

A titokzatos női megérzés

A hatodik érzék sokszor kihúzza a pácból, de vajon a nők érzékelése tényleg sokkal fejlettebb? Csak kulturális sztereotípiák vagy létezik női megérzés?

Biztos vagyok benne, hogy megcsal. - jelentette ki egy barátnőnk ellentmondást nem tűrően a szokásos pletykápartin. A jelenlévő pasik értetlenkedve forgatták a szemüket, hiszen a leányzó barátja szerintük a legmulyább, legpapucsabb, legszerelmesebb ember a világon. Pár nap múlva kiderült, hogy a drága mégsem olyan tökéletes, és összeszúrta a levét az egyik munkatársnőjével.

A férfiak megdöbbenve találgatták, vajon hogyan jött rá a barátnőnk, mert látszólag semmilyen jel nem mutatott a dolgra. Az illető egy nő megérzi. - hangzott a válasz. A hatodik érzék sokszor kihúzza a pácból, de vajon a nők érzékelése tényleg sokkal fejlettebb? Csak kulturális sztereotípiák vagy létezik női megérzés?



Istennői sugallat

Aki azt mondja, átlát a nőkön, sokat veszít. - mondta az amerikai komikus Groucho Marx, és nem is állt távol az igazságtól. Mert van valami, amit a férfiak sosem fognak kiismerni. Egy titkos fegyver, ami mindig kéznél van, ha szükségünk van rá.

Amikor sem a szív, sem az ész nem segít, a semmiből ránk tör egy intenzív megérzés. Megmagyarázni nem tudjuk, mégis hallgatunk rá. Sokszor teljesen ellenkezik az elveinkkel, de biztosak vagyunk benne, hogy ez a jó döntés. Hívhatjuk bárhogy. Belső sugallat, intuíció vagy

mázli. Az esetek többségében működik.

Érző lelkek

Azt senki számára nem kell bizonygatni, hogy a nők sokkal empatikusabbak, mint a férfiak. Gyakrabban, és mélyebben élnek bele magukat mások helyzetébe, gyakrabban pityerednek el filmekben, vagy hatja meg őket egy, az utcán sebtiben elkapott jelenet. Feléled a tyúkanyó ösztön, kibújik a Teréz anya. Egyes kutatások szerint azonban a nőknek nem fejlettebb az empátikus képességük, csak keményebben próbálkoznak. Jobban figyelnek az apró rezdülésekre, észrevesznek olyan dolgokat, ami felett egy férfi figyelme elcsúszik. Ha egy nő anyává válik, akkor ezek a megérzések még jobban felerősödnek.

Azonnal tudják, ha történt valami a gyerekkel, megérzik, hogy beteg lesz, észrevesznek minden apró hangulatváltozást. A nőknek még a telefon is máshogyan csörög, ha érzik, hogy rossz hírt fognak kapni. A logikát és a racionalitást meghagyják a pasiknak.

A legszkeptikusabb barátnőm ismét egy hihetetlen történettel lepott meg. Az édesapja kórházba került, és gégemetszést kellett végrehajtani rajta. A műtét idejére az édesanyjának is elment a hangja, és akárhogy próbálkozott, nem tudott megszólalni. Az operációt nem jelentették be előre, az orvosoknak azonnal dönteniük kellett, vagyis a feleség nem tudhatott arról, mi történik éppen a férjével. Mi ez, ha nem női megérzés?

Rostás Eni
nana.hu

A víz segít a fogyásban

Virginiai szakemberek kutatása szerint, ha a fogyókúrázók a napi három főétkezés előtt mindig megisznak két pohár vizet, akkor átlagosan 2,3 kilogramm súlyfeleslegtől szabadulhatnak meg könnyedén - számolt be a BBC brit közszolgálati médium internetes oldala.

A kutatók 12 héten át 48 idősebb felnőtt bevonásával tesztelték az elméletüket. Az 55 és 75 éves kor közötti résztvevőket két csoportra osztották. Az első csapatba tartozók kalóriaszegény étrendet követtek, ám nem ittak vizet a főétkezések előtt. A második csoport tagjai szintén alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztottak, és minden étkezés előtt megittak két pohár vizet. A szakemberek az Amerikai Kémiai Társaság Bostonban megrendezett nemzetközi találkozásán ismertették az eredményeiket.

A 12 hetes kísérlet végén azok, akik rendszeresen ittak vizet a napi étkezések előtt, nagyjából 7 kilogrammot fogytak, azok pedig, akik csak a kalóriaszegény étrendet követték mindössze 5 kilogramm feleslegtől váltak meg. Korábbi tanulmányok már bebizonyították, hogy azok a középkorú, illetve idősebb emberek, akik a főétkezések előtt megisznak két pohár vizet, nagyjából 75-90 kalóriával kevesebbet esznek. A kutatók ugyanakkor arra is fi-

gyelmeztetnek, hogy míg a vízivás valóban a teltség érzetét kelti a gyomorban és nulla kalóriabevitelt jelent, addig túlzott fogyasztása komoly egészségügyi problémákhoz vezethet.

Brenda Davy, a Virginiai Műszaki Főiskola és Állami Egyetem professzora és egyben a tanulmány vezető szerzője elmondta, hogy a mostani volt az első olyan, szűrőpróbaszerűen ellenőrzött kísérlet, amely a vízfogyasztás és a fogyókúra étrendkapcsolatát vizsgálta. Véleménye szerint a vízivás azért bizonyul ilyen hatásos módszernek, mert kalóriamentes és jól megtölti az ember gyomrát. "Az embereknek sokkal több vizet és jóval kevesebb cukrozott, magas kalóriatartalmú folyadékot kellene inniuk. Ez egy rendkívül egyszerű módja a súlyproblémák kezelésének" - tette hozzá.

A szakemberek szerint a diétás, illetve az édesítőszerrel készült italok szintén segíthetnek a kalóriabevitel csökkentésében és a fogyásban. Davy ugyanakkor int mindenkit a cukrozott szénsavas üdítőktől, amelyekben dobozonként mintegy tíz teáskanálnyi cukor található. A tanulmány a texasi Közegészségügyi és Vízkutató Intézet (IPWR) támogatásával készült.

Forrás: MTI



Sütés nélküli édességek

Joghurtos citromtorta

Hozzávalók: 25 dkg darált keksz, 7,5 dkg margarin, 2 evőkanál cukor, kevés tej; a töltelékhez: 50 dkg túró, 2 pohár natúr joghurt, 10 dkg cukor, 1 csomag zselatin, 4 citrom; a tetejére: torta-bevonó csoki vagy citromos gyümölcszselé.

Elkészítés: A margarint felolvasztjuk, összekeverjük a cukorral, a keksszel, és annyi tejjel, hogy jól formázható tésztát kapjunk, majd egy tortaformába belenyomkodjuk.

A túrót elkeverjük a joghurttal, a cukorral és a citromok reszelt héjával. A citromok levét kifacsarjuk, hozzáadunk kb. 4 evőkanál vizet, felfőzzük benne a zselatint, majd hozzákeverjük a túros masszához, ráöntjük a tésztára, és betesszük a hűtőbe. Ha megdermedt, bevonjuk tortabevonóval vagy zselével.

Csokigolyók

Hozzávalók: 25 dkg csokoládé, 12 dkg vaj, 2 tojássárgája, 15 dkg porcukor, 2 evőkanál erős kávé, 3 evőkanál kakaópor, 2 evőkanál csokoládészselék.

Elkészítés: Az apróra tört csokoládét egy nyeles kislábasba tesszük, hozzáadunk 1 evőkanál vizet és fakanállal kevergetve vízfürdőben felolvasztjuk. A felolvasztott csokoládét a vízfürdőből kivesszük, darabokban hozzáadjuk a vajat és összekeverjük. Hozzáadjuk a tojássárgákat, a porcukrot, a kávé, az egészet sima masszává keverjük. Alufóliába tekerjük, és kb. 12 óra hosszára hűtőszekrénybe tesszük.

A masszát kivesszük a hűtőből, nedves kézzel diónyi golyókat formálunk belőle, majd a felét kakaóba forgatjuk, a másik felét dekorációs csokoládészselékbe. A golyókat külön-külön kis mignon-papírba rakjuk, majd 12 óra hosszára ismét hűtőbe tesszük, és csak a tálalás előtt 30 perccel vesszük ki a hűtőből.



Almatorta

Hozzávalók: 1 kg alma, babapiskóta, 2 csomag vaníliás pudingpor, 4,5 dl víz, cukor, fahéj, citromlé, tejszín, kapsos sütőforma.

Elkészítés: A lereszelt almát 2 dl vízben puhára pároljuk. A pudingporokat 2,5 dl vízben elkeverjük, az almára öntjük és sűrűsödésig főzzük. Ízlés szerint megédesítjük, majd fahéjjal és egy kevés citromlevével ízesítjük. Jól elkeverjük, és melegen a babapiskóta felére öntjük az almás krém felét. Újabb sor babapiskóta következik (picit bele is nyomkodhatjuk az almába), majd az alma másik fele. Elsimítjuk, és betesszük a hűtőbe szilárdulni. Amikor kihűlt, felverünk kb. 1,5-2 dl tejszínt, és vastagon az almára simítjuk. A tejszín tetejére csokit reszelünk vagy csokidarát szórunk. Pár órát pihentetjük, miután kivettük a tortaformából, szépen lehet szeletelni. Nagyon egyszerű elkészíteni, mutatós és nagyon finom sütemény.

Jó étvágyat!

A béta karotin szebbé tesz

Szebb lesz - kissé aranyló - az arcszíne annak, aki hónapokon át naponta eszik sárgarépat, paradicsomot és barackot, mintha kifehéredne a napra - állapították meg angol kutatók.

A Nottinghami Egyetem munkatársai 40 önként jelentkező fiatalnak színes fényképeket mutattak a kísérlet során. A kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a képen látható személyek a vizsgálati alanyok szerint mennyire szépek, mennyire vonzó bőrszínűek, és mennyire látszanak egészségesnek. Az önkéntesek nem tudták, hogy a fotókon szereplők egy része már legalább két hónapja naponta fogyasztott bőséges mennyiségben sárgarépat, paradicsomot, barackot és mangót, sárgadinnyét és szilvát, tehát olyan zöldségeket és gyümölcsöket, amelyekben sok a karotenoid.

A karotenoidok igen erőteljes antioxidánsok. Jelentőségük abban áll, hogy a szervezetet megvédelmezik a stresszhelyzetek az erekben, de más területeken is oxidálják a szöveteket, ám ezt a káros folyamatot az antioxidánsok megakadályozzák. A karotenoidok egyben a zöldségek és gyümölcsök színét adják, miként az emberi szervezet egészséges működéséhez is alapvetően fontosak. Aki sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, annak bőrszíne aranyló-barnássá válik.

Az arcképeket szemlélő vizsgálati személyek szebbnek és egészségesebbnek ítélték meg a sok karotenoidot fogyasztókat. Annak tudatosítása a fiatalokban, hogy az így kialakuló bőrszín és árnyalat vonzóbb, mint a napozással szerzett vagy a szolárium hatására megjelenő bronzos szín, a betegségek megelőzése szempontjából nagy előrelépés volna. Az angol kutatók leírásuk szerint a bőrszín ilyen jellegű változását Afrika területéről származókon is megfigyelték, bár a bőr felszínének ilyen sárgás-aranyló átalakulását nem könnyű elképzelni.

A felmérés eredményeit az Evolution and Human Behaviour folyóiratban közölték.

Forrás: MTI