

A bőr négy legnagyobb ehető ellensége

Ha a bőröd problémás, puffadt vagy szürke, lehet, hogy csak az étrendeden kell változtatni, hogy újra ragyogjon.

Az egészséges bőr – a genetika mellett – a helyes életmódtól függ: elegendő mozgás, kiegyensúlyozott étrend, belső harmónia. Most azokat az ételeket vesszük górcső alá, amelyek a legtöbb és legnagyobb bőrhibákért felelősek.

Az aknét okozó tej

Már a hatvanas években elkezdtek kutatni, hogy a tejtermékek és a bőrkiütések, a pattanás

kialakulása milyen kapcsolatban állnak. Az orvosok első tanácsa az volt, hogy akinek aknéja van, ne igyon tejet. Ahogy az akné kezelésére egyre jobb kozmetikumokat fejlesztettek, úgy tűnt kevésbé fontosnak az, hogyan lehet

őket étrendi változtatással megelőzni. A tanács semmit nem vett el az érvényéből, a bizonyítékok csak gyűlnek amellet, hogy az aknéra hajlamos bőrűeknek tanácsos tejtermék-fogyasztásukat csökkenteni. Arcpírt leginkább a zsírszegény tej okoz, és a bőrrel a joghurt a „leggyengédebb”.

Gyulladást okozó rágcálnivalók

A magas cukorfogyasztás (ideértve a magas cukortartalmú mézet, mazsolát, üdítőket, agavénaktárt) és az egyszerű szénhidrátok (fehér kenyér és péksütemény, tészta) megzavarják az inzulinszintet, és gyulladást okoznak a szervezetben, akár csak a bőrön. Sajnos a gabonapelyhek és müzlik közül sok termék rengeteg

cukrot tartalmaz, olvasd el alaposan a címkét. Ha sikerül ellenállnod az édességeknek és keményítő tartalmú ételeknek, fogyhatsz is.

Sápasztó sült finomságok

A húsban magas hőmérsékleten kémiai reakció indul meg a zsír és a fehérje között. Ennek során olyan anyagok keletkeznek, amelyek felgyorsítják az oxidatív stressz folyamatait, illetve gyulladást okoznak. Ettől a bőr szürke, sápadt, durva tapintású lesz, idősebbnek nézel ki, mint amilyen vagy. Ha ez nem lenne elég, növelik a cukorbetegség és a szív-érrendszeri betegségek kockázatát. A bőröd érdekében egyél kevesebb sült krumplit, csipszet, rántott húst. Nyersdiétába nem kell fognod, de jobb, ha mértéket tartasz a zsiradékban sült ételekkel – még ha olyan finomak is.

Puffasztó sós snackek

A csipsz, a kréker és a pattogatott kukorica tele van sóval, amely visszatartja a vizet és a lufit csinál belőled. Ha a szervezeted hajlamos sok vizet tárolni, leglátványosabban a szem alatti táskában gyűlik össze, mert itt nagyon vékony a bőr. Mivel a sós rágcálnivalók magas hőmérsékleten készülnek, valószínűleg sok bennük a fent említett gyulladást okozó elem, így nemcsak puffadt lesz a bőr, de még piros is. Ha nassolni szeretnél, válassz pörkölt, sótlan magvakat, amelyek fogyasztása nem jár ilyen kellemetlen mellékhatásokkal.

Szerző: Iván Viktória
Forrás: otvenentul.hu

Paleolit finomságok

Almás, murkos kuglóf

Hozzávalók: 2 kisebb murok, 1 közepes alma (kb. 250g), 130g köles, 60g hajdina, 30g barna rizsliszt, 80g kókuszszír, 1 kk. vaníliakivonat, 1 kk. őrölt fahéj, 1/2 kk. só, 1 kk. szódabikarbóna, 200g cukornak megfelelő édesítő, 130g darált dió/mandula, 60 ml víz, 1 kk. citromlé.

Elkészítés: Turmixgépben daráljuk össze a kölest és a hajdínát, amíg kb. dara finomságú nem lesz. Ekkor mérjük a turmixba a többi szilárd hozzávalót is: lisztek, szódabikarbóna, só, fahéj. Tegyük egy keverőtálba a hámozott és reszelt almát és murkot majd adjuk hozzá a felolvasztott kókuszszírt és a vizet. Adjuk hozzá a maradék folyékony hozzávalókat: édesítőt, vaníliesszenciát, citromlevet. Turmixoljuk össze botmixerrel, majd adjuk hozzá a szilárd hozzávalókat meg a nedves darált mandulát és töltjük a kizsírozott formába. Kb. 50 percig sütjük közepes lángon.

Banános muroktorta

Hozzávalók: 25 dkg érett banán, 7 tojás, 1 csipet szódabikarbóna, 1-1 kk. őrölt fahéj, őrölt szegfűbors és kardamom, 10 dkg finomra reszelt murok, 7 dkg puha kókuszszír, 7 dkg eritrit, 3 dkg kókuszreszelék, 4 dkg kókuszliszt, friss gyümölcs.

Elkészítés: A banánokat villával szétnyomkodjuk, kikeverjük a tojásokkal, a szódabikarbónával, a fűszerekkel, a murokkal, a kókuszszírral és az eritrittel. Hozzáadjuk a kókuszreszeléket és a lisztet. A masszát egy sütőpapírral kibélelt tepsi (kb. 25x28 cm) öntjük és 30 perc alatt megsütjük. Mikor kihűlt, akkor gyümölcspeppel és darabkákkal díszítve tálaljuk.

Aszalt szilvás, diós müzliszelet

Hozzávalók: 50g dió, 25g hajdina, 75g aszalt szilva, 3 ek. víz, 2 ek. nyírfacukor, (kevés fahéjjal vagy vaníliakivonattal is ízesíthető)

Elkészítés: Aprítógépben összedaráljuk a diót az aszalt szilvával. A vizet és a nyírfacukort forraljuk össze, majd tegyük félre, amíg a nyírfacukor feloldódik. Tegyük az áztatott (1 órát) hajdínát is az aprítógépbe, keverjük el a diós szilvával. Öntsük a nyírfacukorszirupot is a müzlihez, majd alaposan dolgozzuk össze az aprítógéppel: egy ragacsos masszát kell kapnunk.



Terítsük kb. 0,5-1 centi vastagon sütőpapírral kibélelt formába. A sütőpapír széleit visszahajtva nyomkodjuk össze jó alaposan, majd a becsomagolt müzlit tegyük egy vágódeszka és nehezék (pl. nehéz edények) alá egy éjszakára. Reggelre megszilárdul, és éles késsel szeletelhető.

Jó étvágyat!

A stressz ragályos

Azt már biztosan észrevette, hogy amikor egy hozzátartozója ideges, pillanatok alatt önnek is remegni kezd a gyomra, nyugtalanra és feszültté válik? Nem ön az egyetlen, sokunkal megtörtént.

Egy német kutatás szerint legalábbis teljesen normális, hogy a stresszes ember látványa nálunk is beindítja a stresszre adott biológiai választ, azaz elszabadul bennünk a kortizol nevű hormon. Különösen akkor, ha egy hozzánk közel álló ember stresszel.

Kísérletükben a pszichológusok egy matekesszel és interjúkkal tették próbára a résztvevők idegeit, elég sikeresen: a kísérleti személyek 95 százaléka élte meg stressztelene a helyzetet. Miközben a kísérleti csoport tagjai aktívan feszengtek, partnereik és ismeretlen emberek figyelték őket csendesen. Partneraik szenvedését nézve az emberek 40 százaléka élte meg maga is stresszesnek a helyzetet, idegenek esetén pedig 10 százaléka feszült be. Amikor a megfigyelés egy üvegfalon keresztül történt, akkor a passzív fél az esetek 30 százalékában, míg ha videóon keresztül, akkor 24 százalékban vette át a kísérleti személy hangulatát.

A kísérlet egyik izgalmas tanulsága, hogy a férfiak és a nők ugyanolyan arányban vették át a másik érzelmi állapotát, tehát az empatikusabb nő mítosz ebben a helyzetben nem volt tetten érhető. A másik pedig nyilván az, hogy stresszes környezetben az ember maga is hajlamosabb kikészülni. Különösen, ha tartós stressznek van kitéve.

Vajon jó anya vagyok?

Sokféleképpen nehezíthetjük meg saját életünket. Az önsorsrontás egyik leghatékonyabb eszköze a maximalizmus, a tökéletességre törekvés. Ha megpróbál megfelelni az összes elvárásnak, amit saját magában állított fel, vagy a férjétől, az anyósától, esetleg a többi játszótéri anyukától hallott, akkor biztos a kudarc. Nem kell tökéletesnek lenni, sőt. Megpróbálni sem szabad azzá válni! Mások véleménye vagy megoldása egy problémára persze lehet nagyon érdekes és tanulságos, de ne tekintse magára nézve kötelezőnek!

Egy kisgyermekes szülőnek lehetnek olyan igényei, amikről az otthon töltött idő alatt tartósan le kell mondania. Hiányozhat a munka, a korábbi hobbi, az intellektuális kihívások, a sport, és még sok minden más. Tovább nehezíti a helyzetet, hogy a gyereknevelés és egy háztartás vezetése végtelen, hosszú, folyamatos és ismétlődő tevékenység, amiben ritkán vannak jól kivehető mérföldkövek, nagy sikerek, ahol be lehetne söpörni az elismerést. Ha minden jól megy, akkor is hamar kialakul a mókuskerék.

A házastárs, a család, a szülők, a tágabb környezet akár a legnagyobb jóindulat mellett is rátehet még egy lapáttal mindezekre a teljesíthetetlen, egymásnak ellentmondó elvárások nyílt vagy burkolt hangoztatásával. Egy kisgyermekes anyuka legyen boldog és kiegyen-

súlyozott, hiszen ez a dolga! Legyen profi a gyereknevelésben és a háztartásban. Ez a tevékenység elégítse is ki, most ne legyenek további igényei. Most dolgozni se akarjon, de persze azért legyen tiszta elképzelése a jövőjéről, a későbbi karrierjéről. És így tovább.

Minden pszichológiai kutatás azt mutatja, hogy a gyermek boldogságát és biztonságérzetét a szülő boldogsága tudja leginkább megteremteni. A kiegyensúlyozott szülő a jó szülő, nem pedig az, aki magát nem kímélve, emberfeletti áldozatot hozva teljesíti a szolgálatát. Találja meg újra a saját életét, szánjon magára időt és figyelmet! Ha nincs tökéletes rend, ha nincs mindennap főtt kaja, vagy ha néha más vigyáz a gyerekekre, ez nem önzés. A szabadidő, a hobbi, vagy egy tanfolyam pontosan azért kell, hogy megfelelően el tudja látni a szülői szerepet.

Nem beszéltünk még a férjéről, a gyerekek apjáról. Sokat árthatnak akár akaratlanul is, az elismerés hiányával vagy akár a kimondás hiányával is – hiszen ami jól működik, azt természetesnek tekintjük és hamar hozzászokunk. De sokat segíthetnek egy kis megértéssel és meghallgatással. Ezért aztán nem kell mondani semmit, nem kell tanácsot adni, csak hallgatni, és elismerni, hogy az asszonynak igenis nehéz lehet.

Forrás: healthykids.com

