

Egészségvédő Karácsony

Mitől lesz egészségvédő a Karácsony ünnepe?

Már november elején az üzletek kirakatai emlékeztetnek, hogy közeleg a szeretet ünnepe, a Karácsony. Az emberek egyes csoportjainak mást jelent a Karácsony ünnepe vallástól, neveltetéstől, kultúrától függően, de sajnos abban sokan egy csoportot alkotnak, hogy tehernek, gondnak tekintik ezt az ünnepet. Pedig az ünnep pont arról szól, hogy jól érezzük magunkat, az eddig felgyülemlett feszültséget oldjuk egy kicsit és örvendezzünk. Az ünnep a lazulás miatt fontos, és itt mindegy, hogy Karácsonykor Jézus születését, a családi összetartozást, az otthon melegét, a szeretetet ünnepeljük vagy egy divatos okot a szívünk és a ház díszbe öltöztetéséhez. A megállunk és ünneplünk, az elégedettség, az öröm érzését kell éreznünk, ami pedig bizonyítottan egészségvédő hatással bír.

Ezt az érzést számos dolog próbálja megakadályozni. Ha a kiadásokra, a takarításra, a készülődéshez szükséges sok-sok energiára és időre gondolunk, vagy a kötelező rokonlátogatásokra, nagy falatozásokra, máris csak a gond jut eszébe sok embernek a Karácsonyról. És ezek a gondolati szinten összekötött reflexek máris görcsbe rándítják a gyomrot, emelik a pulzust és a vérnyomást, feszítik a nyak és vállizmokat, merítik a szervezet vitamin és ásványi anyag raktárait. Kinek-kinek az egyéni érzékenysége szerint. Egyetlen szóról van szó, ami számtalan gondolatot és érzést idéz fel: a boltokban vásárlók tömegét, a pénzkiadás növekedését, a még este is főlő karácsonyi vacsorát, a ferde fenyőfák látványát, a vitákat hova, melyik nap menjen a család....

Egyetlen szó csak. Melegséget, szeretet kellene sugározzon magából.

Minden, amit teszünk Karácsonykor azért tesszük meg, mert úgy gondoljuk helyesnek. Igenis annyi pénzért akarunk venni ajándékot a gyerekeknek, igenis még éjfélkor is sütünk egy adag bejglit és bár nem bírjuk anyósékat, de azért nem lenne jó érzés, ha nem mennénk el hozzájuk. Amitől mindez egészségkárosító lesz, az a hozzá kapcsolódó stresszes gondolatok. Megveszem, de az jár a fejben, hogy nem kellett volna és máris odavész az ajándékozás öröme. Készül a süti a barátoknak, rokonoknak, de a fejben ott a gondolat, hogy az időt inkább az internet előtt kellene tölteni. Elmegy a család a rokonlátogatásra, de az utat végig veszekedés kíséri és bár jól esik a vendégségben kapott sütemény, csak a durcás hangulat érződik.

Ahogy azonban ezek a gondolatok, érzések betársultak a Karácsony szóhoz, ugyanúgy meg lehet ezeket változtatni és élvezni ezt a nagyszerű ünnepet. Ha már megünnepeljük (, mert nem mindenki teszi), akkor valóban legyen ünnep. Ha pedig elér minket az igazi ünnepi érzés, akkor a szervezet feszültsége csökken, pulzus, légzés normalizálódik, a test szimpatikus tónusfokozódása megszűnik és egy nyugalmi egészségvédő állapotba kerül. Használjuk hát az ünnep örömét egészségünk érdekében.

Az ajándék örömteli és szívből jön. Ha az ötödik üzletet is kell végig járni, ha a kis félretett pénzből kell kipótolni vagy napokig puhatolni, hogy a megfelelő ajándék kerüljön a fa alá. Télen az anyagcserénk is más, raktározóbb a szervezetünk, így van kódolva. Ha csak nem koplalunk 2-3 kilogrammal mindenféleképpen növekszik a súlyunk. Ha ehhez még büntudat is társul a mákos vagy diós bejgli elfogyasztásakor, akkor csak a stresszhormonokat növeljük és zavarunk be a hormonháztartásba, annak minden következményét viselve. Sokkal több egészségvédő hatása van, ha közben szeretettel gondolunk a sütemény készítőjére, vagy élvezzük az ízeket. Ha nem a kedves anyósnál van a vendégeskedés, akkor sem kell negatív hangulatot generálni. Van az örömujjongás és az utálat között számos

érzés, amivel azért kellemesen eltölthetjük az időt, nem muszáj megtalálni a jó tulajdonságát rokonunknak, elég, ha csak az jár a fejünkben, hogy akit nagyon szeretünk, annak akarunk a kedvében járni a látogatással. Akkor viszont, ha így cselekszünk, érezzünk is így és máris nyugodtabb, kellemesebb lesz a kötelező vendégeskedés.

Meg lehet, meg kell keresni, valójában miért is tesszük meg azokat a dolgokat, amiket megteszünk a Karácsony kapcsán és vegyük elő ezeket a gondolatokat a karácsonyi ünnepi hangulat kialakításához. Aztán kapcsoljuk ezt az érzést az ünnephez, hiszen nem utálatból tettük bele a sok időt, energiát, pénzt, hanem szeretetből, gondoskodásból, kedvességből.

Kellemes, örömteli egészségvédő Karácsonyi ünnepeket kívánok!