

## Női sorsok: Csak A SZÉPRE emlékezem...

Csak a szépre emlékezem, ami mindörökre összeköt vele, még akkor is, ha az ő hibájából mondták ki a válást...

Ez már a múlt.

"De ne hidd, drágám, hogy ez hiába volt,"  
(Juhász Gyula)

Soha, semmi nincs hiába, és mindennek oka "oka, célja s valami haszna van"...  
(Szilágyi Domokos)

Bizony, bizony...

S az évek elsuhanak, és mindennek eljön a várt ideje. Az emlékezésé is.

Mi az, amit mégis mindenáron meg kell örökítenem? Mi más lehet, mint **drága gyermekeim születése**. Az új élmény, még ha szörnyű fájdalmak közt is történik, a xx. sz. második felében, a híresen hírhedt fénykorszakban, egy olyan kicsi faluban, ahol nyár közepén és eső után nem tud megérkezni a mentő...

Szülés otthon, a férj be sem mer jönni, pedig hogy kívántam volna, hogy legalább bátorítson. Valahol kinn az udvaron ácsorog, és csak annyit tudok, hogy fiút szeretne. A fájdalmak közt is csak arra koncentrálok, bárcsak fiú lenne, hogy ő örüljön, és annyira erős bennem ez a vágy, hogy teljesen elnyomja a saját érzéseim, vágyaim, nekem csak egy a fontos, hogy egészséges legyen, és jöjjön már a hajnal. Egész éjszaka rémsötét, áramszünet, a régi jó falusi bába, aki akkor a félig isten abban a lámpafényes, szörnyűséges éjszakában, és nem múlnak a percek, csak a fájdalom nő óriásira bennem, és nem jön a hajnal, alig, alig, aztán lassan pirkadni kezd, és nincs már addigra szívhang, vagy nem



hallja a bába, iszonyú ijedség borul rám, és minden erőmet összeszedem, összeszedem, és amikor a nap legelső sugara elborítja a kicsi szobám, megszületik a legelső GYERMEKEM.

- Fiú, él és egészséges! - mondja a bába rejtékben úszó arccal, és én ebben a másodpercben megpillantom a kicsi fiacskám, határtalan boldogságot érzek, és tudom: a szent feladatot elvégeztem, életet adtam, az igaz szerelmem legszebb gyümölcse, íme, az ölemben...

Kívánhat-e ennél többet egy nő, aki tudja, **ez az egy feladat, ami szent**, és ami az övé, el nem vitatható, el nem képzelhető sem tán, csak ha megéled, életedben legalább egyszer. És akkor most visszatekintve életedre, tudod, hogy érdemes volt, hogy mindig élni és szülni kell, korszaktól, politikai széljárásoktól függetlenül,

hogy a szülőföldeden felcseperedő gyermekek is benépesítse az édes anyafölded, mert ebből is csak egy van, és egy lehet. Lehetsz hazátlan akár, de ha tudod, hogy a szent harcot megharcoltad, tudatosan, tudva, hogy egy gyerek nem elég, egyet legalább pluszban is... de adni önmagadból, adni, adni, s megtapasztalni a legszen-

tebb és legerősebb érzést:

"**Minden erőnél erősebb erő: az anyai Szeretet.** Emberi testbe öltözött NAPFÉNY. Isten szívéből leszállott szent láng, haláltól nem félt erős gyöngesség." (Gárdonyi Géza)

És bevállalom az iskolai gyermekeim mellé a három sajátomat. Szülni, nevelni és tanítani, lehet-e ennél szebb FELADAT?

Andy

## A szépség nélkülözhetetlen kellékei

Bár rengeteg vitamin létezik, csupán néhány olyan van, amely egészségünk védelme mellett szépségünkért is felelős. Kozmetikumokhoz keverve kiváló szolgálatot tesznek: nem csak makulátlanná, de ragyogóan feszessé varázsolják a bőrt - napok alatt.

Az évek múlása mindenkin nyomot hagy, viszont megfelelő és gondos ápolással lelassítható az öregedés folyamata. Ehhez pedig – az egészséges életmód mellett – nem kell mást tenni, mint ellátni a szépségért felelős vitaminokkal a szervezetet.

### C-vitamin

Fontos szerepe van a kollagéntermelésben, tehát segíti a bőr ruganyosságának megtartását. Ennek, és természetesen enyhe hámlasztó hatásának következménye, hogy a C-vitamint tartalmazó krémek használatával bőrünk fiatalosabb, ruganyosabb és ellenállóbb lesz.

Igy csináld: Csavarj ki egy citromot és keverd össze a levét pár cseppnyi olívaolajjal. Pamacs segítségével vidd fel az arcodra és a dekoltázsodra és pihenj 5 percen át. Mivel a pakolás egyben nagyon szárít is, ezért ha lemostad, ne felejtse el hidratálni. Száraz bőrűeknek azonban egyáltalán nem ajánlott.

### E-vitamin (tokoferolok)

A kozmetikai iparban nélkülözhetetlen antioxidáns, őrzi a sejthártya épségét, fokozza a fényvédelmet. Az E-vitaminos készítményekkel növelhető a bőr nedvességtartalma, miközben lágyabbá, simábbá és tökéletesre is teszi. Fő forrásai: a búzacsíra kimondottan gazdag E-vitamin forrás, de a növényi olajok, a mogyoró és a mandula, a diófélék, a napraforgómag, a leveles zöldség, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a tojás és tej is dúskál az E-vitaminban.

Igy csináld: Dolgozz össze egy evőkanál mandula- és napraforgóolajat két evőkanál zabkorpával, és egy egész tojással. Puha mozdulatokkal vidd fel az arcodra és a dekoltázsodra, pihenj le egy picit, majd öblítsd le langyos vízzel.

### A-vitamin (retinol)

Fontos szerepet játszik a sejtosztódásban, a mélyebben fekvő bőrrétegekben a kollagént arra

serkenti, hogy még több új kötőszövetet termeljen. Hiányában a bőr szárazzá válik, gyakran viszket, és az öregségi foltok is hamar megjelenhetnek. Gyengül a haj, szemszárazság alakulhat ki.

Igy csináld: Hámozz meg két nagyobb őszibarackot, keverd össze fél deciliter tejföllel, egy kávéskanál mézzel, és egy evőkanál zabkorpával. Vidd fel az arcodra és a dekoltázsodra, és pihenj 15 percen át. Ismételd meg kétnaponta a kúrát és bőröd ragyogóvá válik.

### B2-vitamin (riboflavin)

Hiányát kellemetlen bőrgyulladás, szájszögberopedezés és pattanások jelzik. Fontos szerepet játszik a mindennapjainkban, hiszen a tejtermékekben – vajban, tejben, sajtokban, túróban... stb. – is megtalálható.

Igy csináld: Keverj össze 10 dkg túrót egy evőkanál tejföllel, adj hozzá egy kávéskanál zabkorpát és egy kiskanál mézet. Kend az arcodra és a dekoltázsodra. Relaxálj, majd miután a massa megszáradt, körkörös mozdulatokkal radírozd le.

### B3-vitamin (niacin)

Hiányában durva tapintású, sötét bőrelváltozások alakulnak ki a napfénynek kitett bőrtüneten, ezért nélkülözhetetlen a makulátlan bőr elérésében. Mivel az emberi szervezet maga állítja elő, ezért a következő ételek fogyasztása elengedhetetlen: húskok, hüvelyesek, olajos magvak, gabonafélék.

Igy csináld: Dolgozz össze alaposan 2 dl mandulaolajat két evőkanál zabkorpával. Vidd fel az arcodra és a dekoltázsodra finom mozdulatokkal, majd 10 perc elteltével langyos vízzel öblítsd le.

### B6-vitamin (piridoxin)

Ha keveset fogyasztunk ebből a vitaminból, akkor nyelv-, szájnálkahártya-gyulladás, valamint a szem és az orr körüli fokozott fagyúmirigy-működés figyelhető meg. Fő forrásai a gabonafélék, húskok, növények és olajos magvak.

Igy csináld: Ehhez is 2 dl mandulaolajat és két evőkanál zabkorpát kell összekeverni, miután rfelkent az arcodra és a dekoltázsodra finom mozdulatokkal, 10 percig hagyd magadon, majd langyos vízzel öblítsd le.

Lőrincz Andrea

## Paleo-ételek

### Francia hagymaleves

Hozzávalók: 40 dkg hagyma, 1 babérlevél, kis kakukkfű, 10 dkg vaj, 1 ek zabliszt, 3 tojássárga, 1 leveskocka (vagy paleóbb maradék húsleves), 1 kk só, csipet őrölt bors.

Elkészítés: A vajat megolvasztjuk, rátesszük a karikákra vágott hagymát. Megsózzuk, megborsozzuk, megszórkjuk a lisztel, beletesszük a babért, kakukkfűvet, felöntjük vízzel (vagy húslevesvel) és beletesszük a leveskockát. Felforraltjuk, majd a tojássárgákkal behabarjuk. Tálaláskor reszelt sajtot hintünk rá.

### Gombás csirkemell salátaágyon

Hozzávalók: 1 csirkemell-filé, 10 dkg gomba, 2 gerezd fokhagyma 1 tojás, 5 dkg trappista sajt (elhagyható), kicsi zabkorpá, jégsajta, vagy kínai kel, vagy egyéb zöldség tetszés szerint, olívaolaj (vagy ki, amit akar, illetve amire lehetősége van), só, bors.

Elkészítés: A gombát laskára vágjuk, kevés olívaolajon sóval, borssal megpirítjuk. A túzról levéve 1 gerezd fokhagymát reszelünk hozzá. A csirkemell-filéket megtisztítjuk, középen ketté vágjuk, majd ezeket hosszában is elvágjuk, hogy tölthető legyen. Sózzuk, borsozzuk, a pirított gombát beletöltjük. 1 tojást kevés sóval, borssal, fokhagymával kikeverjük (mintha panírozónak), majd belemártjuk a töltött hússzeleteket. Ezután zabkorpában meghempergetjük, majd kb. 160 fokos olívaolajban 7-8 perc alatt aranybarnára sütjük. Salátaágyon, reszelt sajttal megszórvva, kelesztbe vágva tálaljuk.

### Töltött karalábé

Hozzávalók: 8 fej közepes karalábé, 2-3 petrezselyemgyökér, 2 szál újhagyma, 1 csokor petrezselyem zöld, egy kevés ruccola saláta (elhagyható), 8 tojás, 6 dkg vaj vagy 3 ek hidegen préselt olaj, só, törött bors, szerecsendió, provance-i ötfűszer keverék, 15 dkg reszelt keménysajt, szezámmag.

Elkészítés: A karalábékat és a petrezselymet megtisztítom, és megfőzöm vagy megpárolom. (A karalábét egyben vagy max félbevágva főzzük, ezért számoljunk rá min. egy órát). A tojásokat megfőzöm. A félbevágott karalábékat kivágom, és kivajazott lapos hőálló tálba pakolom. A kivájt karalábét a puha petrezselyemgyökérral együtt krumplinyomóval összetöröm. Az újhagymát felszelelem, és a vajon vagy olajon megfonnyasztom, így keverem a zöldségpüréhez. A főtt tojásokat szintén apró kockákra szelelem, és hozzákeverem a töltelékhez. A masszát fűszerezem, hozzáadom a finomra vágott petrezselyem zöldet és a kis felaprított ruccolát is, végül belekeverem a reszelt sajt 3-ét. A töltelék magasan beletöltöm a kivájt karalábéba, a tetejükre teszek 1-1 csipet reszelt sajtot, és meghintem őket szezámmaggal. Sütőben közepes lángon kb. 25 perc alatt megsütöm; akkor jó, ha a sajt megpirult a gombócok tetején.



Jó étvágyat!

## PALEO - gyógyulások

### Több éves ízületi fájdalom is megszűnt

Hiába próbálkoztam eddig bármivel, nem volt tartós siker, semmilyen szigorú diétát, vagy életmódváltást sem tudtam 2-3 hétnél tovább csinálni. Ezzel azt hiszem, sokan vagyunk így. Miután elolvastam a könyvet, rájöttem, hogy nem csak a szép alakomról van szó, hanem az egészségemről, az életmről.

Azonnal elkezdtem paleolit étrend szerint táplálkozni, és legnagyobb meglepetésemre a férjem is velem tartott. Egy hónapja étezzük a módszer szerint. Én az egy hónap alatt 3 kg-t fogytam, a férjem 2 kg-t, de igazából a tükör ennél sokkal többet mutat. A hasam alsó részén a sok éve meglévő zsír elkezdett csökkenni, a derekamon, csípőmön, combomon nagyon látványos a fogyás, barátok is azonnal észrevették. A bőröm is szép kitisztult.

Férjemen még jobban látom a fogyást, átalakulást. Ő amúgy vékony és izmos, de a hasa nagy volt a többi testrészéhez képest, és gyakran szenvedett puffadástól, sőt volt egy idő, amikor reflux betegsége is volt. A vállában évek óta érzett egy izületi fájdalmat, ami néhány napja meglepetésünkre teljesen eltűnt. Ez hihetetlen jó érzés volt nekem, hisz nem tudtunk vele semmit kezdeni, sem mi, sem az orvosok. Évek óta láttam, hogy szenved vele, nem tud aludni, és zavarja napközben is.

Apukám nagyon fiatalon halt meg tüdőrákban, és általában a családjában senki sem élt sokáig. Én mindig is valahogy úgy gondoltam, hogy nem tervezhetek sokáig, és komoly szorongás volt bennem, hogy én vajon milyen betegségben fogok fiatalon meghalni. Ez az érzés most elmúlt, ami hihetetlen eredmény szerintem. Úgy érzem, mindent megteszek az egészségemért, úgyhogy nem kell többet aggódnom, csak spórolni a nyugdíjra.

Néhány ember nyitott ezekre az új gondolatokra és tényekre, mások ragaszkodnak a régi, rögzült szokásokhoz, és képtelenek lemondani az egészségtelen ételről. Szerintem ha valaki tenni akar a saját egészségéért, nem eszik meg bármit.

Én tényleg csak bízhatni tudok mindenkit. Ildikó

Tények és tévhitek