

Női sorsok: Márti története

Márti különösebb megrendülés nélkül osztotta meg velem a barátjával átélt, elképesztően durva, drámai konfliktusokat, és azokat a helyzeteket, amelyekbe passzívan sodródott bele. Azt éreztem, hogy Mártit egyáltalán nem érdekli, hogy mi miatt alakult így az élete és a megoldást sem kereste. Habár tarthatatlan párkapcsolati feszültségben élt, de mégsem saját magától keresett fel, hanem egy barátja hozta el, aki már komolyan féltette őt.

Elmesélése szerint a barátja hisztérikus volt, kiszámíthatatlan, és fullasztóan féltékeny. Számon kérte Márti minden percét, minden gondolatát, a barátját egyenként kiutálta, a velük kö-



zös programokat ellehetetlenítette. Ha Márti mégis ragaszkodott egy-egy önálló programhoz, akkor a fiú „belebetegedett”. Lázás lett, hányt, és olyan nyomorult állapotba került, hogy a lány otthon maradt, hogy ápolja. Vagy követte Mártit, bárhova ment: az edzőterembe, a nyelvtanfolyamra, egy művészfilm vetítésre és jelenetet rendezett, amíg ki nem jött... Volt, hogy mire Márti hazaért, a dühöngve szétvert lakása fogadta.

Párja esküvőt és családot akart, de Márti többször nemet mondott a lánykérésre, gyereket pedig egyáltalán nem szült volna ebbe a kapcsolatba. Mégis maradt. A visszautasítás egyre nagyobb dühöt, és egyre irracionálisabb reakciókat váltott ki a fiúból.

Márti élete teljesen beszűkült, mindent feladott az érzelmi zsarolás és a megfélemlítés miatt. A szülei is meglazult a kapcsolata, amikor már vállalhatatlan volt előttük a sok durva jelenet ellenére is fenntartott kapcsolat. Márti

több, mint fél éve járt hozzám heti rendszerességgel, de érdemben nem jutottunk sehova.

Olyan volt minden története, mint egy rossz, brazil szappanopera, csak sokkal érthetlenebb, szomorúbb és nyomasztóbb. Az utolsó alkalommal összevert arccal jelent meg... Utána két évig nem hallottam felőle semmit.

Márti egy másik fiúval való szakítás után jött el újra hozzám. Kapcsolatuk forgatókönyve hidegrázósan hasonló volt, még több érzelmi bántással és fizikai erőszakkal terhelve. Új párja kényszerítésére Márti a munkahelyét is otthagya, vidéki háziasszony lett, a mobiltelefonját csak meghatározott időkből, felügyelet mellett használhatta... Végül apja ment érte és mentette ki a házból.

Márti végre megijedt mindattól, amit önmaga körül létrehozott

Dolgozni kezdtünk a félelmeim, a párkapcsolatról alkotott hitén, a „túlóvott” gyerekkorán... és végül az a passzivitása lett a történet kulcsa, ami ezekben a kapcsolatokba sodorta.

Márti édesapja árva volt, lelencházban

nőtt fel a háború utáni években. Korán nősült és olyan édesapa lett, aki mindenáron egyben akarta tartani a családját. Túlóvta, túlféltette mindhárom gyermekét – Mártit és a két öccsét. Főszereplője volt az életüknek, mindenről tudni akart, részt venni mindenben és nagyon nehezen viselte, hogy önállósodnak és felnőnek. Rosszul esett neki, ha valamiből kihagyták. Nagyon jó ember volt, ragyogó és szerethető édesapa, de a saját gyerekkori elhagyatottsága fájdalma teherként ült mindannyiukon.

Márti rájött, hogy mélységes büntudatot érez amiatt, hogy elköltözött otthonról, és hogy önálló életre vágyik. Ezért talált sérült, kapcsolatfüggő fiúkat, akik kisajátítják, elszigetelik, „elrabolják” az apjától, hogy ne neki kelljen kimondania és képviselni azt, hogy „Apa, nagyon szeretlek, tisztelem a sorsodat, de felnőttem és más férfi lesz a legfontosabb az életemben”.

Forrás: lifeisgrace.com

Paleolit finomságok

Fokhagymás lángos

Hozzávalók: 6 szál közepes petrezselyemgyökér, 2 tojás, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, 4 ek. kókuszszír.

Elkészítés: A megtisztított, felszeletelt petrezselyemgyökereket főzzük puhára, majd szűrjük le, és törjük össze egy krumplinyomóval. Adjuk hozzá a fokhagymát, a tojást és a fűszereket, és alaposan keverjük össze.

Bő, forró olajba tegyünk egy-egy evőkanálnyi, lapítsuk le kicsit, és süssük ropogósra mindkét oldalát. Reszelt sajttal tálaljuk.

Cukkinis rántotta

Hozzávalók: 1 kis cukkini, 2 ek. kókuszszír, 5 dkg húsos szalonna, 1 cikk zúzott fokhagyma, 5 tojás, 2 ek. tejföl, 5 dkg friss júsajt, friss bazsalikom, só, bors.

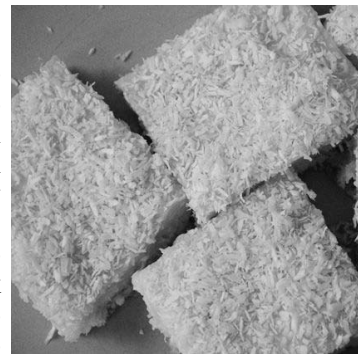
Elkészítés: A cukkinit vékony csíkokra vágjuk. A zsiradékot megolvasztjuk, és a cukkini szálakat megfonnyasztjuk rajta kb. 2 percig, majd sózzuk, borsozzuk. A felvert tojásokhoz keverjük a tejszínt és a reszelt sajtot.

Megpirítjuk a szalonnát és hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. Hozzáadjuk cukkinit, átfogatjuk, majd ráöntjük a tojást. Megszórjuk a bazsalikkal, és 3-5 perc alatt készre sütjük.

Kókusz szelet

Hozzávalók: 25 dkg kókuszreszelék, 4 tojás, 2 ek. kókuszszír, 2 alma, vaníliaaroma, 1 késhegynyi szódabikarbóna.

Elkészítés: A kókuszreszeléket, lereszelt almákat, felvert tojásokat egy tálba tesszük, pici sóval, szódaparral együtt és jól összedolgozzuk. Simítsuk egy kizsírozott tepsibe a süteményt, és előmelegített sütőben 180 fokon kb. 20 perc alatt süssük meg. Tálalhatjuk magára teasüteményként, de illik hozzá a szilvalekvár is.



Házi csoki paleósan

Hozzávalók: 5 ek kókuszszír, 3 ek kakaó, 4-5 ek édesítőszer (ki melyet használ és tart a maga számára elfogadhatónak: méz, juharszirup, Stevia), 2 ek kókuszliszt, 3 - 4 ek kókuszreszelék.

Elkészítés: A kókuszszírt megolvasztjuk, de épp csak folyékony legyen. Belekeverjük a kakaót és az eritritet és egy darabig kevergetjük, hogy az eritrit feloldódjon. Teszünk bele egy szűk evőkanál mézet, majd a kókuszlisztet és a kókuszreszeléket. Egy elég sűrű massa lesz a végeredmény, amelyet egy tepsibe simítunk, amit előzőleg kibélelünk fóliával. Hűtőben dermedtjük és miután kihűl, megkeményedik, gyönyörűen lehet szeletelni.

Jó étvágyat!

Múlnak az évek, mit tehetünk a bőrünk szépségéért?

Senki sem szeretne megöregedni. Az öregedés első, külső jelei a ráncok, amelyek a nőket előbb és jobban zavarják, mint a férfiakat. Sajnos a megelőzés, az egészséges életmód kevés embernek jut eszébe, pedig ez sokat segít a bőr egészséges állapotának, fiatalosságának megőrzésében.

Először azt a kérdést kell tisztáznunk, mitől is öregszik a bőrünk, mert amíg ezzel nem vagyunk tisztában, vigyázni sem tudunk rá.

A bőr öregedését külső, környezeti hatások és belső genetikai adottságok befolyásolják, először a szem környéki apróbb szarkalábak, a homlok- és a szájkörnyék ráncjai jelennek meg.

A bőr öregedésének legfontosabb külső oka a nap-sugárzás, amely a bőr felszínén és a mélyebb rétegekben is megmutatkozik. Elsősorban az UV-A sugarak a felelősek a fény általi öregedésért, mert megnövekszik az irharéteget károsító szabad gyökök mennyisége. Sajnos a szoláriumokban felnövekvő ifjúság csokibarnára aszalja, ezáltal öregíti bőrét a túlzásba vitt barnulások alatt, aminek eredménye a már fiatalon ráncos bőr. Az UV-B sugarak nem hatolnak olyan mélyre, mint az UV-A sugarak, viszont komoly sérüléseket okoznak a kollagént és az elasztint felépítő fehérjékben.

Az UV-sugarakon kívül a fiatal bőr nagy ellensége a dohányzás, az éjszakai, a nem megfelelő kozme-

tikumok, az egészségtelen táplálkozás és a levegőben lévő szennyező anyagok.

A bőr belső öregedése mindenkinél genetikailag kódolt. A bőrben lévő kollagén csökkenésével a bőr elvékonyodik.

Idővel a bőr veszít tónusából, lazává, petyhüdté válik, megereszkedik, ezért a ráncok az arc szerkezeti felépítésének megfelelően alakulnak ki, ez leginkább az orr két oldalán látványos.

A mimikai ráncok a leggyakoribb arcmozgások mentén alakulnak ki. Éveink számának gyarapodásával nemcsak az ösztrogén csökkenése vezet a ráncok kialakulásához, hanem a faggyúmirigyek csökkent működéséből adódó bőrszárazság is. A fiatal bőr 28 naponként képes a megújulásra, a szaruréteg lecserélődik, de ez a folyamat sajnos szintén lelassul, az elszarusodott réteg megvastagszik.

A megelőzésben nagyon fontos a fényvédelem, a megfelelő életmód és egészséges táplálkozás.

Szervezetünknek szüksége van a paradicsomban található antioxidánsokra és likopinra, a sárgarépbában és sütőtökben lévő béta karotinra.

Sokan kérdezik a kozmetikában mikortól érdemes krémet használni és használnak-e a ráncatlanító krémek?

Kutatások szerint bőrünk 20 éves korunk tájékán kezd öregedni, ennek szemmel látható jelei általában

27-30 éves korban mutatkoznak, tehát a megelőzést viszonylag korán kell elkezdni, de mindig az életkornak és a bőrtípusnak megfelelő készítményekkel. Cél a bőr víz- és zsír hiányából adódó ráncok megelőzése.

Azok a hatóanyagok, amelyek nélkülözhetetlenek a ráncatlanító készítményekben:

- A bőrvédő vitaminok: A, E, C;
- hyaluronsav, urea;
- karitévaj (nyers sheavaj), makadámia, ligetszépe olaj, jojoba, olíva olaj;
- szőlőmagkivonat, fitohormonok, növényi őssejtek...stb.

Természetesen egy krémtől csodát nem lehet várni, az idő múlását nem képes megállítani, de mindenképpen képes a folyamatot lassítani.

Nem feltétlen a TV-reklámokban legtöbbet szerepelt termék tudja a legtöbbet, az igazán hatásos krémeket nem az óriásplakátok adják el, hanem a kereskedelmi forgalomban nem kapható professzionális termékekkel dolgozó kozmetikusok.

Egy idősebb nő nem attól lesz szép, hogy nincsenek ráncjai. Ha az idő múlásával nem tudunk szembenézni, soha sem leszünk boldogok, viszont fiatalon igenis tehetünk még azért, hogy megőrizzük bőrünk egészségét és szépségét!

Forrás: eletszeptik.hu