprawdopodobniej dopadło Cię wiosenne przesilenie. Nie zapadamy wprawdzie jak niedźwiedzie w sen zimowy, to jednak zima oraz złe nawyki są winne głównie naszemu złemu samopoczuciu. Ponosimy także koszty cywilizacji. Zimą większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach przy sztucznym świetle, a wieczory i dni wolne przy telewizorze. W dodatku nasza dieta jest bogata w tłuszcze i cukry, a uboga w warzywa i owoce. Tak oto po zimie jesteśmy niedotlenieni, pozbawieni dobroczynnego wpływu światła słonecznego, brakuje nam witamin i mikroelementów, a za to przybyło kilka kilogramów. Przy tym na nasz stan fizyczny i psychiczny mają wpływ skoki temperatury, ciśnienia i wilgotność, tak charakterystyczne na przedwiośniu w Polsce.

Aby poradzić sobie z objawami wiosennego przesilenia, trzeba przede wszystkim zadbać o swoją aktywność na świeżym powietrzu i właściwą dietę. Podaję kilka rad, które pomogą Ci odzyskać lepsze samopoczucie pod jednym warunkiem – że nie skończysz na dobrych chęciach...

Zbawienne słońce

Może to zabrzmieć przewrotnie i dyskusyjne, ale energia na podstawowe procesy życiowe nie pochodzi z pożywienia, lecz ze słońca i powietrza. Nasze zmęczenie wiosenne można wytłumaczyć tym, że w okresie zimowym brakuje organizmowi promieni słonecznych i dlatego na wiosnę jesteśmy słabi i podatni na choroby. Zimą każdy przebłysk promieni słonecznych napawa nas radością i sprawia, że dzień jest przyjemniejszy, wraca radość życia i dobry nastrój, ale dni słonecznych w naszym klimacie jest zdecydowanie za mało. Niestety, energia pochodząca z pożywienia nie rekompensuje nam strat energetycznych.

Aby zachować siły i być pełnym werwy, należy zimą i wiosną przebywać na powietrzu co najmniej dwie godziny na dobę. I przy każdej okazji, gdy wyjdzie słońce, wystawić dłonie, by je ogrzewały promienie słoneczne.



Mniej jesz – dłużej żyjesz



W wiosennej diecie powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi białko, witaminy i mikroelementy. Zaleca się spożywanie świeżych owoców i warzyw (zwłaszcza strączkowych i takich jak: fasola, groch, soczewica) w dużych ilościach. Dietetycy polecają zupy warzywne, soki owocowe (najlepiej ze świeżych owoców z naszej strefy klimatycznej, nieocenione są nasze jabłka i napary owocowe, np. z suszonego kwiatu bądź owocu czarnego bzu, który obecnie znów robi karierę jako nieoceniony lek przy przeziębieniach, przy okazji dodam, że woda z kwiatu bzu wygładza zmarszczki i wybiela piegi), niegazowana woda mineralna, chude mięsa

(indyk, kurczak, cielęcina, zwłaszcza gicz cielęca polecana przy osteoporozie). Do tego sery, kefir i jogurty z żywymi kulturami bakterii. Zawsze dodaję do kefiru czy jogurtu kilka pokrojonych fig (zapobiegają demineralizacji kości), łyżkę stołową otręb pszennych i łyżeczkę siemienia lnianego w naturalnej postaci (niezmielonego i nieodtłuszczonego). I oczywiście pełnoziarniste pieczywo, najlepiej przygotowane według tradycyjnych receptur, czyli na zakwasie, bez szkodliwych ulepszaczy. Mam znajomych, którzy sami wypiekają sobie chleb w zwykłym piekarniku gazowo-elektrycznym i od lat nie kupują pieczywa w sklepie.

Warto zerwać z nałogami albo przynajmniej ograniczyć ilość wypijanych kaw naturalnych - mielonych i rozpuszczalnych, alkoholu i wypalanych papierosów. Obserwuję ze zgrozą, że papierosy pali coraz więcej kobiet i to także kobiety ciężarne. Wiem, wiem, że trudno zerwać z nałogiem, mężczyźni mają chyba silniejszą wolę niż panie, ale wszystkim polecałabym rozmowę z chirurgiem, który operuje nowotwory płuc u palaczy. Kilka lat temu odbyłam w podróży taką rozmowę z profesorem z ówczesnej WAM w Łodzi. Mówił mi, że każdy palacz powinien obejrzeć zdjęcia swoich płuc i zobaczyć, jaka czarna, toksyczna i rakotwórcza maź je oblepia. Płuca palaczy oczyszczają się jeszcze 10-15 lat po zerwaniu z nałogiem. Pamiętajmy, że wszystkie używki przyczyniają się do utraty z organizmu cennych witamin: B1, B12, PP, C i mikroelementów: magnezu, wapnia, żelaza, cynku i potasu.

Równie ważną rzeczą jest ograniczenie kalorii, może ono przedłużać życie niezależnie od wieku, w którym dieta została podjęta – sprzyja także spowolnieniu procesów starzenia i zmniejsza ryzyko rozwoju raka.

Niektórzy specjaliści zalecają tylko dwa posiłki dziennie: rano – między godziną 8-9 i wieczorem między 17-20, zgodnie z rytmem pracy naszego wewnętrznego zegara biologicznego. Między posiłkami możemy jeść surówki i pić soki. Ja hołduję zasadzie 4 posiłków dziennie – pierwsze śniadanie, drugie, obiad i podwieczorek. Szczególnie ważne jest pierwsze śniadanie, przyznam, że nie mogłabym wyjść na czczo z domu do pracy, a znam osoby, które zaczynają dzień od papierosa, następnie piją na pusty żołądek smolistą kawę, a na późne śniadanie, w południe, gdy ja zasiadam do obiadu, wcinają pączka. A potem nieustannie się odchudzają, a właściwie mówią o odchudzaniu i dziwią się, że nie ma efektów, chociaż tak mało jedzą. Ale jedzą same „śmieci”.



Kontroluj wagę



Właśnie wiosna to pora, kiedy ze zgrozą spostrzegamy, że trzeba szybko zrzucić kilka kilogramów. Jest wiele recept i cudownych diet na utratę nadwagi. Każdy powinien wybrać odpowiednią dla siebie.

Pamiętajmy o tym, że zdrowe odchudzanie nie powinno przebiegać w sposób nagły, musi być procesem stopniowym, organizm nie może tracić więcej niż 6 kg w miesiącu. Ważne jest, aby pozbywane kilogramy nie pochodziły z odwodnienia naszego organizmu ani z utraconych mięśni. Dlatego musimy wyznaczyć sobie okres, w którym chcemy poddać się diecie oraz wagę, jaką chcemy osiągnąć.

Na początku musimy oczyścić organizm z toksyn i złogów oraz poprawić proces przemiany materii, uzupełnić niedobory soli mineralnych i witamin. Polecam szczególnie na oczyszczenie całego organizmu olej z pestek dyni (olej ten pomaga panom także na kłopoty z prostatą). Wieczorem wlewamy do kubeczka łyżkę stołową oleju z pestek dyni i sok wyciśnięty z połowy cytryny. Przez noc ta „mikstura” się przegryzie i trochę zaniknie moc kwasu cytrynowego. Rano, na czczo, przed śniadaniem, należy powoli wypić olej zmieszany z sokiem cytrynowym (najlepiej przeżuwać, czyli trochę potrzymać go w ustach, nie pić szybko) oraz posilić się małą porcją kefiru zmieszaną z dwiema łyżkami stołowymi owsianych płatków górskich. Zapewniam, że będziecie się czuć rześcy i najedzeni nawet do południa. Olej z pestek dyni ma jeszcze jedną ważną zaletę – zmniejsza w organizmie zły cholesterol, poprawia krążenie, u niektórych osób sprzyja też odchudzaniu. Można zużyć całą zawartość butelki (250 ml) lub połowę, wszystko zależy od indywidualnego samopoczucia, jeśli ktoś ma kłopoty żołądkowe i nadkwasotę, to lepiej spożyć mniej mieszanki oleju z sokiem cytrynowym.

Polecam też oczyszczenie kości i stawów ze złogów szkodliwych kwasów według przepisu dr. Michała Tombaka. Niestety, wymaga ono poświęcenia na to trzech dni, najlepiej wolnych od pracy. Trzeba kupić 15 g suszonych liści laurowych i podzielić na trzy porcje po 5 gram. Pierwszego dnia 5 g pokruszonych drobno liści laurowych wrzucamy do 300 ml wrzącej wody i gotujemy pięć minut na małym ogniu. Tak otrzymany wywar wlewamy do termosu i odstawiamy na 5 godzin. Po tym czasie należy go przelać do kubka lub szklanki i pić małymi łykami co 15-20 minut w ciągu 12 godzin. Nie można wypić naparu jednym duszkiem, gdyż może dojść do krwotoku. Drugiego i trzeciego dnia postępujemy tak samo. Dr Tombak radzi, aby podczas tego oczyszczania nie jeść produktów białkowych (mięsa, jajek, mleka, sera itp.). Stosujemy je raz w roku (ewentualnie możemy powtórzyć zaraz po tygodniu).

Wracając do diet odchudzających - naczelną zasadą jest picie dużej ilości wody, około 3 litrów dziennie. Woda nie tylko zapobiega odwodnieniu, ale również pomaga wydalac tłuszcz z organizmu.

Wzmocnienie układu odpornościowego

Następną rzeczą, jaką możemy zrobić dla siebie u progu wiosny, jest wzmocnienie układu odpornościowego. Osłabiony organizm szczególnie jest podatny na różne infekcje. Naturalną odporność organizmu wzmacniają promienie słoneczne, odpowiednia dieta, umiarkowana aktywność fizyczna i unikanie sytuacji stresowych.

Odporność możemy poprawić domowymi sposobami lub preparatami zielarskimi, takimi jak: herbata z sokiem malinowym, masło czosnkowe, mleko z miodem, sok z cebuli lub z cytryny, jeżówka purpurowa (echinacea), pokrzywa, preparaty z żeń-szenia i miłorzębu japońskiego.



Temat Miesiąca

Biuletyn informacyjny pod redakcją Rady Specjalistów "EFPWF"

Zaleca się przyjmowanie mikroelementów, zwłaszcza magnezu i cynku oraz witamin C, E, PP, z grupy B. Wszystkie są dostępne bez recepty w każdej aptece czy sklepie zielarskim. Najlepiej jednak spożywać je w naturalnej postaci – pijąc soki i jedząc 3-4 surówki dziennie. Skutki niedoborów mikroelementów mogą być nawet groźne dla życia. Dobre samopoczucie i poprawę krążenie krwi daje też rano prysznic całego ciała – naprzemienną zimną i ciepłą wodą.

Życie to ruch



W naszym ciele jest około 600 mięśni. Każdy z nich jest opleciony naczyniami krwionośnymi. Jeżeli jesteśmy w ruchu, to oprócz serca pracuje jeszcze 600 małych „dodatkowych serc”. Im więcej z tych 600 „mięśni sercowych” pracuje, tym lepszy jest stan serca, układu krwionośnego – tym lepszy stan zdrowia. W czasie marszu pracuje najwięcej mięśni naszego ciała. Dlatego powinniśmy jak najwięcej czasu spędzać na spacerach, biegać i z wawo maszerować. Aktywność fizyczna na powietrzu ma wiele plusów – odpręża i uspokaja, oczyszcza i dotlenia organizm. Kontrolujmy też swój oddech – oddychajmy pełną piersią, najlepiej wprowadzając powietrze aż do przepony i powoli je wypuszczając.

Jeśli jesteśmy skazani na wielogodzinne przebywanie w firmie, pomyślmy o drobnych przerwach w pracy. Nawet siedząc przy komputerze możemy wykonać kilka ćwiczeń, np. mięśni karku – trzymając prosto głowę, starajmy się dociągnąć brodę do szyi, a następnie prawy policzek dociągnąć powoli do prawego ramienia, a lewy – do lewego ramienia.

Nie warto robić niczego na siłę. Zmęczeni nie odmawiamy sobie prawa do odpoczynku, jeśli bierze nas senny marek, pozwólmy sobie na popołudniową drzemkę. Szefowie Google kazali przygotować pokoje do drzemki dla swoich pracowników (to nie żart!). W innej firmie - banku Meryll Lynch - pracownicy mają do swojej dyspozycji m.in. basen i siłownię, z których mogą korzystać w godzinach pracy. Naśladownictwo wskazane, tylko który prezes w Polsce się na to zdecyduje? Nasi pracodawcy wolą, żeby pracownicy udawali pracę, siedząc niekiedy beczynnym przy komputerze lub buszując w Internecie.

Tak jak planujemy zadania na początku dnia, przed snem zadbajmy o odpowiednią długość i jakość nocnego wypoczynku – nie zapominajmy o wietrzeniu pokoju, odpowiedniej temperaturze (żeby nie było za gorąco, lepiej wychładzać organizm), nieobjadaniu się na noc.

Joga i aromaterapia

Na pogorszenie naszej kondycji psychofizycznej wpływ ma życie w ciągłym pośpiechu oraz stres. Żeby rozładować stres, można zastosować techniki relaksacyjne (np. jogę) i aromaterapię, chociażby kąpiele z dodatkiem olejków aromatycznych (lawendowego czy różanego) i ziół. Jeśli nie masz poważnych schorzeń, a narzekasz na przemęczenie i niskie ciśnienie, pomyśl o regularnym chodzeniu do sauny – raz w tygodniu przez rok.



Alergie



W naszym klimacie już na początku wiosny ujawniają się tak zwane alergie wziewne. Kichamy, mamy zapalenie spojówek, obrzęki twarzy, wysypki na ciele, bóle głowy. Wszystko dlatego, że kwitną już drzewa, mimo że nie mają jeszcze liści, ale z kwiatostanów jest uwalniany pyłek. Do dolnych dróg oddechowych łatwo przenikają pyłki olchy (pyłacej na przełomie lutego i marca), a także brzozy i leszczyny (pyłących w kwietniu). W maju natomiast pojawiają się w powietrzu pyłki traw i zbóż.

Ustal z pomocą lekarza czynnik powodujący u Ciebie alergię, najlepiej poddaj się punktowym testom skórnym i testom z surowicy krwi. Naucz się, jak unikać alergenów, nic nie tracąc z aktywnego życia, np. nie spaceruj wśród brzoźowych zagajników, jeśli reagujesz na pyłki brzozy. Kobieta uczulona na mleko nie powinna pić mleka, ani w czasie ciąży, ani podczas karmienia, gdyż spożywane przez nią mleko będzie przenikać do pokarmu i uczulać niemowlę. Nie musi jednak stosować diety wykluczającej inne, zazwyczaj alergizujące potrawy, jak jajka czy truskawki, jeśli nie potwierdzono, że jej szkodzą. Stosuj przepisane leki, miej je przy sobie w razie potrzeby. Bądź w kontakcie z lekarzem, nie zaniedbuj pierwszych objawów alergii.

Nie zapominaj także o częstym wietrzeniu mieszkania i pomieszczeń w pracy, temperatura nie powinna w nich przekraczać 21 stopni. Centralne ogrzewanie wysusza powietrze i powoduje, że drobiny kurzu łatwo dostają się do ust i nosa. Mieszkanie alergika powinno być odkurzane przynajmniej cztery razy w tygodniu, nie później niż 2-3 godziny przed snem, najlepiej odkurzaczem z filtrem elektrostatycznym. Lekarze zdecydowanie odradzają stosowanie urządzeń z filtrem wodnym, gdyż rozpraszają one mgiełkę wodną produkującą wyjątkowo zjadliwą formę antygeny – aerozol antygenowy, oraz z tych samych powodów nawilzaczy powietrza. Jeśli mamy w samochodzie klimatyzację, warto pamiętać o systematycznej wymianie filtrów, gdyż zanieczyszczone rozpylają do wnętrza roztocza. Także w mieszkaniu alergika nie powinny się znajdować żadne zbiorowiska kurzu, dywan winien być z włókien sztucznych, a nie naturalnych.

Jeśli zastosujesz przynajmniej część tych rad, nie grozi Ci wiosenne przesilenie. Ale o swój organizm trzeba dbać przez całe życie, nie tylko okazjonalnie. Podpisuję się pod słowami dr. Tombaka, który przyznał: „Zawsze jest mi szczerze żal tych, którzy gotowi są stracić lata życia dla zrobienia kariery, ale nie chcą poświęcić nawet 5 minut dla swojego zdrowia”.



***Romana Krystyna Kuffel - dziennikarka, publicystka, autorka kilku książek o wybitnych Polakach, popularyzatorka zapomnianych, wybitnych osób związanych z Mazowszem. Redaktor prowadząca w miesięczniku „teletrendy” w Warszawie. Interesuje się ekologią, medycyną naturalną, sztuką, biografistyką. Była współwłaścicielką galerii antyków, tygodnika regionalnego i prezesem kilku firm.**