

Τα Χριστούγεννα, αν διαχειριστούμε με σοφία και σύνεση όσα μας χαρίζονται, η υγεία μας θα βγει κερδισμένη! Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, ερχόμαστε κοντά με όσους αγαπάμε και απολαμβάνουμε τις γιορτινές λιχουδιές με μέτρο και σύνεση. Θωρακιζόμαστε ψυχικά και πνευματικά και προστατεύουμε την υγεία μας.

Τα Χριστούγεννα είναι η γιορτή της αγάπης και των όμορφων συναισθημάτων. Η αγάπη που εισπράτουμε και δίνουμε, μειώνει την πίεση και τον πόνο, τονώνει το ανοσοποιητικό και ισχυροποιεί τον αυτοσεβασμό μας. Καθέτι που μας βγάζει από τη ρουτίνα και προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα, αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών που είναι οι «ορμόνες της χαράς». Όπως δείχνουν οι περισσότερες έρευνες, η καλή ψυχολογία αποτελεί το σημαντικότερο όπλο απέναντι σε κάθε ασθένεια.

Αν λοιπόν αφεθούμε στη μαγεία των γιορτών, χαλαρώσουμε, αποδιώξουμε τις αρνητικές σκέψεις και απολαύσουμε τη χαρά που δίνει η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους, μόνο κέρδη έχουμε να περιμένουμε.

Η παγίδα των γιορτών

Ωστόσο, αυτή την περίοδο ελλοχεύει η παγίδα των υψηλών προσδοκιών. Αν λοιπόν εξαρτήσουμε την καλή μας διάθεση από υλικά αγαθά, τότε κινδυνεύουμε από αισθήματα ματαιώσης που βλάπτουν όχι μόνο την ψυχολογία μας αλλά και την καρδιά και το νευρικό μας σύστημα. Αν χαρίσουμε προσοχή και ποιητικό χρόνο στους ανθρώπους μας, θα βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και θα ενισχύσουμε την αυτοεκτίμησή μας.



Καλή υγεία και τα Χριστούγεννα

Τα δώρα ωφελούν την υγεία

Όσο κι αν ακούγεται απίστευτο, η προσφορά δώρων αυξάνει το προσδόκιμο της ζωής, ιδίως αν είναι χειροποίητα και αφιερώσουμε χρόνο για την κατασκευή ή την επιλογή τους. Παράλληλα, η προετοιμασία του γιορτινού τραπέζιού μάς απομακρύνει από τον καταστροφικό για την υγεία μας... καναπέ. Μια βόλτα στην αγορά αποδιώχνει το άγχος καθώς η σκέψη δραπετεύει απ' όσα μας απασχολούν ενώ... καίμε και θερμίδες. Δεν είναι απαραίτητο να αγοράσουμε για να αισθανθούμε καλύτερα. Αρκεί ένα σκαουλάκι πασατέμπο κι ένα παγκάκι για να πάρουμε δύναμεις! Μεγάλη πρωταγωνίστρια των γιορτών και η

μουσική. Μουσική και τραγούδι μάς χαρίζουν χρόνο ζωής. Με το τραγούδι αναπνέουμε τόσο βαθιά όπως όταν ασκούμε εντατικά: Εισπνέουμε περισσότερο οξυγόνο και μειώνεται η μυϊκή ένταση. Το δυνατό γέλιο όχι μόνο είναι ισχυρό αντικαταθλιπτικό που ενισχύει το ανοσοποιητικό, αλλά αποτελεί και ήπια μορφή αεροβική άσκηση. Ευεργετικές και οι οικογενειακές παραδόσεις. Οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί ωφελούν στην καρδιά. Κάτι από τα παραπάνω θα ταυριάζει στην ιδιοσυγκρασία σας. Κι αν διαπιστώσετε ότι η διάθεσή σας βελτιώθηκε κάντε αυτόν τον τρόπο σκέψης οδηγό σας και την υπόλοιπη χρονιά!

Το γιορτινό τραπέζι έχει μουσικά

Το γιορτινό τραπέζι οδηγεί συνήθως σε κραιπάλες που απειλούν το σωματικό βάρος και την υγεία μας. Χωρίς να στερηθείτε τίποτα, κάντε σωστές επιλογές για να μην πάρουν την ανιούσα η ζυγαριά και η χοληστερίνη!

Ακόμη κι αν το παρακάνετε στο γιορτινό τραπέζι μην αυτομαστιγωθείτε, γιατί ένα πλούσιο γεύμα αυξάνει τις ενδορφίνες, οπότε σίγουρα το απολαύσατε και βελτιώσατε την ψυχολογία σας. Επιλογές που ωφελούν τον οργανισμό είναι:

- Γαλοπούλα.** Πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και χαμηλή σε λιπαρά.
- Κάστανο.** Περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες και κάλιο.

Σταφίδες. Προσφέρουν φυσική φρουκτόζη, σίδηρο και άλλα ιχνοστοιχεία χωρίς λιπαρά.

Μαύρη σοκολάτα. Ωφελεί την καρδιά, γιατί περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες και εξισορροπεί τα κορεσμένα λιπαρά.

Σαλάτες. Με φρέσκα λαχανικά και ντιπ χαμηλών λιπαρών είναι καλήτερη επιλογή αντί τα τσιπς και τα ποπ κορν.

Σηροί καρποί. Αν και πλούσιοι σε θερμίδες, σύμφωνα με έρευνες, όσοι τους καταναλώνουν τακτικά είναι πιο αδύνατοι.

Ρόδι. «Καθαρίζει» το αίμα και αποτοξινώνει τον οργανισμό.

Επιδόρπιο. Επιλέξτε ένα μικρό κομμάτι από το γλυκό της επιλογής σας ή ακόμα καλύτερα απολαύστε μια φρουτοσαλάτα. Αυτές τις γιορτές σας αποφύγετε τα πολλά πάρτι δώσε με τους... λευκούς εχθρούς: Τη ζάχαρη και το αλάτι!

