

Csak természetesen: szépségápolás kívül, belül

A szépség nem csak külsőség, hanem egy állapot, melyet a külső és belső egészség, valamint azok harmóniája eredményez. Gondolom, senkinek nem mondunk újat azzal, hogy néhány konvencionális szépségápoló szer hosszú távon inkább árt, mint használ szervezetünknek. Összeírtunk pár ötletet, hogyan legyenek szépek kívül, míg belül egészségesek maradtok.

Víz – ez az alapja mindennek, rengeteget tud segíteni ilyenkor, amikor az időjárásnak és sok bent töltött időnek köszönhetően, bőrünk, hajunk fénye kissé megkopik. Száraz, igénybevett bőrünk és hajtincseink is megköszönik, ha gondoskodunk a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék beviteléről. Nem kell az unalmas csapvizet vagy jobb esetben a palackozott vizeket vedelni. Készíts teát, limonádét (ha óvakodsz a cukortól, használj mézet, szteviát, xilitet vagy eritritolt) vagy gyümölcs fröccsöt, ízesítsd mentával, vagy levendulával. A lényeg, hogy igyál napi 1,5 – 2 liter. Kerüld az alkoholos italokat és a kávé is mérsékelj, hiszen a koffein vízajtó tulajdonsága miatt a szervezeted több folyadékot veszít, mint kávézás nélkül.

Argánolaj – hajra, bőrre, valamint citromlével keverve körömápolásra is nagyon hasznos. A törekeny kéz és lábkezőket helyrehozhatjuk úgy, hogy 1-1 arányban keverünk valódi citromlevet az antioxidánsokban gazdag argánolajhoz és ebbe néhány percre belemártjuk kezünket, lábunkat. A rendszeres ápolástól körmünk erős, szép és sima lesz.

Az Argánolaj lassítja a sejtek, így a bőr öregedését is, és gondoskodik annak helyes víz-háztartásáról. A roncsolt haj szerkezetét is megújítja, így különösen ajánlott azoknak, akik eddig mesterséges hajfestékekkel "gyilkolták" hajkoronájukat. Előnyben vannak azok, akik növényi festékanyagokkal, természetes módon színezik tartósan hajszálaikat. A közismert hennán, indigón kívül vannak már egyéb, színvonalas, nemzetközileg elismert ayurvedikus hajfestékek is, pl. a Khadi termékcsalád.

Himalaya fürdőszó – ezek a gyönyörű rózsaszín kristályok a fürdővízben feloldva ápolják az lestrapált bőrt, tisztítanak és nyugtatnak. Lehet sószippan formájában is kapni, bár mi inkább javasoljuk, hogy merülj el egy testet-lelket ápoló fürdőben. Gyógy-növényekkel is keverheted, pusztán annyi a dolgod, ahogy egy mozsárban összetörd a sókristályokat a kedvenc növényeddel. Lehet kamilla vagy levendula a tisztító és nyugtató hatásért, vagy serkentő rozsmaringos fürdő, de női bántalmak esetén akár cickafarkból is készíthetsz magadnak gyógyfürdőt. Ha nem szeretnél bajlódni a saját gyógynövényes fürdőszó összeállításával, nézz körül az üzletekben vagy webáruházakban, ahol igen széles a választék ezekből a termékekből is.

Avokádó, csoki – finom és egészséges mindkettő, ezt már tudjuk, de kívülről is alkalmazható. Készíts avokádópakolást a szép, ápolt arcborért, vagy próbálj ki egy jó minőségű, csokoládés szappant. Már az illata garantáltan

elbűvöl, de azért ne harapj bele, mert az íze nem olyan.

Az avokádós arcpakolást otthon is elkészítheted. Végig egy érett avokádót, némi mézet, citromlevet, és joghurtot, keverd jól össze és kb 20 percig hagyd az arcodon. Ha nincs kedved pepecselni, lehet kapni jó minőségű, 100% természetes avokádós arcpakolókrémet, vagy tiszta avokádó vaját.

Az optimális hatást úgy érhetjük el, ha előbb "leradíroztuk" az arcunkat, ehhez pedig a következőt javasoljuk: só (itt is mehet a csodás, rózsaszín himalájai só) olívaolaj, citromlé. Előbb az olajat keverd össze a sóval, így a bevont kristályokat nem oldja majd fel a citromlé. Kíméletes és természetes megoldás és tesztünk bármely részén alkalmazható akár zuhanyzás közben is.

Ajakápolás olívaolajjal, mézzel – mindenkinek ismerős a száraz ajkak kellemetlen érzése, arról nem is szólva, hogy nem nyújt éppen attraktív látványt. Mivel próbálkozzunk, ha természetes módon szeretnénk orvosolni a problémát? Kenj el egy kis olívaolajat, vagy mézet az ajkaidon. Hagyd rajtuk minél tovább, majd egy egyszerűen nyald le, vagy itasd le zsebkenővel.

Most, hogy gondoskodunk a hajunk, bőrünk, körmünk egészségéről és szépségéről, joggal teszteljük fel a kérdést, hogy na jó, de akkor mi van a dekorozmetikumokkal, hiszen nem mindenkinek jön be a teljesen természetes feeling.

Hajfestés és sminkelés az ajurveda segítségével – a jó megjelenés nem feltétlenül a márkás kencékkel érhető el, az ajurveda ősi taná a harmóniát és a személyre szabott szépítkezést helyezi a középpontba.

A szépség-rasaya kifejlesztése. Ez alatt olyan ajurvedikus szerkombinációkat kell elképzelni, melyek a bőr és a szervek optimális működését fenntartják. Céljuk, hogy mozgásban tartsák a bőr energiáit és anyagcseréjét, és segítsék a gyors regenerálódást. Rasayana szó szerint a folyamat fenntartását jelenti.

A növényi hajfestékek más-képp viselkednek, mint szintetikus társaik, nem hatolnak bele a hajszálakba, így nem roncsolják azok szerkezetét. A szálak felületén megtapadva védőréteget alkotnak. A növényi pigmentek és a természetes hajszín keverékéből egyedi árnyalatok jönnek létre.

Léteznek kar-naubaviasz és sheavaj alapú szemceruzák, melyekkel igézővé tekintetedet. A természetes összetevőinek köszönhetően kíméletes a szemnek, még kontaktlencsét viselő is használhatják.

Ma már minden dekorozmetikum bio és vegán változata megtalálható és nem is kell egy vagyont ráköltetni. Érdemes tiszta, kemikáliától mentes szépségápoló szereket használni. A tested és a környezet hosszútávon megköszöni.

Forrás: tudasfaja.com



Egészséges finomságok

Padlizsán pizza liszt nélkül

Hozzávalók: 1 nagy padlizsán vagy 2 kicsi, 4 tojás, 10 dkg császárhús, 15 dkg juhsajt, 1 evőkanál zsír, zöldhagyma, só, bors.

Elkészítés: A padlizsánt karikákra vágjuk, lesózzuk és állni hagyjuk egy fél órát. A tojásokat habverővel felferjük. Kizsírtozunk egy nagy tepsit amire rárakjuk a padlizsánszeleteket. A császárhúst kockákra vágjuk, hozzáreszelünk 10dkg sajtot, hozzáadjuk a zöldhagymát apróra vágva és a végén beleforgatjuk az egészet a tojásokba.

Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, ráöntjük a padlizsánszeletekre. A tetejére reszeljük a maradék sajtot, majd forró sütőben fél óra alatt kis lángon megsütjük.

Tejszínhabos gesztenye "rumos" meggyel

Hozzávalók: 1 doboz habtejszín(lehetőleg ne növényi legyen), 20 dkg gyorsfagyasztott meggy, 20 dkg natúr gesztenyemassza, rumaroma, 2 kanál méz.

Elkészítés: A tejszínt habbá verjük. A meggyet locsoljuk meg rumaromával, és mézzel. Törjük össze a natúr gesztenyemasszát. A három hozzávalót laza mozdulattal keverjük össze.

A tetejét megszórhatjuk egy kávéskanálnyi kakaóporral.

Mákos kocka – nyersen

Hozzávalók: 6 evőkanál darált mák, 2 evőkanál gyümölcs (ribizli, meggy, szilva – télen mélyhűtött), 1 dl kókuszolaj, méz – ízlés szerint, egy evőkanál rumaroma, 5 dkg csokoládé, kesudió – díszítéshez (elhagyható); pl. gyümölcsdarabok is jók a díszítéshez.

Elkészítés: A hozzávalókat alaposan keverjük össze, öntsük a masszába a kókuszolajat (a kókuszolaj felolvasztva langyosan). Egyengessük a masszát egy zsírpapírral vagy alufóliával kibélelt edénybe. Egy ujjnyi vízben olvaszuk fel a csokit és öntsük a massa tetejére. Tegyük hűtőbe, és néhány óra múlva, amikor megdermedt, fel lehet vágni, és díszíteni a kockákat.



Jó étvágyat!

Konyhai fortélyok

Ahhoz, hogy a kocsonyalé biztosan megdermedjen, a főzés megkezdésekor a hússal együtt 3 db csirkelábát tehetünk a lébe. Biztos siker és nem kell zselatint használni.

Alufóliába vagy Folpackba csomagolva hónapokig eláll az élesztő a fagyasztóban. Ha szükséged van rá, néhány órával felhasználás előtt tedd ki a szobahőmérsékletű konyhába.

A puding nem bőrsődik meg, ha tálba öntés után egy kanál cukorral megszórjuk.

Nem ég le a tejbegríz, ha főzés előtt egy kis vizet töltünk az edénybe.

Ha a rozsdamentes edény aljára ráég az étel, önts bele egy kis ecetet, forrald két percig. Súrolás nélkül eltávolíthatod a foltot.

Használat előtt a citromot görgesd meg egy kicsit az asztal lapján, így lédúsabb lesz. Ha csak pár cseppet akarsz felhasználni, megmosása után szűrjál bele kötőtűt, úgy nyomd ki a levét. A maradékot csavard alufóliába.

Lényegesen lassabban ég a gyertya, ha az első használat előtt néhány órára a fagyasztóba teszed.

Az élesztőt mindig langyos tejbe tegyed! Pici cukorral, amelyet a tejbe teszel, elősegít az élesztő "felfutását".

Puha lesz a marhahús, ha sütés előtt két nappal bekened napraforgóolajjal, és lezárva beteszed a hűtőszekrénybe.

Ha néhány karikára vágott burgonyaszeletet teszel a leégett pecsenye levébe, akkor az magába szedi az égett ízt.

A palacsinta finomabb és könnyebb lesz, ha a tejet fele rész szódavízzel keverjük, és a tészta fél órát pihentetjük.