

Fem salut

Dormir bé per trobar-nos millor.

Dormir, més que un hàbit, és una part bàsica de la nostra vida, és un dels fets responsables del nostre benestar físic i mental.

Dormir molt no significa dormir millor. Moltes vegades és més saludable dormir només les hores necessàries però amb unes bones condicions pel repòs.

Quines són aquestes condicions?:

- Procurar que l'habitació ens sigui agradable i tranquil·la.
- Que estigui en un entorn sense sorolls.
- Que estigui ben ventilada (per exemple uns 10 minuts cada dia).
- Procurar que la temperatura ambiental no sigui ni calorosa ni freda. S'aconsella posar la calefacció al mínim i evitar que l'ambient estigui sec, posant humidificadors si s'escau.
- El matalàs i el somier són parts molt importants per un bon descans. Han de donar suport al cos però sense permetre que aquest s'ensorri. La millor roba de llit és la de cotó.

Els bons hàbits per afavorir la son:

- És important anar al llit i aixecar-se cada dia a la mateixa hora, per tal d'afavorir el ritme del son, especialment en el cas dels nens, en els que s'ha de procurar no alterar el ritme ni els cap de setmana.
- També és important fer un sopar lleuger (verdura i/o amanida, peix, iogurt, etc) unes dues hores abans d'anar a dormir, evitant el sopar amb greixos i fregits, doncs són difícils de digerir.
- Evitar estímuls excitants com l'alcohol, el cafè o el te, les begudes amb cola o el tabac, a partir de les 18 h.
- Fer exercici durant el dia disminueix la tensió emocional i facilita el descans físic i psíquic.
- Intentar desconnectar dels problemes i no buscar les solucions a les preocupacions a l'anar a dormir.
- Si es fa migdiada, fet aconsellable, s'ha de procurar que no sigui llarga, entre 15 i 30 minuts. És millor estirar-se ben còmode en un sofà que ficar-se al llit i cal evitar la llum, tan directa com artificial.

Menció apart, es recomana:

- Si teniu trastorns del son, és important comunicar-ho al vostre servei sanitari per tal de poder diagnosticar-ne la causa.
- No us automediqueu, ni amb medicaments ni amb plantes medicinals. És important deixar-se aconsellar pels professionals, ja que aquestes mesures o la manera d'usar-les poden ser útils en molts casos però també, en molts d'altres, poden tenir efectes secundaris o interaccionar amb medicaments que ja esteu prenent.

APRENDRE A ENVELLIR.

No fa gaire, una bona amiga em va convidar a celebrar el seu 83 aniversari. En un moment de la trobada, li vaig preguntar com s'ho feia per estar "tan bé" i em va dir que seguia cada dia, o al-menys ho intentava, deu consells que guardava acuradament en un paper, des de feia molts anys. Me'ls va deixar per compartir-los amb els lectors de La Garbinada:

- 1 - Cuida la teva presència com si anessis a una festa; no hi ha festa millor que la vida!
- 2 - No et tanquis a casa; la màquina immòbil es rovella.
- 3 - Estima l'exercici físic.
- 4 - Evita actituds i gests d'ensorrament.
- 5 - No parlis contínuament de les teves dolences.
- 6 - Cultiva't en l'optimisme; es té l'edat que s'exerceix i en tot cas, l'envelliment és més una qüestió d'estat d'ànim que d'anys.
- 7 - Intenta de ser útil, a tu mateix i als d'altres.
- 8 - Treballa amb les mans i amb la ment.
- 9 - Mantén vives i cordials les relacions humanes
- 10 - No pensis que tot temps passat ha estat millor. El vell hauria de ser com la lluna; un cos opac, destinat a donar llum.

RETAULE MARE DE DÉU DE LOURDES

Per fi, després de molts esforços, hem pogut arreglar un retaule que semblava una missió impossible, a càrrec de l'artista Sr. Uceda. Això ha estat possible a l'esforç de tots vosaltres, ja que de no ser així, encara estaríem parlant d'un projecte a fer.

Un esforç per dignificar la parròquia i que se'n beneficia el poble, perquè tots anem vers un mateix projecte que és el de créixer com a persones oberts a totes les seves dimensions.

Un esforç per compartir-lo amb altres persones vingudes d'altres pobles o d'altres llocs, a fi que en disfrutin i se'n vagin amb aquella confiança serena i amb aquella il·lusió, tot constatant la importància de l'esforç entre uns i altres i la mútua cooperació per construir cada dia millor un món més digne, a partir de petites accions.