



Uśmiech z talerza

Zaczyna się jesienią; w szarą deszczową pogodę, gdy brakuje nam poświaty słonecznej w pomieszczeniach, a zmrok zapada coraz szybciej, stajemy się markotni i gderliwi. Pół biedy, jeśli tracimy poczucie humoru, o wiele gorzej, kiedy przygnębienie zamienia się w stan depresji. Najłatwiej wtedy o choroby. Dzieje się tak, ponieważ jedynie pod wpływem słońca nasza przysadka mózgowa wytwarza serotoninę – hormon odpowiedzialny za życiową energię, dobre samopoczucie i optymizm.

Na razie ani żadne lampy, ani sztuczne słońce nie oszukały przysadki. Zatem najprościej byłoby, gdybyśmy jesienią i zimą wstawali nie wcześniej niż szóstej – siódmej rano i kładli się spać najpóźniej o dwudziestą drugą. W wielu

przypadkach byłoby to możliwe, pod warunkiem, że wcześniej wyrzucimy z domu... telewizor. Dlatego bardziej realna będzie propozycja gruntownej zmiany w odżywianiu się, dzięki czemu powróci normalny bieg zegara

biologicznego – wszak wieczorne ożywienie i poranna senność to nic innego jak brak magnezu w organizmie. Pora zatem sięgnąć po rośliny strączkowe, ciemnozielone warzywa, surówki i polskie jabłka. Zacznijmy też pić kakao i to dużo, jest bowiem doskonałym nośnikiem magnezu. Nie odkrywamy Ameryki; w słowiańskich jadłospisach królowały kasze, groch, fasola. Nasze prababki, zgodnie z tradycją, serwowały potrawy proste, sporządzane z rodzimych produktów, intuicyjnie dobrane tak, że domownikom wystarczało energii o każdej porze roku. Dobrze więc się stało, że wracamy do tradycyjnych smaków, starych przepisów i receptur.

A co robić oprócz tego? Trzeba uciekać z zamkniętych pomieszczeń, korzystać z jasnego nieba, czyli nie przesypiać poranków. W domach należy umyć i odsłonić okna, aby jak najwięcej światła wpadało do pokoju przez czyste szyby. Przyjrzyjmy się np. Holendrom; dość dawno zrezygnowali z firanek i zasłon. Mamy też do wyboru nowość, którą opracował profesor Demling z Berlińskiego Instytutu Zdrowej Żywności. Na jesienny czas proponuje on dietę dobrego humoru, opartą na spożywaniu węglowodanów, co ma sprawić, że będziemy myśleć pozytywnie i częściej się uśmiechać. Profesor twierdzi, iż zestawione w tej diecie produkty zmuszą przysadkę mózgową do produkcji – serotoniny. Zaleca m.in. czekoladę szczególnie gorzką, kakao, naturalne galaretki, dżemy. Dowodzi, że czekolada i kakao zawierają substancję (fenyloetamina) odpowiedzialną za miłe uczucia – występującą we krwi zakochanych oraz teobrominę, która rozjaśnia i usprawnia myślenie. W diecie dobrego humoru są też świeże warzywa, owoce (głównie cytruso-

we) i płyny: soki, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana.

Jak to wygląda praktyce? Na poranne myśli z rana – filiżanka kawy lub kakao, osłodzone i z mlekiem oraz kromka razowca z masłem i miodem. Miód można zastąpić dżemem. Na chandrę w ciągu dnia – 2 kawałki czekolady. Na głód między posiłkami – świeży ananas, pomarańcza, gruszka. Do wieczora można sięgnąć po surową marchewkę, jabłka, rodzynki, suszone śliwki. Natomiast coś konkretniejszego, czyli posiłek główny – to mięso, ale tylko drobiowe (bez skóry) i ryby z dużą ilością wszelkich warzyw świeżych i gotowanych. Rezygnując z kielbas, szyneczek, wędzonek i pieczeni można zyskać – oprócz dobrego humoru – lepszy wygląd i parę kilogramów z wagi.

Profesor Demling doradza jadać do godziny osiemnastej, bo zbyt pełny żołądek wieczorem to złe sny i kiepski nastrój rano. Zaleca też wypicie jednego kie-



liszka czerwonego wytrawnego wina do głównego posiłku. Zwraca również uwagę na potrzebę stosowania co jakiś czas głodówki. Wystarczy by w ciągu jednego dnia ograniczyć się do picia świeżych soków, gorących herbat ziołowych i wody mineralnej niegazowanej. Inna wskazówka – ruch, np. spacer nawet w deszcz, nie jest nowością. Warto pamiętać, że ruch, wysiłek fizyczny produkuje endorfinę – hormon przyjemności, który odgania troski i pomaga w przetrwaniu jesiennych szarug i krótkich zimowych dni bez słońca.

Maciej Lutka