

# NE SĂ NU ne îmbolnăvim ne îngrășăm de Sărbători

● Carnea de porc crescut cu cereale și prăjiturile din făină naturală sunt cele mai gustoase și sănătoase

Uleiul de cocos natural poate fi un aliat de nădejde pentru orice rețetă dulce, care dă o consistență cremoasă și poate înlocui cu brio orice tip de margarină sau ulei. Acesta este mult mai repede și mai ușor digerat de organism, așa că se integrează perfect în meniul sănătos de sărbători. De aceea,

## ULEI DE COCOS, ÎN LOC DE MARGARINĂ

carnea porcului crescut cu o dietă ecologică și care face multă mișcare este mai sănătoasă decât cea a porcului crescut industrial. Are colesterolul mult mai scăzut și este mai bogat în nutrienți esențiali bunei funcționări a organismului.

Dormitul este necesar în timpul zilei. Un somn bun ne-ar putea ajuta să facem față mai ușor oboselii din timpul celor mai lungi nopți din an, Dansul prin casă este esențial, mai ales pentru a alunga oboseala în noaptea dintre ani. Dansul activează fluxul sanguin, ceea ce ne va ajuta să

## SFATURI CONTRA OBOSELII

rămânem energici cât mai mult timp, leșirile în aer curat sunt extrem de importante, Oricât de frig ar fi afară, nu trebuie să ezităm să petrecem puțin timp în aerul liber. Frigul ne alungă somnul instantaneu.

După 40 de zile de post, Crăciunul aduce după sine dezlegare la mâncarea de dulce. Caltaboșul, sarmalele, piftia, friptura și cârnații de porc vor fi nelipsite de la ospățul de Sărbători. Și totuși, bucuria Sărbătorilor ar fi mult mai mare dacă le-am aborda mai mult spiritual decât culinar. Evident, asta nu înseamnă că trebuie să ne abținem complet de la băuturile și mâncărurile tradiționale. Trebuie doar să ne limităm la a gusta din ceea ce ne face plăcere și a evita produsele alimentare care conțin conservanți, coloranți, arome artificiale și multe alte chimicale care îngrășă, cauzează indigestii, agravează bolile cardiovasculare, hepatice, biliare etc. Iată cum putem mânca sănătos și în aceste zile!

Cu ajutorul unor simple înlocuiri de ingrediente, putem transforma orice rețetă tradițională într-una sănătoasă. De exemplu, un cozonac la fel de delicios se poate prepara și prin înlocuirea alimentelor convenționale cu cele organice, eventual și fără gluten pentru cei cu intoleranță. Există multe variante de făinuri bio, zahăr bio sau îndulcitori naturali bio, lapte vegetal bio, dar și cacao bio și stafide bio. La fel, și pentru restul deserturilor se pot găsi alternative de ingrediente naturale care să nu pună prea multă presiune asupra sistemului digestiv. Fursecurile se pot face din nuci și semințe bio, fructe uscate și condimente specifice

## SĂNĂTATE = FURSECURI ȘI COZONACI CU ZAHĂR DIN PALMIER

pentru perioada aceasta. Se pot pregăti și variante vegane de fursecuri din fructe confiate de pădure, fulgi de ciocolată, ghimbir și făină 100% naturală, îndulcite cu un strop de zahăr natural din trestie, ori cu zahăr din palmier de cocos ecologic, sirop natural de agave sau chiar de orez. Bineînțeles, întreaga rețetă se poate pregăti fără gluten.

Pentru un tort festiv, se recomandă tortul cu chlorella aroma cu lime și zmeur și sau negresele raw vegane.

"Același risc pentru sănătate apare și în cazul consumului de alimente modificate genetic. Există studii care au comparat legume și fructe crescute organic și convențional și s-a observat o creștere cu 10-30% a nivelului de fitonutrienți în cazul celor organice, fără să se aducă încă în discuție și pericolele conținutului de pesticide cu care au fost tratate cele convenționale. Un alt studiu a scos la iveală că o dietă organică urmată pe durata

## MERELE, LĂMÂILE ȘI PORTOCALELE ORGANICE NU TREBUIE SĂ NE LIPSEASCĂ DIN MENU

unei săptămâni, a scăzut nivelul de pesticide în corpul adulților cu până la 90%. Studiile leagă pesticidele de numeroase tipuri de boli și e bine de știut că riscul de a găsi pesticide este de până la 17,5 ori mai mare în alimentele convenționale decât în cele organice", explică Ciprian Stancu, fondator Republica BIO.

Românii mănâncă în perioada Crăciunului și a Anului Nou aproximativ 1 milion de porci și peste 7,3 milioane de cozonaci, după cum arată studiile asociațiilor producătorilor și a Protecției Consumatorilor. Excesul de mâncare face ca în fiecare an mii de români să cheme Ambulanța în toila Sărbătorilor de Iarnă, majoritatea pentru probleme digestive, cauzate de produsele extrem de bogate în grăsimi, zahăr și gluten. Vestea bună este că Sărbătorile pot fi pline de preparate delicioase, prin înlocuirea cu alternative sănătoase, fără E-uri periculoase și chimicale care îngreunează procesul digestiv. Asociația pentru Protecția Consumatorilor

## FĂRĂ E-URI ȘI CHIMICALE!

a realizat un studiu pe etichetele cozonacilor din comerț din care reiese că în cozonacul industrial se regăsesc și alte ingrediente precum numeroși emulsifianți, stabilizatori, conservanți, coloranți, dar și gluten, amidon, în total un număr de 30 de aditivi alimentari. În plus, mulți dintre acești cozonaci conțin mult mai mult zahăr decât se declara pe etichetă. Există numeroase cercetări care atestă riscul crescut asupra sănătății al consumului aditivilor alimentari, dar și îngreunarea procesului digestiv, iar pericolele consumului de zahăr rafinat sunt binecunoscute și ele.