

Lehull az álarc: kódex a nőknek

Jó, ha tudod, hogy a pasik álarcra egyfajta önvédelmi eszköz, amelyet főként akkor öltenek magukra, amikor imponálni akarnak, illetve akkor, amikor új partner van a láthatáron. Nem akarják, hogy visszautasítsák őket, esetleg ne tartsák őket „jó pasinak”, és valahol igazuk is van. mert tedd a szívedre a kezdet: te sem igazán díjaznád, ha az első randin a pasid azzal traktálna, hogy „Most éppen munka nélkül vagyok, és depresszióval küzdök”. A nő azonban mégis a valóságra kíváncsi, ezért most bekukkantunk az álarc mögé.

A nagyképű – kissé bizonytalan

Első blikkre még imponálhat is a viselkedése, hiszen rendkívül magabiztos, gondoskodó és udvarias. Nagylelkűen jattol az étteremben, sőt, még meg is rendeli neked a vacsorát. Mindenhez kiválóan ért, sőt, neked is tanácsokat osztogat, hogy mihez kezdj, ha elakadtál az életutadon. Egy idő után azonban valahogy túl sok lesz a jóból. A lehangoló modor sokszor nagyfokú bizonytalanságot takar, a randik nem arról szólnak, hogy minél jobban megismerjétek egymást, hanem kizárólag róla.

Próbáld ki, lerántható-e az a bizonyos maszk. Némi kedves humorral add a tudtára, hogy már nagylány vagy, és képes vagy elolvasni az étterem étlapját, és meg is tudod rendelni azt, amit kiválasztottál. Ha rájön, hogy kissé túlját-szotta a szerepét, és képes arra, hogy önmagán nevesse egy jót, akkor minden oké. Ha azonban megsértődik, és támadóvá válik, biztos lehetsz benne, hogy rátapintottál az egyik legyengébb pontjára.

A romantikus – kissé giccses

A kapcsolat elején szinte minden alkalommal virággal jelenik meg, és a legképtelenebb helyekre is felviszi: „szeretlek”. Ez elég giccses, ugye? Ne aggódj, ez a hatalmas lelkesedés két-három hét után alább hagy. Úgy érzi, hogy csak látványos körítéssel tud meghódítani egy nőt. A legjobb, ha már rögtön az elején érezteted vele, hogy nem a virágok és az ajándékok teszik őt vonzóvá a szemedben, hanem maga az egyénisége.

A megértő – kissé nyavalygós

Tökéletesen megértő, együttérzéssel bólogat – már azelőtt, hogy akár a vezetéknevedet tudná. Gyakran hangoztatja, hogy igazi kapcsolatra vágyik egy olyan nővel, aki teljes mértékben vele egyenrangú. Úgy érezheted, hogy igaz barátira lertél az ilyen pasiban. És előfordulhat, hogy igen. Sok pasi rendkívül fogékony a női lélek iránt, vannak azonban olyanok, akik csak

szerepet játszanak. És ez a szerep abban nyilvánul meg, hogy nyitottnak mutatkoznak a partner gondjai iránt, holott kizárólag arra vágyanak, hogy saját nyavalygásukat hallgassa meg valaki.

Ne a szavait, inkább a tetteit figyelj! Figyeld meg, hogyan reagál a te problémáidra. Ha csak bólogat, és azonnal témát vált, hogy áttérjen a saját gondjaira, biztos lehetsz benne, hogy a hatalmas együttérzés csupán egy megtévesztő álarc.

A független – kissé kiszámíthatatlan

A független pasi álarcának lerántása gyakorlatilag kivitelezhetetlen. Már-már egy olimpiai sportágot képviselhetne, pedig a sportot itt a pasi űzi, aki már rögtön az első randin bőszen kijelenti, hogy ő bizony nem akar komoly kapcsolatot, megnősülni meg pláne nem. Érdekes, hogy a partnerek többsége abban reménykedik, hogy majd pont ő töri meg a jeget. Ha erre a pasi nem szívódik fel, sőt, egy kis idő múlva felhagy a függetlenségi dumájával, akkor van némi remény.

Van ám ennek a típusnak egy másik fajtája is. Rögtön az első találkozáson kifejti, hogy ő milyen jó apa lenne, és hogy mennyire vágyik rá, hogy valaki bekösse végre a fejét. Az esetek túlnyomó többségében azonban néhány hónap múlva lelép a színről. Ugyanis a családi idill kilátásba helyezésével kizárólag önmagát akarta győzködni.

A móka mester – kissé sérült

Társaságban általában ő van a középpontban, és még büszke is arra, hogy mennyire népszerű. Gyakran derül ki róla azonban, hogy a jópofaság mindössze álarc. Azért neveteti meg a benzinkutast, vagy az eladót, hogy ezzel is érezze: elfogadják és kedvelik. Az ő szereposztása szerint ő a sztár, partnere pedig egy rajongó csupán. Pedig a humor sokszor komoly fájdalmat és gondokat leplez. Néha a legvidámabb fickóról is kiderülhet, hogy rettenően ideges, aggódós típus.

Próbáld ki, hogy lehet-e vele komolyan szót váltani. Lehet, hogy kitörő vidámságával csak neked akar imponálni. Ha azonban olyan típus, aki azt gondolja, hogy az ő feladata a párját szórakoztatni, hívd el olyan helyekre, ahol nem ő lesz a középpont. Jó alkalom erre például a saját baráti társaságod, vagy egy jó barátod születésnapjára. Ha ettől rosszul érzi magát, elég egyértelmű, hogy csupán arra van szükség, hogy közönsége legyen, hogy egy kis figyelem legyen a híúságát és törekeny egóját.

Forrás: noiportal.hu

Megtalálták a leghatékonyabb öregegységátlító módszert

Az ülve töltött idő csökkentése lehet a leghatékonyabb módja az öregegység lassításának – állítják svéd kutatók.

A British Journal of Sports Medicine című folyóiratban közölt tanulmányuk szerint a túl sok ülés megrövidíti a kromoszómák végein található „védősapkákat”, az úgynevezett telomereket, amelyek megakadályozzák, hogy sejtosztódáskor sérüljön a genetikai információ.

A rövid telomerek a korai öregeggyel, betegségekkel és korai halálozással vannak összefüggésben, ami azt jelenti, hogy az ülve töltött idő csökkentése segíthet meghosszabbítani az életet azáltal, hogy megóvják a DNS-t az öregeggyel. Meglepő módon azonban a testedzés mennyiségi növelése nincs hatással a telomerek hosszára.

A stockholmi Karolinska Egyetemi Kórház professzoraként dolgozó Mai-Lis Hellenius szerint sok országban válik egyre népszerűbbé a rendszeres testmozgás, az emberek ugyanakkor több időt töltenek ülvén. A szakember szerint sokan aggódnak amiatt, hogy már nem csupán az alacsony fizikai aktivitás, hanem a sok ülés, az ülő életmód is jelentős fenyegetést jelent az egészségre.

„Feltételezésünk szerint a kockázati csoportba sorol-

ható idős emberek esetében az ülve töltött órák számának csökkentése fontosabb, mint a testmozgással töltött idő növelése” - idézte Helleniust a The Daily Telegraph című brit lap honlapja.

A telomer a DNS-t „becsomagoló” makromolekula, a kromoszóma végén helyezkedik el és feladata, hogy óvja a kromoszómát és megakadályozza, hogy sejtosztódáskor sérüljön a genetikai információ. Ahogy az ember öregszik, a telomerek rövidülnek, szerkezetük gyengül, ami azt üzenheti a sejteknek, hogy hagyjanak fel a osztódással és pusztuljanak el.

A mostani vizsgálat során a kutatók 49 túlsúlyos, döntően ülő életmódot folytató, hatvanas éveik végén járó ember vérszérumában mérték a telomerek hosszát. Az alanyok fele hathónapos edzésprogramban vett részt, a többiek nem. A résztvevőket lépésszámlálóval szerelték fel, kérdőív segítségével mérték, hogy napjában mennyi időt töltöttek ülvén és naplót vezettek a fizikai aktivitásukról.

Az eredmények szerint minél kevesebb időt töltött ülvén valaki, annál hosszabbak voltak a telomerei és annál nagyobb volt az esélye a hosszabb életre.

Forrás: MTI

Paleolit finomságok

Japán jégcsapretek saláta

Hozzávalók: 150 g jégcsapretek (jó a vaj- vagy sörretek is), 1 teáskanál szójaszósz, 1 teáskanál rizsecet, 1 teáskanál víz, 1 ek szezámmag (darált).

Elkészítés: A jégcsapreteket vágjuk vékony csíkokra, úgy, mond julienne-re. A levelét is vágjuk fel apróra. Ezután tegyük 5 percre hideg vízbe, majd ezután a vizet szűrjük le teljesen. A salátát tálkában keverjük össze a szósz hozzávalóit, adjuk hozzá a retek. Ezután adjuk hozzá a darált pirított szezámmagot, tálaláskor még megszórhatjuk egész szezámmaggal is.

Trüffel torta paleósan

Hozzávalók: 15 dkg dió (lehet pirított is), 5 dkg datolya, 5 dkg aszalt szilva, 5 dkg tőzegáfonya (aszalt), 1 db banán, 1 db narancs, 2 dkg cukrozatlan kakaópor (vagy karobpor), 1 tk őrlött fahéj, 3 ek olívaolaj, 0,5 ek olívaolaj (a forma kikenéséhez)

Elkészítés: Kávédarálóval őröljük finomra a diót, majd adjuk hozzá a kakaót, a fahéjat és reszeljük hozzá a narancs héját.

Aprítsuk kisebb darabokra és tegyük aprítóba, vagy turmixba a banánt, a datolyát, a szilvát és az áfonyát, öntsük hozzá az olajat és a narancs levét, majd turmixoljuk össze. Adjuk a gyümölcspepet a diós keverékhez,



és alaposan keverjük össze. Gyűjtsük be a süttőt (gázsütőnél 3-as fokozat), és olajozzuk ki a tortaformát. Egyenesen oszlaszuk el a masszát a formában, és süssük meg. Hagyjuk a formában kihűlni a tortát.

Szalonnás cukkini

Hozzávalók: 1 kis db cukkini, 10 g füstölt szalonna, só ízlés szerint.

Elkészítés: Szétválasztjuk a tojásokat. A sárgájához hozzákeverjük a kakaót, a mézet, kókuszreszeléket és a villával összetört banánt. A fehérjét picit sóval kemény habbá verjük, majd hozzáadjuk a sárgájás masszát. Hőálló tálkákba töltjük, a tetejüket megszórjuk kókuszreszeléssel (mandulaforgáccsal vagy dióval is lehet). Előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt megsütjük. (Figyeljük, hogy mikor pirul meg a teteje!)

Sült paprikakrém

Hozzávalók: 50 dkg paprika, 2 cikk fokhagyma, himalája só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 2 ek nyersolaj.

Elkészítés: Alaposan mossuk meg a paprikákat, a fokhagymát pucoljuk meg.

Süssük meg a paprikákat a sütő rácson a lerben, vagy egy fém kályhalapon. Ha megsültek, tegyük egy fedett lábasba alaposan behintve sóval. Várjuk meg, amíg langyosra hűl, ekkor húzzuk le a héját és szedjük ki a magjait.

Tegyük bele turmixgépbe vagy magasabb falú edénybe, és botmixerrel pürésítsük, miközben hozzáadjuk fokozatosan a fokhagymát, olajat, sőt, borsot.

Jó étvágyat!

Ezért együnk sok szilvát!

A szilva az egyik legegészségesebb, nálunk is könnyen megtermelhető gyümölcs. Ha ültetsz egy-két szilvafát az egész családod egészségéről gondoskodhatsz egész évben, hiszen aszalt formájában is hatékony. A lila gyümölcs nagy mennyiségű nátriumot, vasat, káliumot és magnéziumot tartalmaz.

Sok benne a B-, E-, C és D-vitamin. Kiemelkedő vastartalma miatt pedig főleg a vérszegényeknek és a krónikus fáradtsággal küzdőknek ajánlott fogyasztani. Fogyasztása által tehermentesíthetjük a májat és elkerülhetjük a bizonyos típusú májcirózisok kialakulását. Ha úgy érzi, hogy duzzadt a lépe és fáj, áztasson be két darab szilvát vízbe és másnap egye meg. A kúrát két napon keresztül végezze, így elmúlnak a panaszok és sokkal jobban fogja érezni magát.

Jó tudni, hogy a szilvának hashajtó hatása van, így beilleszthetjük fogyókúra étrendünkben, de a bélparaziták ellen is hatásosnak bizonyul. Az aszalt szilva számos olyan antioxidánsot tartalmaz, mely segítségével megelőzhetjük és legyőzhetjük a rák különböző fajtáit.

A szilva egy olyan savfajtát tartalmaz, mely segít a szerotonin termelésben és ezáltal megnyugtatja az idegrendszert. Ezért, akár nyersen, akár aszalva, akár szilvalé formájában a gyümölcs csodákra képes.