

## Békélj meg a döntéseiddel

Tudjuk, hogy a boldogság csak nézőpont kérdése. De mi lesz az álmokkal? Mi lesz a soha meg nem valósult céljainkkal, amik egyre távolabbinak tűnnek, és a folyamatos elégedetlenség érzését okozzák a lelkünkben?

Az álmok azért vannak, hogy elérjük őket. Azok tartanak bennünket életben, és addig van értelme az egész életnek, amíg vannak dolgok, amiket még el szeretnénk érni. Igen ám, de mi van akkor, amikor rájövünk, hogy nem lehet mindent egyszerre? Hogy muszáj választani? Vagy egyszerűen, hogy most már késő?

### Mi leszel, ha nagy leszel?

Szeretjük Suzan Boyle-t, aki 47 évesen futott be, mint énekes – ráadásul a hangján és a bátorságán kívül a világon semmilyen tulajdonsággal nem rendelkezett ehhez. Szeretjük az olyan példaképeket, akik testi fogyatékosággal érik el a lehetetlent, vagy azokat, akik a semmiből jöttek, és egy csapásra minden az ölükbe hullik.

Am semmi sincs ingyen. Bárki, aki sikeres lett az életének valamelyik területén, fel kellett, hogy adjon érte valamit. Néha ez nem is tűnik áldozatnak, de fontos megérteni, hogy nem lehet egyszerre mindent elérni – és ez nem is baj. Kevesen vannak, akik boldogok azzal, amit és ahogyan most élnek. A legtöbben szövögettünk álmokat, voltak vágyaink, amik soha nem váltak valóra, és ettől olyan befejezetlennek, hiányosnak érezzük az életünket.

Nem arról van szó, hogy ne törekedjünk elérni, amit szeretnénk. Egyszerűen arról, hogy eljön néhány olyan pont mindenki életében, amikor békét kell kötni a dolgok alakulásával. Harminc évesen már tudjuk, hogy sosem lesz belőlünk balettáncos, ha nem ezzel foglalkoztunk gyerekkorunk óta. Negyven évesen már tudjuk, hogy nem leszünk öt kis lurkó anyukája, ha eddig két gyerekünk született. Ötven évesen már tudjuk, hogy nem lesz belőlünk orvos vagy politikus vagy feltörekvő ifjú művész – ha egyszer egészen más területen működöttünk eddig.

### Minden csak döntés kérdése

Mondják, hogy az egész élet nem más, mint döntések sorozata. Minden adott pillanatban döntést hozunk, aprókat és nagyokat. Az is egy dön-

tés, hogy kávé vagy teát iszunk-e reggel, és az is, hogy összekötjük-e az életünket valakivel. És ahányszor eldöntünk valamit, egy másik dolgot feladunk. A teát a kávéért, a további próbálkozásokat azért az elképesztő férfiért és így tovább. A lényeg az, hogy ne aggódjunk amiatt, „mi lett volna, ha”. Ha a múltban másként döntünk, talán jobb helyzetben lennénk most. Vagy talán rosszabban. A lehetőségek állandóan jönnek és mennek, és minden alkalommal rajtunk múlik, mit választunk. Ne aggódj amiatt, hogy nem jól döntöttél. Mai fejjel talán másképp látod, de pont ez a lényeg az egészben: mindig az alapján döntünk, amit akkor, egy adott helyzetben, az akkori gondolataink, elképzeléseink birtokában érzünk.

### Köss békét

Minden egyes döntéssel, amit meghoztál, feladtál ugyan valamit, de nyertél valami mást. Gondolj csak bele: akkor, abban a pillanatban mennyire örültél neki. Örültél annak az állásnak, örültél annak a társnak, örültél annak az utazásnak, annak a beszélgetésnek, annak a ruhának, annak szakításnak, annak az új lakásnak, annak az ötletnek... És ha nem jött be? Lehet, hogy ha mást választasz, az sem jön be. Lehet, hogy még rosszabb lett volna. Kite érdekel? Valamit mindenből nyertél. És néha más nyert belőle, mert



ez is a döntések része: van, hogy a saját akaratainkat adjuk fel, hogy a többieknek jó legyen. És ez így tökéletesen jól van, hiszen nem csak egyedül élünk a világon, és sokszor nagyobb boldogságot hoz másokért tenni valamit, mint saját magunkért.

Ha boldog vagy azzal, ahol most tartasz, veresd magad vállon, és ne hagyj abba. Ha nem vagy boldog azzal, ahol most tartasz, veresd magad vállon, mert mertél döntéseket hozni, és ne foglalkozz a múlttal. Nézd meg a jelent: mi mindent adtál azoknak, akikért felelősnek érzed magad, mennyi szép dolog van az életedben, ami mind a te döntésed eredménye. Mindegy, mit rontottál el, hány éves vagy, vagy most épp milyen akadályok állnak az utadban. Nem számít, mi mindent szeretted volna másképp. Azzal foglalkozz, ami előtted áll. A ma és a holnap is folyamatos döntések sorozata, és ha kibékülsz azzal, hogy valamit mindig feladunk egy másik dologért cserébe, sokkal könnyebb lesz. Ez a szép az életben.

Nana

## Szem-szájnak ingere

### Ananászos, répás muffin

Hozzávalók: 2 csésze teljeskiőrlésű liszt vagy tönköly liszt, 2 tk sütőpor, ½ tk őrölt fahéj, ½ tk szódaikarbóna vagy só, 2 felvert tojás, 1 tk vaníliaesszencia, ¼ csésze méz vagy agavé szirup, 1 csésze reszelt sárgarépa, ½ csésze olvasztott margarin vagy növényi olaj, 1 csésze tört ananász, ½ csésze mazsola, ½ csésze aprított dióbél.

Elkészítés: A lisztet elkeverjük a sütőporral, szódaikarbónával és fahéjjal. A felvert tojásokat egy nagy tálba öntjük, hozzáadjuk a mézet, vaját és vaníliát. Belekeverjük a répát és az ananászt, majd a lisztes keveréket. Óvatosan beleforgatjuk a dióbél darabokat és a mazsolát. Muffinformát kibélelünk papír kosárákkal, és a mélyedések két-harmadáig megtöltjük a tésztával. A bemelegedett sütőben 20-25 percig barnára sütjük. Rácson hűlni hagyjuk.



### Grillezett zöldség saláta

Hozzávalók: zöld cukkini, 1 sárga cukkini, 4 db paradicsom, 2 db kaliforniai paprika (piros és sárga), 5 db közepes gomba, 1 maréknyi pörkölt fenyőmag, 1 zöldcitrom vagy balzsamcseresznye, 1 maréknyi vegyes zöldfűszer (oregano, bazsalikom, menta levél), Feta sajt (opcionális)

Elkészítés: A paprikát félbevágjuk, kimagozzuk. Olajspray-el lefűjük, bőrrel lefelé barnára grillezzük. Amikor puha, de nem kormos, átszuszuk egy üvegtálba, egy tányérral lefedjük. Közben a cukkinit 1-centis korongokra szeleteljük, a gombát 3 vastag szeletre vágjuk, a paradicsomokat félbevágjuk. A zöldségeket a grillsütőre tesszük – először a cukkinit, majd a gombát, végül a paradicsomot. Amikor csíkosra sülték, egy tálaló edénybe átszedjük. A paradicsomot elég 1 percig sütni, különben szétesik.

A paprika héját lehúzzuk, csíkokra szaggatjuk a húsát. Hozzáadjuk a zöldségekhez. Rácsavarjuk a zöldcitromot, olajjal lefűjük, megszórujuk a fenyőmaggal, majd a zöldfűszer levelekkel. Sózzuk, borsozzuk, elkeverjük. Melegen vagy langyosan tálaljuk. Tálalás előtt esetleg feta sajtot morzsálunk rá.

### Mustáros krumplisaláta

Hozzávalók: 75 dkg újkrumpli, 2 szál rozmaring, 4 gerezd fokhagyma, 4 salotta hagyma, 1 dl olívaolaj, 1 ek fehérborecet, 1 ek tojás, Só, bors, 1 maréknyi snidling, 1 maréknyi petrezselyem zöld.

Elkészítés: A krumplit megmossuk (nem hámozzuk meg). A fokhagymákat megpucoljuk, összenyomjuk egy késsel. Sós vízben a krumplit a rozmaringgal és fokhagymával felforraljuk, majd kb 15 percig takaréklángon megfőzzük. Lecsepegtetjük, a rozmaringot és fokhagymát eldobjuk. Közben a salotta hagymát felaprítjuk, az olajban puhára sütjük, félre húzzuk. A lecsepegtetett krumplikat egy tálalóba szedjük, leöntjük a hagymás olajjal, majd egy villával belekeverjük a mustárt, ecetet és tormát, miközben kicsit összetörjük, összekaristoljuk a krumplikat. Sózzuk, borsozzuk – aprított zöldfűszereket belekeverjük.

Jó étvágyat!

## Mit kell tennünk egy fiatalabb arcborért?

Gyakran néznek idősebbnek a korodnál? Persze fogható a stresszre és az időhiányra, de csak rajtad múlik változtatás-e életviteleden, és szánssz-e magadra plusz 15-20 percet naponta. Próbáld ki tippjeinket, nem fogsz csalódn!

### Tisztább pórusok

Rendszeresen tisztítsd meg a pórusaidat bőrradírral segítségével. Használj mely szalicilsav-tartalmú, mert az össze is húzza azokat. Ezzel egyúttal megszabadítod bőrrödet az elhalt hámrétegtől – amitől jobban felszívja a hidratáló készítményeket –, az összehúzással pedig megakadályozod, hogy újra eltömődjenek.

### Védekezz!

Ki ne tudná már, hogy a Nap ellen állandóan védekezni kell, az év minden évszakában. Bizonyára azt is hallottad már, hogy a legtartósabb, leghosszabb védelmet, a legalább 30-as fényvédőfaktorú krém – és nem napolaj – adja. Az utánkremezés pedig akkor is szükséges, ha éppen az autódban ülsz, vagy az utcán gyalogolsz – legalább két óránként... Lehetőség szerint használj magas fényvédő faktorú arckrémeket!

### Aludj többet, de éjjel előtt

Ha te is rendszeresen éjjel után kerülsz ágyba, próbáld ki a következőt: mindennap bújj ágyba 15 perccel korábban egy héten át. Tévé kikapcs, lámpa leolt! Próbáld meg ellazulni. Egy hét után észre fogod venni, hogy egyre könnyebben alszol el, és egyre kipihentebben ébredsz. Természetesen teljesítőképességed is javulni fog, de bőrd is napról napra kisimultabb, feszesebb lesz – hiszen az alvás minőségének javulásával, jobban regenerálódik majd.

### Egymásra halmozott antioxidánsok

A stressz, a szennyezés, valamint a nap káros hatásai

ellen a legjobb fegyver még mindig az antioxidáns. Az emberi szervezet maga is termel antioxidáns anyagokat és enzimeket, amelyek semlegesítik a szabad gyökök hatását. Ezeket természetesen kívülről is belülről – étellekkel – is felhasználhatod fiatalosságod megőrzésének érdekében. A vitaminok, az ásványi anyagok és a növényi eredetű élelmiszerekben lévő vegyületek értékes raktárkészletet biztosítanak, ezért az egészség fenntartása érdekében az étrendet fontos kiegészítened ezekkel a nélkülözhetetlen tápanyagokkal. Antioxidáns hatású a vitaminok közül az A-vitamin (mint a retinol vagy karotainoidok), a C- és az E-vitamin; az ásványok közül pedig a cink, a mangán-oxid, a réz és a szelén. Fontos megemlíteni még a Q-10 koenzimet, mely bizonyítottan lassítja az öregedést.

### El a kezekkel!

Túl vékony a bőrd – a szemed körül legalábbis biztosan. Ne dörzsöld, ne bökdösd, ne babráld vele. Minden alkalommal, amikor megteszed, egyúttal azt is kockáztatod, hogy tönkretesz a finom hajszálereket a szemed körül. Ezzel együtt lelassítod a szemkörnyéki bőr keringését is...

### A három fő bűn a bőrd ellen

Ne igrál, ne dohányozz! Mert mi is történik ilyen-

kor? A sok káros hatás közül például, a tested figyelmét elterelve arról, hogy gondoskodjon bőrd egészségéről. A dohányzás például egy igazi ráncgyár: megsemmisíti a bőrdben lévő kollagén és elastin.

Kevesebb jól ismert antiszépségbarát létezik, mint az alkohol, mely növeli a gyulladást a véráramban, hatására pedig a bőr idő előtt megereszkedik.

A túl sok cukor sem tesz jót bőrdnek – de derékbőrségednek sem – mert ez a szerzettedet gátolja meg abban, hogy megjavítsa a sérült kollagén a bőrdben.

### Tetteid nyoma

Csak emlékeztetőül néhány jelentéktelennek tűnő dolog, mely idővel mély nyomokat hagynak arcodon:

- Hagyj fel a hunyorgatással! Ne foglalkozz azzal, ha hideg időben megmosolyognak a nap-szemüveg miatt: mindig használj, ha sül a Nap. Ha szemüveget vagy kontaktlencsét hordasz, győződj meg róla rendszeresen, a megfelelő alkalmazzod-e.

- Felejtse el a szívószálat! Az állandó csücsörítés hozzájárul a száj körüli apró ráncokhoz.

- Szokj le arról, hogy a kezeden pihenteted meg az álladat! Egyrészt nem illik, másrészt nyújtja a bőrd.

- Váltssz szatén párnahuzatra! A pamut gyűrődései mély nyomokat hagynak – hosszú távon – arcborodón.

Forrás: Női portál

