

Què heu de menjar durant una pandèmia?



Què s'ha de menjar durant una pandèmia? Aquesta pregunta sembla que ha aparegut molt durant l'any, i amb raó. L'enfocament a enfortir la nostra immunitat i establir el nostre estat d'ànim és vital a l'hora de pensar què s'ha de menjar durant una pandèmia. La implementació de maneres senzilles de construir les defenses del cos per reforçar els seus poders protectors és fonamental per quan sorgeixi (i si!) la malaltia, així com augmentar les hormones del benestar.

Amb un esperit d'exploració i atenció al vostre dia, podeu evocar una sensació de novetat que pot transformar positivament els períodes de pandèmia en generar experiències més completes.

Cultivar un ecosistema interior d'excel·lència

Els aliments integrals d'alta qualitat són les millors opcions per menjar per a la salut general i per la seva riquesa en compostos beneficiosos com els micronutrients. Si esteu llegint això, probablement sabreu que la dieta moderna és greument deficient en micronutrients a causa de la manca de consum d'una varietat de fruites i verdures fresques. Per tant, a diferència de predicar al cor, alegrem-nos junts descobrint com millorar el nostre estat d'ànim. Les vostres opcions d'alimentació saludable crearan un ecosistema interior d'excel·lència.

En menjar amb intenció, "notareu el grau de sensació de l'estat d'ànim i probablement començareu a dormir millor i a tenir menys desitjos". Pot ser tan senzill quan el món actual se sent tan complicat.

Comenceu una pràctica de parar atenció a com us sentiu quan mengeu. En afegir nous aliments al vostre règim, no només obtindreu varietat nutricional, sinó que també consolideu la vostra immunitat. Aventurar-se en un nou territori alimentari és un combinat d'or per refugiar-se al màxim.

Milloreu el vostre estat d'ànim amb una alimentació saludable

És clar, aconseguir menjar per emportar és l'opció més fàcil i ràpida en moments com aquests. Estem acostumats a comprar menjar processat com hamburgueses, talls arrebossats, croquetes, etc. Però tingueu en compte quant pot ser més satisfactori un menjar casolà i saludable. Per una banda, un menjar casolà no està ple d'aliments processats ni de sucre afegit. A més, una dieta saludable és la clau per mantenir la ment i el cos en bona forma en moments greus com aquests.

Si seleccioneu aliments d'alta qualitat, us alimentareu l'intestí (és a dir, el segon cervell) amb els aliments que necessiteu per crear neurotransmissors que us permetin sentir-vos bé. Això inclou el 90 per cent de la serotonina (és a dir, l'hormona de la felicitat) i el 50 per cent de la dopamina (és a dir, el centre del plaer i la recompensa) produïts al vostre cos, segons el doctor Will Bulsiewicz, autor del llibre *Fiber Fueled*. Els bilions de microbis que constitueixen l'intestí s'enfonsen quan s'alimenten del que més volen.

Llavors, què et preguntes? Aliments vegetals i fibra! Quan els microbis estan ben alimentats, es posa en marxa una cascada de reaccions al cos, produint neurotransmissors i hormones i creant vitamines, entre altres coses. Aquesta investigació altera l'estat d'ànim i és màgicament satisfactòria mentre es protegeix al seu lloc.

A més, atès que el 70% del vostre sistema immunitari resideix a l'intestí, per expulsar i matar invasors estrangers, segons el doctor Will Bulsiewicz, al seu llibre *Fiber Fueled*, els aliments saludables es converteixen en l'eina per millorar el vostre estat d'ànim i la vostra immunitat.

Experimenta el plaer mitjançant pràctiques de connexió a terra

Experimentar una sensació de novetat durant aquests temps anormals us pot cridar l'atenció. Segons el doctor Amit Sood, autor de la *Guia per a la vida sense estrès de la clínica Mayo*, els éssers humans els atrau la novetat .

Quines maneres podeu aportar novetat a les vostres activitats quotidianes habituals? A més de dormir i fer exercici regularment, les següents **cinc pràctiques** augmentaran el factor plaer de la vostra vida quotidiana.

1. Passa temps a la natura

La natura redueix l'estrès i augmenta la salut mental basada en la resposta de la biofília, és a dir, que teniu una tendència innata a buscar connexions amb la natura i altres formes de vida. Com que no podeu connectar-vos de maneres amb què esteu acostumats ara mateix amb altres humans, és un bon moment per sortir a passejar entre els majestuosos arbres, o un prat, la platja, ...

2. Menja l'arc de Sant Martí

(I no vull dir Skittles!) Diversifiqueu la ingesta de fruites i verdures amb una àmplia gamma de colors. Desafieu-vos a provar una nova verdura cada setmana. Netejaràs el teu cos amb nutrients rics. Aquests hàbits alimentaris positius afavoriran el vostre estat d'ànim i la vostra immunitat mentre activen el sentiment de novetat.

3. Assaboriu el vostre menjar

Menja amb consciència donant la teva atenció a les *tres primeres mossades*. Fixeu-vos en el sabor, la temperatura i les textures del menjar. Alegra't-hi!

4. Desenvolpeu una pràctica de respiració profunda

Proveu-ho: respireu profundament , pel nas i per la boca. Suavitzeu el ventre, respireu i permeteu que es produeixi l'intercanvi d'oxigen mentre us relaxeu i aprofundeu la respiració. Proveu aquest enfocament de cinc a deu minuts. Digueu-vos “respireu” mentre aspireu i “respireu”, mentre expireu.

5. Conrea un jardí (o una herba aromàtica)

Feu créixer alguna cosa! Hi ha moltes raons per cultivar el menjar en aquests dies. La jardineria és com la màgia quan s'hi pensa. Els aliments frescos són poder. És un bon moment per prendre les coses a les teves mans i començar alguna cosa. En un moment cada vegada més estressant, cultivar un jardí ofereix una font vital de confort i una oportunitat per a la renovació mental, física i espiritual.

Podem conrear dins a casa, no necessitem un hort al camp. Hi ha maneres senzilles i que no ocupen molt d'espai per conrear dins de casa.

Si la jardineria no és el vostre favorit o si no us sentiu còmode anant a comprar supermercats per menjar fresc durant la pandèmia, no us estresseu. Hi ha tantes fruites i verdures congelades disponibles per tenir a mà. També podeu congelar la carn perquè la tingueu fàcilment disponible. O bé, consulteu el lliurament de queviures per fer-los arribar al vostre domicili. Hi ha moltes maneres d'assegurar-vos que teniu prou menjar per fer menjars saludables durant una pandèmia.

Els dies de pandèmia han creat una àmplia gamma d'emocions i l'estrès afecta la vostra salut de maneres que poden esgotar-te. És important honrar i reconèixer aquests sentiments, tot sent amable amb vosaltres mateixos en aquests moments desconeguts i inquietants. En cuidar-vos realment a si mateix mitjançant una alimentació saludable, es generarà un ésser més vital i resistent, que cultivarà un navegant expert en moments d'incertesa actuals i avançarà.