

Amit minden férfinak tudnia kellene a nőkről

"Nincs olyan, hogy uniszex agy." - állítja Dr. Louann Brizendine a Kalifornia Egyetem neuropszichiátere és "A női agy" című könyv szerzője. A női egyenjogúság harcosainak szövegei ellenére igenis van nemek szerinti eltérés az agy szerkezetében. A nők nem pusztán a férfiak gömbölyded, magassarkúban járó változatai. Itt van 10 dolog, amit minden férfinak tudnia kell.

Szeretnek kockázatot vállalni idősebb éveikben

Ahogy a változókor befejeződött a női agy kap egy második lendületet. A nők ilyenkor kétszer komolyabb kockázatot vállalásra, különösen akkor, ha már a fiókkák kirepültek. Késztetést éreznek, hogy többet törődjenek magukkal, vagy, hogy többé váljanak. Többet foglalkoznak a karrierükkel, utazgatnak, visszamennek tanulni. A gondoskodók ilyenkor nagyobb közösségek irányába fordulnak, míg egyesek gyakran keresik az elmentés nem társaságát. Ez egyéntől függ.

Kétszer serdülnek

A 40-es éveikben bekövetkező menopauza ugyanolyan hormonális változásokkal jár, mint a serdülőkori. A fizikai változás nem csak hangulatangadozással és rossz közérzettel is jár, hanem örökös identitásválsággal. A hormonok annyira összezavarja a nő szervezetét, hogy ugyanolyan hangulatifüggő lehet, mint egy tinédzser.

Hatással van rájuk az anyaság

A fizikai, hormonális, érzelmi és szociális változás miatt biztonságra, kiszámíthatóságra van szükségük. Az evolúció során nagyon ritka volt a főállású anyaság, ugyanis a rokonság mindig a közelben volt és segített a nevelésben. Egy anyának nagyon sok támogatásra van szüksége, nem csak az ő, hanem a gyermek érdekében is. A képesség, hogy az anya megfelelően tudjon reagálni a gyermekre, nagyon fontos az idegrendszer fejlődése és a kialakuló temperamentum szempontjából. A természet a szoptatás mechanizmusával próbál segíteni a kismamának, melynek segítségével a nő képes levezetni a stressz egy részét.

Hatással van rájuk a terhesség

A progeszteronszint megnövekszik a terhesség első 8 hetében, ez pedig úgy hat, mint egy nagyadag nyugtató. Hogy a terhesség hatással van-e a nők gondolkodására még vitatott, de egy tanulmány szerint egy pár memóriaprobléma terhességi hormonhoz köthető. Egyes kutatók szerint ezek a változások készítik fel az agyat az anyaságra, melyek szülés után is folytatódnak. A baba jelenlétével anyai hormonok szabadulnak fel, és ezt még olyan nőknél is tapasztalták, akik sohasem voltak terhesek.

Könnyen elmegy a kedvük...
Hogy egy nő megfelelő hangulatba kerüljön, különösen, hogy orgazmusa legyen, az agy bizonyos területeinek ki kell kapcsolnia. Viszont nagyon sok dolog képes ezeket a területeket visszakapcsolni. Egy nő visszautasíthatja egy férfi közeledését csak azért, mert mérges, bizalmatlan vagy csak, mert éppen fázik a lába. Nem is beszélünk akkor a terhességről, a kis gyermek neveléséről és a menopauzáról. Szóval, ha egy férfi szexet szeretne, tervezzen előre, mert

az előjáték nem az aktus előtt 3 perccel, hanem 24 órával kezdődik.

Kerülik az agressziót

A stresszes szituációk a férfiakból harciaságot váltanak ki, a nők inkább megegyezésre törekednek. Nem adnak fizikai választ, hanem kidolgozzák a stratégiát, manipulálnak, szövetséget kötnek. Ennek pedig megint evolúciós magyarázata van. A gyermekek függnek tőlük ezért fontos, hogy túléljenek. A vadászó-gyűjtögető életmód korában a férfire a megtermékenyítés volt igazán szükség, míg egy nőnek életben kellett maradnia az utód megszületéséig és felneveléséig. Ez persze nem jelenti azt, hogy a nők egyáltalán nem agresszívak, azok lehetnek, csak más módon.

Másképp reagálnak a fájdalomra és a szorongásra

Az elmúlt 10 év tanulmányai kutatásai kimutatták, hogy a női agy nemcsak, hogy másképp reagál a fájdalomra és a félelemre, mint a férfi, hanem sokkal érzékenyebb is lehet. Érzékenyebben reagál ugyanolyan mértékű stresszre és kevésbé képes hozzászokni állandóan magas stressz-szinthez. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a nők sokkal inkább hajlamosak a depresszióra, poszt-traumatikus stresszre és szorongásra.

Utálják a konfliktusokat

Mivel a nők szuperérzékenységet fejlesztettek a társas érintkezéshez, számukra ez az állapot tökéletesen elviselhetetlen. Ilyenkor az agyat ugyanazok az anyagok öntik el, mint amikor az embernek rohama van. A túlfellett "gondolatolvasó" képesség miatt a konfliktusok során az üres kifejezések, vagy a válasz hiánya elviselhetetlen. Egy negatív válasz is jobb, mint a semmi.

Igen jó a megérzésük

Egy férfi néha könnyen érezheti úgy, hogy a nők gondolatolvasók. Az evolúció során a nőknek volt az a szerepe, hogy a beszéddel még nem rendelkező embereket életben tartásuk, hogy tudják, mire van szüksége egy gyereknek, vagy csecsemőnek anélkül, hogy ki lenne mondva. Ezért van, hogy a nők jobban teljesítenek a nonverbális jelek érzékelését vizsgáló teszteken. Ez a képesség arra is használható, hogy felismerjék, hogy férjük, főnökük vagy akár idegenek mit gondolnak vagy terveznek tenni.

Minden nap változnak a ciklusuktól függően

A hormonszintek folyamatosan hatással vannak a nő agyára és testére egyaránt, hatással vannak a nő szemléletmódjára, energiájára és érzékenységére. A menstruáció kezdete után kb. 10 nappal az ösztrogén és tesztoszteron arra sarkallja

őket, hogy merészek legyenek, szexisen öltözködjének és keressék az alkalmat a szexre ebben a termékeny időszakban. Egy héttel később a progeszteronszint megnő, ilyenkor inkább a tea és egy jó könyv társaságát keresik. Majd a progeszteron-visszaeséssel síróssá és érzékennyé válnak. A legtöbb nő számára a periódus kezdete előtt 12-24 óra a legrosszabb, amikor tulajdonképpen "semmi sem múlik a szabad akaratton".

Forrás: Medipress



Inyenc sarok

Csokis habcsók

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 10 dkg porcukor, 10 dkg olvasztott étcsokoládé, 10 dkg apróra morzsolt keksz.

Elkészítés: A tojásfehérjét kemény habbá verjük. Apránként hozzáadjuk a porcukrot, a csokit, és a kekszet. Sütőpapírral bélelt tepsibe evőkanállal kis halmokat rakunk. Előmelegített sütőben megsütjük.

Túrós joghurttorta

Hozzávalók: Piskótához: 6 tojás, 6 ek cukor, 6 ek liszt, kevés sütőpor. Joghurtkrémhez: 500 ml natúr joghurt, 4-5 ek cukor, 2 ek zselatin, 2 dl tejszín, 25 dkg túró. Szükségünk lesz még: lekvár, gyümölcs, 1 kis cs tortaszél.

Elkészítés: Első lépésként elkészítjük a piskótát. A tojásfehérjét kemény habbá verjük a cukorral, majd óvatosan belekeverjük a tojássárgáját és a sütőporral elkevert lisztet. Előmelegített sütőben megsütjük, majd hűlni hagyjuk.

A joghurtokat a cukorral összekeverjük, és elkezdjük összefőzni, gyakran kevergetve. Ha már langyos, hozzátesszük a zselatint, és gyakori kevergetés mellett felfőzzük, de ne forrjon! Ezután félretesszük, hagyjuk hűlni.

Eközben a túró villával összetörjük. Ha langyosra hűlt a joghurtkrém felverjük a tejszínhabot. A túróhoz keverjük a langyos joghurtkrémet, és összekeverjük. A túros-joghurtos a krémhez pedig óvatosan hozzákeverjük a felvert tejszínhabot.

A piskótát megkenjük lekvárral, majd rátesszük a joghurtkrémet, és elsimítjuk. Hűtőbe tesszük, 4-5 órát legalább kell állnia a hűtőben, és akkor rakjuk ki a tetejét tetszőleges és lecsepegtetett gyümölcssel, hogy ne süllyedjenek bele a tortaába.

A tortaszélet utasítás szerint készítjük, leöntjük a torta tetejét, és visszatesszük a hidegre, amíg meg nem dermed a tortaszél.

A torta másnap jó igazán.

Jó étvágyat!

Tavaszi méregtelenítés

A szauna története több ezer éves múltra tekint vissza, és bár sokan úgy tudják, hogy a szaunázás Finnországból ered, már a középkorban az indiánok, majd az aztékok is használták: e törzsek papjai ugyanis izzasztással gyógyították a betegeket, de a törzs testedzésre is igénybe vette az agyagtéglából épített speciális fürdőket. Különböző népcsoportoknál különböző fajtái alakultak ki a történelem során, ezért a szauna fogalmának definíciója nem lehet egyértelmű, egy biztos minden szaunában izzadni lehet, és kell is.



Az izzadás oka, a testünk felmelegedése, mert szervezetünknek szükséges leadnia a hőt, az állandó testhőmérséklet fenntartásához. Ez az úgynevezett termogenetikus hatás, amely megnöveli az adott idő alatt felhasznált kalóriamennyiséget. Tehát, ha 45 - 50 percet eltöltünk az infrasaunában, ahelyett, hogy a fotelből tévét néznénk, közel dupla annyi kalóriát használ fel a szervezetünk önmaga hűtésére. Az alapanyagcsere növelése zsírvésvést vonhat maga után, abban az esetben, ha a napi kalória bevitele nem haladja meg az elégetett mennyiséget. Szóval, azt állítani a szaunáról, hogy "zsírégető" kicsit túlzás, de kiegészíti és megkönnyíti a súlyvesztést.

Az izzadással szervezetünkben salakanyagok távoznak, ehhez semmi kétség nem fér. A felhalmozódott salakanyagok rontják a nyirokkeringést, nagyban hozzájárulnak a "karfiolok" kitüremkedéséhez a combunkon és popsinkon is.

A szaunázás nem csak szebbé, de egészségesebbé is tesz, hiszen a méregtelenítési folyamatok támogatásával erősíti az immunrendszert, sőt egyes tanulmányok szerint még a nehézfémeket is ki tudjuk tisztítani a rendszeres szaunázással a szervezetünkben. A mérgektől megszabadult szervezet jobb hatásfokkal működik.

Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az izzadság 99%-ban víz, konyhasó (nátrium-klorid), karbamid, illékony zsírsavak, koleszterin, nátrium, kálium, klór, kén, magnézium, nyomelemeket tartalmaz, ezek közül a szervezet számára fontosakat pótolni kell.

Nem ajánlott az szauna használata várandós nők számára. Alacsony vérnyomásúak és visszértágulatban szenvedők esetén fokozott figyelmet igényel, csak alacsony (40 fok körüli) hőmérsékleten ajánlott ez esetekben a szaunázás.

Forrás: Healthy & Wealthy