

### **Daca esti stresat**

Consuma alimente bogate in vitamina B, care regleaza functionarea sistemului nervos. O felie de ficat de vita, un bol de legume verzi, o bucata de ton sau de somon, precum si fructele de mare te salveaza de efectele devastatoare ale stresului. Poti, de asemenea, sa rontai un pumn de alune, de nuci sau de curmale, pentru ca acestea sunt fructele cu cel mai mare continut de magneziu, principalul inamic la stresului.

### **Daca esti deprimat**

Mananca cereale si legume uscate (mazare, fasole) sau fa o cura de banane, care stimuleaza productia de serotonina, hormonul fericirii.

### **Daca esti racit**

Hraneste-te in acest caz cu morcovi rasi, cu brocoli sau cu ardei rosii. Nu uita ceapa si usturoiul, care sunt niste anticongestionanti excelenti.

### **Daca esti constipat**

Consuma mai mult paine integrala (3-4 felii zilnic si 50 de gr. de creale) si straduieste-te sa mananci, de asemenea, multe mere si mult iaurt.

### **Daca trebuie sa te culci tarziu**

Bea un suc de lamaie sau de portocale pe la ora 18.00 si mananca o masa bogata in proteine. De exemplu, gateste-ti o friptura, o omleta sau peste prajit.

### **Daca vrei sa dormi bine**

In acest caz, nu ocoli alimentele bogate in tritofan, un acid precursor al serotoninei, veritabil tranchilizant natural. El se gaseste in oua, in produsele lactate, in pestele gras, banane si in carnea de pui. Asociază aceste elemente cu hidrati de carbon continuti in struguri, smochine sau curmale. Nu ezita sa consumi cat mai multe cereale complete (bogate in vitamina B6). Seara, bea un

pahar de lapte cald, indulcit cu doua lingurite de miere.

### **Daca esti in asteptarea menstruatiei**

Opteaza pentru alimentele bogate in vitamina B (cereale, soia, germeni de grau, spanac), care evita retentia de apa si participa la degradarea unor anumiti hormoni (in special a estrogenilor) in ficat. In timpul menstruatiei, mananca multa sfecla neagra si carne rosie, deoarece sunt bogate in fier. Si ia vitamina C in timpul meselor, pentru ca ea faciliteaza asimilarea fierului.

### **Daca ai migrene in timpul calatoriilor cu masina**

Pentru a scapa de raul de masina, rontaie cimbru sau mesteca un sfert de lamaie.

### **Dacă vrei sa stii mai multe**

vino la  
**CENTRUL DE  
CONSULTANTA ECOLOGICA  
GALATI!**

## Sfat pentru un stil de viata

Nu sari din pat imediat ce a sunat ceasul desteptator. Mai zaboroveste cinci minute si intinde-ti bine fiecare oscior. Asta nu suplineste dusul scotian pe care ti l-ai propus sau cele zece minute de gimnastica din fata ferestrei deschise. Dar ofera posibilitatea coloanei vertebrale de a se adapta la noua pozitie.

La sfarsit de saptamina, alinta-te cu o baie de plante. Coada soricelui si coada calului iti vor alina durerile coloanei si te vor inviora. Baile trebuie sa dureze cam 20 de minute. Acupunctura si masajul te pot revitaliza. Daca prima ti se pare o masura prea... ascutita, nu uita ca masajul il poti face si acasa.

Daca te-ai apucat de sport trebuie sa stii ca durata exercitiilor recomandate (rotiri de trunchi, aplecari, tractiuni, bicicleta) se mareste cu cinci minute din doua in doua zile.

Daca ai terminatul dusul si gimnastica, sa stabilim cum te hranesti .



## OBIECTIVELE CENTRULUI:

*Formarea unei mentalități generale pozitive si active de protejare a resurselor existente, de integrare armonioasă a activităților umane în echilibrul planetei, de refacere a ceea ce s-a distrus deja.*

*Facilitarea comunicării si colaborării între organizatiile neguvernamentale, autorități publice, mass-media, specialiști, industrie, oameni de afaceri si publicul larg, în vederea rezolvării problemelor existente.*

*Înfiintarea unei retele nationale de birouri de consultanță ecologică care să pună în aplicare la toate nivele, proiectele practice de refacere si mentinere a echilibrului natural.*

**Str. Basarabiei nr.2,  
Galati, România  
e-mail:eco@cceg.ro  
cceg@home.ro  
Telefon: 40-36-499957;460827  
Fax: 40-36-312331  
www.cceg.ro**

## Alimentatie ecologică



## Adapteaza alimentatia stilului tau de viata

CENTRUL DE CONSULTANȚĂ ECOLOGICĂ GALATI