

## A korosodás egy nőnek ciki?

- Hány éves a lányod? – kérdezte.  
- 13.

- Azt a mindent! Ez nagyon öregít téged!

Ez a beszélgetés nemrégiben zajlott köztem és egy rég nem látott ismerős között. Nem mondom, hogy abban a pillanatban nem esett rosszul, de kicsit később átgondoltam, hogy miről is van szó.

Sokat emlegetik, hogy a nők (vagy az őket körülvevő férfiak ?!) nem csípi a korosodást, esztétikai és egészségügyi okokból sem. Itt kívánom hozzátenni, hogy a legtöbb média, akár csak reklámozási szinten, de igencsak partner ebben. A filmek egyre fiatalodó főszereplői, a ránc elleni krémek hada, a tökéletesen "fedő" hajfestékek, a wellness – fogyaszto kezelések egyre természetesebb jelenléte, mind azt sugallja, hogy hajszolnunk kell, vagy kellene az örök fiatalság látszatát.

Igaz, hogy én még a harmadik és a negyedik X között járok félúton, de már egy párszor nekem is eszembe jutott, hogy egy -két dolog sokkal jobb volt, míg "fiatal" voltam. A fiatalságot a még házasság előtti, otthon lakott időre értem, és persze akkor sem volt minden heppi, nem is lehetett az, hiszen annak a korának is meg voltak a ne-



hézségei, csak akkor még egy csomó felelősség nem az én vállamat terhelte, hanem a szüleimét. Aztán a számvetés végére mindig rájövök, hogy jó ez így, ahogy van, és ezt nem csak beletörődésképp mondom. Látom, ahogy a 13 – 14 éves lányok küzdenek a szerelemmel, a szárnybontogatással, az útkereséssel, a mindenkinek megfelelő vággyal, a tökéletes testideál elérésével, a rejtőzött állapotból a kitűnni akarással tevékenységgel – miközben örök elégedetlenek.

Na, ezek nem hiányoznak már nekem. Örülök, hogy most már nem öltözök ki pánikszerűen, hogy a legjobb formámat mutassam, ha le akarok szaladni a kukával, vagy például nyugodt lelkiismerettel, és nem pedig behúzott hassal fogyasztok el egy salátát, akarom mondani pizzát a férjemmel a tv előtt.

Félreértés ne essék, nem a lustaság, a prasnyság motivál, hanem egyszerűen már nem kell megjátszani magunkat egymás előtt, most már az "elég jó" -ra törekszünk, természetesen a vállalható kategórián belül maradva.

A magam részéről állítom, hogy szabababb az élet a kor előrehaladtával. Kényelmesen lehetünk önmagunk otthon és bárhol a világban.

Szerző: Laskai Nelli  
Forrás: minelli.hu

## Női sors: Korunk asszonya

Mai világunkban a női szerepek elvesztették heroizmusukat és a maskulin világban a női szerepek értékvesztésben, szenvednek. Már anyáink sem tudtak átadni azokból az értékekből, amit talán az ő anyáik és nagymamáik még megélték. Ez az állapot tükröződik a mai kor emberében. A férfiak a nőket vetélytársaiknak tekintik, és sok feszültség halmozódik, rombolván a társkapcsolatokat. Nem társnak tartván párjukat az élet útján, hanem folyamatos preztizs harcot folytatva, gyakran képtelenek harmóniát kialakítani saját női részükkel. A nők, akik ebben a harcban egyenrangú félként lépnek fel a „szingli” lét zászlaja alatt felsorakozva várják a tökéletes férfi megjelenését, de az animuszukat magukban építik fel.

A gyermekek, akik jövetelük és nevelődésük a női karrierrel van folyamatos harcban, valamint a párok önmegvalósító és a fészekrakásért folytatott anyagi megvalósulásnak vannak alárendelve. Nincs meg az anyaság presztízse, ha valaki mégis a családot és az anyaságot válassza, szembesül a karrier orientált világban a saját értéktelenségével. A családok szinte megszűntek, helyette gazdasági közösségek vannak, akik a közös költségvetés megvalósulását tartják követendőnek. A felbomlott családok szereplői, apák, anyák és gyermekek, mind elszennvedik a magára maradottság összes nehézségeit. Hány nő vállal társ hiányában egyedül gyermeket? Nincs kétpólusú nevelés, amelyben az apa a morális értékeket valósítja meg, képviselve az égi és földi törvényeket, az anya, aki a szeretetet és a biztonságot adja, azt az életre szóló müniciót, amelynek hiányát most a sok pánik beteg, depressziós, izolált lélek tükrözi. Szinte alig vannak példa értékű életetek, akiket másolni érdemes. Ezért várjuk annyira az új évezred energiáit, amikor a női értékek visszajáratják rendeltetésüket. Nem szeretném sötétnek láttatni ezt a helyzetet, de ahhoz, hogy megtalálhassuk a kiutat szükséges fel-tárni az előzményeket.

Okai a poláris, duális világban keresendők. Minden a mindenségben, folyamatos változásban, fejlődésben van. A polaritás feszültségének gerjesztő energiái oppozíció által fejlődünk, és a ciklikusság jellemzi ezt a fejlődést. A matriarchális társadalmakat, amelyben a család és a szeretet működött felváltotta a patriarhátus, a férfiak által vezetett világ, ahol megjelent a harc és a hatalomért folytatott erős törekvés. Az addigi családközpontú

világ, ahol nem volt harc és háború, felváltották a hatalomért folyó küzdelmek. Ma ennek a harcnak a végét éljük. Ismét felmerül az igény a békén, szereteten, bensőségességen alapuló világra és ehhez van szükségünk az Istenanya útmutatásaira. Hiszen a kettősség nem harcolhat egymással, hanem kiegészítője, kiegészítője egymásnak. Ezért a bennünk élő anima és animusz, személyiségünk férfi és női részei egyensúlyba kívánkoznak, megélve a belső teljességet. Kapcsolataink ezért a belső harmóniánk kivételülési. Gyermekként szüleinket tükrözzük, az apát és az anyát, az ő általuk megteremtett értékeket. Párkapcsolatunkba felnevelt személyiségünket visszük, így hát sikeressége is ezen alapul, hogy belső rendünk hogyan működik és ez által milyen tükröképet kapunk vissza társunkban. Anyaságunk az élet alapvető törvényét fejezi ki, az élet továbbadását, értékeink továbbélését. A gyermek nevelés a példa értékű életünk követendő vagy kerülendő mintáján alapul.

Gyermekeinknek a példának lesz tanító, hiszen csak boldog szülő tud boldog gyermeket nevelni. A boldogság pedig belül van, habár a jelen kor értékrendje kívülre helyezi, későbbre és a külsőségek, a díszletek megteremtése által. Elvesztett a család, az egymásra figyelés, a megértés, a szeretet. A belső diszharmónia tükröződik világunkban és egészségünkben. Beteg a világ, betegek az emberek és betegek a kapcsolatok is. Gyógyulásunk és egyben a világ gyógyulása is ennek a harmóniának a megelérése által lesz teljes. A nő, a leendő édesanyák szerepe kimagasló ebben a fejlődésben, felvállalva ismét a szeretet értékeit. Magukra találva a női sorsot nem valami féle halmozott feladat rendszernek értékelni, hanem az élet tovább adásának felelős lehetőségeként. A ma született gyermekek egy teljesen más szeretetet és nevelést igényelnek és tanítanak bennünket feljűlni addig tapasztalatunkból felépült rendünket. Ők tanítóul jöttek közénk és azért, hogy rávilágítsanak hiányosságainkra és arra, hogy máshogyan és másképpen kell tovább haladnunk jövőnk felé. Hiszen földi utunk szeretet tanulásának útja, ezt az utat tükrözi életünk, hiszen csak az érték, amit a vízen átvihetünk, ezért a szeretetünkben való gazdagodás a jövő lehetősége. A szeretetet tanulnunk kell, erre szolgálnak kapcsolataink is.

agape-aranyasszony.blogspot.ro

## Ételed legyen a gyógyszered

### Szilvalekváros paleo süti

**Hozzávalók:** 12 tojás, 1 púpos bögre kókuszliszt, 3/4 bögre kakaó, 20 szem édesítő, 1/2 bögre zsír, 1 üveg szilvalekvár, 2 kk rumaroma, 1 kk fahéj, 1/2 mk só, 10 dkg min. 70 %-os étcsoki, 5 cl víz.

**Elkészítés:** A tojások sárgáját keverjük össze egy tálban a kókuszliszttel, kakaóval, a vízben feloldott édesítővel, zsírral, rummal, fahéjjal csomómentes, sűrű masszává. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, hozzáadjuk a masszához. Kizsirozott tepsiben kisütjük. Ha kihűlt teljesen, a sütit függőlegesen vágjuk három részre, majd vízszintesen szeljük ketté (így sokkal könnyebb kettészelni, ha nem egyben szeljük a nagy adagot).

Az alsó lapokat kenjük meg a lekvárral jó bőven, és illesszük rájuk a felső lapokat.

A csokit törjük össze és kevés vízzel olvasszuk fel gőzfürdőben. A csokit kenjük rá az összeállított süti tetejére, és szeljük fel kis csinos kockákra!

### Natúr mogyoróvaj

**Hozzávalók:** 35 dkg sótlan pörkölt földimogyoró, 4-5 ek étolaj.

**Elkészítés:** A mogyorót beleöntjük az aprítógépbe, és nekilátunk az aprításnak. Hozzáadjuk az olajat, és addig őröljük, amíg a kívánt finomságot eléri. Ha szeretjük, hagyhatunk benne darabokat. Hűtőben tároljuk.

### Almás piskóta liszt nélkül

**Hozzávalók:** 4 db tojás, 1 ek édesítőszer, 1 ek cukrozatlan kakaópor, 1 db alma.

**Elkészítés:** A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjét kemény habbá verjük, a sárgáját alaposan kikeverjük az édesítővel és a kakaóporral.

Majd a kettőt egybeöntjük, és óvatosan összekeverjük.

Az almát megmossuk, meghámozzuk és feldaraboljuk.

Egy sütőformát kibélelünk sütőpapírral, az aljára tesszük az almát, és leöntjük a masszával. Majd előmelegített sütőben 180 fokon kb. 15 percig sütjük.

### Paleo kókusztekeres

**Hozzávalók:** 20+15 dkg kókuszreszelék, 10 dkg darált dió vagy mandula, 5 ek keserű kakaó, 15 szem cukorpótló, 1 dl kávé, 1 ek rum(aroma), 5-6 ek kókusztej, 10+5 dkg szobahőmérsékletű vaj.

**Elkészítés:** A kókuszreszeléket daráljuk minél apróbbra.

A barna tésztához keverjük össze 20 dkg kókuszreszeléket, 10 dkg darált mandulát, 5 ek keserű kakaót, 8 szem édesítőt, 5 dkg vajjal, 1 dl kávéval, a rummal és annyi kókusztejjel, hogy összeálljon a tészta, de ne legyen ragacsos. Terítsük szét 5-8 mm vastagon egy fóliára.

A fehér részhez a 15 dkg kókuszreszeléket 8 szem édesítővel, 10 dkg vajjal és 2-4 evőkanálnyi kókusztejjel keverjük szilárd, de kenhető állagúra.

A fehér masszát morzsoljuk/kenjük a barna tésztára, akár egy kiskanál hátuljával is el lehet simíttatni. A fólia segítségével tekerjük fel szorosan, 1-2 órára tegyük hűtőbe. Szeletelés előtt azonban egy fél órával vegyük ki a hűtőből, mert különben nagyon morzsálódik.



Jó étvágyat!

## Amit tudnod kell a csokiolvasztásról

Kell hozzá 20 dkg étcsoki és 2 ek napraforgó olaj.

Továbbá a csoki olvasztásához nem melegebb(!), mint 45-50 fokos környezet, porcelántálka és türelem kell.

Beletörjük a csokit a porcelántálkába, beleállítjuk az 50 fokos vízzel telt lábosba, az egészet lefedjük, és hagyjuk őket barátkozni. 1-2 kanál olajat tegyük hozzá, és időnként megkevergetve ellenőrizzük, hogy áll a csokoládénk. Ha hűl a víz (hőmérővel érdemes ellenőrizni), kicsit melegítsünk rajta, de ne legyen most se melegebb 50 foknál. Hőmérő híján finom meleg fürdővíz hőmérsékletéről van szó. Vagy állítsuk be a sütőt 50 fokra, alsó-felső fűtésre, és a porcelántálkát felejtjük benne addig, amíg kellemeesen folyékony krémes nem lesz a csokink.