

Boldogító önelfogadás

Minél inkább képes egy nő a saját belső törénéseire koncentrálni ahelyett, hogy mások véleményét venné figyelembe, annál elégedettebb lesz a kinézetével. Minél jobban szereti a saját testét, annál inkább az ösztöneire hallgat az étkezés szempontjából. Az éhség fizikai érzésére fog reagálni, nem pedig az érzelmeire vagy az étel pusztá jelenlétére.

Végső soron mind ez a tiszteletéről szól. Aki rendesen bánik a saját testével, vagyis megfelelően táplálja, szűrővizsgálatokra jár, és edz, annak először is szeretnie kell saját magát.

Tracy Tylka, az Ohioi Állami Egyetem pszichológus adjunktusa, megalkotta az elfogadási modellt, mely irányelvként szolgálhat más kutatók és orvosok számára azokról a tényezőkről, melyek befolyásolják a nők saját testükről alkotott véleményét.

Azok a nők, akik úgy érzik, hogy szoros társas kapcsolataik vannak, hisznek abban, hogy a többiek elfogadják őket. Ezért ők kevesebbet aggodalmaskodnak a kinézetük miatt, inkább az érdeklődést, hogy a szervezetük rendben működjön, így elfogadják a testüket, és egészségesebben táplálkoznak.

Az idősebb korcsoportba tartozó nők jobban hajlanak arra, hogy azt higgyék, mások nem fo-



gadják el őket, ha többet mutat a mérleg. Tracy Tylka szerint, tanulmányai eredménye azt mutatja, hogy a hízás a nők számára gyakran összefügg az öregedéssel. A 26-39 éves nők a testüket úgy fogadják el jobban, hogy inkább a működésére koncentrálnak, és nem a külső megjelenésére. "Erről azt gondoljuk, hogy a fiatal felnőtt nők a gyermekvállalás korában vannak, és a gyermekszülést testük egyik teljesítményének tartják, akkor esélyesebb, hogy nem csak a kinézetük számít az elfogadás folyamatában. Ha ez az időszak elmúlik, az önértékelésük már kevésbé pozitív" - mondta Tracy Tylka.

A család és a barátok fogyókúrát támogató hozzáállása gyakran a visszajára sül el, mert inkább a kalóriatáblázatok alapján állítják össze az étrendjüket, és nem a test valós szükségleteinek megfelelően. "Aki kiiktatja az éhség és jóllakottság érzésének kontrolláló hatását, ráadásul még másoktól is negatív visszajelzéseket kap, annak az érzelmei veszik át az irányítást. Aki érzelmi alapon eszik, az több táplálékot vesz magához, és még jobban hízásnak indul. Nem azt akarjuk mondani, hogy csak az számít, mások elfogadják-e a kinézetünket, a véleményüknek azonban van hatása.

Forrás: 50plusz.hu

A nők jóbarátja: a barátcsereje

A növényt alapvetően hormonális zavarok kezelésére használták. Megfigyelték, hogy hatására lényegesen csökkent a meddőség, a menstruációs, klimaxos panaszok száma és mértéke.

Ott hat, ahol szükség van rá

A barátcserejében különböző biológiailag hatásos anyagok vannak, többek között flavonoidok és glükozidok. Fontos tudni, hogy hormonokat nem tartalmaz, jótékony hatásának éppen az a lényege, hogy az agyalapi mirigy működését serkenti, szabályozza – különösen az LH-hormon (luteotrop hormon) szintet növeli. Ez közvetett módon fokozza a szervezet progeszteron-termelését – ez az anyag pedig a menstruációs ciklus szabályozását segíti. Lényegesen javítja meddőség esetén a fogamzás esélyét. Fontos megállapítás volt az is, hogy a prolaktin szintet viszont csökkenti. Az enyhén megemelkedett prolaktin-szint csökkentése nemcsak néhány meddő nőnél lehet hasznos, de azoknál is, akiknek melle a menzesz előtt nyomásra érzékeny (PMS=premenstruális szindróma). Ennek a természetes növényi anyagnak hatására csökkent autoimmun pajzsmirigybetegségben az antitestek szintje (TPO elleni antitest) is.

Kinek javasolható?

A barátcserejéből készített kiegészítő szedése

az alábbi problémák kezelésére ajánlható:

- Meddőség
- Menstruációs zavar
- Klimax, hóhullámok esetén, éjszakai izzadás csökkentésére
- Premenstruációs szindróma
- Pajzsmirigy autoimmun gyulladás
- Kóros elhízás esetén
- Depresszióban

Adagolás: a frissen szedett magvakat tisztítás után átdarálják, üvegbe teszik. Felöntik 96%-os alkohollal, tetejét csavaros tetővel lezárják. 10-

14 napig érlelik, minden nap kétszer alaposan felrázzák. Az érési idő lejárt után leszűrjük, az ázálékot vízzel átforraljuk. Szűrés után annyit adagolunk belőle az alkoholos kivonathoz, amennyivel 38-40 százalékosra hígíthatjuk. Naponta háromszor 10-20 cseppet fogyaszthatunk.

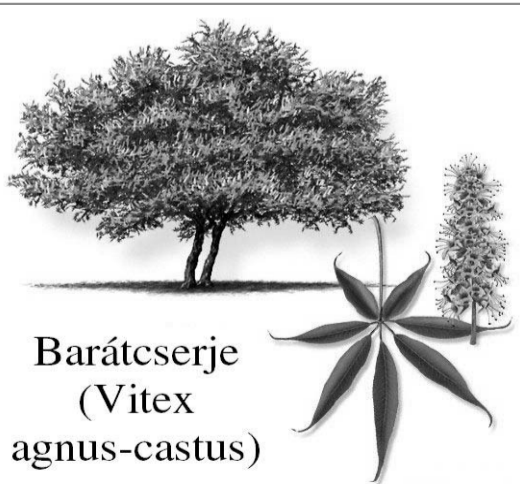
A növény magjából készült porból napi 2 g, vagy 2-4 kapszula, 1-2 teáskanálnyi, a gyárilag előállított cseppből 20-30 csepp (180 mg) javasolt.

Az alkalmazása legalább 3 hónapon át szükséges a kívánt hatás eléréséhez. Mellékhatásokat nem észleltek.

Fontos!

A készítmény terhesség, szoptatás ideje alatt és fogamzásgátló készítmények mellett nem szedhető.

Forrás: Szimpatika



Barátcsereje
(Vitex
agnus-castus)

Egészséges finomságok

Rakott zöldség csirkemellel

Hozzávalók: 1/2 közepes sütőtök, 1 cukkini, 1 szál póréhagyma, 2 zellergumó, 3 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, 25 dkg barna csiperke gomba, 1kg csirkemell filé, 6 tojás, 3 dl tejszín, 10 dkg parmezán jellegű sajt, 2 evőkanál libazsír, kurkuma, zöldfűszer, só, bors

Elkészítés: Meghámozzuk a zöldségeket, és vékony szeletekre vágjuk a sütőtököt, a cukkinit, a póréhagymát és a gombát. Felaprítjuk a petrezselymet, daraboljuk a húst és a zellert. A zellert félpuhává főzzük, és ezután vágjuk vékony szeletekre, a póréhagymát pedig megfuttatjuk egy kis libazsíron.

Kizsírozott tepsibe rakjuk le a finomságokat: legalulra tököt, aztán cukkinit, erre következzen a póré, majd a hús, gomba, s végül a zeller (és még a maradék sütőtök).

A tejszínt a tojásokkal, kurkumával, sóval, borssal, fűszerekkel és petrezselyemmel jól elkevertük, és a rakottra öntjük. Közvetlenül ezelőtt elszórva rákerült a libazsír, legvégül pedig a reszelt sajt is.

Egy óra alatt isteni finomra sült (180 fokon).

Rozmaringos sült zöldségek

Hozzávalók: 2+2 ek. olíva olaj, 20 dkg darált marhahús, 3 közepes méretű paradicsom, két-két csipet szárított oregánó és bazsalikom, 2 karikára vágott vöröshagyma, 1 félbevágott és felszeletelt cukkini, 10 dkg csiperke vagy egyéb gomba, 1 piros paprika, friss rozmaring, só, bors.

Elkészítés: Az első adag olajon megpirítjuk a darált húst, majd hozzáadjuk az apróra vágott paradicsomot, fűszereket, sózzuk, borsozzuk és addig főzzük, amíg a paradicsomnak már nincs leve. Félretesszük.

Egy másik serpenyőben felhevítjük a második adag olajat és először megpirítjuk a hagymát és egy szál rozmaring leveleit, majd az összes többi zöldséget. Az egész nem tart tovább tíz percnél. Összekeverjük a darált húsos szósszal, együtt pirítjuk további két percig és forrón tálaljuk.



Bounty szelet

Hozzávalók: A kókusz réteghez: 18 dkg méz, 1/2 dl víz, 4 dl kókusztej, 1/2 teáskanál vaníliaőrlemény, 20 dkg kókuszreszelék, 5 dkg kókuszszír.

A csokoládés részhez: 2 dl tejszín, 15 dkg étcsokoládé.

Elkészítés: A mézből és a vízből szirupot főzünk. Hozzáadjuk a kókusztejet, a vaníliát, a kókuszreszeléket és a kókuszszírt. Takarék lángon, kevergetve további kb. 10 percig főzzük. Kerek formába kanalazzuk, (a legegyszerűbb, ha kiemelhető az alja lesimítjük, kicsit kihűtjük. A tejszínt felmelegítjük, a darabokra tördelt csokoládét hozzáadjuk, és megvárjuk, amíg elolvad. Összekeverjük, és a kókuszos rétegre kanalazzuk. Egyenletesen elsimítjük, és néhány órára hűtőszekrénybe tesszük. Cikkekre vágva tálaljuk.

Sütőtök golyó édesen

Hozzávalók: 50 dkg sült sütőtökhús, 20 dkg darált mandula, 1 ek. méz, 5 dkg darált dió, 2 ek. baracklekvár (opcionális), annyi kókuszliszt, hogy jól formázható legyen a massa, kókuszreszelék a bevonathoz.

Elkészítés: A sütőtököt turmixoljuk, és összekeverjük a fenti hozzávalókkal. Diónyi golyókat formázunk belőle, meghempergetjük a kókuszreszelékben, és rövid időre hűtőbe tesszük.

Jó étvágyat!