

A legegyszerűbb a leghatékonyabb

Megfázásra nagyanyáink sokféle módszert ismertek, ám a gyógyszeripar által tonnaszámba ontott piruláknak köszönhetően, a régi praktikák lassan feledésbe merülnek.

A modern orvostudomány korszakában talán sokan mosolyognak és áltudománynak tartják a régi gyógymódokat, pedig működnek, csak szét kell nézni a ház körül. A probléma éppen itt kezdődik, ugyanis a mai kor beteges emberének



kényelmesebb a megszerzett nyavalyára gyógyszerrel bevenni, mint ecettel, vagy éppen sós vízzel bajlódni. Csakhogy volt az ősi módszereknek egy hatalmas előnye: a betegek szervezete garantáltan mérge- és vegyszermentes maradt.

Ha már baj van, és alaposan megfáztunk, ösztönösen gyógyszerek után nyúlunk. Már szinte alig emlékszünk, mit is csináltak elődeink.

Meghülésre forró lábfürdőt készítettek, a vízbe pedig kevés tiszta (akkoriban még jódozatlan és minden adalékoktól mentes) sót tettek.

Napjainkban azt gondoljuk, a patikában kapható vitaminok, különösen a C-vitamin tablettá jótékony hatást gyakorolnak szervezetünkre. Csakhogy ezekkel a szintetikus úton előállított vitaminokkal szervezetünk gyakorlatilag semmit nem tud kezdeni. Kutatásokkal már régen alátámasztották, a színes csomagolásba rejtett drazsék és tabletták, azaz, a mai modern kor

szintetikus vitaminjai, amellet, hogy a felvett más tápanyagok hasznosulását csökkentik, a vesét is megterhelik. Nem nehéz elképzelni a szintetikus vitaminok haszontalanságát, ha belegondolunk a témával kapcsolatban az emésztési folyamatba, amely már kisiskolás korunkban belénk rögződött. Eszerint ahhoz, hogy a vitaminok hatékonyan kifejtsék hatásukat, nem csak drazsékba gyömöszölt vitamin molekulákra van szükség. Ennél jóval több kell az emésztéshez, nevezetesen: enzimek, koenzimek és kofaktorok. Természetesen beszerezhetők a vitaminok mellett adalékanyagok is, ezek pontos összetétele és hatása azonban teljességgel ismeretlen. Tehát, beigazolódik, nagyanyáink ősi praktikája: emeljünk le a kamra polcáról egy finom, nyáron eltett befőttet, fogyassunk minél több almát, körtét és nyers zöldségfélét.

A forró vízbe keverhető italporok kétségtelenül finomak, forrón pedig kifejezetten jól esnek. Tény, hogy megfázás esetén minél több folyadék bevitelre van szükség, ma már köztudott, hogy ezzel elősegítjük a szervezet méregtelenítését. Nagyanyáink is jól tudták ezt, készítettek is egy jó adag teát és itták is forrón, rummal, borral, vagy mondjuk úgy inkább, forró bort, tea nélkül. Kevesen hajlandók tudomásul venni azt, ami napjainkban bizonyított tény, mégpedig, hogy a forralt bor kifejezetten jótékony hatást fejt ki megfázás ellen. Emellett talán mosolyognivaló, de azt is tudjuk, hogy a pálinka fogyasztása is segíti a felépülést, segít leküzdeni a kórokozókat. (Különös, hogy ugyanezt nem mondhatjuk el a sörről és más italkról). Természetesen az alkohol fogyasztása mértékkel ajánlott. Forró levesek közül pedig a magyar konyha egyik remeke, a tyúklevés az egyik leghatékonyabb "gyógyszer".

Köhögésre, torokfájásra a szopogatni való tabletták helyett érdemesebb mézet nyalogatni, emellett számos gyógynövényünk főzete segít a bajon.

Forrás: magyarno.com

Ugye nem lesz mindig így?

"Nézd, milyen tiszta a lakás," fogadott egyik nap a férjem, amikor holtfáradtan tértem haza munkahelyemről. "Utoljára akkor csillogott így, amikor Pannival gyes-en voltál itthon" – tette hozzá.

Valami nincs itt rendjén, villant át hirtelen az agyamon. Gábor már jó ideje itthon van, munkanélküli. Kezdetben azt gondoltam, semmi baj, elvégre a gyerekek még kicsik, legalább lesz ideje óvodába, iskolába hordani őket, elintézni a bevásárlást, rendben tartani a háztartást. Aztán teltek, múltak a napok, hetek, hónapok...

A jelenlegi állapot ma már nem is kicsit bosszant. Valahogy igazságtalannak érzem, hogy a családfő gondolja a gyerekeket, látja őket felnőni, rendezgeti, szépítgeti a lakás minden apró zugát, még a vacsorának valón sem nekem kell töprengeni. Puccos képek a falon, sehol egy porszem a pocokon, Panni kitűnő tanuló az iskolában és Petivel sincs semmi gond az óvodában. Tulajdonképpen elégedettnek kellene lennem, hiszen a munkahelyem is teljesen rendben van. Jó a csapat, és a fizetésem miatt sem panaszkodhatok.

"Mit csináltál ma?" – bukott ki a kérdés belőlem, meglehetősen passzív, sőt, kissé agresszív hangon.

"Reggel elvittem a gyerekeket, hazafelé bevásároltam, elmentem futni. Aztán elmosogattam a reggeli edényeket, letöröltem a port, porszívóztam, felmostam és elkészítettem a vacsorát, hazahoztam a gyerekeket. Sajáttal töltött csirke-mell, a kedvenced a mai menü." –

válaszolt mosolyogva Gábor.

Ahelyett, hogy örültem volna, most már igazán dühös lettem. Csak most vettem észre, Gábor milyen fitt és vidám. Testalkata is megváltozott, lementek a felesleges kilók. És mi az, hogy még a vacsorát is a férjem készíti?! Igaz, egy csepp erőm nem lenne a tűzhely mellé állni, így nyeltem egy nagyot, és inkább nem válaszoltam.

Aztán nagy nehezen valami olyasmit dünnyögtem, hogy "az jó". Az asztalnál pedig már csak a gyerekek napi élménybeszámolójára figyeltem. Szinte ittam minden szavukat.

Mint minden nap, ma is holtfáradtan zuhantam az ágyba. Gábortól csak annyit kérdeztem, "ugye nem lesz ez mindig így?" A választ már nem hallottam.

Forrás: magyarno.com



Paleolit finomságok

Az omlós kacsacombok titka

Hozzávalók: 3-4 kacsacomb, fokhagyma, bors, zöldfűszer, 1 evőkanál méz.

Elkészítés: Ezúttal nem is egy konkrét recept lenne az, ami a lényeg, hanem az, hogy hogyan süssük a kacsacombokat igazán omlósra és puhára. A húsokat helyezük hőálló tepsibe, öntsünk alájuk kb. 3 dl vizet és fedjük le alufóliával. Szigorúan nem kell alá zsiradék, hiszen saját zsírja bőven elég. A húst megtűzdelhetjük fokhagymával előtte, vagy egy kis fűszernövényekkel, ami fontos, hogy ne sózzuk a húst. Így sütjük 180 °C-on kb. 1 óráig, amikor megnézzük, mennyire puha. A sütési idő nagyban függ a hústól. Ha kellőképp átpuhult, levesszük a fóliát - ekkor tehetünk be mellé zöldségeket - meglocsolgatjuk a saját zsírjával és ugyanezen a hőfokon kb. 15-20 percig zsírjára sütjük. Közben 2x meglocsolgatjuk a saját zsírjával.

Ha szeretjük, hogy finom ropogós, édeskesen-sós legyen akkor az utolsó 3 percben lehet megsózni és megkengetni egy kis mézzel.



Paleo Pizza

Hozzávalók: A tésztához: 2 tojás, 150g darált mandula, 1 ek rizsliszt (elhagyható vagy kiváltható paleo lisztekkel), 3 ek olaj, 1/2 tk szódabikarbóna, 1 tk só, 1/2 tk bazsalikom.

A feltételhez: 5ek házi sűrített paradicsom szósz, 1tk só, 1/2 tk bazsalikom, 3 szelet sonka, 5db koktélpáradicsom, 3 szem zöld olíva bogyó, 3 szem fekete olíva bogyó, 50g kemény reszelt sajt.

Elkészítés: A tésztához valókat összekeverjük, majd kb. 30 percre hűtőbe tesszük. A masszából olajozott kézzel cipót formálunk, melyet sütőpapírral bélelt sütőtálra helyezünk. A cipó tetejére másik sütőpapírt teszünk, majd kezünkkel a tésztát vékonyra lapítjuk. A felső sütőpapírt levesszük, a pizzaalapot megkenjük a paradicsomszósszal, majd megszórjuk sóval és bazsalikommal. Ráhelyezzük a sonkát, a félbevágott paradicsomot, a felaprított olíva bogyót, végül megszórjuk a reszelt sajttal. 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütjük, majd azonnal tálaljuk.

Gesztenyepüré

A gesztenyét beledobjuk egy tál hideg vízbe, és benne hagyjuk 5 percig. Amelyik feljön a felszínre azt kidobjuk. A recés élű késsel bevágjuk a domború oldalát és belesorakoztatjuk egy tepsibe. Beleöntünk annyi vizet, hogy egy ujjnyira álljon a tepsiben és 200°C-on sütjük kb. 1 óráig. Ha elfogy a víz öntünk alá kicsit mindig, így közben kicsit főnek is. Ha kész kivesszük és beleöntjük a gesztenyét egy vizes konyharuhába, bebugyoláljuk és mihelyt a kezünk bírja, meghámozzuk. Még melegen összeturmixoljuk, majd hozzá turmixoljuk a kókusztejet, vizet és mézet is. Hagyjuk hűlni.

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, a tetejére pár darab friss gyümölcs.

Elkészítés: A banánokat villával szétnyomkodjuk, kikeverjük a tojásokkal, a szódabikarbónával, a fűszerekkel, a reszelt murokkal, a kókuszszírral és az eritrittel. Hozzáadjuk a kókuszreszeléket és a lisztet. A masszát egy sütőpapírral kibélelt tepsibe (kb. 25x28 cm) öntjük és 30 perc alatt megsütjük.

Jó étvágyat!