

A klimax, ami elvileg nem is kellene létezzen

Egyre több olyan tünet és betegség szaporodott el az utóbbi időben, amelyeknek egyértelműen valamilyen hormonális gubanc áll a hátterében. Ennek oka nagyrészt az életformánkban keresendő, és sokban közrejátszik a szintetikus fogamzásgátló szerek kontroll nélküli szedése, és különböző "gyors fiatalító hatást" ígérő kozmetikumok használata is. Sajnos ezek szedés és kenés utáni mellékhatásaira semmilyen tájékoztató nem hívja fel a figyelmünket.

A hormonháztartásunkat és annak működését úgy képzeljük el, mint egy jól szervezett gazdasági vállalatot, igazgatóval, vezetőséggel, közpvezetővel, beosztottakkal, és egy jól kiépített kommunikációs rendszerrel, ahol mindenki tudja, hogy mi a dolga.

Hihetetlen, de valamennyi létfontosságú szervünk: a vérkeringés és az anyagcsere (szív, máj, vesék, gyomor, bél, tüdő, csontok, izmok, bőr, szövetek, nemi szervek, erek) mind a hormonok parancsainak engedelmeskednek.

A női ciklus egy valóságos hormonális mestermű.

Ebből a szemszögből megközelítve máris érthetővé válik, hogy miért fontos, hogy a hormonháztartásunk megfelelően működjön, hisz a szervi problémák nagy része a hormonjaink működési zavarai miatt jön létre.

A test tehát valamennyi szervével, sejtjével hormonjával és biokémiai folyamatával olyan, mint egy tökéletesen megtervezett és jól bejáratott gépezet.

De mint minden gépnek, ennek is lehetnek hibái: * talán nem gondolták megfelelően, * vagy rossz üzemanyagot választottak a működtetéséhez

Mitől alakul ki hormonzavar?

Minden ok az életformánkban keresendő!

Amit utálnak a hormonok:

- * Dohányzás, alkohol, szintetikus kábítószer
- * Tartós stressz
- * Cukor
- * Nagy mennyiségű állati fehérje
- * Mozgáshiány
- * Oxigénhiány
- * Elsavasodott szervezet
- * Túl sok szénhidrát
- * Vízhiány (sajnos nem iszunk eleget, főleg tiszta vizet nem!)
- * Mesterséges fény (TV, monitor, neon)
- * Túl hangos zene
- * Szintetikus illatok

Így pihenj a szépségedért!

Az éjszakai pihentető alvás jótékony hatással bír arcourunkra is. Míg mi pihenünk, a bőrünk éjszakai műszakban dolgozik. A szépítő alvás a leghatékonyabb időszak bőrünk számára a regenerálódáshoz, sőt az alvással „ingyen” tehetünk igazán hasznosat a bőrünkkel, ezért soha ne sajnáljuk az időt az alvási!

Ha jól szeretnénk kinézni nem elegendő, de nem is szükséges hosszasan a tükör előtt állni. A genetikai adottságok, a bőr megfelelő ápolása mellett életmódunk is befolyásolja bőrünk állapotát. Az egészséges életmód része a pihentető éjszakai alvás is. Törekedjünk arra, hogy napjainkba 7-8 óra pihentető alvást beiktassunk, ezzel lehetőségünk nyílik a testi-lelki-szellemi megújulásra. Ha ezt még a megfelelő kozmetikumokkal is párosítjuk, az éjszakai szépülés vágyálma megvalósulhat.

Mi történik bőrünkkel éjszaka?

Bár azt gondolnánk, hogy éjszaka velünk együtt a szervezetünk is pihen, ez nem így van. Míg napközben bőrünk alapvetően az UV sugárzás és környezeti megterhelés elleni védekezésre áll be, az éjszakai alvás a belső korrigáló mechanizmusok, növekedési hormonok és a sejtmegeújulás időszaka. A bőr fiatalodik, a haj és a bőrrom nő.

Ennek megfelelően más a funkciója és rész-

* Szintetikus gyógyszerek

Amit szeretnek a hormonok:

- * friss levegő
- * tiszta víz
- * friss, természetes, élő táplálék (nyers zöldségek, gyümölcsök, csírák, magvak, 100%-os növényi levek)
- * őszinte nevetés
- * szerelem
- * csókolózás
- * simogatás, ölelés
- * nagylelkűség
- * mértékletes sport (az élsport sajnos nem kedvez a hormonműködésünknek!)

- * tánc
- * erdei sétá
- * napfény
- * természetes illatok
- * harmónia

A klimax, ami elvileg nem is létezik

A klimax sem az állatvilágban, sem a természeti népeknél, sem a távolkeleti és dél-amerikai kultúrákban nem fordul elő, csak nálunk civilizált szintetikus életet élő embereknél. Nálunk is csak az elmúlt párszáz évben tesznek róla említést. A klimaxot – hasonlóan a többi betegséghez – magunknak idézzük elő a természetidegen és elkorcsosult életformánkkal.

A női szervezet működése szempontjából a legnagyobb szerep a fitoösztrogén és fitoprogesteron tartalmú teákra hárul.

Fitoösztrogén tea:

- A ciklus első nem vérző napjától a közepéig
 - 100g cickafarkfű - coada soricelului,
 - 60g komló - hamei,
 - 100g édeskömény - fenicul.
- (utóbbit törni vagy ledarálni, mert a magokat főzni szokás, mert nagyok és kemények, a többit meg forrázni)

1 evőkanálnyit forrázunk, 15 percig állni hagyjuk, szűrjük, mézzel édesítjük, naponta kétszer étkezés után fogyasztjuk ciklus első nem vérző napjától a közepéig.

Fitoprogesteron tea:

- A a ciklus felétől a következő ciklus első vérző napjáig
- 100g palástfű - cretisoara,
- 100g apróbojtorján - turita mare,
- 50g rozmaringlevél - rozmarin,
- 100g körömvirág - galbenele.

1 evőkanálnyit forrázunk, 15 percig állni hagyjuk, szűrjük, mézzel édesítjük, naponta kétszer étk után fogyasztjuk a ciklus felétől.

The Medical Biochemistry

ben az összetétele a nappali és éjszakai krémeknek. A nappali alapvetően ápol és véd a külső hatások ellen, az éjszakai táplál és védi arcourunkat a korai öregedéstől. Míg nappalra antioxidáns hatású (az UV sugárzás és a környezeti hatások elleni védelemben segítő), addig éjszaka a regeneráló és feszesítő (anti aging hatású) krémek használata ajánlott, különösen 25-30 év fölött. Sok öregedést gátló összetevőnek kifejezetten káros a napfény, ezek pozitív hatása éjszakai krémekben érvényesülhet hatékonyan.

Éjszakai arcápolók

Az éjszakai bőrmegújulási folyamatokat kihasználva a kozmetikai cégek számos kifejezetten éjszakai krémet fejlesztettek ki, amelyek a bőrmegújuló és -feszesítő hatást elősegítik. Élünk ezzel a lehetőséggel bőrünk védelme érdekében, és használjunk éjszakai arcápolókat! Éjjel körül a legalacsonyabb az arcour faggyútermelése, ezért az éjszakai krém lehet nyugodtan zsírosabb, gazdagabb textúrájú is. Egy kis nedvességnek (esti hidratálásnak) is örül a bőr, hiszen napközben sokat veszített belőle.

Mielőtt az éjszakai krémet vagy szérumot arcourunkba masszírozzuk fontos, hogy alaposan megtisztítsuk bőrünket a nap során lerakodott szennyeződésektől, és természetesen a smink maradványoktól.

Nyersen és finoman

Magyaros napraforgó pástétom

Hozzávalók: 1 csésze napraforgó mag, 1 kisebb fej gomba apróra vágva, 1 kanál sörélesztő pehely, 1 kanál szójaszósz, 1 kanál olíva olaj, 1 kiskanál pirospaprika, 1 kiskanál majoranna, 1 kiskanál borsikafű, petrezselyem, kevés víz.

Elkészítés: A napraforgó magot apróra őröljük, hozzákeverjük a többi hozzávalót. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy kenhető massa legyen. Meglehetően finom.

Almás céklasaláta

Hozzávalók: 4 kisebb cékla, 6-8 közepes alma, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál citromlé, 2 evőkanál olaj.

Elkészítés: A megtisztított céklát, és almát reszeljük le, majd izesítsük a hozzávalókkal.

Brokkoli krémleves

Hozzávalók: 1 brokkoli, 1 szál sárgarépa, 2 kanál őrölt szezám, 1/2 avokádó, 2 pohár tiszta víz, pár csepp citrom, só.

Elkészítés: Az egészet turmixgépben simára keverjük. Ha túl sűrű, még vizet adunk hozzá.

Feltétnek apróra vágott piros paprikát, vagy retket lehet hozzáadni.

Almás zabsüti

Hozzávalók: 4 dl zabpehely, 4 darab reszelt alma, 1 dl durvára törött dió, 1 dl mazsola, 1 dl kókuszreszelék, 1-1 evőkanál lenmag, szezám, napraforgómag, 2-3 dl zabtej (1 csupor zabot két napi áztatás után 2 csupor vízzel turmixolunk és szűrjük), 2 kanál méz.

Elkészítés: Egy nagy tálban mindent összekeverünk, néhány órát hagyjuk állni, hogy a zabpehely megpuhuljon. Tepsibe tesszük és 45 fokon (nyitott lerajtóval) szárítjuk 4-6 órát.

Olyan lesz, mint egy műzli szelet, csak sokkal finomabb.

Nyers kenyérke

Hozzávalók: 1 csésze napraforgómag, fél evőkanál mazsola, 5 zellerszár, 2 fokhagymagerezd, 1 fej hagyma (lila), 1 csésze lenmag, fél csésze szezám, 2 teáskanál őrölt kömény, kevés víz.

Elkészítés: Előző este beáztatod a napraforgómagot és a mazsolát.

A zöldségeket megtisztítod, darabokra vágod, majd robotgéppel durvára aprítod. A lenmagot, szezámot megdarálod, és a zöldségekhez kevered. Beleteszed az őrölt köményt, és annyi vizet adsz hozzá, hogy egy formázható massa legyen. Legvégül kevered hozzá a napraforgómagot. Sztékened egy sütőpapírral kibélelt tepsiben (vagy aszalógép tálcáján), és 4-5 órát aszalod. Időnként meg kell fordítani. Amikor már összeállt, de még nem kemény, formás darabkára lehet vágni.

Jó étvágyat!



Miért együnk élő ételeket?

Egyszerűen azért, mert sok bennük az életenergia. Ha megnézzük egy Kirlián-fotót, amely láthatóvá teszi az élő szervezet körülvevő bioenergiát, akkor azt látjuk, hogy pl. egy nyers mandula magot erőteljes kisülések, elektromos mező vesz körül, míg a pirított mandula (hőkezelés által elpusztított mag) már nem rendelkezik ezzel az elektromos mezővel, vagyis halott. A nyersben vannak enzimek, a pirítottban már nincsenek. Ha a nyers mandulát elültetjük, egy idő múlva kihajt. Ha a pirított mandulát elültetjük, egy idő múlva elporlad.

A sült - főzött ételekből hiányzik a bioenergia. Egy másik fontos érv: a nyers növényi ételek lúgosítanak. Az egészséges szervezet enyhén lúgos kémhatású.

Óriási mennyiségű kutatási anyag bizonyítja, hogy a főzés következtében a vitaminok 50%-a tönkremegy (egyes kutatások szerint a B-vitaminoknak 96%-a!), az enzimeknek pedig 100%-a. Az enzimek viszont nélkülözhetetlenek az egészségünkhöz, nélkülük nem lenne élet.

Az élő ételek olyan természetes orvosságok, melyekre a szervezetednek szüksége van.

Az is az élő ételek mellett szól, hogy mivel ásványi anyagokban, és vitaminokban jóval gazdagabbak, ezért kisebb mennyiség is elegendő belőlük, mint a főzöttekből. Csak feleannyi élő ételt kell enned ahhoz, hogy ugyanannyi vitaminhoz jusson a szervezeted, mint a főzött ételekből. Márpedig minél kevesebbet eszel, annál tovább élsz! Ezeknek az ételeknek a szerves ásványianyagtartalma segíti a szervezet lúgosodását.