

## Új illemtan a testápolásban

**A természetes testszag nem illetlen! Sokkal illetlenebb a megszüntetésére, elnyomására használt kozmetikumok „illata”**

Hogy milyen szagokat tekintünk illatnak, s milyeneket bűznek, nem természetünkől fakad. Elsősorban megszokás és nevelés, illetve önévelés kérdése. Civilizációnk e téren rossz irányban haladt. A természetes és egészséges testillatokat bűzzé minősítettük, helyettük olyan vegyszerek szagát neveztük ki illatnak, amelyek előállítására természetpusztító, használata pedig egészségtelen. Számos újabb népbetegségünk közt az allergia terjedése is összefügg a vegyszerek, köztük a kozmetikumok széles körű alkalmazásával. Meg kell tanulnunk újra kellemesnek érezni testünk természetes illatát. Minden társas élőlény szereti fajtársai szagát – az embernek miért kellene undorodnia önmagától?

(Az ún. természeti népek olykor emlegetett „bűzével” kapcsolatban érdemes megemlíteni, hogy e népek általában éppoly büdösnek találták a „civilizált” európaiakat, mint az őket; hogy a mosdatlanság taszító szaga jórészt a ruhaviselet következménye, a meztelenül járó embernek akkor sincs ilyen szaga, ha ritkán mosdik; s hogy e „primitív” emberek rossz szagát gyakran azok a kenőcsök adták, amelyekkel az élősködők elleni védekezésül kenték be magukat.)

**A testszörzet nem illetlen egyik nemnél sem**

A szépségről vallott elképzeléseink sem születnek velünk. Korról korra, helyről helyre erősen változnak, s tudatosan is alakítjuk, alakíthatjuk őket.

Kétségtelen, hogy a természettel összhangban élő népek többsége szintén törekedett testének (általában kultikus) díszítésére, átalakítására, olykor a szörzetelésére is, ez ősi hagyományunk. Ma azonban „szépítkezésünk” is léterheléssel, környezetkárosítással jár, másrészt civilizációnk olyannyira elszakadt a természettől, olyannyira élet- és létveszélyes formát öltött, hogy minden eszközt fel kell használnunk a természetességre neveléshez, elsőként mindjárt a természetesség eszményítését.

A borotválkozásnak az ápoltság-ideálhoz csatolása az elhanyagoltság lehetőségét szaporítja. A borotválkozás sokkal kevésbé „szalonképes”, mint azelőtt a természetes szörzet. Ez a korunkban már egyébként is túlélezett társadalmi különbségeket feszíti tovább, hiszen aki ápoltság szeretne maradni, annak még több időt kell erre fordítania, ami a farszto munkát végzőket aránytalanul jobban terheli.

Az emberi lényt a maga természetes valójában kell szépnek látnunk.

**A „napbarnított” bőr kevésbé ad illó megjelenést, mint azelőtt**

A szépségesszményeket sokszor gyakorlati értékek határozzák meg. A Willendorfi Vénusz telt idomait a termékenység eszménye szépíti, s

talán még az akkoriban gyakori éhezés – és így tovább. A napbarnítottság értékelése is számos változáson ment át. Földművesek körében, akik kényyszerűen dolgoznak a tűző napon, a hófehér bőr a hagyományos eszmény, míg városi penészvirágaink közt a 20. században az egészséges, napsütötte bőrszín jött divatba, a már egészségtelen túlzásokig.

Ma azonban, az ózonlyuk korában, a napozás is veszélyessé vált, s a még mindig divatozó napbarnított bőrszínre éppoly veszélyes szoláriumokban tesznek szert a jobb módú városiak. A dolog művirágszerűen ízléstelenné vált, s még inkább státuszszimbólum jelleget öltött. Voltaképpen a gazdagság, dologtalanság hiú fitogtatása lett. S ne feledjük, egészségtelen voltán túl a szolárium is energiapazarló.

**Ne eszményítsd a kigyúrt férfítestet!**

Az ilyen test sokféle fölösleges géppel tömött edzőtermekben töltött hosszú órákról árulkodik, s arról a szándékról, hogy „viselője” kétes értékű műtárggyá formálja testét, vagy hogy konfliktusait erőszakkal szereti megoldani, megfélemlítésre törekszik. Szébb az olyan izomzat, amelyet torna vagy fizikai munka formált.

**Kerüld a kozmetikai sebészetet!**

Ha elégedetlen vagy alakoddal, tornázz! Ezzel eltüntetheted azokat a torzulásokat, amelyek helytelen életmódból fakadnak, de szabványszépséggé faragtatnod magad illetlen. Néhány plasztikai, kozmetikai műtét után voltaképp már egész testedet protézisnek tekinthetjük. Az arc a lélek tükré – de minek a tükré az olyan arc, amit sebészek formáltak?

Vállald fel természetes testalkatodat, arcodat, s ne vedd magad alá természetellenes tortúráknak azok kedvéért, akiknek valójában nem te tetszel, hanem egy elvont, életidegen divatszépesség társaságában szeretnének parádézni.

**Lehetőleg ne használj kozmetikumokat!**

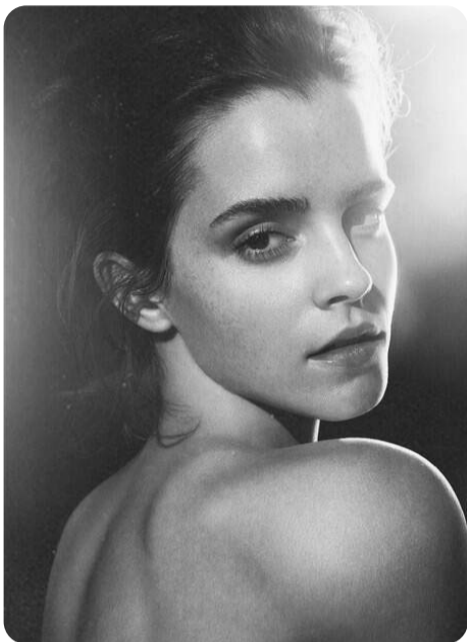
Bőrünk minősége életkorunkat és egészségi állapotunkat mutatja. A számtalan kencével fiatalabbnak és egészségesebbnek tűntethetjük fel magunkat messziről, de nem leszünk tőlük sem fiatalabbak, sem egészségesebbek. Sőt! Legtöbb találmányunkhoz hasonlóan a kozmetikumok rövid távon előnyös hatása hosszú távon visszajára fordul. Saját egészségünkön kívül másokét is rongáljuk vele. A kozmetikumok a s z e n n y e z ő v e g y i p a r g y á r t m á n y a i , b á r m e n n y i j o g g a l h i r d e t i k i s b i o t e r m é k k é n t m a g u k a t , r á a d á s u l j e l e n t ő s r é s z ű k e t á l l a t o k s z e n v e d é s é b ő l g y ú r j á k .

A smink egyszerű hazugság, s a hazugság e téren is illetlen.

Mit is hazudunk? Hogy szépek vagyunk? Ez esetben a kozmetika annak alig titkolt beismerése, hogy nélküle csúfak vagyunk.

Mit hazudunk még? Hogy fiatalabbak vagyunk, mint valójában? Ez pedig arról szól, hogy mai valónknál értékesebbnek látjuk a régebbit. A romlott áru esete. Aki értelmesen él, annak az értéke inkább növekszik az idő múlásával, mint csökken, de legalábbis új értékekre tesz szert a régiek helyett.

*Forrás: dolgaink.tk*



## Ételed legyen a gyógyszered

### Cukormentes csokis-kakaós szilvalekvár-zselé

**Hozzávalók:** kb. 300 g szilvalekvár (cukormentes, natúr), 1 tábla keserűcsokoládé (kb. 100 g), 3 púpozott kávéskanál kakaó, kb. 20 édesítő tableta (nátriumciklamát+zaharin), 10 g étkezési zselatin.

**Elkészítés:** A darabokra tört keserűcsokoládét egy kevés (kb. 0,3 dl) meleg vízben feloldjuk az édesítőtáblákkal együtt.

Kb. 1,5 dl hideg vízben beáztatjuk a zselatint, majd (testmelegnél kevéssel melegebbre!) felöntjük meleg vízzel - kb. 2 dl-nyire. Egy külön csészében elkeverjük a kakaót, hozzáadjuk a csokoládés oldatot. Végül a feloldott zselatint, a kakaós-csokoládés oldatot és a szilvalekvárt összekeverjük.

Hűtőszekrényben tartjuk, amíg zselé ill. kocsonyaállagú lesz.

### Zellerkrémleves

**Hozzávalók:** 1 kisebb gumó zeller, 1 fej vöröshagyma, 1 ek olívaolaj, 1-1,2 l húslé (lehet kockából is), 1-2 csipet só, kevés bors, 6-8 szelet füstölt sonka (lehet bacon is), 1 dl kókusztej, 1 ek zabliszt/ mandulaliszt, pár csepp citromlé, ha valaki savanykásan szereti.

**Elkészítés:** Melegítsük elő a süttöt 200 fokra. A hagymát vágjuk kockára és kezdjük el pirítani az olajban. A zellert hámozzuk meg, vágjuk kockára és dobjuk a hagymára. Öntsük fel a húslével, sózzuk, borsozzuk. Főzzük puhára a zellert.

A lisztet keverjük el a kókusztejjel és pár csepp citromlével, majd habarjuk be vele a levest, ezután turmixoljuk finomra.

A sonkákat fektessük egy zsírpapírral kibélelt tepsibe. Töljük a sütőbe, pirítsuk ropogósra (figyeljünk rá, mert pár perc elég neki), majd ha meghűlt, tördeljük apró darabokra, ezt szórjuk tálaláskor a levesre.

### Túrótorta sütés nélkül

**Hozzávalók:** 13 dkg vaj, 30 dkg méz, 50 dkg áttört túró, 2 dl kókusztej, 2 cs 25 g-os étkezési zselatin.

**Elkészítés:** A felolvasztott vajat és a mézet a jól áttört túróval összekeverjük.

1 dl langyos vízben a zselatint feloldjuk, és a max. 70 C fokra melegített, de tűzről levett tejhez keverjük.

Ezt a túróhoz öntjük, és az egészet jól elkeverjük. Vékonnyan kiolajozott tortaformába öntjük. (kuglófformában a legjobb). Ha belekerült a túros massa, akkor még teszünk bele savanyú gyümölcsöket (ribizli, eper). Pár órára hűtőbe tesszük. Ezután kifordítjuk a formából, egy kicsit a szélét késsel meg kell lazítani, és utána szépen kicsúszik.

Savanykás gyümölcsöket (ribizli, eper, kivi) összedarabolunk, ezzel megtöltjük a kuglófforma közepét, majd a tetejét tetszés szerint díszítjük. Végül ráöntjük a maradék felolvasztott zselét.

*Jó étvágyat!*

## Nem kell félni a zselatintól

Szabó Gyuri bácsi, a bükki füvesember egyik előadásán elmondta, hogy a porckopások nagyon jól kezelhetők egy egyszerű módszerrel, étkezési zselatinnal. Beépül, a bőrön keresztül is felszívódik. Úgy kell elkészíteni, ahogy rá van írva. Rá kell kenni, amikor rászárad, akkor le kell mosni, egy vékony hártya marad ott, ott kell hagyni és az is beszívódik, és beépül pl. a térdporc közé, vagy a gerincnél, akinek gerincsérve van, de itt először a fokhagymás almaecettel kell lepucolni a gerincét. És esetenként a fekete nadálytő tinktúrájával kell bekenni a térdét, vagy a vállízületét, vagy a csípőízületét. A fokhagymás almaecet elkészítése is nagyon egyszerű: kell pucolni fokhagymát, almaecet félig legyen összevagdalt fokhagymával, és ezek a kicsi fokhagymák maradjanak benne. 24 óra alatt a hatóanyagok kioldódnak belőle. Kenegetni kell vele a gerincmeszesedést, gerincsérvet, vagy ha már kopva van, és esetleg a két csigolya egymást éri, akkor étkezési zselatint kell minden alkalommal este rákenni a gerincre és akkor pótolja azt a síkosságot, ami két csigolya között mozog.

