

Mikor megbántódsz, begubózol?

A begubózással büntetni akarod a másikat azért, mert nem azt teszi, amit te akarsz. Eközben a kommunikáció megszakad közöttetek. Ez azokra a személyekre jellemző, akik kérésük teljesítését azonnal akarják, sőt ha lehet, ne is kelljen kérni, mégis megkapják. E szokás közeli kapcsolatban áll a makacssággal és nagyon szétzilálja az emberi kapcsolatokat.

Vannak olyan családok, ahol a tagok már évtizedek óta nem beszélnek egymással. Már senki nem is emlékszik a kiindulási okra, de biztos nyomós ok lehetett... Minél inkább elhúzódik, annál nehezebb megtörni ezt a hallgatást. Gyakran a gyengeség jelének tekintik, ha az egyik fél kezdeményezni próbál. Mintha ezzel azt ismerné



be, hogy 15 évvel ezelőtt nem volt igaza. Ezt pedig egyikük sem akarná. És vége, beállt a patt-helyzet.

Ennek a duzzogásnak enyhébb változata az, amikor ezzel akar valaki üzenni arról, hogy mennyire „kifelejtettek” érzi magát, mikor nem kap elég figyelmet. Azt hiszed, hogy neked minden kijár, sőt, hogy azért még megdolgozni sem kell, csak úgy legyen. Ezt a fúrasztó részt automatikusan ki akarod hagyni a képből. Ha valami megragadt a fejedben, akkor automatikusan és azonnal szeretnéd megvalósulva látni, még hozzá pontosan úgy, ahogyan elképzelted. Az elgondolással nincs is semmi baj, csak éppen nem elég jól állsz hozzá. Fontos, hogy tudjuk, mit akarunk, de bizony gyerekes lenne csak ahhoz az egyhez ragaszkodni, majd pedig megsértődni, ha nem jön be. Ilyenkor két választási lehetőség van: magadba roskadva kesereghetsz az élet igazságtalansága felett, különösen, hogy veled mennyire igazságtalanok voltak mások, vagy egyszerűen továbblépsz.

Mi történik azokon a napokon?

Hogy lehet megkülönböztetni a PMS-t a hasonló tüneteket okozó egyéb betegségektől? Ismerd meg a testedben zajló folyamatokat!

A PMS-t úgy lehet megkülönböztetni a hasonló tüneteket okozó egyéb betegségektől, hogy a menstruáció végétől a peteérésig tünetmentes időszak van a nő életében.

Ha ismered a testedben zajló természetes folyamatokat, akkor magyarázatot kaphatsz a változásokra is, amelyeket hónapról-hónapra észlelsz magadon, és könnyebben meg tudsz küzdeni a tünetekkel is.

Hogyan is néz ki a női ciklus?

A női szervezet minden hónapban felkészül a fogantatásra, azaz a megtermékenyült petesejt befogadására. Amennyiben ez nem következik be, a szervezet kilöki a petét és vele együtt a feleslegessé vált belső nyálkahártyát, és létrejön a menstruációs vérzés. A menzesz első napjától számítjuk a mindenkor új ciklust.

A menstruációs ciklust a hipotalamusz irányítja. Amikor a menstruációs vérzés véget ér, a hipotalamusz GnRH hormont bocsájt ki, ami az agyalapi mirigyet az FSH - tüszőérlelő - és az LH - tüszőrepszto - hormonok kibocsájtására ösztönzi. Ezek a hormonok a petefészket ösztrogén termelésre készítik, amely elindítja a petesejt-erlelést a tüszőben. Az ösztrogénnek más feladata is van: a ciklus körülbelül 5-14. napja között, az úgynevezett „felépítési” - proliferációs - szakaszban hatásosra újul meg a méhnyálkahártya.

A 14. napon az ösztrogén eléri egy bizonyos szintet a vérben, amely a hipofízist luteinizáló hormon (LH) termelésére serkenti. Ez a hormon váltja ki a tüszőrepedést.

A kiszabadult petesejt útnak indul a méh felé, a visszamaradt tüsző-burok pedig sárgatestté alakul és nagy mennyiségű sárgatest-hormont, azaz progeszteront kezd termelni. Ezzel a női

Az életben nincsenek garanciák, csak lehetőségek, és belőlük mindig van új és új. Legyél rugalmas és vedd észre az új alkalmakat. Ha ez kimaradt, az csak jelzés arra, hogy már jobb van útban. A figyelem hiánya szintén kiválthatja a duzzogó bezárkózást. Ha például partnered egy új és izgalmas munkába fogott bele, és nem szakít időt arra, hogy veled lehessen. Bár ilyenkor a munkának te is örülsz, az nem tölt el boldogsággal, hogy emiatt kevesebb figyelmet kapsz. És ilyenkor nem ezt közlöd a partnerrel, hanem begubózol és duzzogsz.

Mikor haragszol, vagy neheztelsz társadra azért, ahogyan ő viselkedik, akkor a begubózással a szeretetedtől fosztod meg. Így bünteted, azaz így állsz rajta bosszút, pedig miközben eltávolítod magadtól, a kettőtök közötti bizalmat és intimitást pusztítod el. Ez a reakció pedig csak szakadáshoz, szakításhoz vezethet. A neheztelő duzzogás lényege, hogy semmire sem vezet. Így épp azt nem szerzed meg, amire oly nagyon vágytál: a szerető figyelmet. Kérned kell. Ne hagyj, hogy az önsajnálatt megkeserítse a kapcsolatot, neked kell elmondanod, hogy mire van szükséged.

A duzzogó begubózás senkit nem tesz boldoggá – téged sem, és a partneredet sem. Akkor meg mire jó? Nélküle garantáltan jobban fogod érezni magad, és még az akarod is nagyobb valószínűséggel teljesülhet.

Néhány hasznos irányelv, amit jó lenne elsajátítanunk:

Nem árt, ha tudom, mit akarok. Céomat teljes belső bizottsággal elérem. A felbukkanó lehetőségeket észreveszem és megragadom.

A felmerülő problémákat hatékonyan és belső nyugalommal kezelem. Az akadályok csak újabb megoldáshoz segítenek hozzá.

A szükségleteim fontosak és képes vagyok kedves és könnyed modorban közölni őket a másikkal. Mindig rugalmasan és magabiztosan érem el a céljaimat.

Szükségleteim nekem fontosak. Segítem a többiekét saját szükségleteim kielégítésének megkönnyítésében.

Tudom, hogy a céomat elérem.

Zsuzsanna

Forrás: Női Portál

Finomságok tojásból

Tojáskrém

Hozzávalók: 5 db tojás, 100 g szobahőmérsékletű vaj, 1 kk dijoni mustár, 2 ek tejföl, kevés só.

Elkészítés: A tojásokat 10 perc alatt keményre főzzük és megpucoljuk. Amikor a tojások langyosra (de nem hidegre!) hűlnek, a sárgájukat villával összetörjük és a puha vajjal habosra keverjük. Hozzáadjuk a mustárt és a tejfölt. Sóval ízesítjük. Végül a tojásfehérjét apró kockákra vágva belekeverjük.

Töltött tojás

Hozzávalók: 8 főtt tojás, 10 dkg májpástétom 10 dkg natúr krémsajt (egy kicsi maradjon a díszítéshez), só, őrölt bors, 1 kk mustár, 4 közepes paradicsom.

Elkészítés: A főtt tojások aljából egy vékonyabb, a tetejéből egy vastagabb lapot levágunk. Ahonnan a vastagabbat vágjuk, onnan kiszedjük a tojássárgáját. A tojássárgákat összekeverjük a pástétommal, a krémsajttal, a fűszerekkel és a mustárral. Visszatöltjük a tojásba. A paradicsomokat félbevágjuk, belsejüket kikaparjuk és a tojásokra borítjuk. A tetejét a megmaradt krémsajttal díszítjük.

Sonkás tojás szuffléformában

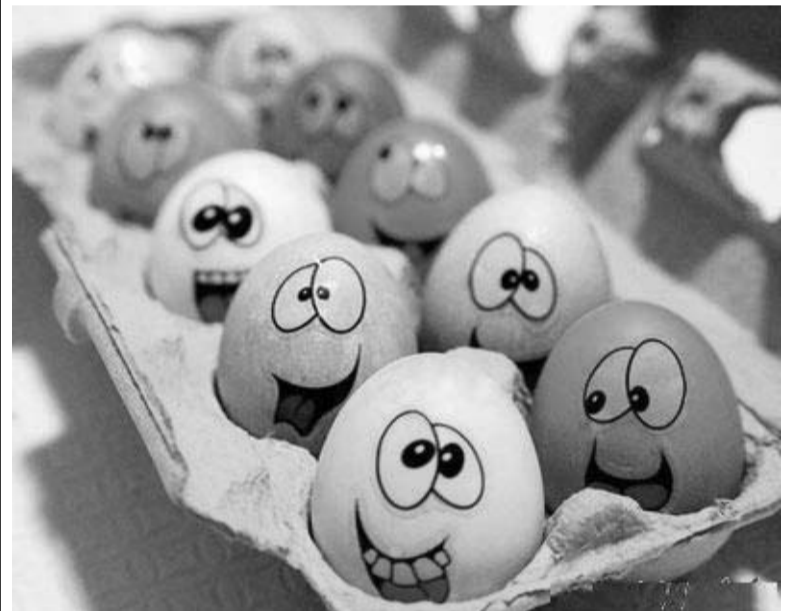
Hozzávalók 1 főre: 1 tojás, 1 szelet prágai sonka, kevés vaj, 1 szelet sajt, 1 teáskanál tej, só, bors.

Elkészítés: A kis szufflé-formákat kivajazzuk, sonkával kibéleljük, beleütünk egy tojást, teszünk rá sót, borsot, egy kanál tejet, egy szelet sajtot, és egy diónyi vajat.

180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütjük.

Úgy a legjobb, ha a fehérje kemény, a sárgája lágy marad. Aki a sárgáját is keményre szeretné, süsse tovább, de takarja le alufóliával, mert megég a teteje.

Jó étvágyat!



Meggyógyultam a II. cukorbetegségből

2002. október 16-án orvosom telefonon felhívott, hogy azonnal jelentkezsek nála, mert baj van a tegnapi vérvétel leletében.

Vércukor szint: 17 mmol/l

Ez a normális érték háromszorososa. Kaptam egy orvosi füzetet, hogyan táplálkozzon és éljen a cukorbeteg. Orvosom két hetet adott a cukorszint csökkentésére. Ha nem sikerül diétával, inzulinozni kell. Két nap múlva megkerestem Dr. Légrádi Péter belgyógyászt (2003+), akit sok gyógyult betege csodadoktornak hitt. Az ember nagy bajban hinni akar a csodákban. Három hónap folyamatos orvosi ellenőrzés mellett meggyógyultam, nyom sem maradt a cukorbetegségnek. Ja... és nem kellett a szokásos diétát elszenvdenem. Gyógyulásom titka az epe működését fokozó étrend és táplálék volt.

Az első vizsgálat során Légrádi doktor ultrahang géppel megállapította, hogy az epehólyagom a normális 30cm³ helyett 66cm³-re tágult és körte formájúra deformálódott. Ebből és más jelekből (vérlelet) arra következtetett, hogy az epeürítés nem működik annak összes következményeivel együtt.

Amint azóta - Dr. Légrádi Péter könyvét tanulmányozva - megtudtam, az epeműködés zavarai az egész szervezet anyagcseréjére negatív hatással vannak, sőt belgyógyászati betegségek túlnyomó többsége ennek a működészavarnak a következményei. Jellemzően a negyvenéves fölötti korosztálynál kezdődik az epeműködés renyhése. Az okok többirányúak, például hosszan tartó helytelen táplálkozás (reggel nem eszünk, este zabálunk), fertőzések elszenvedése, epekövesség kialakulása, stb. Amint az epeműködés rosszabbodik, fokozatosan kialakulnak a jól ismert népbetegségek, például a magas koleszterin és vérzsír szint, vérnyomás problémák, gyomorműködés zavarai, szív-működési zavarok, szívritmus zavar, mozgásszervi betegségek, érfal lerakódások, hormonális működés zavarai, stb.

Szamos Miklós, cukrászmester

Szerző: Jéger Angéla