

Alvásjavító tanácsok

A megfelelő alvás nemcsak az egészségnek, hanem a lelki és mentális állapotodnak is létfontosságú. Kell a jó és megfelelő idejű alvás! Sokan persze, legyintenek erre, pedig... Az elvesztett alvás felgyülemlik, mint az adósság, amit vissza kell fizetni, különben az egészségünk megy végül tönkre.

Számtalan betegség előzhető meg azzal, hogy eleget alszunk, beleértve a stresszt és az ebből fakad érzelmi ingadozásokat is. A mély és pihentető alvás szabályozza a súlyodat, erősíti az immunrendszeredet, megjavítja a sejtek és a szövetek működését, jobb problémamegoldóvá, kreatívabbá, energikusabbá és kiegyensúlyozottá tesz.

Rendben, mondd erre, de mit tegyél, ha csak álmatlanul forgolódasz és nem jön álom a szemedre... Bezzeg nap közben. Na, akkor alig tudod nyitva tartani a szemedet, és majdnem lefejeled az asztalt. Mi segíthet elaludni? Próbáld ki ezeket az egyszerű tippeket, hogy el tudj lazulni, és nyugodtabban, mélyebben alhass.



Forró fürdő

Amellett, hogy kellemes, ellazítja az izmokat, lenyugtatja az idegeket, és előkészíti a pihenésre. Még jobb hatás érdekében szórj egy nagy maroknyi epsom-sót (keserűsót) a fürdővízbe, ez magnéziumtartalmával segít ellazulni, lenyugodni.

5 perc masszáz

Aki már próbálta, esküszik rá: egy fej- és egy talpmasszázs felér egy mini lazítómasszázs. Miért? Azért, mert a meridiánok, a kis energiacsatornáink mind a koponya körül indulnak, és a lábfejükben kötnek ki. Ráadásul rengeteg idegvégződés, receptor és akupresszúrás pont található fej- és talpszerte.

Hogyan csináld? Ül le, és masszírozd át a fejed körkörös mozdulatokkal, a tenyereddel vagy az ujjad hegyével 2-3 percen keresztül.

Ezután a lábfej következik: a bokádtól a nagyujjig enyhe nyomás kíséretében húzd végig a nagyujjad.

Ismételd meg a második lábujjaddal és így tovább. Szintén enyhe nyomással, lassan húzd végig a hüvelykujjad a talpad belső, majd külső felén. Végül ökölbe tett kézzel gyömöszöld át a talpad kis, körkörös mozdulatokkal, majd ismételd meg az egészet a másik lábodon is.

Szerecsendió

A szerecsendió az egyik legjobb gyógyszer az elme lenyugtatására. Segít a gyomorban és az idegrendszerben jelen levő erőteljes energiákat csökkenteni, ezáltal elősegíti a jó alvást.

Tegyél fél kávéskanálnyi őrölt szerecsendiót egy bögre meleg tejbe (ami triptofan tartalmaz, és ezzel is segíti az alvást), és add meg. De készíthetsz szerecsendióból ellazító, nyugtató kenőcsöt is: keverj el egyenlő arányban őrölt szerecsendiót és kakaóvaját vagy kókuszszírt, és ezt kend a halántéokra, a homlokodra, és a szemed alá, amikor lefekszel.

Jóga

A rendszeres hatha jóga felélénkíti a vér- és nyirokkeringést, és egyensúlyba hozza a hormon- és az idegrendszert is. Ez segít a testnek és a léleknek lenyugtatni a túlbuzgó energiákat, és megemészteni a nap eseményeit. Akár reggel, napközben, vagy lefekvés előtt gyakorold, a rendszeres jógázás garantálja a jó alvást.

Nyugtató gyógynövények

A füvekben elképesztő erő rejlik, ezért óvatosan kell bánni velük. Az egyenlő részben elkevert tagara, valeriána és kamilla egy kis meleg vízben feloldva (összesen 1/4 teáskanál 1 dl vízben) és elfogyasztva lefekvés előtt csodát tesz. Nyugtató az idegrendszert, és természetes módon segíti elő az ellazulást – a kamilla az érzelmekre van nagyon jó hatással.

Forrás: Kiskegyed.hu

Lelkituning – szerethető vagy

Lehet, hogy nem te vagy a legszebb a barát-aid között, de ezért még nem kell elkeseredned. A szépségnek és a szexi kisugárzásnak ugyanis nem sok köze van egymáshoz. Az előbbihez genetika kell, az utóbbit meg lehet tanulni. Mivel a kisugárzás tesz valakit igazán vonzóvá a másik ember számára, érdemes is foglalkozni vele!

Az agyunkkal tudjuk, hogy fölösleges a súlyunk, a kicsit kusza fogaink, a görbe lábunk vagy a húsos karunk miatt aggódni. Mégsem tudunk egyszerűen legyinteni. Pedig a negatív gondolatok negativitást szülnek.

Ha ugyanis csak arra tudunk gondolni, mennyire csúnya a térdünk, a szemünk, az orrunk, mennyire jellegtelenek vagyunk, akkor ezt fogják érezni mások is. Maguktól a negatív gondolatok nem múlnak el, tudatosan tenni kell ellenük. Használd a legegyszerűbb kapaszkodókat! Ragassz a fürdőszobátükörre egy cetlit, és írd rá: „Mosolyogj!”

Gyűjtsd össze azokat a külső és belső tulajdonságaidat, amelyeket szeretsz magadban. Teljesen mindegy, mi az, legyen minimum öt.



És ha még mindig kevésnek érzed ezt, akkor tudd, hogy ha változik az önmagadhoz való hozzáállásod, észre fogod venni, mennyivel másképp tekintenek rád az emberek.

Ne vess vele!

Az ilyenkor termelődő endorfin elűzi a stresszt, a fájdalmat, és erősíti az immunrendszert. A nevetéstől jól érezzük magunkat a bőrünkben, ami látszani fog rajtunk, ezért jobban felfigyelnek ránk.

Ne vess magadon!

Vannak, akik folyamatosan bénáznak, sok mindent elszűrnak, sok mindent nem sikerül „normálisan” elintéznük, mégis képesek vagyunk elnézni nekik mindent, sőt, úgy gondoljuk, tökéletesen működve nem ugyanazok az emberek lennének. A titok, hogy képesek nevetni magukon és nem veszik túl komolyan saját magukat. A lazaság és a nevetés együttesen vonzza az embereket, mert azt közvetíti, hogy az illető jóban van önmagával. Az önbizalom pedig sokkal több rajongóhoz vezet, mint az önsajnálát.

Forrás: Kiskegyed.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Cukkinis csokikocka

Hozzávalók: 260 g sertészsír, 18 db kimagozott datolya és 100 g mazsola (vagy ha nincs datolya, 200 g mazsola), 8 tojás, 1 kg hámozott, reszelt cukkini (lehet több is), 10 púpozott mk holland kakaópor, 6-7 ek kókuszliszt, 10 dkg magas kakaótartalmú csokoládédarabkák, vanília kivonat, 4 tk fahéj, 3 tk szó-dabikarbóna, kevés citromlé.

Elkészítés: A cukkinit, kókuszlisztet és a csokidarabkákat kivéve mindent aprítógépbe teszünk, és egyenmőre turmixoljuk őket, majd hozzáadjuk a cukkinit, újra turmixolunk, végül kimaradt elemeket (kókuszlisztet és a csokidarabokat) is beledobáljuk, és elkeverjük. Sütőpapírral kibélelt gáztepsiben 180 fokon, 35-40 percig sütjük. Kihűlve tároljuk, úgy lesz a legfinomabb!

Zöldfasírt

Hozzávalók: 40 dkg brokkolirózsa, 2 tojás, 1 púpozott ek tökmagliszt, 1 púpozott ek napraforgóbélliszt, 2 ek pirított szezámmag, só, bors, szerecsendió, zsír a sütéshez.

Elkészítés: A brokkolirózsaikat aprítógépben egész finomra daráljuk, majd egy tálban összekeverjük a tojásokkal, maglisztekkel, szezámmaggal, végül fűszerezzük. A keverékből kis korongokat formázunk, és a felhevített olajban mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

Almás sült hús

Hozzávalók: 1,5 kg sertéshús (lapocka, tarja) vagy csirkecomb, 1 kg alma, 10 dkg szalonna, 2-3 fej vöröshagyma, 1 ek só, bors, 2 dl olaj.

Elkészítés: A húst felszeleteljük (kb. 1 cm vastag szeletekre), befűszerezzük, és legalább fél órát állni hagyjuk. A vöröshagymát és a szalonnát vékonyra szeleteljük. Az almát hámozatlanul cikkekre vágjuk. Majd egy nagy gáztepsit kibélelünk szalonnaszeletekkel, ráfektetjük a hagymakarikákat, ráhalmozzuk a húst, és meglocsoljuk egy kevés olajjal. A hús tetejére fektetjük a cikkekre vágott almaszeleteket, és befedjük az egészet alufóliával. 200 fokon 1,5 óra alatt sül készre. A végén még fólia nélkül piríthatjuk 5 percig!

Jó étvágyat!

Milyen az ideális reggeli?

Nem olyan bonyolult előállítani, de meg lehet szokni, hogy ne mindig a legegyszerűbb megoldást válasszuk, hanem a legegyszerűbbet, mert hosszú távon olyan előnyt jelent, amit nem lehet pénzért megvásárolni: egészség, erőnlét, frissesség.

Nos, felejtjük el, a régi beidegződéseinket, főként ha még fejlődő gyerek is van a háznál.

Szerezzünk be zabkorpát, szemes zabot, rozslisztet, mazsolát és/vagy bármilyen más aszalt gyümölcsöt.

Este tegyük egy befőttesüvegbe ahány személynek készítjük, annyiszor 2 evőkanál zabot vagy zabkorpát (vagy egy-egy evőkanállal mindkettőből), egy evőkanál mazsolát, egy mokkáskanál rozslisztet. Öntsük fel annyi szűrt vízzel, amennyi ellepi és hagyjuk ázni.

Reggel csak annyi a dolgunk, hogy botmixerrel egy kicsit pépesítjük, ha azt akarjuk, hogy sima legyen.

Ez az alap.

Ízesíthetjük egy kávéskanál mézzel, valamint bármilyen friss gyümölcscsel, ami otthon előfordul.

Be lehet szerezni gyógynövény boltokban kenderlisztet és hozzákeverni egy-egy kávéskanálnyi. Ezzel óriási szolgálatot teszünk a szervezetünknek kiemelkedő táplálkozási értéke miatt. A növény több, mint 60 gyógyhatású anyagot tartalmaz, így például olyan esszenciális zsírsavakat, melyeket szervezetünk nem képes önmaga előállítani, s melyek elengedhetetlenül szükségesek az egészséges működéséhez.

A benne lévő protein hasonló az emberi vérben található fehérjéhez. A mag olaja 90%-ban telítetlen zsírsavakból áll.

A zabkorpával együtt, áztathatunk be egy-egy kávéskanál szárított (magozott) csipkebogyót, homoktövis, áfonyát. Ezek ellátják szervezetünket a szükséges C vitaminnal, ráadásul nem csak a vizet isszuk le róluk, hanem a teljes gyümölcs bekerül a szervezetbe.

Ezt a reggelinket ízesíthetjük fahéjjal és szegfűszeggel.

Mindkettő azonban nemcsak egyszerű fűszer, hanem igazi gyógyelixír, ami számos problémánkat képes orvosolni: vírus- és baktériumölő, gyógyítja az emésztési zavarokat, segít a cellulitisz eltüntetésében, szabályozza a vércukorszintet és még öregedésgátló hatása is van.

Simon Ildikó