

Egyszerű házi bőrápolás

Az ember konyhája tele van kiaknázatlan lehetőségekkel. Minek bőrradírt venni, amikor egy kis olívaolajat összekeverünk kávézaccal és ugyanott vagyunk? Sőt lehet, hogy sokkal jobban is járunk. Ilyenkor legalább pontosan tudjuk, hogy mit használunk: olívat és kávézaccot. Nincsenek benne kimondhatatlan összetevők, szintetikus anyagok.

Rengetegen küzdenek a pattanásokkal, ráadásul nemcsak a serdülő fiatalok, hanem az idősebb korosztály is. Összeszámolni is nehéz, mi minden válthatja ki a pattanásokat. Serdülőnél ez egy természetes állapot, az idősebbek esetében a probléma fő forrása: helytelen táplálkozás, hormonális problémák, allergia, meghúzó betegségek vagy egyszerűen csak a stressz! Ez utóbbi egyébként a legvalószínűbb.

Minél idegeesebbek vagyunk, minél nagyobb a teher, úgy romlik a bőrünk állapota. Ezért érdemes néha magnéziumot szedni. Ezen túl pedig a kollagén 70 százalékban a kötőszövet alkotóeleme. A kora

csökken a kollagénszintünk, ezért pótolni kell valahogyan. Van tableta, de sok krém, szőrumban is megtalálható ez a csoda. 16 évesen még nincs szükség extra kollagénre, magnéziumra viszont annál inkább, különösen az év végi dolgozatok, felelések idején.

Belső támadás a pattanások ellen

Nagyon sokat javít a bőr állapotán, ha megfelelő időközönként tisztítókurát csinálunk. Erre jó például a csalántea is. Reggelente érdemes elkortyolgatni egy csésze főzetet, úgy egy hónapon keresztül. Nagyon szépen tisztítja a vért, kipucolja a szervezetet. Aztán a sok nap-sütés szintén sokat javít a bőr állapotán, lehet



sok-sok zöldséget, gyümölcsöt enni! Nemcsak a bőrünknek jó, látványosan megerősödik tőle a hajunk és a körmünk is. Ami pedig mindenél fontosabb: víz, víz, víz! Sokszor olvasni, hogy modellek azt mondják, a víz a titkos csodafegyverük. A víz hihetetlenül fontos, ugyanis nincsen szép bőr megfelelő hidratálás nélkül. Ezért minden nap igyunk legalább 8-10 nagy pohár vizet.

Külső támadás a pattanások ellen

Első és legfontosabb teendő: alapos és rendszeres tisztítás, különösen a nagyvárosokban. Itt ugyanis hihetetlen mennyiségű kosz, por, szmog száll a bőrünkre.

Óriási jelentősége van a rendszeres bőrtisztításnak, ugyanis hiába a sok krém, meg az ilyen-olyan kencék, az egész semmit sem ér, ha a sok jó nem tud bejutni a bőr mélyére.

Soha, de soha ne fekjüdj le sminkben aludni! Nem azért, mert másnap valami szörnyűségre ébredsz, mert nagy valószínűséggel egy-két pici pattanást leszámítva semmi egyéb nem történik majd. A baj az, hogy az ember lusta és könnyen megszokja a rosszat. Szóval a legjobb, ha beletörödsz: nincs az a fáradtság, nincs az a buli, ami után sminkben, arcmosás nélkül lefekhetsz aludni! Ez nagyon fontos. Ha a bőröd szép tiszta, akkor jöhetnek a krémek, hetente egyszer az arcpakolások. Nem kell túlzásba esni, az sem jó, ha naponta valami újjal kísérletezel. Idő kérdése és rá fogsz jönni, melyek a kedvenceid. Ha ezek megvannak, akkor már csak ki kell tartani mellettük, és a pattanások elmúlnak maguktól.

Forrás: life.hu

Nyaralás után válás?

A statisztikák szerint minden harmadik válást egy közös nyaralás után kezdeményeznek. Vajon mi az oka, hogy egy közös utazás után sokan nem kipihenve és feltöltődve térnek haza, hanem olyan konfliktusokkal, amiket nem tudnak megoldani?

Az első közös nyaralás

Akik a randizás fázisában vannak, az első közös nyaralás során az együttéléshez hasonló helyzetbe csöppennek, és ilyenkor szembesülnek párjuk olyan tulajdonságaival vagy szokásaival, amiket nem feltétlenül tudnak tolerálni. Kiderülhet, hogy egészen mást értenek pihenés alatt, más ritmus szerint élnek.

Esetleg olyan tulajdonságok kerülhetnek felszínre, amikkel nem találkozhattak a randik vagy az együtt töltött hétfék során.

Egy hosszú hétvége nem feltétlenül jelent szakítópróbát, egy több hetes utazás viszont magában rejti ezt a veszélyt.

Elodázott konfliktusok

Együtt élő párok esetén bonyolultabb a helyzet, és az ilyenkor előbukkanó problémák is mélyebbek. Leggyakrabban az okoz feszültséget, hogy kiszakadnak a hétköznapiakból, maguk mögött hagyják a mindennapi mókuskere-



ket, mindazokat a tényezőket, amik elterelhetik a figyelmüket egymásról és a kapcsolatukról, és csak ketten maradnak. Ebben a helyzetben, amikor szinte kényszerítve vannak, hogy a másikkal figyeljenek, rádöbbennek, hogy nem tudnak mit kezdeni egymással, mert a hétköznapi forgatagban, a napi problémák megoldása közepette eltávolodtak egymástól és nincs már közöttük valódi kapcsolat. Ezzel együtt vagy önálló problémaként előfordulhat, hogy a hirtelen felszabaduló idő és a lekövetlen energiák hatására előbukkannak a hétköznapiak során szőnyeg alá söpört problémák, és az abszolút egymásra figyelés állapotában nem lehet többé elodázni őket, kezdeni kell(ene) velük valamit.

Tipikusnak mondható helyzet az is, amikor nagyon is tudatában vannak a problémáknak, és az utazást afféle párterápiának tekintik. Úgy gondolják, hogy a kellemes környezet és a háborítatlan együttléti megoldást nyújt majd. Ez a módszer akár működhethet is, hiszen az új környezet, az együtt töltött minőségi idő és a megoldás szándéka orvosolhatja a problémákat, ám önmagában a nyaralás nem segít.

Forrás: A life.hu nyomán

Ételed legyen a gyógyszered

Menemen, a török lecsó

Hozzávalók: paradicsom, paprika, fokhagyma, olívaolaj, só, oregánó, (tojás).

Elkészítés: A menemen titkai: az apróra vágott zöldségek és a lassú tűzön, sokáig tartó (saját levében) párolódás.

A paprikát apróra vágjuk, kis olajban, fedő alatt dinszteljük, puhára pároljuk, amíg majdnem felissza a levét. A paradicsomot szintén apróra vágjuk (kényesebbek lehúzzhatják a héját is), hozzáadjuk a paprikához, és hagyjuk, hadd párolódjon saját levében alacsony lángon, fedő alatt. Ha télen a paradicsom nem túl piros, paradicsompürét is adhatunk hozzá. Az apróra vágott fokhagymát, sót, oregánót a vége felé adjunk csak hozzá. A törökök a tojást ráütik még melegen, leveszik a fedőt, és csak lágyra engedik sülni a tükörtőjást rajta.

Almás túrókrém

Hozzávalók: 20 dkg tehéntúró, 1 dl kefir, 3 dkg darált mandula, 3 dkg búzacsíra, 5 db alma, ízlés szerint szerecsendió.

Elkészítés: Áttörjük a túrókat. Lereszelünk egy almát. A túróhoz adjuk a lereszelt almát, kefir, mandulát, búzacsírat, ízesítjük sóval, szerecsendióval és jól összekeverjük. Az almákat megmossuk, megtöröljük, tetejüket levágjuk. A magházat eltávolítjuk és megtöltjük a túrókrémmel, majd a tetejére visszatesztjük a kalapjukat, és tárolhatjuk.

Ízletes tepertőkrém

Hozzávalók: 30 dkg sertés tepertő, 2 nagyobb vöröshagyma, 2 főtt tojás, 1 evőkanál édes-nemes fűszerpaprika, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál mustár, 2 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál őrölt köménymag, só szükség, illetve ízlés szerint.

Elkészítés: A tojásokat keményre főzzük, majd a z apróra vágott vöröshagymával, fokhagymával és tepertővel együtt ledaráljuk. A közepesen lágy masszához hozzáadjuk a fűszerpaprikát, őrölt fekete borsot, köménymagot, mustárt, ízlés szerint sózzuk és az egészet alaposan összekeverjük. Hűtőbe téve kb. 2 - 3 órán keresztül pihentetjük.

Jó étvágyat!

A kímélő mosás káros lehet az egészségre

Lehet, hogy friss illata van a kimosott ruháidnak, de ettől még nem feltétlenül lesznek higiénikusak. A szakértők szerint az alacsony hőfokon végzett kímélő mosás környezet- és bőrbarát, ugyanakkor káros lehet az egészségünkre.

A kutatók kimutatták, hogy a szennyes ruhákban lévő baktériumokat nem pusztítja el az alacsony hőfokon végzett mosás, ezért az ilyen átlagos mosási ciklus kiváló táptalajt biztosít a kórokozók szaporodásának. A mikrobiológusok által a mosógépekben és az állítólag "tisztá" ruhákon kimutatott baktériumszint miatt dr. Lisa Ackerley higiéniai szakértő a nem megfelelő mosás egészségkárosító hatásaira hívta fel a figyelmet. "A fogyasztók azt hiszik, hogy az átlagos mosás "tisztá" ruhákat eredményez, pedig ez nem feltétlenül jelent "higiénikusan" tisztát" - magyarázta a szakértő. "Mivel az utóbbi időben nagy divattá vált a mosási hőmérséklet és a felhasznált vízmennyiség csökkentése, valamint a kímélő mosószer alkalmazása, a mosás folyamata kisebb hatékonysággal csökkenti a baktériumok szintjét a ruhákon. Elérkezett az ideje, hogy újraértékeljük a mosás higiéniját."

A mosással összefüggő fertőzési kockázatot értékelő vizsgálatok kimutatták, hogy egy "tisztá" bugyin/alsónadrágon átlagosan 0,1 gramm (10 ezer organizmus) fekáli anyag található. Ráadásul a nem megfelelő mosási ciklusok a baktériumok elégtelen eltávolításán kívül a keresztfertőzést is elősegítik. "Ha beleteszel valamilyen baktériumokkal szennyezett ruhát a mosógépbe, a gép egyszerűen körbe-körbe forgatja a kórokozókat, és egyfajta "baktériumlevest" készít, ha nem teszünk valamit a hatékony elpusztításukért" - mondta Ackerley. "Különösen aggasztó például az, hogy így a szennyezett alsóneműről átvihetjük a kórokozókat a konyharuhákra, amelyekkel aztán edényeket és tányérokat törölgetünk." A kórokozókkal leginkább az olyan ruhaneműk szennyeződnek, amelyek közvetlenül érintkeznek a testünkkel: az alsóneműk, a törölközők, a kéztörölkők, az ágyneműk és a pelenkák.

Forrás: Medipress

