



Zâmbiți în fiecare zi!

Cum să îndrăznești să-i spui cuiva să zâmbească atunci când vezi că îi merge rău? Nenorocirile lumii ar trebui să ne împiedice să înghițim pilula fericirii, adeseori cu gust amar?

Și totuși, nu trebuie să ne lăsăm copleșiți de pesimism, de defetism. Dimpotrivă, leacul împotriva tuturor relelor este euforia, buna dispoziție. E adevărat că optimismul este adeseori asociat de către cinici cu naivitatea, chiar cu idiotia. Dar tot mai mulți cred în virtuțile terapeutice ale râsului. Geneticieni, psihanalisti, sociologi se preocupă de efectele stării de optimism și încearcă să îi descopere „secretul de fabricație”.

Știința fericirii

A apărut chiar o știință a fericirii, care te învață cum poți accede la starea de bine, de la cura cu Omega 3 la rețete culinare cu acizi folici pentru buna dispoziție, de la yoga la școala de râs...

Dintotdeauna, omenirea a fost divizată în două tabere: de-o parte, ursuzii; de cealaltă parte, entuziaștii patentati. „O injustiție în plus”, comentează primii. „O religie”, răspund ceilalți. S-ar părea că e mult mai ușor să te lași cuprins de gânduri negative. Să bombăni, să fii mereu nemulțumit, să cârtești, să critici, să-ți displacă totul - nimic mai simplu și mai tentant. Pesimismul ține de spirit, optimismul de voință” - obișnuia să spună filozoful Alain (1868-1951).

Într-adevăr, optimismul trebuie să-l meriți, e un fel de exercițiu pe care îl faci tot timpul. Căci fericirea nu depinde de elemente exterioare, ci de capacitatea noastră de a vedea partea bună a lucrurilor. Canalele de televiziune ne-au îmbolnăvit literalmente de „sinistroză”; pe micul ecran vedem prea multe catastrofe, sărăcie, drame umane. E timpul să învățăm să folosim și apa de roze când privim și judecăm realitățile vieții!

Slăbind, zâmbind?

Da, se poate slăbi cu zâmbetul pe buze, fără frustrări și privațiuni chinuitoare - ne convinge Jean Michel Cohen, medic nutriționist, autorul lucrării „Savoir manger”, apărută la editura Flammarion.

„Acesta este unicul mod de slăbi corect și durabil - afirmă medicul. Astăzi, suntem convinși că regimurile prea restrictive nu sivesc la nimic sau aproape la nimic. Reziști câteva zile fără să mănânci cât îți-e poftă. Apoi, dorința de a mânca devine imperioasă, sfârșești prin a face abuzuri culinare și toate eforturile depuse sunt reduse la zero.

Doctor Cohen nu este însă împotriva curelor de slăbire. „Este firească dorința de a dăruii trupului tău forme plăcute, care să-ți alunge complexele și să-ți permită să te îmbraci după modă, comentează medicul nutriționist. Dar pentru a obține aceasta, nu trebuie să ajungeți în impasul unei diete severe de numai câteva zile sau câteva săptămâni”.

Așadar, care este metoda corectă de a slăbi cu zâmbetul pe buze? Răspunsul lui Jean-Michel Cohen pare surprinzător: „Singura noutate adevărată în materie de slăbit este aceasta: mâncați și nu oricum, mâncați bine! Nutriționiștii nu mai caută să-și structureze mesele, alternând alimentele indisponibile, ca proteinele, glucidele complexe și acizii grași, cu savorile dulci sau sărate, care îi fac să saliveze. În aceste condiții, frustrarea dispare, regăsești în mod firesc senzația de sațietate și slăbești aproape fără eforturi.”

Și gurmanzii pot slăbi...

Acest regim se bazează pe virtuțile nutritive ale pâinii și pe latura sa ludică. Ideal pentru a slăbi în manieră echilibrată, având impresia că mănânci la un picnic!

Principiul: Ingredientul vedetă la mesele principale este pâinea sub toate formele. Ea este însoțită de legume verzi, crude sau coapte, de o porție de proteine (circa 100-150 g de carne, pește sau brânză), de un fruct și de un produs lactat.

Iată meniurile:

Ziua 1

Dejun: Salată de tomate și castraveți cu oțet balsamic și un sandwich cald cu brânză.

Gustare: compot fără zahăr.

Cină: supă de legume, hamburger pe gril (în casă) cu ceapă și castraveți murăți, iaurt.

Ziua 2

Dejun: Morcovi rași, tartină alcătuită din chiflă, o nucă de unt, o jumătate de bulb de foeniculum (legumă în formă de ceapă cu aromă de anason) și 30 g de brânză roquefort.

Gustare: brânză albă degresată și fructe.

Cină: salată de vinete tocate, tartine Saint Jacques cu praz (4 nucii Saint Jacques, sote de hașmă (ceapă mărunță) și 2 fire de praz topite la tigaie întinse pe o baghetă de pâine prăjită (60 g) compot.

Ziua 3

Dejun: pâine (60 g) prăjită, un ou tare, lăptuci, varză roșie, țelină, ardei iute, ton-bucăți, brânză albă, mirodenii diverse

Gustare: fructe proaspete

Cină: Anghinare cu oțet balsamic, tartină cu pui (compusă din: o felie mare de pâine prăjită, piept de pui la grătar, șase roșii tăiate în felii mici, puse pe pâine și stropite cu ulei de măsline. Compot.

Detoxificare și repaus

Acest regim este bazat pe preceptele medicinei naturale, care propune un drenaj complet al organismului la fiecare schimbare de sezon și ajută la eliminarea toxinelor, menținând sistemul digestiv în repaus. Iată meniurile pentru cele 3 zile:

Ziua 1

Prânz: anghinare cu oțet balsamic, o farfurie de creveți și salată de lăptuci.

Gustare: ceai digestiv, 100 grame de brânză degresată

Cină: supă de legume (fără cartofi), bucăți de crab în cutie, piure de morcovi.

Ziua 2

Prânz: salată de varză roșie, pește dovleac și spanac, cartofi fierți

Gustare: ceai digestiv de cimbrisor, de rozmarin sau de verbină, compot de fructe roșii, fără adaos de zahăr.

Cină: salate cu 100 g de brânză degresată, piper, cimbrisor și mirodenii după gust.

Ziua 3

Prânz: platou de fructe de mare, lăptuci, compot de pere fără zahăr.

Gustare: ceai digestiv, iaurt degresat cu fructe

Cină: Praz cu oțet balsamic și scoici marinieres.

Soarele și optimismul

Toată lumea își recâștigă tonusul și pofta de viață atunci când, după o perioadă mohorâtă și ploioasă, reapare pe cer soarele mângâietor și cald.

După cum, invers, lipsa prelungită a soarelui poate fi cauza unor stări depresive sezoniere. Marea majoritate a depresiilor sezoniere începe între 15 septembrie și 7 noiembrie, susțin medicii de specialitate. Bolnavii observă că aceste tulburări apar periodic, cam în aceleași zile. Dacă ele se produc doi-trei ani consecutiv, este vorba de depresii sezoniere. Aceste tulburări, descrise la începutul anilor 80 de către psihiatrul american Norman E. Rosenthal, apar în general la vârste cuprinse între 20 și 30 de ani și afectează mai ales femeile. Remediul natural al acestei stări depresive: primăvara cu soarele tonifiant și strălucitor!

În lipsă de... primăvară, rețeta propusă de American Psychiatric Association în 2000 constă, înaintea oricărei medicații, în luminoterapie. Practic, această terapie cu lumină se aplică la spital, prin

expunerea cotidiană a corpului la o sursă de lumină albă, fără ultraviolete. „Scopul acestui tratament este a mima vara, dând lumină spre orele 7-8 dimineața explică dr. Christian Even, psihiatru la Spitalul Saint-Anne din Paris. Dacă expunem pacientul la prânz, vom avea cel mult un efect placebo. Timp de 30 de minute, pacienții toamnei sunt supuși unei băi de lumină de o intensitate destul de puternică (10.000 lucși). Importantă este cantitatea de lumină primită. După câteva zile, deprimații își redresează moralul. Ședințele se pot face și acasă cu o lampă specială.

Care sunt simptomele „depresiei sezoniere”?

Creșterea dorinței de a dormi mai mult cu cel puțin o oră decât de obicei. Deci invers ca în cazul depresiilor clasice, caracterizate prin insomii. Această hipersomnie, este însoțită de o mare oboseală. Dr. Even descrie simptomele: „Cei care lucrează visează să doarmă în timpul zilei măcar o oră. Dacă agenda socială nu le permite, bolnavii vor să recupereze în week-end. Dorm trei ore de siestă, își prelungesc și nopțile de somn. Cei care nu muncesc pot dormi până la 15-16 ore pe zi. În restul zilei, aceștia se simt obosiți, întrucât somnul lor nu este recuperator.”

Care este efectul luminoterapiei? Eficacitatea luminoterapiei se explică prin existența unui hormon al creierului, melatonină, a cărui secreție este dependentă de lumină. Medicii au remarcat că depresivii autumnali sunt, probabil, desincronizați; în sensul că secreția de melatonină este dereglată în creierul lor.

Luminoterapia are deci rolul să resincronizeze pacienții.

Cine râde e sănătos?

Râzând, ne exprimăm bucuria și starea de bună dispoziție, comunicăm în modul cel mai plăcut cu ceilalți. Puțini știu însă că râsul este o adevărată terapie, face parte din arta de a trăi sănătos. Nu întâmplător, moralistul francez Chamfort spunea: „Ziua cea mai irosită este aceea în care n-am râs”. Iar Șalom Alehem afirmă tranșant: „Râsul este sănătos; doctorii îl recomandă”.

Deci, să râdem!

Pentru copii, râsul este natural: ei râd cu plăcere de circa 300 de ori pe zi. Din păcate, devenind adulți, chiar cei mai optimiști nu reușesc să râdă decât de vreo 15 ori pe zi. Ei nu ajung astfel să se bucure de virtuțile terapeutice ale râsului. Daniel Kiefer apreciază că râsul este un medicament universal extrem de ieftin.

Când suntem cuprinși de un hohot de râs, trupul nostru se mișcă în întregime. El se află atunci în activitate complexă, care echivalează pentru ritmul cardiac cu a parcurge 100 de metri. Când râdem, bătăile de inimă se accelerează, activitatea vaselor sanguine crește și, în consecință, presiunea arterială se micșorează, o dată cu diminuarea colesterolului din sânge.

Doctorul Kiefer a dezvăluit și efectul analgezic al râsului. El a constatat că o persoană suferindă de o boală degenerativă care îi provoca dureri s-a apucat să vizioneze zilnic filme comedii. După o perioadă, pacientul respectiv, râzând cu poftă în fiecare zi, nu a mai avut nevoie de morfină. De ce? Pentru că râsul calmează durerea prin reacția sa chimică pe care o provoacă, menită să producă doi hormoni: catecholaminele și endorfinele care, prin combinare, exercită un rol important în combaterea durerii, asemănător morfinei.

Un minut de râs valorează cât 45 de minute de relaxare

Mecanica râsului echivalează cu un exercițiu respiratoriu profund, cu efect antistres. Experiențele arată că un minut de râs înseamnă cât 45 de minute de relaxare. Stresul dispare tocmai datorită golirii sacadate a plămânilor, care se oxigenează prin masarea tuturor organelor, îndeosebi a diafragmei și a mijlocului, unde sunt de obicei concentrate tensiunile. Grație expirărilor și inspirărilor, stresul dispare. În fine, râsoterapia aduce un somn sănătos, e un mijloc de a uita de griji și necazuri.