

Paleolit sikertörténet

Szabó Éva pár hónapja sztár lett, újságírók adják egymásnak a kilincset kerámia-műhelyében. A híradások arról szóltak, hogy Éva fél év alatt 55 kilót fogyott, ami hihetetlen teljesítmény.

A nyugati étrenden nyűglődők szemében, akik újabb és újabb fogyókúra receptekben csalódnak, ez elérhetően álom. Ezért aztán minden újság igyekezett valami titkot kitérni Évából, és szerintem szavait elferdítve, sok cikk arról számolt be, hogy Éva titka a spenót-koktéll. Mert ugye titoknak kell lennie. Sokan csalódnak majd, akik azt hiszik, a spenótkoktéltől le lehet fogyni. Nemrég Szabó Éva írt nekem, mert hallott a Paleolit táplálkozásról. Levezetetésünk során kiderült, hogy ő valóban felfedezte magának a paleolit táplálkozást, és ez sikerének titka. Arra kértem, sok munkája ellenére, írja le röviden fogyását igaz történetét. Még csak annyit, Szabó Éva a Balaton mellett él, keramikus. Mióta lefogyott, megsokszorozódott energiával dolgozik, temékei megtekinthetők honlapján. Története azt pécázza, hogy ha valaki ösztönösen rátalál arra a táplálkozási módra, amihez évmilliók alatt alkalmazkodtunk, akkor "csoda" történik. De ez csak annak csoda, aki még mindig azt hiszi, az ember gabona és tejfogyasztásra született lény.



Hajdanán

Szabó Évi vagyok és 53 éves. Nagyon sokat dolgoztam, de már a súlyom elviselhetetlen volt. 125 kg voltam. Már 10 éve kísérleteztem sok lehetőségen, hogy megszabaduljak a sok felesleges súlytól. Minden kudarc volt. Gyógyszer, kaja felezés, vacsi elhagyás, többször dolgokat csökkentettem, olykor elhagytam és semmi eredmény. Majd a természethez fordultam és baleset ért futás közben, 3 hó. fekvés idő alatt összeállítottam egy étrendet, a növényeket, elemeztem az élettani hatásait, és elkezdtem. De 2 hónapig nem nagyon, volt eredmény, de nem adtam fel mert tudtam, hogy ez az utolsó reményem. Az évek múlása a túlsúlyos számára nagyon előnytelen. Mivel kéz- és lábtörés egyszerre ért, így mozgásra sem sok esélyem volt. De kikísérleteztem 1 olyan mozgásterápiát, amit egyhelyben tudtam végezni, de természetes az orvosok is segítettek talpra állni, de tovább már egyedül csináltam. Azért ez nem volt könnyű, de nincs megállás. Majd kezdtek lassan a kilók csökkenni és ez volt benne a csodálatos sikerélmény. Szinte 2 óránként ettem és sokat ittam. Temérdek meggyet és csak zöldséget és gyümölcsöt fogyasztottam. Néha csirke mell párolva és csak fehérhúsú vad halak. Napi 1 db citrom limónnak natúr. Napi 1 db banán sok örölt fahéjjal és kevés gyömbérrel. Semmi gabona, hüvelyes, kukor, és zsiradék nem volt a palettámon. Olaj csak tökmag és olíva. Most már néha sütök 1 kis palacsintát teljes kiőrlésűből, hajdinát és hamis



Most

pogácsát. Mákos sütit és 1 kis krumplis pogácsát. De ezt pár hete engedtem meg magamnak. De nagyon helytelen. Az a tapasztalatom, hogy 1 kis gabonát csempészttem az étrendbe és máris kissé elfáradok. Tehát újra likvidálom az étrendemből ez utóbbiakat. Hiszen csemegézni lehet darált diót és mákot, egy kis mazsolával.

És jön a dinnye és a barack szezon. Minap 20 kg fekete epret ráztam fóliára egy fáról. Ez valami csoda finom és sok hasznosat tartalmaz, pénzbe sem került. Szabadföldi uborka és paradicsom és paprika is kincs. Kaprot és csalánt, sóskát, brokkolit, zellert és zöldséget is nagy dózisokban fogyasztok. Júniustól decemberig 55 kg-ot fogytam. Nem szenvedtem, és nem éheztem. Most már szinte sokszor meg is feledkezem az evésről, nem is igényelem azokat a nagy odaülős terülj-terülj asztalkámat. Teljesen másként étkezem és gondolkodom. Ez az étkezési szokás igazán kedvő erre a pergős világra. Nem kell órákat rostokolni a sütő mellett, nincs szükség hatalmas edényhalmazokat mosogatni. Sokat csökkent a gázfogyasztásom, nincs szükségem csili-vili edényekre. A rengeteg időt, ami felszabadult, a főzés helyett magamra vagy a vállalkozásomra fordítom. A családom is kezdi megszokni az egyszerű és durr-durr kajákat. Igaz azért néha főzők a részükre, csak odafigyelek nagyon, hogy mit és milyen anyagokból. Műkaja, színézék az semmi. Egyébként is ami csomagolt az már számunkra gyanús. Kevert és kutyulmányos szalámikat egyáltalán nem fogyasztunk. Nagy a területünk és villanypásztor mögött birkák legelnek, a hátsó udvarban tyúkok kapirgálnak. Mi szeretjük tudni, hogy mit eszünk. 800 négyzetgyömölcsös és ugyanennyi a sütőtök területünk is. Télire a földalatti pincénk úgy néz ki mint egy nagyker raktár.

Ez az életmód a jövő, az egészség. Amióta a kilók eltávoztak a gyógyszertár környékén sem jártam. Az allergiám teljesen megszűnt, fitt és fáradhatatlan vagyok. A nagy hőségbe járok bringázni. Nem fulladok, nem lihegek, az izületem azt sem tudom merre vannak. De a butikokat annál inkább. Nagyon élvezem a vásárlást és bármit szeretnék minden rám jön és talán még jól is ál. A ruhacsere az azért fél év alatt nagy költséget jelentett a családnak. De gyógyszerre nem költök, úgy remélem soha többé, és máris ingyenbe van a ruha csere. Csak megjegyzem szüleim havi 22ezer Ft-ot hagynak a patikába, ez szorozva 12-vel... döbbenet.

Sok sikert, kitartást kívánok minden fogyózónak és legyenek legalább olyan boldogok mint én. Új ember és élet költözött belém.

Üdv: Évi

Forrás: www.tenyek-tevhitek.hu/paleolit-gyogyulas.htm

Ételed legyen a gyógyszered

Almás - habos

Hozzávalók: 6 tojás, 12 ek nyírfacukor (vagy 30 szem édesítő), 6 ek gesztenyeliszt, 5 ek olaj, 5 ek kókusztej, 1 citrom leve, 1 sütőpor, 1,5 kg alma, fahéj.

Elkészítés: A tojások sárgáját kikeverjük a fele cukorral, a liszttel, az olajjal, a tejjel, a sütőporral és a citromlével. Sütőpapírral bélelt tepsiben kisütjük. Míg a tészta sül lereszeljük az almát és a fahéjjal megszórva kicsit megpároljuk. Ha kisült a tészta, levesszük róla a papírt és visszatesszük a tepsibe. Rásimítjuk az almát. A tojások fehérjét kemény habbá verjük a megmaradt cukorral és az almára kenjük. Visszatesszük a sütőbe és alacsony hőfokon, résnyire nyitva hagyjuk a sütő ajtaját és szárítjuk.

Paradicsomos csirkemell

Hozzávalók: 1/2 kg csirkemell, 4 szem paradicsom, 10 dkg reszelt sajt, 1 ek kacsaszír, só, bors, oregánó

Elkészítés: Egy tepsit kikenek a kacsaszírral. Befűszerezem a felszeletelt csirkemellet és a tepsibe sorakoztatom. Rászelem a paradicsomot és forró sütőbe teszem. Kb. fél óra elősütés után megszórom a sajttal és visszatesszem a sütőbe. Addig sütöm, míg a sajt pirulni kezd. Káposzta salátával kiváló könnyű vacsora.

Szalonnába göngyölt csirkemáj, hagyma, sütőtök

Hozzávalók: 1/2 kg csirkemáj, 2 db hagyma, 12 hasáb sütőtök, bacon szalonna, bors.

Elkészítés: A csirkemájat beborozom, a hagymákat negyedelem, a sütőtököket meghámozom és hasábokra vágom, aztán szalonnaszeletekbe göngyölöm és egy tepsibe rakom. Előmelegített sütőben pirosra sütöm.



Mennyei magos süti

Hozzávalók: 25 dkg darált dió, 5 dkg durvára vágott dió, 6 db tojás, 3 db alma, 2 db körte, 10 dkg mogyi csemege mix (mazsola, mogyoróbél, mandula, kesudió), néhány szem tisztított féldió, 1 evőkanál méz.

Elkészítés: A 6 db tojássárgáját felverem a kanál mézzel. A 6 db tojásfehérjét keményre verem szintén. A sárgájába belekeverem a 25 dkg darált diót, utána óvatosan összekeverem a felvert fehérjével és belekeverem az 5 dkg durvára vágott diót. Kikent tortaformába öntöm. A 3 db alma közepét kinyomom, a két körte megtisztítom, kivajom a közepét, ráhelyezem a masszára, és a lyukakba tömök egy kis masszát és a kivájt körte darabokat. Ezután megszórom a mag keverékkel ráhelyezem a fél diódarabokat. A sütőt előmelegítettem közben és kis lángon sütöm kb. fél órát.

Jó étvágyat!

Amit tudnod kell az illatokról

Nem is gondolnák, hogy az illatoknak milyen rendkívül nagy szerepe van a párválasztásban. Ez főként nem egy tudatos folyamat eredménye, hanem többek között a másik illata alapján döntjük el, hogy valaki szimpatikus lesz-e számunkra vagy sem. Az állatok viselkedésén figyelték meg először a kutatók, hogy túlnyomóan azokat választják párjuknak, akinek az eltérő genetikájából fakadóan legtávolabb áll tőlünk az illata, ezáltal csökkenthető az esélye, hogy bizonyos betegségeket továbbörökíthetjenek. Sőt, talán sokak számára meglepő, de nemcsak szexuális ténren van jelentősége az illatoknak, de a barátaink megválasztásában, valamint ismerőseinkkel és kollégáinkkal kialakított kapcsolatok minőségében is szerepet játszanak.

Számtalan esetben az illat is oka, hogy külsőleg rendkívül vonzó férfiak és nők nem találják párt maguknak. Fontos tudni, hogy a táplálkozás, a tisztálkodó-, és tisztítószerek is jelentősen befolyásolják az illatunkat. Ha kicsit változtatunk a szokásainkon, és odafigyelünk például, hogy mit eszünk, máris óriási változást idézhetünk elő az életünkben. A fehérjék fogyasztása a meghatározó a természetes illatunk szempontjából. Erős, intenzív szagú ételek esetén pedig elkerülhetetlen, hogy a bőrünk kipárolgása ne váljon az ételre jellemzően jellegzetessé, vagy akár kellemetlenné.

A kellemes, frissen mosott illatú ruhát viselő személy tudat alatt sokkal összeszedettebb, ápoltabb és tisztább benyomást kelt bennünk, mint mások. Az ápoltság pedig minden más szempontnál, még a szépségnél is fontosabb.