

Nutrizzjoni għall-Moħħ: Kif il-Musrana u l-Moħħ huma Konnessi

NORMALMENT NAHSBU FIL-MOĦĦ BĦALA Ċ-ĊENTRU TAL-KONTROLL TAL-ĠISEM, LI JAĦDEM WAĦDU. MADANAKOLLU, IX-XJENZA MODERNA TURI LI L-MOĦĦ U L-MUSRANA HUMA MARBUTIN MILL-QRIB U KONTINWAMENT JIKKOMUNIKAW BEJNIETHOM. DIN L-IDEA MHIX ĠDIDA. AKTAR MINN 2,000 SENA ILU, IT-TABIB GRIEG IPPOKRATE QAL: "KULL MARDA TIBDA FIL-MUSRANA." ILLUM, IR-RIĊERKA TURI LI KELLU RAĠUN – SPEĊJALMENT META NIĠU GĦAS-SAĦĦA MENTALI.

Il-musrana u l-moħħ jikkomunikaw permezz ta' dak li jissejjaħ **il-gut brain axis**. Tista' taħseb fiha bħal triq b'kareġġaja doppjafejn messaġġi jivvjagġaw 'il fuq u 'l isfel minn din it-triq permezz tan-nerv **vagus**, li jgħorr informazzjoni dwar il-ġuħ, l-istress, l-infjammazzjoni u l-burdata. Meta l-musrana tkun b'saħħitha, din il-linja ta' komunikazzjoni taħdem bla xkiel, u tagħmlek aktar kalm, iffukat u bilanċjat emozzjonalment. Jekk il-musrana tirrita ruħha jew tesperjenza xi tip ta' zbilanċ, tista' tibgħat sinjali li jwasslu għal stress, ansjetà, burdata ħażina jew *brain fog*.

Parti importanti ħafna ta' din is-sistema hija l-**mikrobijoma tal-musrana** – it-triljuni ta' batterji u organiżmi żgħar li jgħixu fis-sistema diġestiva tiegħek, prinċipalment fil-musrana il-kbira. Dawn il-mikrobi jagħmlu ħafna aktar minn sempliċement jgħinu fid-diġestjoni tal-ikel. Huma jgħinu wkoll billi jipproteġu kontra l-mard, isaħħu s-sistema immunitarja, u jipproduċu kimiċi importanti għall-moħħ. B'mod impressjonanti, huma joħolqu madwar 90% tas-serotonina tal-ġisem, kimika li taffettwa l-ferħ, l-irqad u l-aptit. Meta l-mikrobijoma tkun diversa u bilanċjata, il-

ħsieb ikun aktar ċar u l-burdata aktar stabbli. Meta tkun zbilanċjata – minħabba stress, dieta fqira jew antibijotiċi – tista' taffettwalek kif tħossok fizikament u mentalment.

L-aħbar tajba hija li tista' issaħħaħ il-musrana tiegħek – u l-moħħ tiegħek – permezz tal-ikel li tiekol. Biex tagħmel dan, għandek tiffoka fuq tliet tipi ewlenin ta' ikel:

1. **Prebijotiċi** - il-fibra li ssib fil-frott, ħxejjex, wholegrains, legumi u fażola li titma' lill-batterji tajbin fil-musrana u tgħinhom jikbru b'saħħithom.
2. **Probijotiċi** - il-batterji ħajjin li ssib f'ikel fermentat bħall-jowgurt naturali, il-kefir, is-sauerkraut u l-kimchi, li jzid batterji ġodda u utli direttament fil-musrana.
3. **Xaħmijiet tajbin** - li ssib fiż-żejt taż-żebbuġa, l-avokado, il-ġewż u ħut xaħmi (bħas-salamun), li jsaħħu l-istruttura taċ-ċelloli tal-moħħ u jzommuhom flessibbli u funzjonali.

Billi tagħzel ikel frisk u sħiħ, u tnaqqas l-ikel ipproċessat u dak ipproċessat ħafna (li jitma' lill-batterji ħżiena), tista' toħloq ambjent intern aktar b'saħħtu fil-musrana. Meta l-musrana tkun fqagħda tajba, il-moħħ jibbenefika wkoll. Fil-qosor: li tieħu ħsieb il-musrana huwa wieħed mill-aktar modi faċli biex tgawdi minn burdata aħjar, tiffoka aktar u ssaħħaħ il-benessri mentali tiegħek b'mod generali.



L-igjene tal-irqad: Kif ittejjeb il-kwalità tal-irqad tiegħek

ĦAFNA MINNA JAFU KEMM INĦOSSUNA AĦJAR WARA LEJL TA' MISTRIEĦ, IMMA SPISS DAN JISPIČĈA FL-AĦĦAR TAL-LISTA FIL-ĦAJJA MGĦAĠĠLA LI NGĦIXU. IX-XOGĦOL, IL-FAMILJA U L-IMPENJI TA' KULJUM JIĠBDUNA F'ĦAFNA DIREZZJONIJET, U L-MISTRIEĦ IKUN L-EWWEL ĦAĠA LI NITTRASKURAW. L-AĦBAR TAJBA HI LI BIDLIET ŻĠĦAR U PRATTIČI – DAK LI JISSEJJAĦ L- IĠJENE TAL-IRQAD – JISTGĦU JAGĦMLU DIFFERENZA KBIRA FIL-KWALITÀ TAL-IRQAD U JĠĦINUNA BIEX INĦOSSUNA AKTAR BILANČJATI MATUL IL-ĠURNATA.

Punt ta' tluq importanti huwa li żżomm rutina ta' irqad regolari. Li tmur torqod u tqum bejn wieħed u ieħor fl-istess ħin, anke fi tmiem il-ġimgħa, jgħin lill-ġisem isib ir-ritmu naturali tiegħu. Maż-żmien, dan jgħinek torqod aħjar u tqum iktar mistrieħ.

L-ambjent fejn torqod jagħmel differenza wkoll. Kamra friska, mudlama u kwieta tgħin għal irqad aktar fil-fond. Tnaqqis fl-użu tal-iskrin qabel

torqod jgħin ukoll, għax id-dawl blu mill-mowbajls u t-tablets iżomm il-moħħ konxju. Anki sinjali żgħar, bħal tbaxxi d-dwal jew xi attività li tgħinnekk tikkalma qabel torqod, jagħtu messaġġ lill-ġisem li wasal il-ħin biex tirrilassa.

Anki l-imġiba ta' matul il-ġurnata taffettwa l-irqad. Eżerċizzju regolari jgħin ħafna, iżda evita attività intensa tard filgħaxija. Oqgħod attent kemm tikkonsma kafè u alkoħol, speċjalment lejn filgħaxija, biex tassigura li jkollok lejli ta' mistrieħ. Jekk il-ħsibijiet jiġru bik qabel torqod, li tieħu ffit minuti tikteb dak li jkun għaddej minn moħħok jew tagħmel pjan għall-għada jistgħu jgħinuk tnaqqas l-ansjeta'.

L-irqad tajjeb mhuwiex dwar li tkun perfett – imma dwar li toħloq kundizzjonijiet li jagħmluh aktar faċli. B'xi bidliet żgħar, tista' tibni drawwiet aktar b'saħħithom li jgħinuk tqum b'aktar enerġija, iktar iffukat u lest biex tiffaċċja l-ġurnata li ġejja.



Kif tieġu ħsieb tiegħek innifsek matul -Istaġun tal-Festi

HEKK KIF QED JASAL IŻ-ŻMIEN TAL-FESTI, ĦAFNA MINNA NKUNU ĦERQANA BIEX NIĊĊELEBRAW MAL-ĦBIEB U L-FAMILJA, KIF UKOLL GĦAL FTIT ĦIN TA' MISTRIEĦ. IŻDA, FOST IĊ-ĊELEBRAZZJONIJIET U L-ĦLEWWIET, HUWA FAĊLI LI NWARBU D-DRAWWIET TAJBIN GĦAS-SAĦĦA TAGĦNA. L-AĦBAR TAJBA HIJA LI M'GĦANDEKX GĦALFEJN TAGĦMEL PJAN STRETT JEW TIBDEL ĦAJTEK KOMPLETAMENT BIEX TIEĦU ĦSIEB TIEGĦEK INNIFSEK AĦJAR. ANKE BIDLIET ŻĠĦAR U KOSTANTI JISTGĦU JAGĦMLU DIFFERENZA KBIRA - U JGĦINUK TISPIĊĊA S-SENA B'MOD AKTAR TRANKWILL.

1. Imxi aktar u poġġi inqas

It-temp kiesaħ u ġranet impenjattivi jħajruna iktar li nibqgħu ġewwa, iżda anke ftit moviment jgħinna nibqgħu attivi u jtejjeb il-burdata. Mur passigġata wara l-ikla tal-Miliedjew aġmel ftit moviment waqt il-preparamenti tal-iklet. Kull attività żgħira hija ta' benefiċċju għall-qalb u l-moħħ.

2. Prijoritizza l-mistrieħ u l-irqad

Iljieli twal u l-avvenimenti festivi jistgħu faċilment iħarbtulek l-irqad. Ipprova żomm ir-rutina fl-irqad u illimita l-ħin fuq il-mowbajl qabel ma torqod. Ftit mumentu ta' mistrieħ matul il-ġurnata jgħinuk biex terġa' tiċċarġja. Il-mistrieħ huwa essenzjali għas-saħħa u biex ingawdu dan iż-żmien ta' festi.

3. Kul b'mod konxju u gawdi l-ħlewwiet

L-ikel huwa parti integrali f'dan iż-żmien ta' festi, u m'hemmx għalfejn tiċċaħħad mill-ikel jew ħlewwiet favoriti tiegħek. Il-bilanċ huwa kollox: imla l-platt bi ħxejjex ikkukuriti u proteini bla xaħam, ixrob ħafna ilma, u gawdi l-ħlewwiet b'moderazzjoni. Kun konxju

waqt l-ikel – ftit ħsieb fl-ikel li tiekol jgħinek tħossok sodisfatt mingħajr ma tesagera.

4. Ikkontrolla l-istress tal-festi

Il-festi jistgħu jkunu sbieħ, iżda jistgħu wkoll igħibu stress żejjed. Iddedika ftit ħin għal mumentu ta' kwiet: ħu nifs fil-fond, oħroġ mixja qasira, jew gawdi tazza te fil-kwiet. Ftit minuti ta' serenita' jistgħu jgħinuk terġa' tikkontrolla l-moħħ u tħossok aktar prezenti u kalm.

5. Għid "le" mingħajr ħtija

L-istaġun tal-festi huwa sabiħ imma jista' jkun tqil. Ftakar li hu kompletament aċċettabli li tirrifjuta xi stedinet. Li tagħzel ftit ħin għalik innifsek 'il bogħod mill-ġenn tal-attivitajiet tal-Milied jgħinek terġa' tirkupra l-enerġijau tgawdi l-istaġun b'mod aktar sħiħ.

6. Ibqa' f'kuntatt

L-istaġun tal-festi huwa ħafna drabi pingut bħala żmien ta' ferħ – madanakollu huwa aċċettabli jekk mintix tħossok f'burdata ta' ċelebrazzjoni. Għal ħafna, dan iż-żmien tas-sena huwa aktar dwar kif se jkempaw milli dwar iċ-ċelebrazzjonijiet. Li tibqa' f'kuntatt mal-oħrajn – jew li tħalli lil ħaddieħor jilħqek – tista' tagħmel differenza kbira. Mumentu żgħar u sinifikanti mal-kollegi, ħbieb, jew ġirien jgħinnu sabiex itaffu l-impatt ta' dan l-istaġun u jfakkruk li mintix waħdek. Il-ġentilezza ssaħħaħ is-sens ta' għaqda bejnietna u anke l-iżgħar ġesti jistgħu jgħinuna f'dan iż-żmien tas-sena.

Bidliet Żgħar Jagħmlu Differenza

Qabel tispicċa s-sena, aġzel drawwa waħda jew tnejnu ffoka fuqhom. Kemm jekk tkun mixja qasira kuljum, li torqod aħjar, jew li tieġu mumentu biex tieġu n-nifs, kull pass jgħodd. B'dan il-mod, tidħol fis-sena l-ġdida aktar b'saħħtek u b'aktar serenità.

Contact Us

We value your feedback!
If you have any suggestions
or comments, please feel
free to contact us.

For more information on how the Employee Support Programme can help you, or to make an appointment, please call on 22001210 or email us on esp.opm@gov.mt or visit www.esp.gov.mt. The service is confidential and free to use. Employees do not need permission from their supervisors to access and use the service.

For queries relating to employment conditions or further assistance, you can contact the One-Stop-Shop for public employees by phone 22001225, email (one-stop-shop.psd@gov.mt), or by visiting the People & Standards Division at 3, Castille Place, Valletta.

Follow us on [Facebook-Is-Servizz Pubbliku](https://www.facebook.com/Is-Servizz-Pubbliku) or [visit publicservice.gov.mt](http://www.publicservice.gov.mt)

The aim of this newsletter is to raise awareness and provide information for educational purposes.