

Összeillesz a pároddal?

A párkapcsolatok alapjának egyik legnagyobb része az a bizonyos kémia, amit olyan nehéz meghatározni, és nem is lehet pontosan. Viszont az biztos, hogy ez később is összekötő erő, és enélkül aligha mondhatod magad elégedettnek a kapcsolatban.

Az intimitás szintén meghatározó. Az, hogy ugyanazt nevezitek-e intimitásnak, ugyanúgy viszonyultok-e hozzá, mennyi szükségetek van az érintésre, és mennyire engeditek magatokhoz közel a másikat, szintén eldöntheti, hogy összeilletek-e.

Ugyanazok a hosszú távú terveitek a meghatározó kérdésekben? Mindketten akartok családot, vagy csak az egyikőtök? Persze, elképzelhető, hogy idővel változnak az elképzelések, de nem minden esetben.

Bár a szerelem hevében talán egyáltalán nem tűnnek fontosnak az anyagiak, idővel egyáltalán nem lesz mindegy, hogy hasonlóan gondolkodtok-e róluk. Heves vitákra számíthatok, ha az egyikőtök meggondolatlanul szórja, míg a másik a fogához veri a garast. Ezek a konfliktusok pedig akár alá is áshatják a kapcsolatot.

Bár a hobbi talán jelentéktelen dolognak tűnik ebből a szempontból, szerencsés, ha van közös hobbik, vagy legalábbis könnyen meg tudtok egyezni a szabadidőtök eltöltésében. Az sem baj persze, ha mindkettőtöknek különböző hobbija van, de egyikőtök sem érzi elárulva magát, ha a párja a hobbijának is szenteli az idejét.

Fontos kérdés, hogy el tudjátok-e fogadni egymás hibáit, vagy folyton csak kritizáljátok egymást abban a reményben, hogy a másik változik meg.

A humor is döntő tényező a párválasztásban, nem véletlenül próbálnak csajozni a férfiak gyakran viccekkel, és nem véletlenül próbálják humorral elbűvölni a nőt. Ha nevelsz a párod

poénjain, jó eséllyel nyert ügyetek van.

Nem árt, hogyha tudtok egymással beszélgetni, és van is mondanivalótok a másik számára. Enélkül kevés kapcsolat marad tartós és lép túl a pusztán fizikai vágyakra épülő viszonyon.

A hasonló életstílus és értékrend is sokat számít, az, hogy egyetértetek-e például abban, hogyan töltitek a szabadidőtöket, vidéken vagy városban akartok élni, emeleten vagy kertesházban. Színházba mentek vagy fitnessterembe, vagy mindkettő, és egyáltalán, tudtok-e közös programokat csinálni.

Ha eltér a bioritmusotok, a párod éjjeli ba-



goly, te viszont korán kelő vagy, vagy fordítva, nem biztos, hogy hosszan meg tudjátok őrizni a harmóniát.

Nem árt, ha jól kijöttök egymás családjával is, mert ha vérremenő csaták és kölcsönös el nem fogadás áll közétek, az nagyon meg tudja nehezíteni a párkapcsolatot.

Sokat számít, hogy hasonló intelligenciával és képzettséggel rendelkeztek-e, mert ha ezek nagyon eltérnek egymástól, az megnehezíti, hogy szót értsetek egymással, és egy hullámhosszon legyetek.

Forrás: Femina.hu

Bőrszépítő turmix

Nem tudjuk elég sokszor hangsúlyozni, hogy milyen fontos a táplálkozás a bőr egészségének megőrzése szempontjából. Rengeteg értékes és ízletes, tápanyagban gazdag zöldség, gyümölcs, fűszer és mag vár a zöldségesnél és a boltokban. A legegyszerűbb módja annak, hogy ezeket a jótékony hatású ételeket a szervezetbe juttasd, ha készítesz egy ínycsiklandó turmixot. A legjobb, ha ezeket vízzel készíted vagy mandulatejjel. Az alábbi összetevőket nyugodtan kombinálhatod, a keveréssel sem lehet mellényülni.

A **spirulina alga** igazi szupertáplálék, tele van antioxidánsokkal, fontos ásványi anyagokkal, elősegíti a méregtelenítést, erősíti az immunrendszert, klorofilltartalma pedig segíti a sejtlégzést. Étrend-kiegészítőként sok helyen kapható.

A **goji bogyó** apró antioxidáns-bomba, melyet magában is fogyaszthatsz, de ha nem tetszik a kissé fanyar íze, akkor dobd például banánturmixhoz.

Az **aloe vera gél** jótékony hatása közzismert, méregtelenít, vitaminnal látja el a szervezetet, az íze viszont nem a legjobb. Turmixold össze piros bogyós gyümölcsökkel.

A **búzafülevet** kúraszerűen érdemes alkal-

mazni. Magas klorofilltartalma miatt rendkívül jó hatással van a bőrre. A búzafülvé egész évben elérhető, hiszen magad termesztetheted.

A **kakaópor**, nem a cukrozott, instant változat, tele van a bőr számára értékes polifenolokkal, melyek antioxidánsként működnek. Vásárolj biokakaóport.

A **zöld leveles zöldségek**nél kevés egészségesebb dolog van, és turmixba téve nem kell őket egész nap eszegetni.

A **sárgarépa**ban található béta-karotin A-vitaminná alakul, mely rendben tartja a faggyúháztartást, és antioxidáns is.

A **paradicsomban** található likopin egy karotinoid, amely antioxidáns hatással bír. A paradicsomot külsőleg pattanások ellen használható.

A **zellerszárban** rengeteg ásványi anyag található, de flavonoidokat is tartalmaz, melyek antioxidánsként működnek.

A **dióban** többszörösen telítetlen zsírsavak fordulnak elő, illetve jelentős mennyiségben tartalmaznak antioxidánsokat és fenolokat is, amelyek elengedhetetlenek egy egészséges, ragyogó bőr táplálásához.

Szerző: Egresi Kata
Forrás: Femina.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Rakott cékla

Hozzávalók: 4 db közepes fej cékla, 5 db tojás, 5-10 dkg kolbász vagy szalámi, 5-10 dkg bacon, 1 pohár tejföl, 5 dkg reszelt sajt.

Elkészítés: A céklafejeket meghámozzuk, és kicsit előfőzzük, míg megpuhul. Ha kész, karikára vágjuk. A tojásokat szintén megfőzzük, majd felkarikázzuk. A kolbászt felszeleteljük, a húsos szalonnát apróra vágjuk. Ezután egy tepsiben rétegekben leterítjük a hozzávalókat (ahogy a rakott krumplinnál). Fűszerezük sóval, borssal, őrölt köménymaggal, a tetejére ráöntjük a tejfölet és beterítjük reszelt sajttal.

180 fokon 20 perc alatt sül ropogósra.

Kókuszgolyó

Hozzávalók: 20 dkg darált mandula, 20 dkg kókuszreszelék, 1 kk fahéj, 4 ek holland kakaópor, 4 ek méz vagy nyírfacukor (xilit), víz.

Elkészítés: A darált mandulát összekeverjük a mézzel, a fahéjjal és a kakaóporral. A kókuszreszelék felét konyhai aprítógéppbe öntjük, és magas fokozaton addig őröljük, míg homogén krémet nem kapunk belőle. Amikor már megfelelően krémes, akkor hozzáadjuk a mandulás keverékhez és jól összedolgozzuk, majd adjunk hozzá kevés vizet (éppen csak annyit, amennyitől jól összeáll a massa). Végül gyúrunk belőle kis gombócokat, és hempergessük meg a maradék kókuszreszelékben.

Mindentbele rakottas

Hozzávalók: 1 kg darált hús, 1 kg savanyú káposzta, 3-4 szelet szalonna, 2 fej vöröshagyma, 10 főtt tojás, egyéb zöldségek: újhagyma, kelkáposzta stb., 1 pohár tejföl, só, bors, őrölt paprika.

Elkészítés: A tojásokat megfőzzük, a savanyú káposztát átmoszuk és kicsit megpároljuk. A szalonnán megpirítjuk a vöröshagymát, majd a ráteszük a húst, fűszerezük, és készre pirítjuk. Aztán jöhet a lerakás: az aljára kerül egy réteg káposzta, erre szórunk egy kis őrölt paprikát, majd ráteszünk egy réteg húst, egy réteg tojást és egy réteg egyéb adalékot (újhagyma, kelkáposztalevelek), majd újra jön a káposzta és a többi, amíg van alapanyagunk. A tetejére káposzta kerül, erre öntünk még egy réteg tejfölet. 180 fokon 30-40 perc alatt sül össze.

Fasírt tekercs

Hozzávalók: Fél kg darált hús, 1 fej vöröshagyma, 1-2 közepes sárgarépa, 1-2 szál újhagyma, 1-2 rózsza brokkoli, 1 tk paprikakrém, sertézsír, só, bors, 4 tojás + 1 tojás a kenéshez.

Elkészítés: A hagymát megpirítjuk a zsíron, a zöldségeket apróra vágjuk, majd mindent összegyúrunk és fűszerezünk. A tojásokat megfőzzük, lehűtjük, majd almareszelőn lereszeljük. A pultra egy nagyobb darab sütőpapírt helyezünk (ezen fogjuk a húst kiteríteni, göngyölni). A húsos masszát a papírra helyezük, és kézzel egy ujjnyi vastagra formázzuk (vagy sodrófával kinyújtjuk). Utána megszórjuk a lereszelt főtt tojással. Miután végeztünk, óvatos mozdulatokkal, a sütőpapír segítségével felgöngyöljük a tekercsset. Közben kézzel formázzuk, igazgatjuk. Két végét ellapítjuk. Egy lapos tepsire helyezük, tetejét megkenjük tojással, és sütőben 150-180 fokon 45 percig, majd 200-220 fokon 15 percig sütjük.

Jó étvágyat!

A 4 legolcsóbb zsírégető

A fogyókúra nem feltétlen költséges és bonyolult:

Citrom: A citrom magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően nem csak immunrendszeredet erősíti, de a zsírpárnák lebontását is segíti. Rostokban sem szűkölködik, így felgyorsítja az anyagcseréd, miközben megtisztulsz a felesleges méreganyagoktól, amelyek a szervezetben felhalmozódtak.

Chili: A csípős fűszernövény pikáns aromájának köszönhetően zsírégető hatását is, hiszen fő hatóanyaga, a kapszaicin megakadályozza, hogy zsírszövetjeid mérete tovább növekedjen. A chili véred zsírtartalmát is csökkenti, élénkíti az anyagcseréd, és a lerakódott salakanyagoktól is megszabadít.

Csalán: A csalán talán a legerősebb vértisztító növényünk, ezért tisztítóként, bőjtök, fogyókúrák hatékony és kedvelt gyógynövénye. Felgyorsítja a felhalmozódott méreganyagok kiürülését a szervezetből, tisztítja a vesét, és erősíti az immunrendszert.

Fokhagyma: A fokhagyma segít megszabadulni a szervezetben lerakódott méreganyagoktól és zsíroktól, elősegíti a kiválasztó folyamatokat, gyorsítja az emésztést, valamint megszünteti az emésztőszervek esetleges gyulladásait.