

A női test csodái:

A virágzás, avagy a menstruáció

„Nehéz napok”, „havibaj”, „száraz, tiszta érzés”, „invisible” vagyis láthatatlan – körülbelül ennyiben össze is foglalható mindaz, amit kultúránk üzen a menstruációról. A legtöbb nő így is éli meg azt, ami lehetne, mint az indiánoknál „Hold-idő”, vagy a régi magyarok szerint: „virágzás”.

Régi korok és más kultúrák lányai és asszonyai tudták, hogy miként használják a „holdnapok” alatti kifinomult érzékenységet és a gyakran felfokozott lelkiállapotokat. Az indián asszonyok például a közösség többi tagjától távol a Holdkunyhóban menstruáló „nővéreikkel” együtt énekelnek, táncolnak, testi, lelki történéseik és álmaik figyelésével töltötték a Holdnapokat.

Mi általában csak idegesek vagyunk attól, ha sírósság, ingerlékenység uralkodik el rajtunk. Pedig ha ilyenkor időt és fi-



gyelmet szentelünk testünk, lelkünk üzeneteire, akkor sok minden kiderülhet a hónap többi részében esetleg jól palástolt vagy elfojtott, de ilyenkor elemi erővel feltörő vágyainkról, belső világunkról.

Lehetne ez a néhány nap a befelé tekintés, az elmélyülés, a testtel és a lélekkel folytatott párbeszéd ideje, amikor előhívhatunk és elengedhetünk minden olyan élményt, gondolatot, ami már nem visz minket előre.

Ahogy az első menstruációt megilletné az ünneplés, úgy az összes többit is. Minden hónapban valóban „piros betűs ünnep” tehetnénk, termékenységünk, teremtő energiáink, nőiségünk ünnepévé.

Hoppál Bori
noitestsodai.hu

A szépség belülről fakad...

A nyugalmat, a harmóniát semmi sem pótolhatja. A boldogság meglátszik az emberen. Persze azért akadnak vitaminok, ásványi anyagok, amelyek befolyásolják hajunk, bőrünk, körmünk állapotát. Éttekzen tehát egészségesen és kiegyensúlyozottan, hogy elégedett és szép legyen!

A kellemes megjelenéshez, a pozitív önképhez hozzátartozik a sima bőr, a fénylő haj, az egészséges köröm látványa. Nem csoda, ha a kozmetikai ipar egyre újabb és többet ígérő termékekkel bombázza a piacot.

Persze a külső „takargatással” nem érünk el semmit. Az igazi szépség belülről fakad – tartja a mondás, de a génkutatók, molekuláris biológusok, gyógyszerészek, dietetikusok, táplálkozás-kutatók is egyetértenek ezzel. Bőrünk ugyanis nem csak egy védőköpeny, hanem fontos szerv is. Ugyanolyan, mint a szívünk, az agyunk vagy a májunkt. Tehát jól el kell látnunk tápanyagokkal, biztosítanunk kell a működéséhez szükséges táplálékot. A bőr belső anyagcseréje ráadásul érzékeny, egészsége nagyban függ a gyomor-bél rendszer és a máj működésétől, a vér összetételétől, vagyis azoktól a szervektől, amelyek eljuttatják hozzá a tápanyagokat. Belülről táplálkozik, belülről újul meg és belülről szépül.

Sajnos sokan egészségtelenül táplálkoznak. Ez persze nemcsak a bőrre, hajra, körmökre van hatással, de a korán jelentkező ráncok, laza kötőszövet, a zsírraktározás zavara, a szürkés bőr, a száraz, pikkelyes felület, az apró seprűvéna, ekcémás megbetegedések, pattanások mind-mind jelezhetik helytelen evési szokásainkat.

Szépítő táplálék

Bőrsejtjeink kiéhezve várják a hozzájuk érkező fiatalító bioanyagokat. Tehát ha a vérerek el-



szállítják hozzájuk a szükséges ásványi sókat, vitaminokat, pár nap elegendő ahhoz, hogy megújuljon.

• A „beauty food” kategóriába sorolható először is a C-vitamin, amiből elegendő található a kiviben, a citromban, a grépfrútban, a narancsban, a savanyú bogyófélekben és az almában.

• Elengedhetetlen az A-vitamin, ami karotintartalmú élelmiszerekben – őszibarackban, paradicsomban, sütőtökben, avokádóban és répában lelhető fel.

• Nélkülözhetetlen a D-vitamin, amelyet heringből, májból, tejből pótolhatunk.

• Sok E-vitamin is kell, ezt kellő mértékben tartalmazza a teljes kiőrlésű gabonából készült péksütemények, a magvak, növényi olajok, és a tojás.

Fontos bőrtápláló a B-vitamin is, főleg a biotin, amelyet belsőségekből, tojássárgájából, élesztőből nyer ki szervezetünk, valamint a ritkán előforduló nyomelemekre (pl. szelénre) is szükség van: ezt elsősorban magvas gabonafélékből és rizsből tudunk elraktározni.

JÓ TUDNI!

• Az A-vitamin és a biotin a klasszikus bőrvitaminok. Hiányuk esetén a bőr pikkelyesedni kezd, narancsbőrszerűen behorpad, sőt ez okozza a korpásodást, a hajhullást is.

• A B1-, B2-, B3- és B6-vitaminok (amelyeket tojásból, mogyorófélekből, májból, teljes kiőrlésű péksüteményekből nyerhetünk), a folsav (amely zöld levelekben, húsban és sörélesztőben található), valamint a pantoténsav (amit a máj, a gabonafélék és az élesztő is tartalmaz) jól kiegészíthetik a fenti két vitamint. Kombinációjukkal elkerülhetjük az ajkak kicserépedését és a bőr kiszáradását.

Bőrrongáló étkek

Nem árt tisztában lenni azzal is, mi károsítja kiltakarónkat. A cigaretta és az alkohol feltétlenül a bőr ellenségei közé sorolhatók, de folytathatjuk a sort a cukorral, az édes italokkal, szénsavas üdítőkkel, szörpökkel, világos tésztafélékkel, fényszókkal (majonézzel, dresszingszekkel) vagy a zsíros hússal, szalonnával. A gyorsan felszívódó szénhidrátok hamar eltelítenek, de energiát csak rövid időre adnak, viszont zsírként hamar elraktározódnak. A legkárosabb kombinációk például a világos lisztből készült péksütemény édességgel, cukorlimonádé a sajtos tésztához, vagy tiramisú a malacsült után, esetleg szalonnás hús knédlivel. Az ilyen étkezések szinte stoppolják az anyagcsere-folyamatokat, és a zsírraktározással foglalják le szerveinket: utánuk, legalább egy órán keresztül áramlanak a zsírmolekulák a bőr alatti kötőszövetbe. Ha ez a fajta terhelés folyamatos, akkor a zsigerekben is megindul a zsírraktározás, vagyis elkezdünk hízni. Ezzel egy időben salak- és mérgeanyagok is elraktározódnak, mégpedig a bőr- és kötőszövetben.

Az élelmiszer és a táplálék között nagy különbség van. Ha csak táplálékot vennénk magunkhoz, akkor sok esszenciális élelmi anyag hiányozna az étlapunkról. Bőrünk vérellátása rossz lenne, túl sok faggyút termelne, és korán elkezdene öregedni. A teljes értékű élelmiszerek viszont életben tartják a sejteket. Sajnos manapság a legtöbb élelmiszert ipari módszerekkel állítják elő, így elvesztik eredeti, ősi jellegüket. (Például a krumplics, ami a legfontosabb élelmiszerek között szerepel, „denaturált”, vagyis természetétől megfosztottá válik, amint hasábburgonyaként vásároljuk meg.)

Forrás: Ideál Magazin

Nyári nyencségek

Eper csoda

liszt- tej- és tojásérzékenyeknek

Hozzávalók: 1 bögre mandula, 1 bögre nyers mogyoró, 1 bögre kukorica liszt, kb. 1 bögre tiszta víz, 3-4 evőkanál bio kakaópor, 9-10 evőkanál xilit vagy méz, 1 púpozott teáskanál szódbikarbóna, 1/2 bögre extra szűz olíva olaj, 10 dkg min. 70%-os étcsoki, 1 mk. fahéj, 1 mk. gyömbér, kb. 30-35 szem eper

Elkészítés: Az olajosmagvakat ledaráljuk. A fahéjat megőröljük, a 1/2 ujjnyi friss gyömbért megpucoljuk, lereszeljük.

A süttőt 180 fokra előkészítjük.

Az összes száraz hozzávalót összekeverjük egy tálban, hozzáöntjük az olajat és a vizet. Piskóta sűrűségű tésztát kapunk.

A végén a csokit beletördeljük.

Sütőpapírral kibélelt tepsibe öntük a tésztát.

Az epret megpucoltam, kettévágtam és egy kis kukorica lisztbe megforgattam. Szépen sorban rárakosgattam a tésztára. Eper helyett szerintem bármilyen gyümölcs, vagy befőtt jó.

Kisütjük, kockákra vágjuk. Elkészítési idő kb. 30 perc (darálással együtt) + sütési idő kb.: 45 perc

Narancsos bodzaszörp

Hozzávalók: 30-40 bodzavirág, 1 liter tisztított víz, 5-6 dl citromlé (kb. 1-1,5 kg citromból lesz), 3-4 dl narancslé (kb. 0,5-1 kg narancsból lesz), 1 nagy üveg méz, 1 ampulla bio citromolaj, 1 ampulla bio narancsolaj, Grape Vital cseppek (grapefruitmag-csepp - hatékony tartósítószer - gyógynövényboltokban kapható)

Elkészítés: Felforraltuk a vizet, majd megvárjuk, amíg visszahűl langyosra. Vegyük elő egy nagy tálal és öntsük bele a vizet.

Most hozzá lehet önteni a narancslét, citromlét, az olajok és a mézet. Illóolaj helyett a citrusok héját és belereszelhetjük, azonban csak akkor, ha bio gyümölcsöt használunk! (Ne feledjük, hogy durva vegyszerekkel kezelik a nem bio citrusfélék héját.)

Keverjük el, kóstoljuk meg, hogy ízlik-e. Lehet még édesíteni, vagy savanyítani rajta további méz vagy citromlé hozzáadásával.

Most jöhet 6 csepp Grape-Vital a tartósítás végett.

Ha kész a bodzaszörp alapja, a leszedett bodzavirágokat áztassuk bele. Megmosni nem szükséges a virágokat, mert akkor a finom virágpórt is lemossuk róla. Egyszerűen csak kicsit rázogassuk meg, hogy a bogarak és a pókokcsák elmeneküljenek, nézzük át, hogy nincs-e rajta levéltetű, aztán mehetnek bele a szirupba. A végén fedjük le, és 24-36 órán át áztassuk a virágokat hűvös helyen.

Egy nap elteltével ki lehet halászni a virágokat, és a szörpöt leszűrni. Itt több választás is van.

Ha tudjuk, hogy néhány hét alatt elfogy a szörp, akkor elég csak üvegekbe tölteni és hűtőben tárolni.

Le is lehet fagyasztani, így nyersen.

A harmadik lehetőség: felforralni egy-két percre, majd tiszta üvegekbe tölteni és szárazdunsztba tenni.

Jó étvágyat!

Illatos test

Lehet-e az okok megszüntetésével segíteni azokon, akik állandóan attól rettegnek, hogy mások megérik erős testszagukat? A kérdés megítéléséhez sokkal több figyelmet kell fordítani: a testi és a lelki okokra.

A szervezetben belül a táplálékfelvétel és feldolgozás fontos szerepet játszik.

§ A legtöbb vérbe jutó anyag a bőrön keresztül is kiválasztódik. Az intenzív illatú élelmiszereknél, mint például a vöröshagyma és a fokhagyma, ez közismert. Azonban az élvezeti szerek, az alkohol, a kávé és a nikotin is hagynak hátra "illatnyomokat".

§ A testszag nagy része a táplálékkal felvett állati fehérjék feldolgozása során keletkezik. (Csak el kell látogatnunk az állatkert ragadozóházába, és meggyőződhetünk erről.)

§ Tovább erősödik a testszag, ha a bélbaktériumok egyensúlya megbomlik (dysbiosis). A fehérjék ekkor rothadási folyamaton mennek keresztül, ami fokozza a szag intenzitását - ami izzadáskor vagy a bélgázokkal válik észrevehetővé. Ha a táplálék sok ként tartalmaz - mint például a tojás, bab, szója, káposzta -, a szag még intenzívebb lehet.

§ A lelki vonatkozásban nagyobb figyelmet kell fordítani a destruktív (romboló) személyiségegyre. Fel kell dolgozni lelki sérüléseinket, le kell küzdeni a visszautasított érzését, a félelmeket és dühöt. Mivel gyakran nehéz a saját - és mások - személyiségének ezekkel a vonásaival megfelelően bánni, menjünk el kineziológushoz pszichoterápiára vagy homeopátiás kezelésre.

Forrás: ideal.hu

