

Ismerkedj meg az arcjógával!

Az arcjóga olyan speciális gyakorlatok gyűjtőneve, amely az arc apró izmait megmozgatva, belülről kifelé simítja ki a ráncokat.

Arcjóga szükségessége

Amikor öregedni kezdünk -ez az arc esetében már a 20-as évek vége felé megkezdődik-több lassú folyamat is megindul az arc texturájában. A bőr szintjén a következő történik: bőr a kollagén termelése lelassul. (a testünket összetartó rostos kötőszövet. Erőt is rugalmasságot kölcsönöz a test különböző szöveteinek és sejteinek. Bőrünk 75 %-a kollagénből áll, emellett a az inak, kötőszövetek, ízületek, izmok, porcok, izmok, a haj, és létfontosságú szervek természetes összetevője).

A kollagén szint csökkenésével :fakóbb és rugalmatlanabb lesz az arcbőr, és megjelennek az első ráncok.

A másik nagy folyamat az izmok szintjén zajlik. Az izmok fokozatosan veszítenek víztartalmukból, elvékonyodnak és a gravitáció hatására a "föld középpontja felé mozdulnak el". Az izmok elvékonyodását, megnyúlását könnyen megfigyelhetjük. Pl : fiatal korban nagy és kerek szem, a kor előre haladtával a homlokizom megnyúlik és a szemöldök fokozatosan ráereszkedik a szemekre. A szemek fölött pedig nagy mennyiségű bőrfelesleg keletkezik.

De ugyanez a jelenség játszódik le a nyak alatti (bőrfelesleg) toka kialakulásakor. Ilyenkor az álvonal izmai és vele együtt a bőr nyúlik meg ezáltal elmosva az arcvonal kontúrját.



Miben segít az arcjóga?

Képzelnünk el egy módszert, amellyel visszavarázsolhatjuk a fiatalos külsőnk! Az arcjóga a speciális gyakorlatok segítségével, megerősíti és feszesíti a megnyúlt izmokat. Az arcjóga gyakorlatok arra is képesek, hogy az elvékonyodott izmokat eredeti méretére növeljék (ez az úgynevezett természetes hipertrófia jelensége) Az izmok ezáltal újra felveszik a régi tónusukat, és visszaformálják az arcot a 10-15 évvel ezelőtti fiatalabb állapotába!

Az arcjóga eredménye:

Az arcjóga eredménye tartós! Az arcjóga gyakorlatok ismétlése következtében :

- * Az arc színe visszatér, élénkebb lesz
- * Az orr mérete csökken
- * Az ajkak teltebbek és szexisebbek lesznek
- * A szemöldök és a szemhéjak megemelkednek
- * A táskák visszahúzódnak
- * Az arcélek feszesebbek lesznek
- * Az orr és a száj melletti „mosolygás vonal” mérséklődik
- * A toka visszahúzódik
- * A nyakbőr feszesedik
- * A ráncokat, redőket, szarkalábakat csökkenti vagy eltünteti
- * Serkenti a véráramlást az arc bőrében, oxigénnel látja el a bőr alatti izmokat, amelyek a gyakorlatok hatására hetek alatt változtatják meg az arc feszességét, tapintását és színét.

Az eredmény hamar megmutatkozik a tükörben. Alkati sajátosságoktól függően három hét után látható a fiatalodás!

Ne feledjük a fiatalos külső szerves része a sikeres életnek.

Akinek internetes hozzáférése van, ingyen letöltheti az Arcjóga21 című útmutató programot a következő webcímről:

<http://fiatalodas-szakertoje.weebly.com/fiatalodj-most--letoumlteacutes.html>

Forrás: fiatalodas-szakertoje.weebly.com

A savanyú káposzta áldásai

A savanyú káposzta a tél olcsó C-vitamin-forrása. De nem csak vitaminjai miatt érdemes fogyasztani, értékes vegyületei jótékonyan hatnak bélrendszerünkre is, sőt, a daganatos sejtek szaporodását is gátolhatják.

A tartósítás során jótékony tejsavbaktériumok keletkeznek

A káposzta tartósításának ősidők óta legismertebb eljárása a tejsavas erjesztés, melynek során a levelekben a tejsavbaktériumok hatására tejsav keletkezik. Ez akadályozza meg a rothadást okozó mikroorganizmusok elszaporodását, tevékenységét.

A tejsavbaktériumok elsősorban a vastagbélben fejtik ki áldásos tevékenységüket. A bélflórának a stressz, a helytelen táplálkozás, a hasmenéssel járó fertőzések, a gyógyszerek, az antibiotikum-kurák miatt felborult egyensúlyát ezek a baktériumok segítik helyreállítani.

A káposzta savanyításakor a zöldség szénhidrátartalma alakul át tejsavvá. Kis mennyiségű konyhasó hozzáadása szintén gátolja a káros mikroorganizmusok elszaporodását. A tartósítás, savanyítás elsődleges előnye a növény C- és más, vízben oldódó vitaminjainak megőrzése.

Kreatív ízesítés

A savanyú káposzta akkor jó minőségű, ha színe fehér vagy halványsárga. Tápanyagtartalma gazdagítható, ha teszünk bele kis mennyiségben lila hagymát, póréhagymát, reszelt sárgarépát, főtt tojást. Ízesíthető salátaolajjal, kefirrel, egész borssal, hegyes zöldpaprikával, köménymaggal, kaporral,

bavérlevéllel, esetleg korianderrel, sárgarépa-kockával és birsalmával is. Házi savanyúságok készítéséhez is felhasználható, például káposztával töltött paprika vagy vegyes savanyúság alkotóeleme-ként. E savanyúságok készítésekor a befőzőlevet mindig hidegen öntsük a zöldségfélékre.

A savanyú káposzta a bélrendszer barátja

A savanyú káposztát legelőnyösebb nyersen fogyasztani, és a levét is meginni. Értékes, olcsó téli C-vitamin-forrás. Étvágygerjesztő, kedvezően hat a bélmozgásra, fontos szerepe van a normális bél-működés fenntartásában, a székrekedés megelőzésében, kezelésében. Leve enyhén hashajtó hatású, valamint gyorsíthatja a gyomor- és nyombélfekély tüneteinek elmúlását, elősegíti az egészséges gyomornyálkahártya fenntartását. Hasznos, ha már gyermek- és tinédzserkortól kezdve hetente két-három alkalommal fogyasztunk savanyú káposztát önmagában, köretként, illetve savanyúságok alkotórészeként.

Az egyiptomiak szent növénynek tartották a káposztát

A savanyú káposzta fehér fejes káposztából készül, melynek a mai fajtákhoz hasonló egyedeit már az ókori egyiptomiak, a görögök és a rómaiak is termesztették. Az egyiptomiak betegségek kezelésére is használták, szent növénynek tartották. A középkori szerzetesek különböző fajtákat nemesítettek, fejlesztettek ki. Hazánkban a XV. századtól termesztik a szántóföldeken és a házi kertekben egyaránt.

Szem-szájnak ingere

Zöldséges hajdinaleves savanyúkáposztával

Hozzávalók : fél csésze hajdina, 1-2 evőkanál olívaolaj (van, hogy én mangalica zsírt használok), egy fej vöröshagyma apróra vágva, pár szál (2-3) sárgarépa, 1-2 fehérrepa, 1 paszternák, egy kisebb zeller gumó, és majd díszítésnek az apróra vágott levelei, fél csésze zöldborsó, fél csésze mirelit kukorica, pár szem csicsóka, pár szem krumpli, só, bazsalikom, majoránna, lestyán, kakukkfű, 20-30 dkg savanyúkáposzta.

Elkészítés: Fél csésze hajdinát megmosunk és azárazon a lábában néha megkeverve megpirítjuk (ha már illatos, akkor jó). Ezután 1 ekanál olajat (hidegen préselt - pl. olívaolaj) vagy mangalicazsírt adunk hozzá.

Majd az összes tisztított, feldarabolt (csíkokra vágva is jó) zöldséget hozzáadjuk, és tovább pirítjuk egy kis ideig.

Majd felöntjük tisztított vízzel (1,3 liter), sózzuk, bazsalikomot, majoránna, lestyánt és kakukkfűvet teszünk bele, és a hajdina puhulásáig lassú tűzön főzzük kb. 25 percig.

Tálaláskor friss petrezselyemmel, zellerzölddel vagy metélőhagymával hintjük, és a tetejére savanyú káposztát szórunk, ami istenien megbolondítja.

Gránátalma-grépfruitsaláta

Hozzávalók: 1 gránátalma, 2 grépfűt, jégсалáta levelek (de jó a madársaláta, a rukkola, vagy a vegyes saláta levél is!)

Pikáns öntethez: 4 evőkanál finomítatlan szűz dió- kókusz- vagy mandulaolaj, 2 evőkanál balzsamecet, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál mustár, 1 mokkáskanál citromlé, 1 teáskanál reszelt lila-hagyma, 1 pici rózsabors

Elkészítés: Pár jégсалáta levélből fészket készítünk, amelyet kibélelünk csíkokra vágott jégсалátával.

Ebbe a fészekbe halmozzuk a héjától és hártáitól megfósztott grépfűt. A tetejét megszórjuk a húsos gránátalma magokkal, majd meglocsoljuk a frissen összekevert öntettel.



Jó étvágyat!

Csírában az életerő

Mind népszerűbbek a friss csíranövények, mert egyre többen tudják, hogy a táplálkozási palettát színesítő, könnyen emészthető, értékes tápanyagforrás egészségvédő hatású is. Amde nincs új a nap alatt.

A csíranövény életerejének letéteményese a mag, amiben ott az összes tápanyag, amelyre a növénynek szüksége van. Fölso-rolni is nehéz. A magból a csíráztatás hatására „kicsalt” vitaminokat és ásványi anyagokat, melyek ráadásul a legkönnyebben hasznosítható formát veszik fel, s így jelentősen tehermentesítik a szervezetet. A csírázás során a mag keményítői egyszerű cukrokra bomlanak, az összetett zsírok alkotóelemeikre esnek szét, az összetett fehérjék is egyszerű aminosavakká válnak. Mindent összevetve: a magban található enzimek, vitaminok, fehérjék és ásványi anyagok koncentrációja a csírázás során – a negyedikről a hetedik napig – a legnagyobb.

A csíráztatásra szánt vetőmag nem lehet semmiféle mérgegyan-yaggal (csávázószerrel) kezelt, de óvakodjunk a rossz szagúaktól és a penészesektől is.

CSÍRÁZTATHATÓ a lencse, hónapos retek, hajdina, lucerna, napraforgó, vöröshagyma, mustár, fejes káposzta, kerti zsá-zsa magja (ez utóbbi csírája különösen kellemes ízű). A búza, rozs, zab és köles csírája igen nagy ásványianyag-tartalmával emelkedik ki. A lóhere csírája vértisztítóként ismert, a brokko-liéről pedig az a hír járja, hogy gátolja a daganatos sejtek fejlődését.

