Újjá**éledés**

Túl vagyunk az idei óraátállításon, javában tart a böjt időszaka, és bizony a tavaszi fáradtság is bekopogtatott már. Az alvásszakértők szerint hetekig befolyásolhatja az arra érzékenyek mindennapjait ez az érzés. Nem könnyű időszak ez, hiszen szervezetünknek is át kell állni a nappalok természetes tavaszi meghosszabbodására. De megnyugodhatunk, mert a szakemberek szerint körülbelül két hét alatt azért sikerül hozzászoknunk az új időszámításhoz.

A tavaszi fáradtság leküzdésére is számtalan praktikát javasolnak a hozzáértők. Okaként a hormonszintek változásán túl a hideg hónapokban megszokott étrendet – a téli táplálkozás általában zsírban gazdagabb és kalóriadúsabb – is felelősnek tartják. Általában sokkal kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, pedig ma már nagyon sok minden elérhető a vitaminforrások közül, igaz, többnyire drágán mérik. A kiürült ásványisó- és vitaminraktárainkat ideje hát újra feltölteni. De ha egy mód van rá, ne a pirulákban keressük a megoldást, táplálkozástudományi szakemberek között is vita tárgya, hogy mennyire kellenek vagy sem a mesterséges táplálék-kiegészítők, a vitaminkészítmények. Bízzuk inkább a vitaminpótlást a piacokon fellelhető kerti finomságokra, veteményekre.

A fáradtság leküzdésére hasznosnak tartják a megfelelő minőségű és mennyiségű mozgást. Sétáljunk, kocogjunk, kerékpározzunk, ki-ki kedve és természetesen egészségi állapotának függvényében. Engedjük, hogy a napsugarak átjárjanak és feltöltsenek bennünket, élvezzük a tavaszi virágok illatát és használjuk ki a nappalok meghosszabbodását. A rendszeres (képességeinkhez, egészségünkhöz igazított) testmozgás javítja a keringésünket, erősíti az immunrendszerünket, karbantartja izmainkat és csontjainkat. Segít a stressz legyőzésében is. Stressz meg ugye, akad mindenkinél…

Gondolkozzunk pozitívan, a közelgő húsvéti ünnepek jó alkalmat adnak arra, hogy ápoljuk az emberi kapcsolatainkat is. Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Olvassunk újságot, hallgassunk zenét, és legyünk mértékletesek.

Mikor e sorokat olvassák, javában tart még a böjt. A böjt: tartózkodás az evéstől, ivástól vagy valamilyen tevékenységtől. Táplálkozás szempontjából a böjt lehet részleges vagy teljes. Orvosi szempontból úgy tartják, hogy akkor böjtöl valaki, ha az utolsó étkezésétől számítva 16 óra telik el.

Ma az emberek többsége nem, vagy esetleg részleges böjtöt tart, például – egy bizonyos ideig – tartózkodik a húsok és a tejtermékek fogyasztásától, illetve naponta csak egyetlen alkalommal étkezik. A teljes böjtnek egyébként is vannak veszélyei, azt csak orvosi felügyelet mellett ajánlott végezni.

Persze ma már sokkal nehezebb feladat böjtölni. Egyrészt egész évben elérhető minden, másrészt lépten-nyomon óriási a kísértés. A munkahelytől vagy az iskolától, óvodától hazáig számtalan lehetőség kínálja magát… Boltok, büfék, sütödék, látványpékségek hívják fel a figyelmet portékáikra, az ételek illata betölti a levegőt. Régen (bezzeg az én időmben – hűha, „Bezzegnéni" lettem én is…) sokkal kevesebbet ettünk az utcán, legfeljebb a fagyival sétáltunk. Ez jócskán megváltozott, az étkezések ritmusa is alkalmazkodott a felgyorsult élethez. Ma már, amikor a gyermek kijön az óvodából, az iskolából, minimum egy kakaós csiga vagy egy pogácsa a jutalma. Az áruházakban már vásárlás közben is esznek az emberek, gyakran láthatunk az „éhhaláltól" a pénztár előtt földön fetrengő és üvöltő gyermeket, aki bizony azonnal „meghal", ha nem eheti meg a Túró Rudit…, a kiflit stb. „Bezzeg" régen előbb kifizettük, és csak otthon kaphattuk meg.

Szóval, ha a böjt nem is megy mindenkinek, egy kis mértékletesség nem ártana. Megújulni testileg és lelkileg, újjáéledni a tavasszal, a természettel együtt.

Ságiné Thülly Klára
főszerkesztő