

Hogyan késleltess az öregedést?

Közhelynek számít, hogy a pozitív életvitellel, gondolkodással beszédrel. Tudta például, hogy a legtöbb gyümölcs- és zöldségféle öregedést gátló hatással rendelkezik?

Számos tudományos vizsgálat eredménye bizonyította ugyanis, hogy a bőséges gyümölcs- és zöldségfogyasztás (kivonatolt formában is) nagy mértékben csökkenti a betegségek kialakulásának rizikóját, energikusabbá tesz, és a testtömeget is szabályozza. Lényeges még ezenkívül az elfogyasztott víz mennyisége, minősége, tisztasága.

A 3+1 legjobb étel öregedés ellen

Három étel(féleség) más táplálékokhoz képest messze a legjobbnak bizonyult az öregedés elleni harcban; a Harvard Egyetem tudósai szerint e csodaszerek vissza is fordíthatják az idő előtt beindult káros folyamatokat (fiatalodjunk minden nap).

A kutatók a kérdéses ételeket széleskörűen tanulmányozva - korábbi vizsgálatok eredményeit is figyelembe véve - bizonyították, hogy valóban működhet a fiatalító hatás.

A Harvard egyetem tudósai szerint az egyik legjobb fiatalító szernek tűnik a **JÓ MINŐSÉGŰ VÖRÖSBOR** (1 dl/nap), amelynek fő alkotóeleme a resveratrol teszi jóval fiatalabbá és élénkébbé az embert.

Hasonló csodaszereknek kiáltják ki a kutatók a cukorszegény **KESERŰ CSOKOLÁDÉ** (60% feletti tartalom) is (5 dkg/nap).

A kedvelt édesség valódi előnyét az antioxi-

dánsok jelentik, amelyek az aktív összetevőkben találhatók.

Szintén hatásos fegyver az öregedés ellen a mindennapi két három csésze **ZÖLD TEA** (nem filteres), hatásának titka a nagy mennyiségű flavonoidban keresendő. A zöld tea kiváló forrása a katekineknek.

A zöld és fekete teát fogyasztók további előnyökre is számíthatnak: rendszeres teázással például a szívbetegségek kialakulása is csökken. Azért a negyedik helyezettet is érdemes megemlíteni ez a cukor-nélküli **ASZALT SZILVA** (5 dkg/nap 4-5 szem), amely lekvár vagy gyümölcsle formájában is kiváló.

Ez a gyümölcs súlyarányosan egyik legmagasabb ORAC értékkel rendelkezik, néhány szem naponta már önmagában a minimális napi ORAC érték felét tartalmazhatja. (Az ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity = Oxigéngyök Abszorpció /elnyelő/ Kapacitás) egy nemzetközileg elfogadott szabványrendszer az élelmiszerek és táplálék-kiegészítők antioxidáns kapacitásának mérésére.)

Mindehhez lúgos, vagy lúgosított víz (1l/késhegyeni gyógyszerári szódabikarbóna) felnőttenként legalább három liter!

További fontos helyezettek a búzafűlő, a fokhagyma az almaecet és a virágméz!

Forrás: Health&Co



Ezzel a pasival ne tervezd hosszú távra!

Gyakran követjük el azt a hibát, hogy az erős fizikai vonzalmat, vagy a vakszerelmet összekeverjük a valódi kapcsolattal. Természetesen a kémia nagyon szükséges ahhoz, hogy tartós legyen a kötődés, de hosszú távon (sokszor középtávon is!) kevés a valódi boldogsághoz.

Hogy kicsit tisztábban láthass, összegyűjtöttük, milyen tulajdonságok alapján szűrheted ki, hogy a kedvesed nem igazi párkapcsolati „alapanyag”.

Nem tudja, mit akar

Ne tervezd (legalábbis komolyan) egy olyan fickóval, aki nem képes egyértelmű választ adni arra, mik a hosszú távú céljai, mi vonzza, és mire vágyik az életben. Ebben az esetben a foci, a póker nem elfogadható válasz. Nem lehet a társad, a szövetségesed, amíg nincs elképzelése arról, milyen jövőre vágyik – és abba te hogyan illeszkedsz be. Aki nem tudja még, mi lesz, ha „nagy lesz” (és ez egyáltalán nem korfüggő a férfiaknál), az egészen biztosan téged sem fog komolyan venni.

Ne reménykedj abban, hogy majd menet közben annyit tudsz „finomítani rajta”, olyan-nyira, hogy kitalálja, mit akar, mert amikor ez bekövetkezik, akkor nagy a valószínűsége, hogy hirtelen rájön: nem közös az utatok.

Borúsán látja a jövőt – az életet

Egy nemrégiben készült amerikai felmérés szerint azok a nők, akiknek jókedvű, pozitív a partnere, sokkal elégedettebbek a kapcsolatukkal. Ráadásul, a férfi optimizmusának mértéke határozza meg a párkapcsolat stabilitását. Nem csak arról van szó, hogy jó, ha a kedvesed támogat, biztat egy-egy cikisebb helyzetben. A lényeg az, hogy ideális esetben (és tudat alatt szinte mindig) a férfitől várjuk a dolgok megoldását, hogy lássuk, ő ura a helyzetnek.

Egy optimista, jó kedélyű ember pedig nem borul ki, gyorsan kezeli a helyzeteket, ez pedig roppant megnyugtató a társ számára. Egy nő biztonságban érzi magát az optimista férfi mellett – és kitart.

Ha nem nyitott a változásra...

Teljesen igaz, hogy nem lehet megváltoztatni a férfit – vagy ha mégis, az már régen rossz... De az is tény, hogyha nem is igyekszik valamennyire hozzáidomulni, az nem jó jel a tartós kapcsolatokra nézve. Az „ilyen vagyok, és kész” típusú emberek – legyen az nő vagy férfi – igazán senkit nem tartanak elég fontosnak önmagukon kívül. Ha a párod szeret, és komolyan gondolja veled, akkor szeretne boldoggá tenni. És ha tudja, hogy neked mi fontos, törekszik majd arra, hogy azt nyújtsa.

Még ennél is fontosabb talán, hogy képes és hajlandó legyen együtt formálódni veled: ahogy az értékrendetek, érdeklődési körötök változik, tágul, könnyen lemarad az egyik partner, a másik pedig „kinövi” őt.

Túlságosan is kiszámítható

Egy kapcsolat elején minden rettentően izgalmas, hiszen akkor kezdték megismerni, feltérképezni egymást. Aztán amikor az újdonság ereje kihuny, és minden teljesen kiszámíthatóvá válik, jön a gyilkos unalom. Nem a kezdeti programok elmaradása vagy az érdeklődés hiánya miatt, hanem mert számodra már semmi újdonságot nem tud nyújtani a másik.

Felelőtlenül bánik a pénzzel

Természetesen igaz a mondás, hogy a pénz nem boldogít – de azért nem árt ha van, de legalábbis ha nincs is belőle sok, ne szórja azt el felelőtlenül a férfi. Ez ugyanis biztos jele annak, hogy ha más nem, az anyagi dolgokon állandó konfliktusaitok lesznek. És ez amúgy is igen sikamlós a terület: a tartós párkapcsolatokban, házasságokban ez okozza a legtöbb vita forrását.

Szintén elgondolkodtató jel, ha kibontatlan csekkel teli borítékokat, fizetési felszólításokat találsz a postája között, és nem beszél arról, mik a tervei pénzügyi szempontból. Egy jó kapcsolatban bizonyos idő után ugyanis ki kell derülnie, hogyan kezeli a pénzt: tudja-e, mennyit költ, képez-e tartalékot, gondolkodik-e előre.

kiskegyed.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Magvas kenyér

Hozzávalók: 1,5 dl szezámagliszt, 1,5 dl tökmagliszt, 1 dl napraforgómagliszt, 1 dl szezámagpehely, 1,5-2 dl víz, fél dl kókuszolaj, 2 egész tojás, 1 kk só, fél ek őrölt kömény, 2 kk őrölt pirospaprika, 1 kk szódabikarbóna.

Elkészítés: A tojásokat habosra verjük, és hozzáadjuk a többi nedves hozzávalót. A száraz hozzávalókat is összekeverjük, majd a nedves részhez adagoljuk.

Sütőpapírral bélelt, kizsírozott kenyérformában 180 fokon kb. 40 percig sütjük.

Szaftos-mákos pite

Hozzávalók: 20 dkg darált mák, 5 dkg kókuszreszelék, 1/2 cs sütőpor, 3 tojás, 1 nagy, érett banán, 2 ek kókuszszír, 1 nagyobb alma, 2 dl xilit/eritrit (vagy ennek megfelelő mesterséges édesítő), 1 nagy marék mazsola és 1 marék aszalt szilva (előtte rumos vízbe áztatva, a szilva felvágosva), 1 mk őrölt fahéj, 1 citrom héja, 1 mk vanília aroma, 1 dl víz.

Elkészítés: A mákot összekeverjük a kókusszal, az édesítővel, a tojásokkal, a fahéjjal, kókuszszírral, citromhéjjal, vaníliával és a vízzel.

A banánt villával pépesítjük, és belekavarjuk. Az almát meghámozzuk, lereszeljük, és szintén beleforgatjuk, a mazsolát és az aszalt szilvát lecsepegtetve beleszórjuk. A végén beletesszük a sütőport.

A jól eldolgozott masszát sütőpapírozott tepsibe öntjük, és előmelegített sütőben megsütjük. Nem szabad kiszárítani, túpróbával ellenőrizzük.

Avokádókrém kesudióval

Hozzávalók: 2 közepes avokádó (olyan puha legyen, hogy ha benyomod az ujjaddal a héját, akkor mélyedés maradjon benne), 7 dkg kesudió, 1 gerezd fokhagyma, 1 mk só, 1/2 citrom vagy lime leve.

Elkészítés: A kesudiót tegyük pohárba, és áztassuk annyi vízbe, amennyi épp ellepi. Hagyjuk állni negyed órát. (Lehet akár 24 óráig is áztatni, annál krémesebb lesz a végeredmény.)

Távolítsuk el a felezett avokádókból a magot, majd kanalazzuk ki a húsát egy tálba. Csavarjuk rá a fél citrom levét, sózzuk meg, és reszeljük/préseljük rá a fokhagymát.

Vegyünk le a kesudióról 2-3 evőkanálnyi vizet, és így turmixoljuk pépesre a magokat.

Adjuk a kesupépet az avokádóhoz, és turmixoljuk teljesen egyenművé.

Jó étvágyat!

Nem kell félni a gesztenyétől

Ahogy azt a népnyelvből is tudjuk, aki kikaparja a gesztenyét, az hozzájut valami hasznos dologhoz. Nem is kell messzire menni az értelmezésben, hogy igazoljuk a mondást, hiszen a gesztenye éppen a kiemelkedő előnyei miatt hódít egyre nagyobb teret az egészséges táplálkozás és a gasztro-nómia területén.

A gesztenyét régen a népi gyógyászatban is jól ismerték és manapság kezdjük újra felfedezni ezt a különleges élelmiszert, mint az egészséges étrend egyik alapanyagát.

Talán kevesen tudják, hogy a szelídgesztenye B1-, B2-, B6-, C- és E-vitamint is tartalmaz, valamint remek kálium-, magnézium- és vasforrás illetve nagyon sokrétű a felhasználása. A magas rosttartalom miatt gyomorbetegségekben szenvedőknek ajánlott. Mivel igen magas a szénhidrát-tartalma, sportolóknak, gyengeségben szenvedőknek szintén javallott. Egyébként a gesztenyének még az az érdekessége, hogy nagyon alacsony a zsír és a fehérje tartalma annak ellenére, hogy a diófélék családjába tartozik. Így tulajdonképpen gyümölcs, de a beltartalmi értékei alapján inkább a zöldségek közé kellene sorolni.

Levesekhez, különleges előételekhez és köretként húsokhoz is remek alapanyag, hiszen semleges íze miatt bármilyen elképzelést megvalósíthatunk vele. Nem utolsósorban a paleolit konyhában és vegetáriánus étrendben is megállja a helyét.

