



SIKLÓSNÉ DR. RÉVÉSZ EDIT
A Forever Magyarország
Orvos Szakmai Bizottságának
elnöke

Karácsonyi készülődés – stresszmentesen

Az adventi időszak lázas készülődéssel telik, hiszen az ünnepre hangolódást számtalan teendő előzi meg. A végeláthatatlan feladatok sokaknak fejfájást okozhatnak, amit néhány egyszerű tipp betartásával elkerülhetünk, és ezek a hetek valóban az elcsendesedésről, befelé fordulásról, családról, szeretetről fognak szólni.



LISTA, LISTA ÉS LISTA

Az ünnepek közeledtével előre tervezem a teendőimet. Neked is segíthet, ha az otthoni és a munkahelyi teendőkről is listát készítesz. Ha már ránézésre is több feladatod van, mint időd, akkor pedig elő kell rántani a feladatokkal megbízható személyek listáját...

A menüt is előre érdemes megtervezni: melyik nap hányan lesztek az ünnepi asztalnál, jönnek hozzátok vendégek vagy ti mentek? A hozzávalókról szintén érdemes listát készíteni, és a tartós alapanyagokat már előre beszerezni egy-egy akció alkalmával. Tudod, mik azok a nélkülözhetetlen dolgok, amelyekre mindig szükség van, ezeket előre raktározd be! Ha az ajándékozási listád is készen van, könnyű dolgod lesz, de ha nincs még meg, erre tudsz koncentrálni, mert a többi dologgal már megvagy – legalább fejben.



Az ünnepi készülődés nem az adventi időszakkal kezdődik, egész évben érdemes gyűjteni az ajándékötleleteket, kívánságokat, karácsonyi menütippeket, különleges sütírecepteket... én külön írom, mappába mentem ezeket!



NE EGYEDÜL KÜZDJ!

Ahogy a munkában, otthon is delegálhatsz feladatokat, nem kell mindent saját magadnak megcsinálnod. Ha lepasszolsz pár teendőt, máris lerövidíted a tennivalók sorát, ráadásként a családot is jobban bevonod az előkészületekbe. A legtöbb mézeskalács és karácsonyi keksz jó néhány nappal vagy akár

ÉLETMÓDVÁLTÓ

egy-két héttel hamarabb is elkészíthető, az ünnepekre finom puha lesz süti dobozba zárva. Egy szépen kidíszített mézeskalács ajándéknak is tökéletes! Nagymamák általában szívesen vállalják a beigli elkészítését, ne legyen minden a háziasszony feladata! Ha vendégünk érkezik, akkor sem kell az egész napot a konyhában töltenünk, bátran hozzanak a vendégek is valami finomságot! Vonjuk be a gyerekeket is a terítésbe, asztaldíszítésbe, a karácsonyfa dekorálásába és a takarításba! Elfelejtettél beszerezni valamit? Ez nem a világ vége, nem történt tragédia, mindenre van megoldás! Mielőtt elrohannál a még nyitva tartó boltba, légy rugalmas: biztosan van a mélyhűtőben olyan dolog, amiből kitalálsz egy csudajó receptet, változatosabbá téve a hagyományos menüt.



KARÁCSONYI MENÜ – EGÉSZSÉGES VERZIÓBAN

A szenteste vacsorájának elkészítése mindig az én feladatomban. Szeretek ilyenkor a családot szépen felöltözve, úgy igazán egy asztalhoz ültetni, békében, szeretetben, elcsendesülve, telefonok nélkül, sőt, a háttérben is legyenek lehalkítva, hogy az esetleges üzenetek se zavarjanak senkit egy ilyen meghitt pillanatban!



Mivel ilyenkor nagyon sok, sokféle étel kerül az asztalra, különösen érdemes odafigyelni arra, hogy könnyű, egészséges finomságokat készítsünk. Akár hagyományos, akár kreatív menüben gondolkodunk, mindennek van egy egészségesebb változata. Azért, hogy még a következő fogást is legyen kedvünk megkóstolni, és még a süti is beférjen, válasszunk könnyedebb verziót! Rántott ponty helyett inkább egy lazac-steak vagy diós lazac, sült krumpli helyett édesburgonya, nehéz köret helyett saláta, párolt káposzta kerülhet az asztalra. Igyekezzünk megfelelő mennyiséget csinálni, ne legyen sok maradék, mert a harmadik napra – ha mindenből marad egy kicsi – tele lesz a hűtőszekrény, dobhatjuk ki vagy ehetjük meg, adhatjuk a kutyának (ezt ne tegyük!), mert sajnáljuk kidobni. Vegyük figyelembe, ha a hozzánk látogatóknak valami speciális étrendi igénye, szükséglete van (glutén-, laktóz-, cukor-, lisztmentes...) legyen nekik is fogyasztható változat! Nálunk is mindig van hagyományos beigli, mézeskalács, és van ezek paleós, egészséges változata is. Imádjuk a különlegességeket, reformrecepteket. Minden karácsonykor van valami újdonság, de ezeket már egyszer előtte elkészítem, tesztelem, nem kockáztatok az ünnepek alatt kísérletezgetéssel.

NE HAGYD AZ UTOLSÓ PILLANATRA!

A másik központi kérdés az ajándékozás. Érdemes ehhez is ötleteket gyűjteni, vagy akár előre megvásárolni, amit szeretnénk. Az a tapasztalatom, hogy minél tovább halasztjuk a beszerzést, annál nagyobb az esélye annak, hogy egy többedik haszontalan, felesleges, örömet nem okozó dolgot fogunk a fa alá tenni. Ha nagy a család (vagy egy munkahelyi kollektívában, osztályban), érdemes neveket húzni; ne a kényszerített pénzköltés legyen a cél! Mindig határozzuk meg ilyenkor az elkölthető összeget, hogy ez senkinek ne legyen kellemetlen.



Tudatos tervezéssel, odafigyeléssel, empátiával csodálatossá tehetjük ezt az időszakot, valódi értéket adva a legszentebb ünnepünknek!

Nem kell felüllicitálni másokat, ki vett drágább, nagyobb, több ajándékot! Az ajándék legyen olyan, aminek a megajándékozott szívből örül, ez nem a pénzbeli értékétől függ! A saját készítésű ajándék, fotóalbum, naptár, unokák által készített süti nagyobb értékkel bír, mint a piaci tömegáru. De egy többeknek is továbbított SMS helyett is szívesebben őrzünk egy személyesen megírt képeslapot, fényképet! Sok helyen ingyenesen csomagolják az ajándékot, használjuk ki ezt a lehetőséget, erre sem lesz gondunk otthon. Szívesen ajándékozunk egészséges termékeket, kozmetikumokat, vagy olyan dolgokat, amivel mi magunk foglalkozunk. Arcápolási termékek sokasága áll rendelkezésre, de minden korosztálynak adhatunk a kornak, kihívásoknak megfelelő, igazán minőségi, egészséges kozmetikumot. Ne a tucatáruból, inkább az egyediből válasszunk, főleg, ha az ár-érték arány is megfelelőbb! Ajándékozzunk olyat, amiről tudjuk, hogy szereti az illető! Adjunk olyat, amit eddig nem próbált ki, amire nem költene, amit sajnál magától, amire nincs lehetősége, de ez semmiképp ne legyen kellemetlen. A kevesebb néha több!

FOREVER – AJÁNDÉKBA IS

Összerakhatunk kis csomagokat, amelyekben szerepelhetnek a kedvencek is, de becsempészhetünk néhány finom teafiltert, ajakápolót, stick-mintát, mini italokat, egy-egy szappant, krémet... akár a máshol vásárolt ajándék mellé is! Egy minőségi, finom, nem mindenütt kapható férfi vagy női parfüm, arcmaszok, nappali, éjszakai krém szinte mindenkinek jól jön. Egy különleges igényeket kielégítő fehérje vagy étrend-kiegészítő, ami a teljesítményt javíthatja, biztosan



érték egy rendszeresen sportolóknak. A kisgyermekek imádják a finom ízű multivitaminokat, de nekik mindig adok játékot, és a játékkal bizony játszani is kell! Egy statisztika szerint a gyerekek kilencven százaléka kevésnek tartja az időt, amit a szüleivel való játékkal tölt. Orvosként, természetgyógyászként, anyaként pedig azt kell, hogy mondjam, hogy a játéknak egy sor pozitív hatása van fizikai, értelmi, társadalmi és érzelmi téren egyaránt. Ezzel szemben a játék hiánya olyan komoly problémákat okozhat, mint például a szorongás, a depresszió, a figyelemzavar, a tanulási nehézség és a magatartási problémák. Ajándékozzunk nekik értékes, velük töltött időt karácsonykor is! A gyerekek

ÉLETMÓDVÁLTÓ

érzékenyek, és elsősorban a figyelemünkre, szeretetünkre éhesek, nem négyféle süteményre.

Az ünnepek alatt mi is szívesen bonyolítunk még a felnőtt gyermekeimmel együtt is kártyapartikat, imádunk társasjátékkal játszani, régi fotóalbumokat nézegetni, elővesszük a gyerekkori videókat, közös utazások képeit, együtt filmezünk, jakuzzizunk! Azt javaslom, bármit csinálunk, EGYÜTT csináljuk, és érezzük nagyon jól magunkat!

A karácsonyfa alá mindenki izgalom-

mal csempészi be az ajándékokat, a vacsora után valahogyan mindig megszólal az a bizonyos kis csengő, ami azt jelzi, hogy megérkezett a Jézuska. Ilyenkor együtt megyünk a fához, csodálkozunk, meglepődünk, megéljük az egész évben dédelgetett álmot. Egyenként szedegetjük ki az ajándékokat, bontogatjuk, örömködünk. Ez az az alkalom,

amikor MINDENKI, imádott állataink is ott vannak velünk (ők csak ilyenkor jöhetnek fel az emeletre), hiszen ők is családtagok, természetesen nekik is mindig van meglepetés.

Lehetetlen egyszerre boldognak és stresszesnek lenni, így próbáld meg csak a pozitív oldalát nézni ennek az időszaknak is. Vedd át az általános békességérzetet, és gyönyörködj a karácsonyi fényekben!

Tudatos tervezéssel, odafigyeléssel, empátiával csodálatossá tehetjük ezt az időszakot, valódi értéket adva a legszentebb ünnepünknek!

Kívánok mindenkinek felesleges stresszek nélküli, békés, boldog, szeretetteljes karácsonyt!