

Én, a sors és a körülmények

Képzeld csak el, milyen lenne az életed, ha mindent te irányíthatnál benne. Ha nem lenne rád hatással a gazdasági helyzet, mások cselekedetei, vagy azok a kiszámíthatatlan tényezők, amik valahogy mindig felbukkannak.

A jó hír az, hogy ez mindössze egy döntésen múlik. A rossz hír viszont az, hogy ezt a legtöbben nem hiszik el. Hogyan is lehetne mindent és bármit befolyásolni az életben? Sehogy. Ellenben a saját döntéseid, hozzáállásod és cselekedeteid kizárólag rajtad múlnak.

Boldogságkonzerv

Biztosan hallottad már, hogy a boldogság nem a világban keresendő, hanem magadban. Bár ezzel sokan egyet tudunk érteni, mégis nehezen találni boldogságot abban, ha valamelyik hozzátartozónkat baj éri, elvesztjük az állásunkat vagy épp elhagyja a kedvesünk. Természetesen nem arról van szó, hogy napi huszonnégy órában fülig érő mosollyal az arcunkon kellenie létezni. Viszont igenis fel lehet venni egy egészen új nézőpontot, és aszerint szemlélni az életet: nem azt nézni, mi hiányzik belőle, hanem hogy mi minden van benne.

Abban a pillanatban, ahogy nem arra fókuszálunk, hogy mi nincs, vagy mit nem szeretünk, hanem a pozitívumokra, a jó emlékekre és az elért dolgokra, sokkal könnyebb arra gondolni, hogy ezt mind mi hoztuk az életünkbe. Igen ám, de ha a jót mi okoztuk, a rosszat ki okozta? Ugye te sem gondold komolyan, hogy azt majd másra fogod?

Ki miatt van?

Félreértés ne essék, nem hibáztatásról van szó. Senki sem hibás, egyszerűen döntéseket hozunk a pillanatnyi belátásunk szerint, és aztán később kiderül, hogy ez jó vagy rossz döntés volt. Ezzel együtt be kell látni, hogy ha valakinek anyagi problémái vannak, mégis leül napi 2 órára a tévé elé, az az ő döntése. Más ezalatt megtanul valamit, amivel pénzt kereshet, vagy valami mellékezt végez. Vagy aki beteg: az ő döntése minden egyes alkalommal, hogy megessi-e azt a hamburgert, elszívja-e azt a szál cigit. És akit elhagytak? Lehet, hogy megmérgez-

te a kapcsolat. Lehet, hogy sokszor eszébe jutott, hogy abba kéne hagyni. Lehet, hogy csak egyszer jutott eszébe, de olyan energiákat küldött szét az univerzumba, hogy az kénytelen volt valóra válni – és ezzel jót is tett magának.

Azért sem jó másokat hibáztatni, mert abban a pillanatban átruháztuk rá az erőnket. Ha a kollégánknak viselkedésétől függ, boldogok vagyunk-e, az elég fura állapot... Ez azt jelenti, az ő kezébe adtuk a magunk feletti hatalmat: tesék, tégy velem, amit akarsz. Vagy a tipikus párkapcsolati probléma: akkor érezzük magunkat boldognak, ha a kedvesünk úgy viselkedik, ahogy mi azt elvárjuk tőle. Hogy is van ez? Mindig mástól függ a boldogságunk?

Alfa és omega

Minden, a világon minden, ami az életünkben van, a saját okozásunk eredménye, akár direkt, akár indirekt módon. Az adórendszer, a politika? Ki mondta, hogy itt kell élni, és szenvedni kell tőle? A cukorbetegség? Miért hiszed el, hogy nincs rá természetes gyógy mód? A tönkrement házasságod? Végül is te is benne voltál... A lényeg, hogy mindig van választásunk. Minden egyes problé-

más helyzetre van megoldás, és csak rajtunk múlik, hogy a körülmények áldozata szeretnénk inkább lenni, vagy a kezünkbe vesszük az életünket.

Esküszöm, sokkal jobb érzés bevallani magunknak, ha hibáztunk, vagy nem tudtunk valamit a saját(!) elképzeléseinknek megfelelően megoldani. Ezzel ugyanis azonnal levonjuk a következtetést, és legközelebb okosabbak leszünk. Ha viszont a körülményeket hibáztatjuk, és feltételezzük, hogy mi mindent jól csináltunk, akkor semmi sem fog változni. Sőt, egyre rosszabb lesz minden.

Körülmények mindig vannak. Ez a játék az egészben: mi kitaláljuk, nekiindulunk, az élet pedig mindig közbelép. És ettől lesz izgalmas, innentől indul a tanulási folyamat, a fejlődés, és ezért oly édes a győzelem, legyen szó bármilyen apróságról: tudjuk, hogy rajtunk múlott.

Nana



Paleo-ételek

Paleo palacsinta

Hozzávalók: 15 dkg szezám, 2 dl víz, kb. 4 ek. kókusztejpör, 2 tojás, csipet só, pici nyírfacukor (el is maradhat), 1 ek zabliszt, olívaolaj a sütéshez.

Elkészítés: A tojásokat a sóval és a cukorral kicsit felvertem, a kávédarálóban megőrölt szezámot és a többi hozzávalót belekevertem. Viszonylag sűrű palacsintátészta-szerű masszát kaptam. Az átlagosnál kisebb teflon serpenyőben pár csepp olívaolajon 8 db palacsintát sütöttem. Azért kis serpenyő, és azért kellett a zabliszt, mert eléggé könnyen szakadnak. Zabliszt nélkül az első teljesen szétment, de utána már rendben volt. Persze az is lehet, hogy kellett volna kicsit állni hagyni sütés előtt.

Mákos beigli

4 tojást kettéválasztottam, a fehérjét csipet sóval kemény habbá vertem, a sárgáját 3 ek. mézzel, kevés fahéjjal és reszelt citromhéjjal fehéredésig kevertem. Ehhez adtam a 8 ek. darált mákot (cukor nélkül is meg lehet darálni!!!), majd óvatosan a tojás habot. Sütőpapírral bélelt sütőlapra 1 cm vastagon elterítettem és 175 °-os sütőben 12 percre sütöttem. Benedvesített konyharuhára terítettem (papírt lehúztam) és még melegen feltértettem. (Vigyázat, könnyebben törik, mint a mandulás piskóta!) A töltelék a dm-ben kapható bio kókusztej konzerv sűrű, krémes része, reszelt citromhéjjal és vaníliával felfőzve pár perc alatt. (A biztonság kedvéért kevés zselatint is tettem bele.) Mikor a tészta is és a krém is kihűlt, akkor házasítottam őket. Ugyanezzel a technikával a diós beigli is előállítható!

Gesztenye gerinc

Hozzávalók: 5 tojás, 4 evőkanál nyírfacukor, 1 evőkanál vaj, 1 csomag bio gesztenyepüré, 1 evőkanál keserű kakaópor.

Elkészítés: A tojássárgáját a cukorral és a vajjal keverőgéppel összedolgozzuk, beleteszünk 1 csomag bio gesztenyepürét vagy natúr gesztenyemasszát, 1 evőkanál keserű kakaóport.

Az 5 tojásfehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan a fenti masszába keverjük. Őzgerincformában 160 fokon 40 percre sütjük.

Töltött sült alma

Hozzávalók: 4 szép nagy alma, 10 - 15 dkg darált dió vagy mandula, méz (ízlés szerint), 2 tojás.

Elkészítés: A tojásokat elválasztom és a habját keményre verem. Hozzáadom a darált diót, ízesítem mézzel (vagy ki milyen édesítőt szeret), hozzákeverem a tojássárgákat.

Az almákat megmosom, és egyben hagyom, nem hámozom, nem darabolom. A magházukat kivájom, és a habos-diós töltelékkel megtöltöm.

Előmelegített sütőben addig sütöm, amíg az almák húsa megpuhul, és a hab kicsit megpirul. Melegen és hidegen egyaránt finom, vendégvárnak is kitűnő.

Jó étvágyat!



Mi is ez a paleolit táplálkozás?

Új könyvvel jelentkezett Szendi Gábor, akitől megszoktuk, hogy komoly tényekkel alátámasztott művei sokszor „felforgató” elveket tartalmaznak. Most a táplálkozásunkat vette célba - a tőle ismert szórakoztató, olvasmányos stílusban. Sokan már el is kezdték étrendjük átalakítását...

„A paleolit táplálkozás abból a felismerésből fakad, hogy a régészeti leletek szerint a földművelést és állattenyésztést megelőző korszakokban az emberek jóval egészségesebbek voltak. A ma élő, tradicionálisan táplálkozó természeti népekről ugyancsak elmondható, hogy náluk ismeretlen a szív és érrendszeri megbetegedés, a cukorbetegség, ritka a rák, és alig fordul elő autoimmun betegség. Amint egy természeti nép elkezd átérteni a nyugati étrendre, katasztrófálissá válik az egészségi állapota.” - állítja Szendi Gábor.

„A modern táplálkozástudomány nem vesz tudomást arról, hogy a fokozatosan kialakuló táplálkozási szokások nem az egyén alkalmazkodását szolgálták, hanem csak csoport és népességszinten voltak adaptív. Mégis, úgy tekintenek rá, mint az egyén számára lényegében optimális táplálék összetételre, és csak arányaiiban gondolják módosítani az alapvetően elhibázott étrendet. Ebből fakadt a 20. század több közegészségügyi katasztrófája, amely során a eleve hibás megoldási kísérletek tovább súlyosbították a nyugati világ táplálkozási krízisét. Ide sorolható a halva született koleszterinhipotézis, amely megingathatatlan dogmaként él ma az orvoslás köztudatában. Ennek folyamánya volt a zsírok növényi olajokra való felcserélése, vagy a tejnek az élet és az egészség forrásaként való mitizálása. A Paleolit táplálkozás könyvemben még sok mindenről esik szó, de a könyv vezérgondolata az, hogy ha az egyén képes

viszartérni arra a táplálkozási és életmódra, amelyre az emberi szervezet évmilliókon keresztül adaptálódott, akkor egészsége helyreáll. Mondhatni, életkortól függetlenül. Napjaink paleo mozgalmának eredménye azt bizonyítja, hogy évtizedeken át fennálló anyagcserezavarok, szervezet szintű gyulladási folyamatok megszűnnek a paleo életmódra való áttérés után...“

„Ahogy manapság életmódunk problémáin keresztül annak a levét isszuk, ahogy a városok kialakultak és ahogy görgetik maguk előtt az egyre növekvő infrastrukturális problémáikat, úgy szenvedünk attól is, hogy a fejlődés során szükségképpen eltértünk attól a táplálkozástól, amire évmilliókon át adaptálódunk.

A gabonafélékről és tejtermékekről valójában csak az utóbbi ötven évben derül ki egyre nyilvánvalóbban, hogy emberi táplálkozásra alkalmatlan élelmiszerek. Ez korábban nem tudott volna kiderülni. 1850 óta a higiénés viszonyok, majd az orvoslás fejlődése miatt évente három hónappal nőtt meg a várható élettartam, s az ember a 20. század fordulójára átlépte azt a bűvös életkori határt, amely fölött a táplálkozás okozta anyagcserezavarok évtizedek alatt betegségekbe kulminálódhattak. A „nagy kísérlet” a 20. században indult be. Negyvenötven éves kor felett tömegessé kezdett válni a szívbetegség és szívinfarktus, a rák, a cukorbetegség és a degeneratív betegségek. Ahogy „fejlődött” az élelmiszeripar, olyan betegségek kezdtek igen gyakorivá válni, amelyek még a 19. században is kuriózumnak számítottak, vagy egyenesen ismeretlenek voltak, mint az infarktus.

Ma már - az egyelőre háttérbe szorított orvostudományi kutatásokból pontosan lehet tudni, hogy a szív és érrendszeri megbetegedéseket, a rákok jó részét, és a cukorbetegséget döntően a magas glikémiás indexű

szénhidrátok fogyasztása következtében kialakuló metabolikus szindróma okozza.

A megannyi autoimmunbetegségért pedig részben a gabonafélékben és a tejből található emészthetetlen fehérjék, részben a Nap kerülése a felelősek. A lakosságban kimutatható krónikus D vitaminhiánynak ugyancsak jelentős szerepe van a világméretű rákjárványban is.”

Most lássuk az ajánlott és nem ajánlott élelmi anyagokat a paleo étrendben.

Fogyasztásra nem ajánlott hüvelyesek: az összes babféle, csicseriborsó, lencse, borsók, amerikaiogyoró, szója és szójakészítmények.

Nem ajánlott keményítő tartalmú zöldségek: burgonyafélék, manióka, keményítő tartalmú gyökerek, tapióka, jamyökér (édesburgonya), csicsóka.

Fogyasztásra nem ajánlott gabonafélék: árpa, kukorica, köles, zab (zabkorpa* GI:15; GL:8 /nyersen:15/), rizs, rozs, cirok, búza, vadrizs, amarant* (GI:35; GL:21), hajdina (GI:54; GL: 14), quinoa (GI:51; GL:18), trikiále, kamut.

* viszonylag alacsony szénhidrátterhelést jelentenek és glutént nem tartalmaznak. Kis mennyiségben kompromisszumként olykor fogyasztható.

Fogyasztható zöldségek: articsóka, spárga, cékla, mindenfajta paprika, brokkoli, kelbimbó, karfiol, kelkáposzta, uborka, pitypang, padlizsán, endívia, zöldbogyoró, káposzta, karalábé, mindenféle saláta, gomba, hagymák, petrezselyem, pasztinák, tökfélék, porcsin, retek, sárgarépa, fehérrépa, alga, spenót, tomatillo (mexikói földicseresznye), paradicsom (sokak szerint kérdéses), répalevél, vízitorma, kína kel.

Ajánlott olajok: lenmag olaj, repce olaj, kendermag olaj, mustármag olaj, dió olaj, olíva olaj, avokádó olaj. A többi nem alkalmas emberi fogyasztásra.

Tények és tévhitek