

## Pripremite organizam za doček Nove godine i nadolazeće blagdane 2/2

U [prošlom članku](#) - epizodi - o pripremi za doček novogodišnjih blagdana pisalo je, podsjećam:

"Nemojte si za doček Nove Godine i Božića pokloniti neugodu, mučninu, temperaturu, bolove, povraćanje i proljev! Ne želite valjda provesti tako lijepe i rijetke dane ležeći u krevetu s temperaturom u društvu? Pripremite svoje tijelo- probavu, imunitet i obnovite zalihe snage!"

Također sam postavio pitanje: "Kako izdržati i uživati u novogodišnjim blagdanima, a da to zdravljem ne platite u iduća 3 mjeseca kojekakvim upalama, prehladama i osjećajem umora?"

### Evo odgovora i pripreme za doček - dio drugi

Počnite doručak sa 500 mg matične mliječi i jednom datuljom.

Ako je to preteško za želudac onda uzmite bademe prije doručka.

#### Zašto?

Punite zalihe snage, glikogena u jetri i mišićima.

Ne zaboravite redovito jesti ostale obroke kao što su ručak i međuobroci.

Ponovno, uz ručak uzmite jednu kapsulu kombinacije probiotičkih bakterija i enzima.

Ukoliko ste napuhani ili imate teškoće u crijevima uzmite 1 žličicu **crnog kima**! Ovdje je stvar u prekiselom želucu čija kiselina deaktivira neke probavne enzime pa "veliki" komadi neprobavljene hrane trule u crijevima stvarajući plinove. A ti plinovi mogu ići na oba "kanala" van. I prema dolje i prema gore. Pa malo razmislite.

**Pijte vode i čaja (ali bez šećera!!)**. Kombinacija čaja od stolisnika i kamilice 2 puta tjedno će dobro doći.

**Proteinska prehrana** za sportaše bez zaslađivača i okusa, + datulje i orašasti plodovi će svakako dobro doći 2-3 puta tjedno uz probiotik i enzime.



Punjenje zaliha **ugljikohidratima** traje neko vrijeme. Posložite si raspored da zalihe budu pune baš u vrijeme blagdana. Ovo se ne odnosi na osobe koje imaju i previše zaliha. Za njih je ovo blagdansko doba kada će nažalost, samo povećati zalihe. Oni ih moraju smanjivati dijetom, ali sada je prekasno pa bolje da ni ne počinju jer će samo zbuniti organizam (metabolizam).

Samo ako ste dobro - kvalitetno i redovito jeli možete koristiti preparate za jačanje imuniteta kao što su **ehinacea, betaglucani i sl.**

**Čuvajte želudac** tako da ne pretjerujete ni u čemu previše- niti u količini ni u okusu, začinima i sl.

**Smanjite** kavu, cigarete i alkohol, gazirana pića i tzv. voćne sokove i osobito čokolade i kekse..

Sve to ostavite za blagdansko raspoloženje.

Ponavljam, da nadraživanje želuca izaziva stvaranje plinova. A ti plinovi mogu ići na oba "kanala" van. I prema dolje i prema gore. Pa još jednom razmislite.

Toplo preporučam da **smanjite unos jogurta**. Često će vas pothladiti i izazvati upalu sinusa.

Pazite na **kiselost tijela i tjelesnih tekućina** upotrebom trakica za mjerenje kiselosti.

O tome ću posvetiti posebnu pažnju u drugim člancima jer je tema preširoka i prevažna!

U svojoj kućnoj ljekarni imajte ili ako idete na doček van kuće ponesite sa sobom tablete protiv glavobolje, tablete protiv žgaravice i kapsule probiotika protiv proljeva,

sve za prvu ruku.

I naravno cink, kalcij i magnezij.

Dan uoči blagdana svakako uzmite **matičnu mliječ, probavne enzime i probiotičke bakterije.**

### **Povećajte količinu sna**

Ono što je prevažno, jako važno, supervažno, gotovo od značaja za nacionalnu sigurnost, ljubazno Vas molim **povećajte količinu sna.** Ako je ikako moguće spavajte 1 sat više. Makar se odrekните televizije i/ili interneta na 1 sat... san će ionako biti puno, puno korisniji!

**Koristi od viška sna:** popeglati će te bore, osjećati će te se odmornije, napuniti zalihe snage ojačati imunitet i lakše izdržati novogodišnju noć!

### **Jedite prije nego idete na na doček iz 2 razloga:**

- **Prvi razlog** je da možda hrana neće biti ukusna ili neće odgovarati iz nekog razloga pa bi se moglo dogoditi da budete i gladni. Pa će te posegnuti za nekim nezdravim "grickalicama", viškom kave i čokoladicama te izazvati u sebi ono što ja zovem "čokoludilo"- osjećaj nagle euforije nakon koje dolazi pospanost bez snage. Tada će te se siliti da budete budni što će dodatno iscrpiti zalihe snage.

...Pa će te opet posegnuti za nekim nezdravim "grickalicama", viškom kave...i tako u krug.

A o eroziji (ljuštenju, oštećenju) želučane sluznice da ne govorim.

Popravak, ako bude moguć, će trajati mjesecima uz kojekakve komplikacije.

- **Drugi razlog** je taj da će te s punim želucom biti više fokusirani na prijatelje i rodbinu nego li na hranu. Više će te uživati u druženju i lakše ćete dočekati hranu. S manje nervoze

### **Čuvajte unutrašnju toplinu tijela i toplo se obucite!**

Možda je nekima važno da izgledaju super- svečano , ali je za zdravlje puno važnije da "izgledate" toplo obučeni! Zdravlje ne mari baš za modu!

Badava je ako izgledate lijepi i lako obučeni. Nećete se moći slikati jer ćete previše drhtati od zime da vas kamere ulove, a na slikama ćete imati ili grč od zime ili umjetni smješak...:)

Stoga, ipak se toplo obucite za slučaj jake zime da budete spremni tako da ne izgubite osnovnu toplinu nego samo višak.

Osnovnu toplinu morate čuvati! Inače slijedi naplata u obliku prehlade ili upale sinusa.

Ukoliko pak osjetite veliku vrućinu tijela hladite se samo vodom. To je najprirodnije i najzdravije.

**Ne pretjerujte ni sa čim previše. Sve radite s mjerom.**

Osobito se pazite alkohola i inih intoksicirajućih (otrovnih) napitaka i koktela - kako se to u stručnom žargonu kaže!

Šteta zna biti puno veća od koristi.

Za dobru zabavu nije potreban alkohol nego dobro odabrano društvo.

Na kraju krajeva, samo podsjećam, da je u kršćanskoj kulturi doček Nove Godine zapravo doček Isusa Krista. Kršćani očekuju povratak Isusa Krista.

Možda, za slučaj da dođe, ne bi bilo baš dobro da se nađete u nekom "neuravnoteženom" stanju, zar ne!?

S ovim člankom zaključujem svoje javljanje za ovu godinu i želim Vam ugodne praznike i sve najbolje u idućih 100 godina!!

*Mir i dobro!*