„Ünnepelj ma velünk!”

Ha azt mondom Ã¼nneplÃ©s: mi jut az eszÃ¼kbe? LegtÃ¶bb embernek az Ã¼nnepnapok esemÃ©nyei, amit nehÃ©z elkÃ©pzelni is ital, mÃ©rtÃ©ktelen evÃ©s, Ã©jszakÃ¡zÃ¡s nÃ©lkÃ¼l. Olyan idõszak, amikor mindkÃ©t vÃ©gÃ©n szokÃ¡s Ã©getni a gyertyÃ¡t.

A Biblia arra figyelmeztet, hogy az Ã¶rÃ¶mnek Ã©s az Ã¼nneplÃ©snek van jÃ³zan formÃ¡ja is: amikor a Teremtõ tanÃ¡csai szerint Ã©lÃ¼nk. Az adventista egyhÃ¡z egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi vilÃ¡gszervezete egy angol mozaikszÃ³ban foglalta Ã¶ssze, amit az egÃ©szsÃ©gmegõrzÃ©s szempontjÃ¡bÃ³l nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlennek tart. A mozaikszÃ³ magyar megfelelõje: ÃœNNEPLÃ‰S. Az angol szÃ³ minden betûjÃ©vel egy termÃ©szetes gyÃ³gyszer neve kezdõdik, az alÃ¡bbiak szerint: Ã©rtelmes dÃ¶ntÃ©s, testedzÃ©s, vÃ-z, egÃ©szsÃ©ges kÃ¶rnyezet, hit, pihenÃ©s, tiszta levegõ, mÃ©rtÃ©kletessÃ©g, pozitÃ-v gondolkodÃ¡s, kiegyensÃºlyozott tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡s Ã©s barÃ¡ti kapcsolatok.

Â

MiÃ©rt Ã©ppen Ã¼nneplÃ©s?

Egy egÃ©szsÃ©gmegõrzõ programot tartalmazÃ³ kazetta bemutatÃ³jÃ¡t lÃ¡ttam az elmÃºlt napokban, amelyben egy mosolygÃ³s arc azt Ã-gÃ©ri, hogy ha valaki kÃ¶veti az ÃºtmutatÃ¡sait, nÃ©hÃ¡ny hÃ©t alatt tÃ¶kÃ©letesen fitt lesz. Nem kell mÃ¡st tennie, mint nyaktÃ¶rõ gyakorlatokat ismÃ©telnie rÃ¶pke 40 percen Ã¡t egy dÃ¼bÃ¶rgõ zene ritmusÃ¡ra, egÃ©szen addig, mÃ-g, idÃ©zem, â€žaz ember meggyilkolja a fÃ¶lÃ¶sleges kilÃ³it". MÃ©g nem beszÃ©ltem a koplalÃ¡srÃ³l Ã©s egyÃ©b vÃ¡logatott, kÃ-nzÃ³ mÃ³dszerekrõl, amit kÃ¶rÃ-tÃ©skÃ©nt hallottam. MiutÃ¡n megnÃ©ztem a videÃ³t, azt mondtam, gondolom sok milliÃ³ honfitÃ¡rsammal egyÃ¼tt: ha ez az egÃ©szsÃ©g, akkor kellemesebb Ã-gy maradni, ahogy vagyok. Ez legalÃ¡bb nem fÃ¡j, nem gyilkol, Ã©s nem hÃ-vja elõ a rejtett aszkÃ©tÃ¡t belõlem. Mert elvÃ©gre egyszer Ã©lÃ¼nk, miÃ©rt ne Ã©lvezzÃ¼k az Ã©letet addig, amÃ-g van. NemrÃ©gen kaptam kÃ©t hûtõmÃ¡gnest a kÃ¶vetkezõ felirattal: â€žKocogj Ã©s halj meg egÃ©szsÃ©gesebben." A mÃ¡sik: â€žAz Ã©let bizonytalan, kezd a desszerttel!" Egy kis irÃ³nia, ami a bennÃ¼nk lÃ©võ Ã©letÃ©rzÃ©st cÃ©lozza meg. Az egÃ©szsÃ©g megõrzÃ©se inkÃ¡bb tÃ¡rsul a lemondÃ¡ssal, Ã¶nsanyargatÃ¡ssal, bÃ¶jttel, mint az Ã¼nneplÃ©ssel.

Â

Nos, akkor miÃ©rt mÃ©gis Ã¼nneplÃ©s?

Ã‰letÃ¼nket szokÃ¡sok alakÃ-tjÃ¡k. Legyen az jÃ³ vagy rossz, Ã©pÃ-tõ vagy rombolÃ³, a szervezet kÃ¶veteli azt, amire megszoktattuk. Ha megkapja, Ã¼nnepel. Ha pÃ©ldÃ¡ul szokÃ¡sunk lett a rendszeres gyaloglÃ¡s, akkor a szervezet kiÃ¡ltani fog Ã©rte, ha kimarad, mert hiÃ¡nyozni fog a jÃ³ vÃ©rkeringÃ©s Ã©s oxigÃ©nellÃ¡tÃ¡s, meg az endorfin, ami mozgÃ¡skor szabadul fel, Ã©s a jÃ³kedvet biztosÃ-tja. Ha megszoktuk a napi 6-8 pohÃ¡r vÃ-zfogyasztÃ¡st, akkor a szervezet figyelmeztetni fog, hogy ne hagyjuk abba, mert a jobb kivÃ¡lasztÃ¡s,

a szennyezõ anyagok eltÃ¡volÃ-tÃ¡sa szintÃ©n jobb kÃ¶zÃ©rzetet biztosÃ-t. Mi a helyzet a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡ssal? Elsõ lÃ¡tÃ¡sra az Ã¼nnepel, aki a szem Ã©s szÃ¡j ingerÃ©t kielÃ©gÃ-ti, de ha rÃ¡jÃ¶ttÃ¼nk, hogy milyen Ã©rzÃ©s szÃ©nhidrÃ¡t-gazdag reggeli utÃ¡n szellemi munkÃ¡t vÃ©gezni, vagy felfedeztÃ¼k a zsÃ-ros vacsorÃ¡k nÃ©lkÃ¼li Ã©jszakÃ¡k jÃ³lesõ nyugalmÃ¡t, semmiÃ©rt nem adnÃ¡nk oda. TudjÃ¡k-e azt, hogy milyen kÃ©sõi lefekvÃ©sek nÃ©lkÃ¼l, nikotin- Ã©s alkoholrabsÃ¡g nÃ©lkÃ¼l Ã©lni? Ismerik-e a reggeli termÃ©szetes frissessÃ©g varÃ¡zsÃ¡t a mestersÃ©ges fekete korbÃ¡cs, a kÃ¡vÃ© nÃ©lkÃ¼l?

Â

JÃ³ gyÃ³gyszer a vidÃ¡msÃ¡g

Ã‰s akkor mÃ©g nem beszÃ©ltem az egÃ©szsÃ©gõrzÃ©s mentÃ¡lis oldalÃ¡nak szÃ©psÃ©geirõl. A SOTE ViselkedÃ©studomÃ¡nyi TanszÃ©ke nÃ©hÃ¡ny nagyon Ã©rdekes kutatÃ¡si eredmÃ©nyrõl szÃ¡molt be: az anya vallÃ¡sos elkÃ¶telezettsÃ©ge vÃ©di a gyermeket a depresszi Ã³tÃ³l; a vallÃ¡sos embereknek alacsonyabb a vÃ©rnyomÃ¡sa; a hitÃ©let segÃ-t kigyÃ³gyulni bizonyos betegsÃ©gekbõl. A BibliÃ¡nak igaza van, amikor tÃ¶bb ezer Ã©vvel a tudomÃ¡nyos kutatÃ¡sok elõtt kijelenti: â€žA vidÃ¡m elme jÃ³ orvossÃ¡g, a szomorÃº lÃ©lek pedig megszÃ¡rÃ-tja a csontokat" (PÃ©ld 17:22).Â
KutatÃ¡sokkal igazoltÃ¡k, hogy a pozitÃ-v gondolkodÃ¡s nÃ¶veli az immunrendszer aktivitÃ¡sÃ¡t. A tudomÃ¡ny foglalkozott az ima, remÃ©nysÃ©g, bûntudatrendezÃ©s, stressz-kezelÃ©s egÃ©szsÃ©gre gyakorolt pozitÃ-v hatÃ¡sÃ¡val is.

Mind a tapasztalat, mind a tudomÃ¡ny azt bizonyÃ-tja, hogy egÃ©szsÃ©gesen Ã©lni Ã¼nneplÃ©st jelent. ÃœnneplÃ©s, mert termÃ©szetes, mert szabadsÃ¡got, jÃ³ kÃ¶zÃ©rzetet ad, mert olcsÃ³bb Ã©s mert ez a Teremtõ Isten akarata. A jÃ³zansÃ¡g, jÃ³ erõnlÃ©t, jÃ³ vÃ©rellÃ¡tÃ¡s segÃ-teni fog kapcsolatban maradni Istennel. PÃ¡l tÃ¶bbszÃ¶r figyelmeztet az Istennel valÃ³ kapcsolatunk gyakran elfelejtett aspektusÃ¡ra. Ha a testÃ¼nkre Ãºgy vigyÃ¡zunk, mint egy Ã©lõ Ã¡ldozatra, fÃ©ltett kincsre, akkor ez segÃ-t megÃ©rteni Isten Ã©letÃ¼nkre vonatkozÃ³ akaratÃ¡t (RÃ³m 12). Istennek pedig egy cÃ©lja van a fÃ¶ldi Ã©letÃ¼nkkel: â€žhogy Ã©letÃ¼k legyen Ã©s bõvÃ¶lkÃ¶djenek"(Jn 10:10).Â BÃ¡r vÃ©ge a tavasz Ã¼nnepeinek, a hÃºsvÃ©tr pÃ¼nkÃ¶sdnek, de elkezdhetjÃ¼k az igazit. Ã‰lvezzÃ¼k azt a fajta Ã©letet, aminek kÃ¶zÃ©ppontjÃ¡ban a Teremtõ Isten Ã¡ll, aki mint AlkotÃ³nk, tudja, hogy mitõl lehetÃ¼nk boldogok a szÃ¼rke hÃ©tkÃ¶znapokban is.

Â

Õsz Farkas Ernõ

kommunikÃ¡ciÃ³s vezetõ