

Minek örülsz ma?

Egyszer egy ismerősöm mondta nekem, hogy nagyon fontos, hogy minden nap megkérdezzük magunktól: minek örülnék ma? Próbáld ki, nem is olyan egyszerű rá válaszolni.

Én eleinte teljesen zavarban voltam. Minek örülnék ma? Hát nem is tudom, talán ennék egy



fagyit? Rögtön a hasamra gondoltam....a kis falánk. Vagy arra gondoltam, hogy vásárolnék magamnak egy új blúzt...ó a fogyasztói társadalom. Kicsit haragudtam is magamra, hogy értelmesebb dolgok, miért nem jutnak eszembe?

Az örömet is gyakorolni kell

Ebből megtanultam, hogy az öröm képességét is ugyanúgy gyakorolni kell, mint bármi mást. A törekvés meghozza a sikert. Ma már nem is kell különösebb indok, hogy örüljek. Örülök a hónapnak, a napnak, a madaraknak, a családomnak, a jól sikerült ételnek. Azért nem repdesek egész nap, mint egy kismadár, de minden napban van örömöm.

A kitartás és a gyakorlás minden új elsajátításához szükséges.

Az öröm képességét is meg kell tanulni, és nagyon jó eszköz hozzá az, hogy minden nap megkérdezed magadtól: minek örülnék ma?

Szerző: Kocsis Ágnes
Forrás: oromtellelet.hu

Paleolit finomságok

Fokhagymás-rozmaringos lepénykenyér

Hozzávalók: 20 dkg őrölt szezámmag, 5 dkg darált dió, 1 tk. sütőpor vagy szódaikarbóna, 6 tojás, 1 csapott kk. só, 2 gerezd apróra vágott és 2 gerezd, vékonyra szeletelt fokhagyma, 1 ek. apróra vágott friss rozmarin

Elkészítés: Keverjük össze az őrölt szezámmagot, a darált diót, a sütőport és a sót. Adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát és a rozmarinot.

A tojásokat válasszuk ketté, verjük fel a tojásfehérjéket kemény habbá. Egy kisebb tálban keverjük ki a tojások sárgáját két kanál vízzel, azután óvatosan forgassuk bele a tojásfehérje felvert habjába. Az őrölt szezámmag és dió keverékét kanalként, fokozatosan keverjük a tojáshoz. Simítsuk a könnyű masszát egy kiszírozott tepsibe, és 180 fokra előmelegített sütőben süs-
süg 20 percig.

Csirkemájpástétom

Hozzávalók: 20 dkg csirkemáj, 15 dkg libazsír, 1 fél vöröshagyma vékonyan szeletelve, a másik fele pedig reszelve, 1 magház nélküli zöldpaprika, hajszálvékony karikákra vágva, 2 kemény tojás, 2 ek. mustár, 2 csapott kk. bors, 2 csapott kk. só.

Elkészítés: Alibazsír felforrósítjuk és az egész csirkemájakat mindkét oldalukon megsütjük. Ez kb. 10 percet vesz igénybe. Félidőnél megfordítjuk a májakat. Körülbelül a sütés hetedik percében hozzáadjuk a vékony hagyma- és paprikaszeleteket, és együtt sütjük készre. Kihűtjük, majd hűtőszekrényben teljesen kifagyasztjuk. A májat és a kemény tojásokat kicsit összevágjuk, konyhai robotgépbe tesszük, és a zsírral, sült hagymával és paprikával, a hagyma másik felével (reszelt, nyers), mustárral, sóval és borssal krémesre turmixoljuk.

Pikáns céklaleves

Hozzávalók: 2 közepes cékla, hámozva, kis kockákra vágva, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, 1 vöröshagyma, apróra vágva, 3 babérlevél, fél citrom leve, 2 kk. mangalicazsír, só, frissen őrölt bors, 1,5 dl tejföl.

Elkészítés: Felforrósított zsíron pár percig pirítjuk a céklát. Ráfacsarjuk a citromlevet. Fedő alatt saját levében mérsékelt tűzön puhára pároljuk (kb. 12-14 perc). Időnként meg kell kevergetni. Egy nagyobb edényben a hagymát megfuttatjuk az egy kávéskanál zsíron. Hozzáadjuk a sárga- és fehérrépát, és kevergetve pirítjuk 6-8 percig.

Felöntjük 1 liter vízzel, beletesszük a babérlevelet és a sót. Felforraltjuk, és kis lángon, fedő alatt főzzük 20 percig.

A párolt céklát belekeverjük a levesbe, hozzáöntjük a tejfölet, és egyet forralunk rajta. Csak a végén borsozzuk.

Jó étvágyat!

Miért jó a paleolit diéta?

Majd 240 természeti nép étrendjének kiátlagolásából tudjuk, hogy azok 40-50% növényi és 60-50% állati eredetű táplálékot tartalmaznak. Ez a nyugati orvoslás szemében veszélyes étrendnek tűnik, azonban a természeti népek vizsgálata azt bizonyította, hogy ők teljesen mentesek a szív- és érrendszeri betegségektől, a ráktól és az autoimmun betegségektől, de még a skizofréniaétól is. A természeti népek táplálkozása nem tartalmaz gabonaféléket, hüvelyeseket, sem tejet és tejterméket. Természetesen szörványos kivételek vannak.

Az evolúciós táplálkozástudomány álláspontja szerint a földművelésre való átállás, bár elkerülhetetlen volt a népesség növekedése miatt, táplálkozástudományi értelemben az emberiség tévedése volt. A földműveléssel bevezetett tápanyagok ugyanis olyan idegen anyagokat tartalmaztak, amelyek megfelelő feldolgozására az emberi szervezet alkalmatlan.

Ilyen idegen anyagok a gabonafélékben található fehérjék, a gabonafélékben és hüvelyesekben, valamint a burgonyában, kukoricában található lektinek és a tejtermékek.

Az idegen anyagokon túl az emberi szervezet nem szokott hozzá a magas kalóriasűrűségű, azaz magas glikémiás indexű és glikémiás telítettségű ételekhez sem, ezért a gabonafélék fogyasztása - akár finomított, akár teljes kiőrlésű formában - túl nagy szénhidrátterhelést jelent a szervezetnek.

Forrás: részlet Szendi Gábor - Mezei Elmira
Paleolit szakácskönyv bevezetőjéből

Léböjt

Ez az, amikor csak iszol és nem eszel. Az ivásba azonban sok minden belefér, ez nem szigorú böjt, amikor csak vizet iszol, hanem megengedett a zöldség és gyümölcslé.

Én így csinálom a léböjtöt

Különösebb felvezetés nélkül is megy a dolog. Számomra sokkal könnyebb nem enni, mint pl. diétázni. A kevesebb evést nagyon nehezen viselem, de ha csak folyadékot veszek magamhoz, az nagyon jól megy. Ezt a léböjtöt lehet 1 napig is csinálni. Nekem a maximum 5 nap volt. A húsvét és a karácsony előtti időszak a legalkalmasabb a böjtölésre. Húsvétkor a megújulásért, karácsonykor pedig azért érdemes böjtölni, hogy minél több szeretetet tudjunk befogadni az ilyenkor születő fényből.

Tehát számomra böjtölés elsősorban spirituális cselekedet, de a lelki tisztulás mellett természetesen a testi tisztulás is fontos. Hiszen a test a lélek temploma.

Nézzük a praktikus dolgokat

2 embernek 5 napra a ennyi zöldséget vásároltunk:

- 8 kg cékla
- 4 kg répa
- 2 kg zeller
- 2 kg fekete retek

Egy csuda ilyenkor bemenni a kamrába



És reggelente elkészítjük a friss levét

Egy napra kb. 1,5 kiló zöldség levét nyerjük ki a gyümölcscentrifugával. Ez pontosan:

- 3 cékla,
- 2 répa,
- 1 zeller,
- 1 fekete retek.

Mellette még jó sok vizet és gyógyteát iszunk.

A bátrak beöntést is csinálhatnak

Sokan ódzkodnak tőle, de ez a világ legegyszerűbb dolga, és nagyon segíti a tisztulást. Indiában része a természetes tisztálkodási rituáléknak. A beöntőtartályt a gyógyszertárban lehet vásárolni. Első alkalommal célszerű keve-



sebb vízzel próbálkozni. Ha megszoktuk, akkor 2 liter folyadékot használunk. A folyadék lehet tiszta víz vagy kávé víz. A kávé beöntés extra segítség a máj tisztításához. A részletekbe itt most nem bonyolodom, meg videót sem készítetek erről. :o) Ha a neten rákerestek, hogy kávé beöntés, akkor részletes leírásokat találtok hozzá.

Például itt: <http://www.ahimszajoga.hu/jogaterapia-tisztito-eljaras/beontes>

Tisztítás a Holddal és tiszta szándékkal

A böjtöt érdemes fogyó Hold időszakára időzíteni. Egynapos böjtnél az újhold előtti, vagy a telihold utáni nap a legjobb.

Nagyon fontos a lelki hozzáállás a böjtölésnél. Ha nincs benned bizonytalanság és félelem, akkor nem lesznek kellemetlen mellékhatások sem. A kellemetlen tünetek akkor jönnek, ha bizonytalan vagy. A tiszta szándék legyen benned, hogy te ettől a böjttől jobban fogod érezni magad. Kitűzhetsz valamilyen célt is.

Ha bizonytalan vagy, akkor jobb csoportosan böjtölni, orvosi felügyelet mellett. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha valamilyen betegség áll fenn.

Én mindenkit arra biztatom, hogy próbálja ki a böjtöt és tanulja meg saját kezébe venni az egészségét, és az életét. A megelőzés a legjobb gyógymód és egy kis pihenő kell az emésztőrendszerünknek is.

Szerző: Kocsis Ágnes
Forrás: oromtellelet.hu