

Női sorsok: Kórkép...

Fáradtan, megtörtén ildögélt az apja által rég-es-rég eskábált, viharvert sámlin. Hollófeke hosszú haja kontyba tekerve kigyóként ölelte körül aprócska fejét, melyre, mint a rendes asszonyok, fekete kendőt szorított. Még csak nemrég múlt negyven, de mikor az ablak tükrébe tekintett, döbbenet konstátálta, hogy úgy néz ki, mint egy kánya. Eres kezét arcához emelte, s mint egy ott ragadt pókhálót, úgy igyekezett lesimítani a ráncokat. Gyönyörű szemének csillogó fénye rég odaveszett már.

Az volt a kedvenc helye, kint az ajtó előtt, összekuporodva a kis széken. Nem mintha olyan nagyon érdekelné, mi történik az utcában, de így legalább csemetéit szemmel tarthatta, nyugodtan iszogathatott, bagózhathatott, s eltöprengethetett azon, hogy romolhatott el így az élete.

Panaszra igazán nem nagyon lehetett volna oka, hisz dolgos férje volt, aki hetelés munkából hazatérve minden földi jóval elhalmozta őt és hat gyermeküket.

És mégis...
Az asszony merengve pillantott a lenyugvó nap vöröses ragyogásába. Az alkonyi eget lilára festette az ördögi fény.

- Holnap szél lesz. - motyogta csak úgy magának az anyjától hallott régi bölcsességet.

Fásultan kortyolt egy jó nagyot méretes poháról.

Emlékei, mint gejzír törtek fel kéretlenül. A környék legszebb lánya volt azelőtt. A falubeli fiatal legények tótágast álltak volna örömkömben, ha egy szempillantást is vetett volna fe-

léjük. Ezt nem tehetne volna meg akkor sem, ha kedve szottyán rá, hisz apja már régen elígérte. Senkit sem érdekelt, mit szól hozzá, tetszik-e neki a kiszemelt ifjú, akkoriban ez nem így ment. A föld és a juss, ami számított.

Egy közeli rokonát szemelték ki szülei, hisz a családi föld így egyben maradt. Az, hogy ő egy fikarcnyit sem vonzódik a férfihoz, hogy kirázza a hideg, ha ránéz, rajta kívül senkit sem izgatott.

- Majd megjön a szerelem idővel! - mondották az öregek legyintve.

De nem jött meg.

Legalábbis azzal nem, akivel kellett volna.

Hiába a hat gyermek, hiába a házasság, ő minden este kiült ide a tornáca, agyonnyítt kis sámlijára, és egy fekete szemű, göndör hajú, bajuszos, sárga csizmás szálfatermetű, nevetős fiúra gondolt. Töltött magának még egy pohár bort, rágyújtott egy újabb cigarettára, és szomorkás mosollyal nézte az udvarban hancúrozó, csivitelő gyermekeket.

Mikor kiürült a pohár, lassan felállt, megropogtatta elgémberedett tagjait, s becsoszogott a házba.

Boldogtalanul pillantott a nagy faliorára.

Tekintete elfelhősödött, mert ekkor hosszú léptek ismerős döngése ütötte meg fülét a kiskapu felől.

Tudta, a boldog, derűs néhány napnak ezenel vége.

A pokoli hétvége határozott léptekkel közeledett felé.

Irmus



Titkok a szépségedért

Édes mindegy, hogy milyen sminket készítesz, a hibátlan arcbőr „kötelező” alap. Nem elég a jó alapozó és a korrektor, ennél többről van szó. Ne aggódj, te is kijavíthatod a hibákat, eláruljuk, mit kell tenned!

Jeges megoldás

A hideg hatására az arcbőr feszesebbnek hat, úgyhogy elő a jégkockákkal! Nemcsak ébredés után, de az esti fellépés előtt is jól jön a hideg felfrissülés. Mindkét kezeden legyen egy-egy jégkocka, és finoman, de alaposan simítsd át velük a letisztított arcbőröd. Ne feledkezz el a nyakadról és a dekoltázsodról sem! A legjobb, ha előre készülsz ezekre az esetekre, és a mélyhűtőben ott sorakoznak a hagyományos jégkockák mellett a szépítő jégdarabok is. Nem bonyolult a dolog, ne aggódj! Főzz egy erős zöld teát, hagyd kihűlni, és ezt fagyaszd le, így a tealevelek frissítő és antioxidáns hatását is kiaknázhatsz. Aldásos a jeges ubi is: reszelj le egy uborkát, csavard ki a levét, és tedd a mélyhűtőbe, hogy a jégkocka igazi tonikombaként hasson a bőrödre.

Kötelező mozgás

A rendszeres sportolástól az alakod remek lesz, de gondoltál már arra, hogy az arcizmaidnak is sportolniuk kellene? Az edzések során ugyan javul a keringésed, és ez hosszú távon az arcbőrödnek is jót tesz, de ne elégedj meg ennyivel, ha igazán szép bőrre vágysz! A sminkelést megelőző arctisztítást és krémezést kösd össze az izmok megoldozásával: apró csipkedésekkel és paskolással „rázd fel” a bőröd.

A szemed környékére: jég, koffein és szilikon

Szerintem nincs olyan nő, akinek a szeme körüli területen ne lenne valami gondja, amely nehezíti a sminkelést. Vagy a karikák, vagy a duzzanat, vagy az apró szarkalábak jelentenek problémát. A legegyszerűbb a duzzanatok kezelése: ha fokozzuk a mikrokeringést, akkor a felgyülemlett, sejt közötti folyadék apadni fog, és a duzzanat visszahúzódik. A jégkocka mellett valamennyi frissítő hatású (többnyire koffeint is tartalmazó) szemkörnyékpópoló segít ebben. A keringés fokozásával többnyire a sötét karikák is halványulnak, de ezeket csak

korrektorral tudod elfedni. Az apró ráncocskákat időről időre kívülről is feltöltheted: a szilikonos szemkörnyékpólok belesimulnak a mélyedésekbe. Ha ilyet használsz, akkor ütögesd bele a barázdába a krémet, és hagyd időt a „száradásra”, mielőtt tovább sminkelsz.

Ha fegyelmezett vagy, nem marad el a jutalmad

Igen, már megint az alvás, az étkezés és az ivás. A kipihent bőr mindig feszesebb, és az is biztos, hogy kellő mennyiségű ivás nélkül hatástalanná válik minden hidratálókrém. A zsírdús ételek melleszével, helyette sok vitamindús zöldség és gyümölcs fogyasztásával a bőrfelszíned egyenletességét sokkal könnyebben megőrizheted.

Szépítő zöldségek

A paradicsom lipopint tartalmaz és ezt az egyik leghatékonyabb antioxidánsként tartják számon. Ezen felül erőteljes sebgyógyító hatása is van. Nem csoda hát, ha a spagetti- és a pizza feltétén kívül más formában is fogyasztjuk. Ha turbó szépségpakolásra vágysz egy fontos „fellépés” előtt, nosza, pépesíts túró és nyers paradicsomot, és kend fel jó vastagon az arcodra. A maradékot pakold a kézfejedre, nem fogsz benne csalódní. Röpke negyed óra múltán csodát látsz majd a tükröbe pillantva.

Uborka

Ezt talán mondanunk sem kell! Hányszor csúfoltak minket nőket azzal, hogy uborka-karikákkal a szemünkön, furcsa színű arcpakolásokban töltjük szabad perceinket. Persze mindegy, mit gondolnak, akkor is biztos a hatása, és egyike azoknak a régi módszereknek, melyeket nyugodt szívvel alkalmazhatunk napjainkban is. A reszelt uborka levét le is fagyaszthatod és az így készült jégkockával átsimíthatod reggel a bőröd a garantált felfrissülésért. A benne lévő E-vitamin és az ásványi anyagok hidratálják a bőrt, visszaadják a rugalmasságát. Szerencsére a kozmetikai ipar az uborkát ennél kényelmesebb kiszerezésben is rendelkezésünkre bocsátja.

Lőrincz Andrea
Nők Lapja Cafe



Szem-szájnak ingere

Kókuszos kölesgolyó

Hozzávalók: 2 dl köles mérőpohárban kimérve, 2 evőkanál kakaópor, édesítéshez: méz vagy stevia, fél citrom reszelt héja, 1 vaníliarúd kikapart belseje, annyi kókuszreszelék, hogy jól formázható masszát kapj (kb. 3 evőkanálnyit).

Elkészítés: A kölest folyó víz alatt jól megmosom, majd háromszor annyi vízzel felteszem főni, és 15-20 perc alatt puhára főzöm. Gabonatejben is főzhető, ez esetben kalóriadúsabb és lágyabb ízű lesz. Ezt követően, ha félig kihűlt, hozzáadjuk a citrom reszelt héját, a mézet, kakaóport, kókuszreszeléket, vaníliarúd kikapart belsejét, és golyókat formálunk belőle. Majd meghempergetem kókuszreszelékben.

Nyers bazsalikomos paradicsomleves

Hozzávalók: 2-3 db paradicsom, fél dl víz, csipet himalaya só, 1 levél bazsalikom (friss), 2 evőkanál extra szűz olíva olaj. A tejére díszítésnek: napraforgómag, tökmag, bazsalikom levél.

Elkészítés: Az elkészítése végtelenül egyszerű és gyors. A paradicsomot és bazsalikom levelet megmosom, a paradicsomot el-kockázom, és botmixerrel vagy turmix géppel jól összeturmixolom. Megsózom, belekeverem a 2 evőkanál extra szűz olíva olajat, kiöntöm tányérba, megszórom tökmaggal, napraforgómaggal, friss bazsalikom levéllel, és már eszem is.

Egészséges szivárvány saláta

Hozzávalók: fejes saláta, vörös káposzta, újhagyma, vöröshagyma, lilahagyma, sárgarépa, uborka, paradicsom, sárga húsú paprika, piros húsú paprika, csipetnyi só, extra szűz olívaolaj.

Elkészítés: A hozzávalókat alaposan megmoszuk, lecsöpögtetjük. A salátát és káposztát csíkokra vágjuk, az uborkát szeletekre, a hagymát karikára, a paprikát kockákra, a paradicsomokat cikkelyekre, a sárgarépát pedig reszeljük. A hozzávalókat egy nagy tálban összeforgatjuk, kissé megsózzuk, majd nyakon locsoljuk extra szűz olívaolajjal. Fogyókúrás főételként is megállja a helyét. Kiváló lúgosító finomság.

Jó étvágyat!



Lassan rágj, tovább élsz

Az alapos rágás a jó emésztés alapja, mellyel megkönnyíted gyomrod és egyéb emésztőszerveid munkáját.

A gyomornak és a beleknek rendkívül nehéz dolga van az emésztés során, a szervezet evés után az emésztésre koncentrálni, minden más „életfunkció ekkor háttérbe kerül”, ilyen esetben szoktuk magunkat evés után álmosnak, fáradtnak érezni.

Főként a mai egészségesnek nem mondott ételme-szernek sem nevezhető ételek esetén van így, melyek még duplán megterhelik az emésztőrendszert.

A rágással segíted a tested, jobban tehermentesíted az emésztőrendszert, mintha nagy darabban nyelnéd le a falatokat. Az enyhén lúgos nyál hatására az emésztés már a szájban megkezdődik, így már minél jobban megrágjuk a falatokat, annál több előemésztett táplálék jut a gyomorba, annál könnyebb feladata van.

Egyesek azt ajánlják, hogy rágjunk meg minden falatot harminkétszer. Ha nem is számoljuk a rágásokat (és nem is kell) akkor is figyeljünk, hogy lehetőleg folyékonyan nevezhető táplálékot nyeljük le. Az alapos rágással könnyebben véghezvihetünk egy fogyókúrát is.

Régebben fogyókúrázók között elterjedt volt egy ún. „viktóriánus”-nak nevezett módszer, melynek lényege röviden a következő: a táplálékot rágd meg 32-szer, lassan és alaposan, majd hajtsd hátra a fejed, ami lefolyik a nyelőcsőveden, azt elfogyaszthatod, ami a szádban marad, azt ki kell köpnöd.

Még tv műsor is volt erről a módszerről, melyben önként jelentkezők fogyhattak így. Az eredmény: a viktóriánus módszer szerint fogyókúrázók átlagosan többet fogytak, mint akik más módszerrel próbálkoztak.

Másik haszna, hogy az enyhén lúgos nyál, ha savas táplálékot veszünk magunkhoz, jobban tudja semlegesíteni azokat, így a gyomorba már enyhébb savasítóként érkezik.

Fitt Nők Magazin