

## Mi tesz bennünket vonzóvá?

Amikor randizni kezdesz valakivel, a legfontosabb kérdésre az önbecsülés válik. Már az első néhány másodpercben „átmennek” rólad a legfontosabb információk. Nem hiszed? Figyeld egy kicsit a metrón szemben ülőket, és nem lesz nehéz kitalálnod, mekkora önbizalommal rendelkeznek. Pedig nem is beszéltél velük.

### Csak sejtess!

Első pillantásra mindenképpen a külsőnk az, amit a másik lát. Éppen ezért elengedhetetlenül fontos, hogy törekedjünk arra, hogy a legjobbat hozzuk ki belőle. Attól függően öltözz fel, hogy mi a célod. Ha hosszabb távú kapcsolatban gondolkodsz, akkor legyél nagyon csinos, de csak kicsit csillants meg a dekoltázsodból vagy a combokból. Sok lány kirakja mindenét, és csodálkozik, hogy őt miért csak „arra” használják. De fontos tudni azt is, hogy hosszú távon a külső vonzerő nem elegendő egy kapcsolat életben tartásához! Nem építhetjük a boldogságunkat egy izmos vállra vagy egy formás hátsóra!

### Tudd, hogy gyönyörű vagy!

Ha folyton azon aggódunk, hogy nézünk ki, az nem tesz minket vonzóvá! Ne higgyük, hogy egy új ruhavagy frizura megváltoztatja az életünket. Csak akkor válhatunk mások szemében is vonzóvá, ha elfogadjuk és becsüljük magunkat. Az emberek túlnyomó többségének komoly „problémái” vannak a testével, és meggyőződésük, hogy azért nem találhatnak társra, mert túl kövérek vagy éppen túl soványak, túl nagy azorrunk, kopaszodnak vagy éppen őszülnek.

Az igazság inkább közelít ahhoz, hogy azért nem találhatnak társat, mert negatív testképük miatt szoronganak, és nem tudnak kellően lazán, önelőfogadóan viselkedni a döntő helyzetekben.

### Belső tulajdonságok

Nem a fizikai adottságaink, hanem a humorérzékünk, az intelligenciánk, az érzékenységekünk, az energikusságunk, egyszóval a személyiségünk tesz minket hosszú távon vonzóvá. A belőlünk áradó



energiára, lelkesedésre, életigenlésre van szüksége a másoknak. Ez az igazi vonzerő titka! Jöhet bárki, bármilyen csábítási trükkökkel – amelyek persze lehetnek hasznosak is –, tudjad, hogy az igazi kisugárzás belülről fakad, és nem lehet egyik napról a másikra előállítani.

### Figyelj a másokra!

A kutatások szerint azokat az embereket találjuk a legszimpatikusabbaknak, akik osztatlan figyelemmel fordulnak felénk. Hallgass meg türelmesen, közbevágás nélkül a másikat! Akkor is, ha unod, akkor is, ha számodra érdektelen dolgokat fecseg. Hidd el, sokszor az unalmasnak tűnő mondatok mögött érdekességekre bukkanhatsz. Ilyenkor lehet meghallani azt, amit a másik nem mond ki: a szorongását, esetleg pesszimizmusát. Figyelj a másik gesztusaira, testbeszédére! Az igazi információáramlás mindig itt zajlik! És a legfontosabb: mindenki nagyon-nagyon hálás az őszinte figyelemért, az érdeklődő kérdésekért. Olyan ritkán hallgatjuk meg egymást.

Jánosi Valéria, life coach  
szemelyescoach.hu

## Tavaszi tisztulás levelekkel

Ahogy a természet is erőre kap ilyenkor, úgy van szüksége a szervezetednek is a megtisztulásra, és a rengeteg tápanyagra. A bátrabbak belefoghatnak egy komolyabb léböjtbe, ám sokkal kevessebbel is jól tehetsz a szervezeteddel: már az is elég, ha naponta préselsz magadnak valami finomságot, és megiszod.

### Miért igyunk leveket?

A tavaszi méregtelenítés nagyon hasznos dolog. Évente legalább egyszer érdemes pár napot arra szánni, hogy feltöltődj, újraéleszd a sejtjeid, és megújulj. A tested amolyan hibernált állapotból kecmereg kifelé, úgyhogy itt az ideje egy gyors starttal beindítani az aktívabb, egészségesebb életet.

Ha megjíeszt a szakszerű léböjtök szigorúsága, akkor sem kell félszerőpörni a lehetőséget: egyszerűen igyál minél több friss zöldség- és gyümölcslevet néhány napig, és mellette egyél annyira keveset, amennyi még jól esik. Ehhez persze szükséged lesz egy megfelelő facsaróra vagy gyümölcscentrifugára, de már úgyis olyan régóta akartál egyet, nem?

A friss levek rengeteg vitamint, ásványi anyagot és enzimeket tartalmaznak koncentrált formában, ami azonnal beindítja az intenzív méregtelenítést. Egy hosszú hétféle kiválóan alkalmas erre, és a rákövetkező héten már könnyebb lesz rádolgozni. Az első néhány nap alatt kitisztítod a „járataidat”, legyen szó az emésztéséről vagy a vérkeringéséről.

A tested minden nap méregtelenít – ez amolyan beépített funkció. A méregtelenítés egy teljesen normális része az életnek, hiszen a belek és a máj ezt folyamatosan végzik. Ugyanakkor érdemes erre a folyamatra időnként rásegíteni kicsit, hiszen a tél, a rossz táplálkozás, a mozgásszegény hónapok bizony lelassítják, „bedugaszolják” az embert. Egy hétféle levezés máris sokat javít a helyzeten.

### Mire ügyelj?

A leves-hétféle előtti nap csak könnyű ételeket fogyassz. A hét végén pedig minél több zöldség- és gyümölcslevet, vegyesen, amiket igazán szeretsz. Ne egyél húst, gombát, sajtot vagy zsíros dolgokat; ha lehet, inkább csak zöldséget, főtt levest egyél a friss levek mellé. Legyen elég időd pihenni, és ne akard az első délután kirobbanó formában érezni magad. Szükséged lesz két teljes napra, hogy a méregtelenítés esetleges első tünetei (fáradtság, émelygés, fejfájás) elmúljanak. Utána viszont varázsütésre megváltozik minden, és sokkal, de sokkal jobban fogod érezni magad, mint előtte. Ha teheted, a rákövetkező héten is igyál sok friss levet, és táplálj, könnyű ételeket fogyassz.

### Néhány tipp a hatékony lékúrához:

#### Zöldséges szuperlé

1 egész kígyóborka, 4 szál szárzeller, 2-4 marok spenót, 8 salátalevél, és választható extraként petrezselyem és friss lucernacsíra. Vízrel keverd el.

#### Gyógyító ital:

3-4 sárgarépa, 10 dkg spenót, egy marék petrezselyem, 2-3 szál szárzeller, víz

#### Vérképző (vasban gazdag) ital:

2 fürt szőlő, 6 narancs, 8 citrom, 4 evőkanál méz, víz

#### Gyömbéres-citromos tisztító ital:

1 kétféle darab friss gyömbér, 1 citrom, 6 sárgarépa a petrezselyemmel együtt, 1 alma (vagy 2, ha edesebben szereted), víz

#### Gyemortisztító ital:

1 fürt szőlő, 25 dk eper, 3 alma, 4 ág friss menta, víz

#### Reggeli ébresztő ital:

4 nagy sárgarépa, 1/2 kisebb cékla, 1 gerezd fokhagyma, 1 szál szárzeller, 1 centi gyömbérgyökér szelet, 3 spenótlevél, 1 csomó petrezselyem.

Filei Annamária

## Paleolit receptek

### Banános-csokis keksz

Hozzávalók: A tésztához: 3 tojásfehérje, 15 dkg darált dió, 3 ek. méz, csipet só.

A krémhez: 2 ek. víz, 1 ek. kakaó, 3 tojássárgája, 4 dkg vaj, fél banán.

Elkészítés: A tojásfehérjét pici sóval kemény habbá verjük, majd óvatosan belekeverjük a darált diót és a mézet. Sütőpapírral bélelt tepsibe kanálnyi halmokat rakunk, melyeket kanállal kerek lapokká formázunk. A tepsit előmelegített sütőbe tesszük (nekem gázsütőm van) 10 percig hármas fokozaton, 20-25 percig pedig a legkisebb fokozaton sütjük-szárítjuk.



Közben elkészítjük a krémet: két evőkanálnyi vízbe egy evőkanál kakaót és három evőkanál mézet teszünk, összekeverjük és folytonos keverés mellett felforraljuk. Levesszük a tűzről, és a tojássárgákat belekeverjük a forró krémbe. A banánt pépesítjük, összekeverjük a puha vajjal, majd a kihűlt csokikrémben keverjük, megkóstoljuk, és ízlés szerint még mézzel édesítjük. A krémmel megkenjük a lapokat és összeragasztjuk.

### Gesztenye gerinc

Hozzávalók: 5 tojás, 4 evőkanál nyírfacukor, 1 evőkanál vaj vagy margarin, 1 csomag natúr gesztenye, 2 evőkanál nyírfacukor, 1 tojássárgája, 1 evőkanál vaj, vagy margarin, 1 evőkanál keserű kakaó vagy karobpor.

Elkészítés: A tojás és a gesztenye kivételével a hozzávalókat összedolgozzuk keverőgéppel.

Beleteszünk 1 csomag gesztenyepürét vagy natúr gesztenyemasszát. Az 5 tojásfehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan a fenti masszába keverjük. Őzgerincformában 160 fokon 40 percig sütjük. A tetejére krémet lehet tenni, de anélkül is nagyon finom.

### Mazsolás kakaós

Hozzávalók: 4 tojássárgája, 2 evőkanál méz, 10 dkg előfőzött mazsola, 1 evőkanál olívaolaj, 15 dkg darált dió, 6 tojásfehérje habbá verve, 1 púpos evőkanál keserű kakaópor.

Elkészítés: Először keverd össze a tészta hozzávalóit.

Majd sütőpapírral bélelt tepsiben 180 fokon 20 perc.

Jó étvágyat!

## Paleolit táplálkozás

Szeretnéd igazán egészséges és finom falatokkal meglepni magad diéta idején is? A fenti recept-összeállításunk Szendi Gábor: Paleolit táplálkozás című könyve alapján készült.

Szendi Gábor kutatásai alapján úgy véli, hogy a civilizáció megbetegítő hatásának a fő csapása a táplálkozás és a nap kerülete: "Az új paradigma szellemében azt mondhatjuk, hogy a nyugati étrend alapvetően idegen az emberi szervezet működésétől, következként az étrend eredendően megbetegítő. Ez azt jelenti, hogy a civilizációban az életkor előrehaladtával valójában mindenki megbetegszik, csak van, aki súlyosabban, ők a régi paradigmában "a" betegek, míg a többséggel csak lassan végez a nyugati táplálkozás. Ők azok, akik "öregszenek". A természeti népek vagy a százévesek vizsgálatából tudjuk, hogy a magas vérnyomás, a romló cukorháztartás, az érelmeszesedés, a csontritkulás nem a korral jár, hanem a megbetegítő étrend kumulatív hatása.

Sokan megfogalmazták már ezt a "vissza a természethez" elvet, de legtöbbször tudományosan nem megalapozottan, hanem inkább csak érzelmi alapon. A legtöbb nosztalgikus irányzat ősi nek a pár száz, maximum egy-két ezer éves életmódot tekinti, ami bizonyára jobb, mint a mai életmódunk, de nem elvileg más. Ami ma a reformtáplálkozásban a modern életformára válaszként született, az mélyen magában hordozza lenyomatoként a 20. századi nyugati étrendet. Nem szakít vele, hanem csak megreformálja. A barna cukor semmivel nem egészségesebb, mint a fehér cukor, az ember alig ötszáz éve ismeri a cukrot. A teljes kiőrlésű gabona csak hajszállal jobb, mint a finomított fehér liszt. A gabonafogyasztás igazi ellentétje a gabona nem fogyasztása. Az evolúció során az ember évmilliókig egyáltalán nem élt gabonával. Hasonlóképpen, a hidegen sajtolt olajak némiképp egészségesebbek, mint a transzsírokkal szennyezett hidrogénezett sütőolajok, de valójában a "reformolaj" csak ugyanúgy omega-6 túlfogyasztást jelent, mint a modern táplálkozás általában. A táplálkozás igazi reformjának nem a nyugati étrendből kell kiindulnia, hanem abból, hogyan táplálkoztak őseink, mire adaptálódtunk évmilliók alatt.

A táplálkozás megreformálásához modellként itt vannak a természeti népek. Bár a civilizáció csápjai lassan őket is eléri, ahol még háborítatlanul élnek hagyományos életüket, ott ismeretlenek a civilizációs betegségek, mint szívbetege, rák, autoimmun betegségek."

Női portál