

## Csók reggel, csók este!

Nem is olyan bonyolult. Mégis nagy hatással lehet a család életére!

Most itt lehetne sorolni a hitelesebbnél-hitelesebb tudományos vizsgálatok eredményeit, hogy mi mindenre van jóhatással a csók az emberi szervezetben. De a lényeg az, hogy csók mindenképp jó hatással van mind az egészségünkre, mind a párkapcsolatunkra.

Mégis, míg a kapcsolat legelején alig tudunk "leszakadni" a párunkról, legszívesebben csak állandóan csókolnánk, ahogy telnek-múlnak az évek, és "immunisakká" válunk egymással szemben, úgy válik a csók egyre ritkábbá.

Ezen kívül az életformánkból fakadó sajátságok is sokszor nehezítő körülményként állnak a csók útjába.

Például ha egyik vagy mindkét fél feszülten ér haza, akkor nem valószínű, hogy a csókon törik a fejüket, talán inkább automatikusan a nehéz nap részletezésébe kezdenek bele, vagy rosszabb esetben egymás kritizálásába.

Ha az egyik ember fáradtan hazaér, a másik meg épp a gyerekek okozta káosz közepén próbál rendet teremteni, az sem kínál ideális alkalmat a romantikus viszontlátásra.

Ha pedig az egyik ember akkor megy el otthonról reggel, mikor a másik még javában alszik, akkor végképp nincs arra lehetőség, hogy szívhez szóló búcsút vegyünk.

De mindezek a példák még nem jelentik azt, hogy ne csókolhatnánk meg a másikat! Hiszen minden csak akarat kérdése, nem? És az ember arra szakít időt, amit fontosnak talál, nem?

Rám sem jellemző, hogy lelkesen ugranék minden egyes alkalommal férjem karjaiba, mikor megérkezik. Sokszor előfordul, hogy a gyerekekkel viaskodom és még figyelemre sem méltatom. Máskor a blog írásába merülök, és bosszant, ha bármi megzavar eme nagy koncentrációt igénylő tevékenység közben. Olyan is van, hogy bár lenne rá lehetőségem, de csak köszönök, és már folytatom is, amivel épp foglalatostkodtam.

Az az igazság, hogy a rendszeres (mondjuk reggeli elkészítés és esti jóéjt) csók nemcsak intimitást ad, hanem azt is lehetővé teszi, hogy az ember valójában odafigyeljen a másikra, és azt az 1-2 percet csak rá szánja, ne mással



foglalkozzon.

Ami még ezzel a csók témakörrel kapcsolatban számomra nagyon érdekesítő, hogy mennyire más két ember megítélése a testi kontaktussal kapcsolatban.

Van, aki azt igényli, hogy napjában tízszer csókolják meg, folyamatosan fogják a kezét, és a párjához bújva aludjon el. Az ilyen ember végig sértődik, ha azt érzi, a másik esetleg elhúzódik vagy nyilvános helyen visszautasítja a közeledését. Számára jöhet az intimitás mindig és minden mennyiségben.

Van, aki számára ez inkább egy rémálom. Az ilyen embernek egy-egy simogatás, egy ölelés bőven elég, és általában nem a testi érintés az, ami leginkább kifejezi azt az érzelmet. Ha párja túlzottan "ráakaszkozik", szinte úgy érzi megfullad.

Vissza kell itt kanyarodnom Gary Chapman "Egymásra hangolva (Az öt szeretetnyelv)" című (egyébként zseniális) művéhez, ami pontosan erről ír: mindenki számára más közvetíti a szerelmet, az érzelmet.

Ezzel szerintem nincs is semmi gond. A probléma inkább ott van, ha a két fél igényei teljesen mások, és ezt nehezen tudják elfogadni (vagy még inkább: elvárják, hogy a másik változzon az ő igényeikhez mérten).

Érdekes, hogy kezdetben nekünk a férjemmel mások voltak az elképzeléseink ezzel kapcsolatban, de valahogy az évek folyamán egy picit alkalmazkodtunk egymáshoz. Én kevésbé lettem "csimpaszkodó", ő viszont bújósabb lett, amióta együtt vagyunk.

*Forrás: mindenegybenblog.hu*

## Paleolit finomságok

### Káposztás csülök

**Hozzávalók:** 1 db füstölt csülök, 1 kg savanyú káposzta, 1 nagy fej hagyma, 2 ek sertészsír, őrölt kömény, bors, babérlevél, pirospaprika.

**Elkészítés:** A csülköt vízben puhára főzzük. A hagymát megpároljuk a zsíron, majd a kissé összevágott káposztát rádobjuk. Fűszerezünk, és kb fél órán át pároljuk. A káposztát elterítjük egy nagy tepsibe, a csülköt szeletekre vágjuk, és a káposztára terítjük. Meglocsoljuk 1-2 merőkanálnyi csülök főzővízzel, majd fél órára betesszük a sütőbe, és kicsit megpirítjuk.

### Gyümölcskenyér paleósan

**Hozzávalók:** 7 dkg őrölt mandula, 20 dkg kávédarálóban megőrölt kókuszreszelék, 6 tojás, 3 ek. méz, vanília, 1 púpos tk. szódabikarbóna, 1/2 citrom reszelt héja, 6-6 szem aszalt sárgabarack és aszalt szilva apróra kockázva, 3 dkg mazsola, 5 dkg apróra vágott étcsoki.

**Elkészítés:** A tojásokat, a mézet, a vaníliát, a citromhéjat és a szódabikarbónát habosra keverjük. Hozzáadjuk a kókusz és a mandulát, majd belekeverjük a gyümölcsöket és a csokit. Sütőpapírral bélelt őzgerinc formába töltjük, és 170 fokra előmelegített sütőben először 10 percig sütjük, majd 140 fokra visszavesszük a hőfokot, és további 40 percig sütjük.



### Céklás süti avokádós csokikrémmel

**Hozzávalók:** Tészta: 3 dl darált dió, 2 púpos ek. kakaó, 1 nyers cékla, 4 tojás, 75 ml kókuszolaj (vagy 35 ml kókuszolaj + 3 dkg disznózsír), 2 tk. szódabikarbóna, 1 ek. xilit, 1 kk. vaníliakivonat

Krém: 2 db avokádó, 5 ek. kakaó, 2 ek. kókuszolaj, 3 ek. méz

**Elkészítés:** A tojásokat habosra keverjük a xilittel, hozzáadjuk a zsiradékot, majd a száraz hozzávalókat is belekeverjük. Sütőpapírral bélelt kb. 20X30-as tepsibe öntjük, majd megsütjük. (170 fok, 30 perc)

A krémhez az avokádót meghámozzuk, eltávolítjuk a magját, és a kakaóval, mézzel, kókuszolajjal együtt botmixerrel alaposan összeturmixoljuk. Ezt a krémet a kihűlt tészta tetejére kenjük.

*Jó étvágyat!*

## Mit veszíthetünk, ha kipróbáljuk a paleot? Maximum pattanásokat!!!

Érdeemes tovább olvasni, ha nem szeretnénk továbbra is alapozós-aknés arcbőrrel embertársaink közé menni azzal a tudattal, hogy a kozmetikumokkal még inkább ártunk a gyulladáspannban lévő bőrünknek!

Lássuk csak! Mik is a pattanások legjobb barátjai?

TEJ, CUKOR, MAGAS GLIKÉMIAS INDEXŰ ÉTELEK (gabonafélék, liszt, kenyerek, rizs, tészta...)

Ezek fogyasztásával sajnos csak hozzájárulunk ahhoz, hogy fájdalmas, égő, fél arcunk bedagadását eredményező aknéink újra és újra felbukkanjanak, számuk és súlyosságuk fokozódjon!

Mit tesz a TEJ?

A tejben, mint arról már többször esett szó, rengeteg olyan hormon található, ami nem az embernek, hanem a kis bocinak készül, ráadásul ezeket nem tudják a feldolgozás során eltávolítani belőle! Ha egy kis boci-hormonnal még megdobjuk szervezetünk hormonszintjét, azzal a hormonális egyensúly felbomlását érjük el.

Mit csinálnak a CUKOR és a MAGAS GI -vel rendelkező ételek?

Tartósan megemelik az inzulinszintet és az IGF(inzulinszerű növekedési faktor) szintjét. A hiperinzulinizmus és inzulinrezisztencia fokozott férfi-hormon-termelődést indukál, ami serkenti a faggyúképződést! Gyulladásba pedig a transzszírok és a túlzott omega-6 fogyasztása hozza a mitesszereket, az omega-3 hiánya pedig csak ront a helyzeten.

Mit veszíthetünk, ha kipróbáljuk mindezek után a paleot? Maximum pattanásokat!!!

## Középkor

A héten középkorú lettem. Borzadály... nem az, hogy ennyire eltelt az idő, meg, hogy ennyi az élet. (mert az előző pillanatomban még 16 évesen fogadkoztam anyukámnak, hogy időben jövök és vigyázok és nem csinállok butaságot...most meg én várom el hogy fogadkozzanak nekem ugyanezekről.)

Ami igazán bánt, hogy tinédzserként azt gondoltam, hogy ennyi idősen én már megváltom a világot, és már megteszem azoknak a lépéseknek a javát, amelyeket elterveztem.

Úgyint: teázás a Machu Piccun, végiglépgetni a Nazca vonalakon, delfinekkal úszni, búvárkodni, bungee jumpingolás, tandemugrás, régészkedés Egyiptomban, úszás a Holt tengerben, őserdei túrázás, gorillaöleletéssel, úrutazás lehetőleg úrsétával egybekötve, tantra jóga, minimum 1 olimpiai bajnoki cím, saját tengerpart birtokbavétele, Tibetben kolostorlátogatás, az Északi sarkon hógolyózás.

Ezek nem elrugaszkodott álmok szerintem,

úgy gondoltam, hogy ilyen idős koromban már legalább a felét kipipálom a tervemnek, vagy inkább az egészet...

Ehelyett szembesülnöm kell a valósággal, amire nekem jelenleg igazán szükségem van az:

szemránckrém  
tyúkszemtapasz  
narancsbőr elleni szérum  
korpásodás elleni sampon  
reumakrém  
izzadásgátló dezodor  
bajusz és szakállvágó  
mellplasztika  
növényi alapú idegnyugtatók  
inkontinencia betét

Ha ezt mind be/megszereztem, indulok a Machu Piccura!

*Forrás: voltegyezeregyember.blogspot.ro*