

# STILUL DE VIAȚĂ ÎN RĂZBOIUL ANTI-COVID 19

## SFATURI PRACTICE

Profesor Dr. Nicolae Hâncu

Războiul anti-COVID-19 este lupta noastră, a tuturor, împotriva infecției virale numită COVID-19. Ea a pătruns în viața noastră afectându-ne sănătatea, viața socio-profesională, echilibrul economico-financiar, binele familial, școlăritatea de la mic la mare. Ne-a luat prin surprindere și acum trebuie să luptăm împotriva ei.

**Strategia** unică este să prevenim și să eradicăm infecția, pentru ca apoi să ne reîntoarcem la viața normală.

**Tacticile** sunt multiple și pentru a le înțelege trebuie să ne gândim că războiul se duce cu o armată care trebuie să fie puternică. Pentru a fi puternică, soldații și armele ei trebuie să fie puternici. Forța este dată de o pregătire corespunzătoare și de comandanți pricepuți. Aplicând aceasta tactică în războiul anti COVID-19 spunem că forța fiecăruia dintre noi și a întregii populații este condiția obligatorie pentru ca să biruim acest dușman perfid prin invizibilitatea sa agresivă. Tacticile sunt reprezentate de metodele de fortificare ale organismului care acționează atât în prima linie a frontului cât și în spatele lui.

Prima linie a frontului este reprezentată de către toți cei care lucrează în sectorul sanitar, tratându-i pe cei infectați și salvându-le viața sau îngrijind pacienții fără infecție cu coronavirus. Condițiile sunt grele iar efortul lor este adeseori la întâlnirea cu sacrificiul. Le aducem prinosul nostru de recunoștința și îi rugăm pe acești eroi "să se îngrijească pentru a îngriji și de alții."

Spatele frontului este format din populația neinfectată la care trebuie să aplicăm metodele de prevenire a infecției. Ele sunt stabilite de către specialiști dar oamenii trebuie să le înțeleagă și să le aplice în totalitatea lor. Este vorba pe de o parte despre cele prevăzute în **ordonanțele militare**, și pe de altă parte despre modul în care ne trăim noua viață, adică **stilul de viață**. La acesta ne vom referi în continuare.

**Componentele vitale ale stilului de viață** sunt:

- Alimentația sigură și sănătoasă, adaptată necesarului energetic și nutrițional.
- Activitatea fizică "de apartament" sau în jurul casei, adaptată, moderată dar zilnică.
- Somnul odihnitor de 7-8 ore/noapte, fără a modifica radical orele de culcare și trezire.

**Alte componente ale stilului de viață:**

- Moderație în consumul de alcool; renunțarea la el în această perioadă este binevenită.
- Evitarea strictă a fumatului. Pentru fumători această pandemie ar trebui să reprezinte motivația supremă de a renunța la acest viciu.
- Păstrarea și cultivarea gândirii pozitive. Evitați bombardamentul mediatic negativ.
- Toleranța ca formă de dragoste față de membrii familiei aflați în izolare.
- Selectarea programelor culturale din emisiunile radio, de televiziune sau YouTube.
- Respectarea strictă a ordonanțelor militare dar și participare la programele de sănătate.
- Solidaritate permanentă, în toate și cu toți.

Aplicând acest stil de viață, corect, în toate formele lui, zi și noapte ne fortificăm organismul. Fortificarea organismului înseamnă:

- Funcționarea normală a tuturor organelor și sistemelor.
- Creșterea capacității de apărare anti-infecțioasă prin stimularea imunității.
- Menținerea unui nivel adecvat de activitate mintală, creativitate și productivitate.
- Un bun antrenament fizic, cu o capacitate de efort eficientă.
- Armonie între corp, psihic și suflet, prin credință.

Un organism fortificat este o armă importantă împotriva stresului, ține bolile departe, are o bună calitate a vieții, cu longevitate sănătoasă; știe și poate să se bucure de viață, toată viața, pe timp de pace și de război împotriva coronavirusului. În războiul anti-coronavirus organismul fortificat este o armă eficientă, atât în prevenirea infecției cât și în tratamentul ei.

În lecția care urmează vă vom oferi sfaturi pentru ca, acum, în primăvara și poate chiar la vară, **în case să vă între stilul de viață optim și nu boala.**

## ALIMENTAȚIA OPTIMĂ ÎN RĂZBOIUL ANTI-CORONAVIRUS

Alimentația optimă trebuie să fie întotdeauna sănătoasă și sigură. Pe timp de război aceste calități se mențin dar se adaptează noilor condiții de viață.

### Modelul alimentar optim

Modelul alimentar optim este o combinație între componentele alimentației mediteraneene și cele tradiționale românești. Toate alimentele sunt importante dar combinarea lor este și mai folositoare, beneficiile rezultând din suma calităților lor. Acest model asigură aportul necesar de energie și substanțe nutritive: proteine, lipide, glucide, vitamine și substanțe minerale, sub forma mâncării pregătite în mod corespunzător.

### Aportul energetic/caloric

Așa după cum se știe, kaloriile provin din alimente. Necesarul caloric este diferit de la o persoană la alta fiind dat de cheltuielile de energie care și ele sunt variate. În condițiile actuale la majoritatea persoanelor necesarul caloric este redus datorită scăderii nivelului de activitate fizică. Ca atare, se recomandă reducerea porțiilor de mâncare în general, și nu doar reducerea sau eliminarea unui singur aliment.

În noile condiții de viață, datorită singurătății, plictiselii sau a stresului la care suntem supuși, există tendința la excese alimentare. Ele se produc de obicei prin gustări "nesănătoase": dulciuri, foietaje sărate sau dulci, chipsuri. Cu alte cuvinte, "ciugulim" sau "ronțăim" tot timpul. Efectul observat după câteva zile este creșterea treptată a greutateii.

Recomandarea se impune de la sine:

- suprimați acest tip de gustări și înlocuiți-le cu 2-3 fructe/zi, câte unul la 2-3 ore după micul dejun și după prânz iar seara, cu 2-3 ore înainte de culcare.
- cântăriți-vă zilnic dimineața, în aceleași condiții; dacă greutatea crește în continuare reduceți și mai mult porțiile de mâncare (începeți cu cina, apoi dacă este cazul treceți la porțiile de la prânz și micul dejun).

Evident, în controlul greutateii activitatea fizică are o contribuție substanțială. Vom reveni asupra acestui aspect mai jos.

*În războiul împotriva coronavirusului păstrarea greutății optime este o condiție foarte importantă a fortificării. Fiecare kilogram în plus scade imunitatea !!!*

### Compoziția alimentației; rolul repartitei grupelor alimentare

După cum se știe, în funcție de compoziția lor alimentele se împart în mai multe grupe: cereale și produse cerealiere, legume, fructe, carne și produse de carne, pește și fructe de mare, leguminoase, nuci și semințe, lapte și produse lactate, ouă, uleiuri vegetale, alimente foarte grase sau foarte dulci. Fiecare aliment este important pentru organism dar contribuția lor la sănătate este diferită. Ca atare și repartitia în alimentația noastră optimă este diferită; unele se consuma de mai multe ori pe zi, iar altele doar ocazional, lunar. Vom prezenta distribuția lor zilnică, săptămânală și lunară, în cadrul modelului de alimentație optimă.

Alimente recomandate pentru consum ZILNIC

1. *Cereale și preparate cerealiere*, predominant integrale: pâine, paste, mămliga, orez, năut, grâu, cereale pentru micul dejun, arpacăș, quinoa, chia. *Recomandare*: consumați 3-5 porții de cereale și produse cerealiere/zi.
2. *Legume* de toate culorile, de preferat cele proaspete; însă și cele congelate au o mare valoare nutrițională. Importanța lor ar putea să devină considerabilă în acest război. Consumul se poate face sub cele mai variate forme: proaspete (nici o zi sa nu vă treacă fără bolul de salată), fierte și aseasonate, gătite fără a fi prăjite, la grătar sau la cuptor. *Recomandare*: consumați 3-5 porții de legume/zi. Evitați fresh-urile de legume; nu au aceeași valoare nutrițională ca și legumele mâncate ca atare. Excepția o face sucul/sosul de roșii prezent în majoritatea rețetelor culinare.
3. *Fructe* cât mai variate, de preferat proaspete dar și cele uscate sunt folositoare însă în cantități limitate. Subliniem rolul deosebit al fructelor de pădure, proaspete, în varianta lor "de seră" sau congelate. *Recomandare*: consumați 3-5 porții de fructe/zi.

Fructele trebuie mâncate ca atare și nu consumate sub forma fresh-urilor. Există argumente științifice care susțin această conduită.

4. *Carne* în cantități mici, mai mult albă decât roșie, ambele neprocesate și pregătite corespunzător: la grătar fără contact direct cu flacăra, la cuptor, fierte și asezonate. Aceleași recomandări sunt pentru *pește și fructele de mare*. Carnea este o sursă majoră de proteine de înaltă calitate. Pe lângă proteine peștele are și o cantitate semnificativă de acizi grași omega 3 și 6. *Recomandare*: consumați 100 g carne, pește sau fructe de mare/zi.
5. *Leguminoase* cât mai variate: fasole boabe, mazăre, linte, soia, pregătite în cele mai apetisante feluri. Sunt o sursă importantă de proteine. *Se recomandă* o porție/zi raportată și la consumul de carne sau pește. Aportul zilnic de proteine animale (albuș de ou, carne, pește, fructe de mare) sau vegetale (leguminoase) este necesar pentru o bună imunitate. În alcătuirea meniurilor sugerăm să se respecte această recomandare.
6. *Nuci și semințe* în stare naturală, fără a fi prăjite cu sare sau zahăr. Au o valoare nutrițională extraordinară dar atenție la conținutul caloric. *Recomandare*: consumați 5 jumătăți de nuci sau o jumătate de palmă de semințe.
7. *Lapte sau iaurt natural*. Ultimul este o sursă valoroasă de probiotice care ajută la echilibrul florei intestinale și prin aceasta la imunitate. Poate fi înlocuit cu chefir. Toate produsele lactate asigură un aport substanțial de calciu. *Recomandare*: 3-5 porții lactate/zi.
8. *Albușul de ou* poate fi consumat zilnic sub formă de omletă albă asezonată după gust, ouă prăjite (ochiuri), ouă fierte, inclusiv varianta "românească" (dar toate fără gălbenuș). Este o sursă excepțională de proteine. *Recomandare*: consumați zilnic 1-2 porții de albuș.
9. *Uleiuri nerafinate* de măsline, porumb, floarea soarelui dar nu de palmier sau cocos. Sunt o sursă valoroasă de grăsimi polinesaturate și mononesaturate, inclusiv acizi grași tip omega 3 și 6. *Recomandare*: consumați 2-4 linguri ulei/zi.
10. *Consumul de sare* să fie limitat, dar cel de mirodenii nelimitat. Deși nu sunt mirodenii, frunzele de pătrunjel fiind foarte bogate în vitamina C se recomandă utilizarea lor nu doar ca decor. "Pătrunjelul nu-i decor folosește-l deci cu spor." Când se poate, înlocuiți sarea cu oțet balsamic sau suc de lămâie (la salate și ciorbe).  
*Reduceți și aportul de zahăr*; nu el "îndulcește" viața. Ca îndulcitor folosiți preparatele de stevia rebaudiana (a nu se confunda cu planta românească: ștevie]. Ciocolata neagră, amăruie, în porții mici este savuroasă.  
Deci înlocuiți sarea cu acru, zahărul cu stevia rebaudiana și ciocolata dulce cu cea amară.
11. O buna *hidratare* este importantă. Folosiți apa (2-3 l/zi): minerală ,de la dozator sau robinet (dacă este sigură). Dacă urina este decolorată înseamnă că hidratarea este corectă. Volumul de apă ingerată se va crește în funcție de pierderile de lichide prin transpirațiile cauzate de căldură sau practicarea exercițiilor fizice.
12. Zilnic, în funcție de obicei, se poate consuma: *cafea* (2-3 porții), *ceai verde sau alb* (2-3 porții), *ceai negru* în loc de cafea, *infuzii de mușețel, mentă, tei*, etc.
13. Este bine ca și în această perioadă să evitați/limitați consumul de *băuturi dulci*, carbogazoase sau necarbogazoase.
14. Limitați consumul de *băuturi alcoolice*; nu ajută nici la reducerea stresului și nici la tonifierea organismului .

#### Alimente recomandate pentru consumul SĂPTĂMÂNAL:

1. Brânzeturi fermentate în cantități mici (30 gr/porție), 3-4 porții/săptămână.
2. Ouă întregi: 3-5/săptămână; raportate la consumul de albuș. Cu alte cuvinte, în zilele când nu se consumă ouă întregi se recomandă doar albușul.
3. Unt sau margarină light în porții foarte mici de 3-5 ori pe săptămână.

#### Alimente recomandate pentru consum LUNAR:

- Șunca, de preferat de curcan sau pui 2-3 felii de câteva ori pe lună.
- In porții mici, și doar ocazional, se pot consuma dulciuri, fursecuri sau foietaje dulci sau sărate. Înghețata este o mare provocare dar limitați-i consumul. Puteți să o pregătiți acasă din iaurt combinat

cu fresh de fructe; iar în această situație se poate consuma zilnic. Sunt de preferat prăjiturile cu pandișpan și multe fructe în care gospodina adaugă și mult suflet.

EVITAȚI pe cât posibil consumul de:

1. Mezeluri și carne grasă (bacon sau slănină).
2. Smântână sau frișcă, inclusiv cea vegetală. Înlocuiți smântâna cu iaurtul gras (10% grăsime).
3. Prăjituri cu multă cremă.
4. Chipsuri din cartofi și alte vegetale.

### **Sfaturi generale**

1. Păstrați-vă cele trei mese principale și eventual 2-3 gustări. Evitați "ciugulelele" și "ronțăitul".
2. Nu vă abateți de la orele de masă anterioare și mai ales nu mâncați seara târziu.
3. Gătiți după metode moderne; prăjirea să devină istorie. Învățați-i și pe copii tainele gastrotehniei.
4. Mâncați împreună toți membrii familiei care locuiți în aceeași gospodărie, într-un ambient plăcut și nu cu ochii pe televizor.
5. Dacă aveți "provizii", păstrați-le pentru zilele dificile care, sperăm că nu vor veni.
6. Planificați-vă meniurile pentru o perioadă de o săptămână; vă este de mare ajutor în aprovizionare și în respectarea recomandărilor prezentate.
7. Suplimentele alimentare (vitamine D, C, E, A; minerale fier, zinc, magneziu, calciu) ar trebui să fie folosite doar la recomandarea medicului. Efectele lor pot fi benefice sau din contră, administrate la anumite persoane pot produce efecte secundare.

*Zilele de acum ne oferă timp suficient pentru a ne gândi la alimentația noastră; se știe demult că alimentația este cel mai important factor extern care influențează sănătatea, în bine sau în rău. Profitați de răgazul acestor zile, pentru a vă revizui cunoștințele de nutriție și modul în care le aplicați. Încercați rețete noi; creativitatea poate fi nu doar utilă dar și plăcută.*

### **ATENȚIONARE**

1. Modelul alimentar sugerat mai sus este de tip omnivor, adresat adulților sănătoși. El va fi adaptat corespunzător în funcție de existența unor boli sau poate fi modificat pentru cei ce au o alimentație vegetariană.
2. Adulții din familie vor supraveghea alimentația copiilor și vârstnicilor.
3. Recomandăm urmărirea zilnică a greutății.
4. Asigurați-vă că tranzitul intestinal este normal. El este semnul indirect al echilibrului florei microbiene intestinale care contribuie la imunitatea organismului.

### ***ATENȚIONARE SPECIALĂ!!!!***

***DACĂ OBSERVAȚI CĂ VĂ DISPARE MIROSUL SAU GUSTUL, ADRESAȚI-VĂ IMEDIAT MEDICULUI DE FAMILIE.***

***ACESTE SIMPTOME POT ANUNȚA INSTALAREA INFECȚIEI COVID-19 CHIAR ÎN ABSENȚA FEBREI SAU TUSEI.***

### **Siguranța alimentară**

În circumstanțele actuale siguranța alimentară are o importanță deosebită deoarece face parte din măsurile de prevenție ale infecției cu coronavirus. Ele se referă la: cumpărarea alimentelor, transportul și manipularea lor în casă, pregătirea mâncării ținând cont de perisabilitatea alimentelor sau contaminarea cu agenți externi.

### **Cumpărarea alimentelor**

Cumpărarea alimentelor trebuie să respecte permanent normele generale de protecție (purtarea măștii și distanța de 2-3 m față de cei jur). Pregătiți-vă lista de cumpărături, evitând astfel staționarea prelungită în magazin. Se adaugă următoarele:

1. Spălarea mâinilor sau igienizarea lor chiar la intrarea în magazin folosind soluțiile puse la dispoziție.

2. Igienizați barele cărucioarelor sau ale coșurilor folosite la cumpărături.
3. După uscarea mâinilor trageți-vă mănușile pe care să le folosiți apoi permanent până la ieșirea din magazin; uneori se oferă mănuși la intrare, dar pentru a fi siguri, pregătiți-le de acasă.
4. Dacă timpul vă permite selectați în pungi diferite alimentele perisabile.
5. Folosiți cardul la casierie pentru a plăti cumpărăturile; pregătiți-l din timp, la fel și numerarul dacă este cazul.

### **Transportul alimentelor**

Transportul alimentelor și în general a cumpărăturilor trebuie să minimalizeze orice formă de contaminare mai ales dacă se folosesc mijloacele de transport în comun sau taxiurile. La sosirea acasă se vor respecta regulile generale de protecție.

### **Manipularea și pregătirea alimentelor**

1. Spălarea alimentelor perisabile cu apă de la robinet și eventual săpun, introducerea în alte pungi care se vor pune în frigider sau congelator (nu uitați să notați data și valabilitatea). Aruncați pungile din magazin, NU le refolosiți!!!
2. Alimentele care nu sunt perisabile pot fi păstrate în pungile originale încă 2-3 zile; apoi se vor spăla și depozita, iar pungile se vor arunca.
3. Pregătirea mâncării va fi precedată de igienizarea mâinilor, a suprafețelor, a ustensilelor și a vaselor care vor fi folosite. Repetați igienizarea de mai multe ori.

### **Alimentele sau mâncarea comandată**

Aprovizionarea prin comandă este tot mai mult folosită, fie că este vorba despre alimente fie despre mâncare gata preparată. În ambele cazuri măsurile de protecție trebuie să fie maxime, referitoare la:

1. Păstrarea distanței față de furnizor. Pregătiți banii din timp și dacă furnizorul acceptă plata cu cardul, atunci folosiți-l.
2. Manipularea pachetelor, caserolelor primite: nu le așezați imediat pe masa unde mâncați! Igienizați-le înainte!
3. NU folosiți tacâmurile, farfuriile, paharele sau șervețelele oferite în cadrul comenzii.
4. Dacă doriți să păstrați mâncarea comandată, vă sfătuim să o mutați în vase proprii. NU refolosiți vasele în care a fost transportată.
5. În cazul fructelor și a zarzavaturilor urmați pașii recomandați pentru cumpărăturile din magazin.
6. Alegeți cu mare atenție sursele de aprovizionare și laboratorul/restaurantul de unde comandați mâncarea.

### **ACTIVITATEA FIZICĂ SAU "SPORTUL DE APARTAMENT"**

Activitatea fizică trebuie să facă parte din noua noastră viață. Ce recomandăm în condițiile speciale de acum?

1. Pentru cei care locuiesc în apartamente de bloc sugerăm gimnastica, practică în re prize de 10-15 minute de 3 ori/zi. Iată câteva sfaturi pentru o re priză. Îmbrăcați-vă adecvat și începeți:
  - Mișcările de mobilitate (3-5 minute) prin activarea treptată a tuturor articulațiilor, de la ceafă până la picior. După o anumită vârstă este posibil să "le auziți vocea" dar după câteva mișcări "se ung".
  - Continuați cu mișcările de forță (aproximativ 10 minute): genuflexiuni, flotări, "abdomene"; folosiți și greutatea dacă le aveți.
  - Mergeți prin casă și măsurați-vă pașii; profitați de fiecare moment (de exemplu când vorbiți la telefon) și veți fi plăcut surprinși să constatați că vă îmbunătățiți performanța.
  - Există și programe de gimnastică "online"; dacă le puteți accesa, folosiți-le.
2. Dacă aveți în casă o bicicletă de cameră, bicicleta eliptică, bandă de alergat sau stepper, evacuați hainele de pe ele și folosiți-le. Atenție, nu uitați să folosiți pantofi sport pentru a exersa pe aceste aparate!
3. Intensitatea activității fizice depinde de gradul de antrenament anterior. Pentru cei neantrenați se va începe cu eforturi mici care vor crește progresiv.
4. Antrenați și copiii în activitatea fizică; creați mini-competiții prin care să-i stimulați.

5. Vârstnicii nu sunt scutiți de activitatea fizică "de apartament"; cu moderație dar zilnică. Mișcărilor de mobilitate sunt foarte utile.
6. Profitați de zilele însorite și stați cu toții pe balcon cel puțin 30 de minute; expunerea la soare a feței și mâinilor crește nivelul de vitamină D care este necesară pentru imunitate.
7. Dacă aveți curte, activitățile fizice se pot diversifica.
8. În situația în care, respectând ordonanța militară, puteți practica alte forme de activitate fizică în apropierea casei, profitați de acest mare avantaj și intrați în competiție cu voi înșivă.

### **SOMNUL**

Somnul este cea de a treia componentă esențială a stilului de viață care poate contribui la creșterea imunității. Sugerăm următoarele:

1. Păstrați-vă programul de somn din zilele de lucru anterioare sau cel cu care erați obișnuit.
2. Nu vă modificați radical (nu mai mult de o oră) orele de culcare și trezire.
3. Durata recomandată a somnului este de 7-8 h/noapte, din care o oră sa fie înainte de miezul nopții.
4. Protejați-vă somnul de zgomot și lumină.

Respectând aceste recomandări somnul va influența favorabil ritmurile biologice, digestia și tranzitul intestinal, comportamentul alimentar, tensiunea arterială, capacitatea de concentrare, imunitatea și starea de bine. Cu alte cuvinte somnul odihnitor contribuie la fortificarea noastră.

### **FUMATUL**

Acest obicei nefast pentru sănătate este acum ***mai nefast ca oricând***. Rapoartele medicale referitoare la experiențele dramatice din China și Italia au arătat că fumătorii fac forme mai grave de infecție cu coronavirus și au un risc mai mare de a deceda. Un vechi proverb ne învață: "în tot răul este și un bine", iar binele pentru fumători este ***imensa oportunitate de a abandona fumatul***.

### **ODIHNA, RELAXAREA ȘI ALTE SFATURI**

- Dacă vă simțiți obosiți, mai ales în cea de a doua parte a zilei, odihniți-vă în fotoliu 15-20 minute. Stați cu ochii închiși și gândiți-vă la lucruri plăcute.
- Relaxați-vă dacă vă simțiți tensionați. Inspirați și expirați adânc de aproximativ 5-6 ori. Repetați exercițiul de mai multe ori pe zi împreună cu ceilalți membrii ai familiei.
- Selectați-vă programele de radio, tv și YouTube pe care le urmăriți; evitați bombardamentul mediatic negativ. Profitați de ofertele generoase din partea instituțiilor de cultură din toată lumea pentru a viziona muzee celebre, spectacole de operă și concerte sau urmăriți emisiunile de teatru radiofonic. Atenție la filme! Pot să vă relaxeze sau din contră, să vă crească nivelul de stres. Alegeți comedii, filme de dragoste sau călătorii. Amatorii de sport pot să revadă marile competiții care sunt reluate sistematic.
- Limitați plăcerea de a citi ziarele în format tipărit. Nu le introduceți în casă și nu le mai colecționați. Lăsați-le câteva ore pe balcon sau în hol și citiți-le rapid acolo. Folosiți mănuși când le manipulați, după care spălarea pe mâini este obligatorie la fel ca și igienizarea locului unde au fost depozitate. Dacă aveți posibilitatea puteți citi unele ziare online, metodă mult mai sigură în aceste zile.
- Regruparea familială pe termen lung și uneori în condiții de aglomerație, poate duce la momente tensionate sau la mici conflicte. Prin repetare scad fortificarea organismului; fiecare moment tensionat înseamnă descărcare de adrenalină care scade imunitatea. La fel se întâmplă și în condiții de stres. Recomandarea psihologilor este să fim foarte toleranți. Să nu uităm că toleranța în familie este o formă de dragoste.
- Păstrați-vă gândirea pozitivă, îndepărtați-vă de gândurile "negre", nu re trăiți și nu amplificați toate știrile negative care ne copleșesc în aceste zile. Spuneți: "mie nu mi se poate întâmpla dacă respect recomandările" în loc de "dacă mi se va întâmpla și mie". Evitați contactele cu persoanele "stresante", cu negativistii sau alarmiștii incurabili! Cu alte cuvinte îndepărtați-vă de frică și în felul acesta veți combate stresul.

*Stresul din această perioadă are multe cauze pe care nu le putem influența. Dar, fortificându-ne printr-un stil de viață optim, putem coabita cu el, astfel încât să îi diminuăm efectele.*

**CREDINȚA** este pavăza noastră dintotdeauna. Să ne întoarcem cu fața spre ea, pentru că doar ea armonizează sufletul cu trupul și gândul. Ați observat ca a reapărut minunatul salut : *Doamne ajută?*

### **CÂTEVA CONCLUZII**

1. In războiul pe care îl ducem sub asediul coronavirusului, trebuie să ne fortificăm organismul printr-un stil de viață optim, adaptat la noua noastră viață.
2. Acesta ne fortifică, ajutându-ne să combatem stresul și virusul. Beneficiile lui sunt dovedite științific.
3. Depinde doar de noi, de înțelepciunea și voința noastră să respectăm sfaturile adaptate noilor condiții de viață.
4. Dacă stilul de viață optim este pentru unii doar opțional (cu regret recunoaștem acest lucru), respectarea dispozițiilor ordonanțelor militare este obligatorie pentru toți.
5. Să fim toleranți în familie și intoleranți cu cei care sfidează normele de comportament menite să combată răspândirea coronavirusului.
6. Distanțarea fizică să o asociem cu apropierea spirituală față de cei care merită.
7. *Doamne ajută!*