

2020. Április

Love2Smile ^{Mini} Magazin



LOVE2FRIDAY

INGYENES SZÁLLÍTÁS:

ÁPRILIS 10.



Kattints ide a lényegért!

*Pick Pack Pont átvétellel: 4,9 ezer Ft rendeléstől
Fama futár házhozszállítással: 8,9 ezer Ft rendeléstől



**ÁPRILIS 22.
A FÖLD NAPJA**

NATÚRSZAPPAN

AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB

FERTŐTLENÍTŐ

Tudtad, hogy a natúr szappan az egyik leghatékonyabb fertőtlenítő?

A természetes, valóban natúr alapanyagokból készített kemény szappanok kiváló és kíméletes tisztítói az emberi bőrnek.

Ezek a szappanok olajok és zsírok lúggal történő elszappanosításával létrejött egyfajta alkáli sók, melyek természetüknél fogva nem lehetnek más kémhatásúak, csakis lúgosak, ellentétben a szintetikus anyagokból, pH korrekcióval készített (jellemzően a bőrt irritáló, az egészségre és a környezetre is káros) műanyag mosakodószerrel.

A natúr szappan enyhén lúgos kémhatása miatt segíti a kórokozók elpusztítását és az elhalt hámréteg eltávolítását. Ennek nagyon egyszerű kémiai oka van, a létrejött szappanmolekula egyik fele a vízzel, másik vége a zsírral képes kötést alkotni, így

szappannal történő tisztálkodás közben először a zsírral kötődő vég magához kapcsolja a szennyeződést és vele a nem kívánatos mikroorganizmusokat, öblítéskor pedig a vízkedvelő molekularesz a vízmolekula felé rendeződik és közösen távoznak a bőrünkről, kezünkről.

Ezen okból kifolyólag a kemény szappan nem képes baktériumok, kórokozók átadására sem, hiszen a felülete nem kedvező ezen élőlények létezéséhez, szaporodásához, magyarul nem lehetséges a szappannal fertőzést sem átadni, ugyanakkor hatékony és megbízható fertőtlenítő.



FERTŐTLENÍTŐ

TEAFA OLAJOS KINCSEINK

#VEGYÉLHAZAIT



**DIÓLEVÉL
CSALÁN
SZAPPAN**



**TEAFA
SZAPPAN**

**TEAFA
MENTA
DEZODOR**



HISZTAMIN ÉRZÉKENYSÉG

AVAGY A REJTÉLYES BŐRPROBLÉMA

A bőrünk, mint az elsődleges védelmi vonalunk és egyben a legnagyobb szervünk folyamatosan kommunikál velünk.

Állapota visszajelzi a külső és belső folyamatokat, hatásokat, függ az aktuális egészségünktől, hormonháztartásunktól, az elfogyasztott ételektől és italoktól, de még akár az időjárástól is.

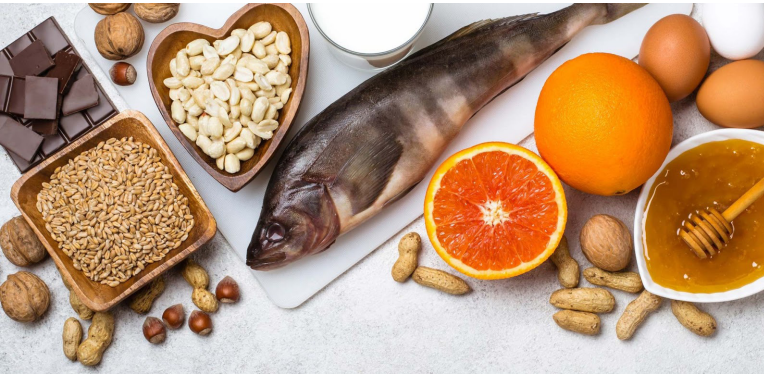
Bőrprobléma esetén számos kiváltó, vagy befolyásoló tényező lehet, általában többféle, akár egymástól nehezen megkülönböztethető tünettől, így gyakran összekeverik pl. az ekcémát, illetve az atópiás dermatitist a pikkelysömörrel, ráadásul lehet, hogy hisztamin intolerancia (is) áll a háttérben.

A hisztamin allergia (hisztaminózis) valójában nem is „igazi” allergia, még akkor sem, ha a tünetek nagyon hasonlítanak ahhoz, amikor az immunrendszer lép túlzott reakcióba. Hisztamin egyrészt a szervezetünkben is termelődik, de ételeink, italaink is tartalmazzák.

Ha a szervezetbe bejutó, vagy felszabaduló hisztamint a bél nyálkahártyája által termelt DAO enzim nem tudja megfelelően lebontani, akkor különböző -allergiára hasonlító- tünetek jelentkeznek (pl. bőrpír, kiütés, fejfájás, felső légúti tünetek, puffadás, hasi görcs, hasmenés, hányás). Az enzim termelését bizonyos gyógyszerek is befolyásolják.

A leggyakoribb a magas hisztamin tartalmú ételekre adott reakció, amelyek

jelentkezhetnek az étkezés után pár órával, vagy akár pár nappal később is.



A hisztamin intolerancia vérvétellel kimutatható, ugyanakkorsajáttapasztalatunk szerint érdemes figyelni az ételekre, italokra adott válaszát a szervezetünknek, mivel elérően reagálhatunk akár ugyanarra az ételcsoportra is (nálunk tiltólistás a tejtermék, tojás, nyershagyma, hús-és ételkészítmények, tömény alkoholok, tartósítószer, de kis mennyiségben jól toleráljuk a paradicsomot, gombát, hüvelyeseket, citrus leveket, kávét, sört, szójamentes étcsokoládét, fermentált zöldségeket).

TIPPEK, PRAKTIKÁK

Fontos, hogy a sebes, érzékeny, hámló bőrfelület ne kapargassuk, mert a sebeket könnyen felülfertőzzük ezzel és lassítjuk a gyógyulást.

Testápoláshoz, tisztálkodáshoz használjunk kímélő, vegyszermentes, természetes készítményeket, mosogatáshoz, takarításhoz pedig húzzunk gumikesztyűt.

Az egyes ételekre, italokra adott reakciót úgy figyelhetjük meg magunkon a legkönnyebben, hogy a tesztelni kívánt élelmiszer típust (pl., tejtermék, tojás) 2 hétig teljesen kiiktatjuk az étrendünkéből, majd újra elkezdjük fogyasztani és ismét 2 hétig figyeljük, hogy erősödtek-e a tünetek (nem minden étel vált ki azonnali reakciót).

Egyszerre mindig csak egy típust teszteljünk, hogy könnyebben tudjuk beazonosítani a kerülendő, vagy kisebb mennyiségben fogyasztandó alapanyagot.



SZÁRAZ, KIREPEDT BŐR

MIRE FIGYELJ, HOGY ELKERÜLD

Az általános gyakorlathoz képest jelentősen megemelkedett a kézmosásaink száma, ami még a gondosan beállított receptúrájú natúr szappan használatánál is kicsit száríthatja a bőrt. Nem is beszélve a szokottnál klórosabb ivóvízről és a magas alkohol tartalmú kézfertőtlenítőkről!



A kiszáradó, majd kirepedező bőr oka, hogy a felhámron található faggyúréteget jelentősen nagyobb mértékben távolítjuk el és így a gyakoribb kézmosás miatt lassabban tudja visszaállítani a szervezet.

Ha szintetikus anyagokat tartalmazó szappant, folyékony szappant és alkoholos kézfertőtlenítőt használsz, ezen felületaktív és erősen szárító összetevők a bőr kirepedezettségét is okozhatják, amin keresztül könnyebben bejuthatnak a kórokozók a szervezetbe, így megosztunk néhány praktikát, amellyel segítheted a bőröd gyorsabb regenerálódását, illetve elkerülheted a további terhelését. Ezek a napi praktikák csak kis odafigyelést igényelnek, amiért viszont a bőröd nagyon-nagyon hálás lesz:

- ha tudod, hogy olyan dologhoz fogsz hozzányúlni, ami potenciálisan fertőzött lehet, húzz gumikesztyűt, így az utcán nincs szükség kézfertőtlenítő használatára, illetve, ha mégis, a kesztyűn keresztül az alkohol nem érintkezik a bőröddel,
- ha otthon, fertőtlenített közegben vagy, elegendő a higiénés szabályok alapján megszokott alkalmak előtt / után kezet mosni,
- ha száraz, kirepedezett a bőröd, kenj rá egy-két csepp olajat és hagyd beszívódni, biztos, hogy a Te konyhád is tele van csodás alapanyagokkal (olívaolaj, repce, napraforgó olaj, kókuszszsír, shea vaj, vagy bármi, amit a főzéshez használsz, az a lényeg, hogy kémiailag finomítatlan / hidegen sajtolt / extra szűz / természetes legyen, mert beszívódik a bőrödbe)
- a mosogatást és mosást gumikesztyűben végezd, a takarításhoz a gumikesztyűn kívül maszkot is vegyél, mert a tisztítószeres felszabaduló gőze a tüdőt is irritálhatja,
- figyelj arra, hogy eleget iszol-e, mert ez is fokozhatja a bőrszárazságot,
- még sok helyen tart a fűtési szezon, tegyél egy kis tálkába párologtató vizet, feldobhatod akár néhány csepp illóolajjal,
- ha teheted, lehetőség szerint használj natúr összetevőkből elkészített, szilárd szappant.

Ne pánikolj, csak vigyázz magadra és figyelj a többiekre!

**NATÚR, MENTES
SZAPPANOK**



**VÁSÁROLJ
KÉNYELMESEN ÉS
BIZTONSÁGOSAN
WEBÁRUHÁZUNKBÓL**

**WEBÁRUHÁZUNK FOLYAMATOSAN
RENDELKEZÉSEDRE ÁLL,
KÉNYELMESEN TUDSZ VÁLASZTANI
A SZÁMODRA LEGKEDVEZŐBB ÉS
LEGBIZTONSÁGOSABB
SZÁLLÍTÁSI ÉS FIZETÉSI
MÓDOK KÖZÜL.**

**SZERETETTEL VÁR A
LOVE2SMILE CSAPAT:**

Emi, Feri

#VEGYÉLHAZAIT

**MEGHITT, BOLDOG
HÚSVÉTI
ÜNNEPEKET**

KÍVÁNUUNK!



MI IS AZ A MIKROBIOM?

A mikrobiom az emberi testben élő mikroorganizmusok által alkotott természetes rendszer, mikrobák, vagyis apró, szemmel nem látható élőlények összessége, amelyek velünk, bennünk, rajtunk élnek. Táplálnak, védenek, valamint időnként kihasználják minket, közös ökoszisztémát

alkotva az emberi szervezettel. Az ide tartozó baktériumok, vírusok, gombák részt vesznek az emberi szervezet védelmében, nélkülözhetetlen anyagokat állítanak elő és megakadályozzák idegen mikroorganizmusok tartós megtelepedését.

Bár össztömegük elenyésző a testsúlyhoz képest, az emberi test több mint tízszer annyi mikrobiótát tartalmaz, mint emberi sejtet. Egyre több kutatás foglalkozik az egészségben és a betegségben betöltöttük szerepükkel, egyben hangsúlyozzák a jelenlegi elterjedt antibiotikum használat felülvizsgálatának fontosságát.

A '90-es években ismerték fel általánosan, azóta egyfajta újonnan felfedezett „szerv”-ként tekintik, melynek döntő hatása van az emberi szervezet egészséges működésére, megértésükkel közelebb juthatnak különféle betegségek gyógyításában.



Amikrobiomoklétezésemáskörnyezetekben is megfigyelhető, például a talajban, tengervízi és édesvízi rendszerekben.

A mikrobiomot számos tényező befolyásolja a születés módjától kezdve a lakóhely, környezeti hatások, az étrend, illetve annak megváltozása (pl. diéta), a nemi hormonok, vagy az agyműködés, ráadásul gyorsan tud módosulni akár környezetváltozás, akár gyógyszeres kezelés hatására is. Kutatások megállapították, hogy a nyugati világ életmódja döntően befolyásolja a velünk együtt élő baktériumflóra összetételét, csökkenti annak sokszínűségét.

A világegyetem törvényszerűségek szabályozzák az emberi testben működő mikrobiomot is, ami azt jelenti, hogy az emberi egészség szempontjából alapvető szerepe van az elfogyasztott tápanyagoknak, azok mikrobiom által való feldolgozásának és az ebből rendelkezésre bocsátott energiának.

A testben élő komplex ökoszisztéma minden ember egészségének az alapja, így a lehető legnagyobb épségben való megőrzéséhez, védő tevékenységének segítéséhez törekedni kell a tudatos életmódra, melynek

része a táplálkozás, testápolás, állóképesség megőrzés és javítás (mozgás), illetve a környezetünk védelme.

Bőrápolásnál kerüljük az agresszív szintetikus és vegyi anyagokat, parabéneket, tartósítószerket, felületaktív anyagokat, kőolaj származékokat, parfümöt, stb., használjunk lehető legegyszerűbb, természetes összetevőkből álló termékeket és olyanokat,

amelyekre valóban szükségünk van.

Például szappannal remekül lehet sminket lemosni, hajat mosni, borotválkozni, mindenféle csodálatos, kíméletesen

előállított olajat lehet fogyasztani, melyek bőrápolóként, testápoló helyett is kiválóan alkalmazhatók, illetve, ne gátoljuk a természetes hűtésünket az izzadást, hanem a bakteriális bomlás szagát semlegesítsük.

Ennyire egyszerű és sokat segítünk ezzel a mikrobiomunknak is.



BELSŐ CSEND

Most, hogy egyre szűkül a külső terünk, érdemes elkezdni befelé figyelni és tudva azt, hogy lesz holnap, elindulni egy olyan úton, ami célt és értelmet ad ennek a mindenki számára ismeretlen időszaknak.



Ehhez az egyik legfontosabb a türelem, elsősorban magunk felé, ami egy idő után ebből következően már a külvilág felé sem lesz másképp.

Próbáld a nagy zaj mellett egy kicsit befelé is figyelni, ha sikerül picit megnyugtadni a lelkedet, azzal az immunrendszerednek is segítesz



Love2Smile
Organic Cosmetics
www.love2smile.hu

Love2Smile
Organic Cosmetics
www.love2smile.hu

Love2Smile
Organic Cosmetics
www.love2smile.hu

Love2Smile
Organic Cosmetics
www.love2smile.hu

FONOTT KALÁCS

(tej- és tojásmentes, vegán)

**HOZZÁVALÓK:**

350 g tönköly fehérliszt
35 g nyers nádcukor
30 g olaj (hidegen sajtolt)
170-175 ml kézmeleg víz
1 csomag porélesztő
4 g só

KENÉSHEZ:

2 teáskanál nyers nád porcukor 2
teáskanál vízzel kikeverve

- 1.** mérjük ki a lisztet, keverjük el benne a sót, szórjuk bele az élesztőt, arra a cukrot, majd öntsük fel a vízzel és adjuk hozzá az olajat
- 2.** gyúrjuk össze a tésztát (enyhén ragacsos, lágyabb legyen), majd fedjük le, hogy ne száradjon ki és kelesszük s duplájára (30-40 perc)
- 3.** osszuk 6 egyenlő részre a tésztát, melyeket sodorjuk ki egyforma szálakra és fonjuk meg a kalácsot (video segédlet)
- 4.** tegyük a kalácsot sütőpapírral bélelt tepsire, majd kenjük le a cukros vízzel és letakarva pihentessük 15 percre, addig melegítsük elő a sütőt 180 fokra
- 5.** az előmelegített sütőben süssük 15 percre a kalácsot, majd kenjük le ismét cukros vízzel és süssük további 5 percet 180 fokon

SAVANYÍTOTT RETEK



HOZZÁVALÓK:

5 szem nagyobb retek
1 db pici vöröshagyma
50 ml víz
50 ml fehérborecet (6%-os)
50 g cukor (nyers nád)
1 teáskanál fehér mustármag
1 teáskanál fekete mustármag
csipet őrölt gyömbér



Receptműves
Egyszerű, egészséges és finom

1. távolítsuk el a retek zöldjét (ha nem vegyszeres, remek **pesto** készíthető belőle), majd mossuk meg alaposan a gumókat, karikázzuk vékonyra, a vöröshagymát tisztítsuk meg és szeljük vékony csíkokra
2. egy lábosban keverjük össze a vizet, az ecetet, a cukrot a mustármagokkal és a gyömbérrel, melegítsük addig, amíg a cukor felolvad, ekkor adjuk hozzá a retket, a hagymát és főzzük, amíg forni kezd
3. tegyük tiszta befőttes üvegbe, ha kihűlt, tároljuk hűtőben fogyasztásig

BÉCSI KRUMPLISLÁTA

(tej- és tojásmentes, vegán)



HOZZÁVALÓK

1,5 kg krumpli
1/2 lilahagyma
kis marék snidling
5 evőkanál almaecet
4 evőkanál cukor (nyers nád)
1 mokkáskanál só (természetes, nem finomított)
1/2 mokkáskanál őrölt fehérbors
2 mokkáskanál mustár
4 evőkanál olívaolaj (extra szűz)
3 dl víz

- 1.** főzzük meg héjában a krumplit, majd pucoljuk meg és szeljük max. 0,5 cm vastag karikákra egy darab kivételével (!), tegyük a karikákat egy magas falú tálba
- 2.** szeljük apróra a lilahagymát, a snidlinget és szórjuk a krumplira rétegenként egyenletesen elosztva
- 3.** mérőedényben mérjük ki a vizet, adjuk hozzá az ecetet, a cukrot, a sót, a fehérborsot, a mustárt, az olajat és szeljük bele a maradék egy krumplit, majd botmixerrel pürésítsük össze (kóstoljuk meg, ha valamely ízről még szeretnénk, adjunk hozzá, a krumpli kissé tompítani fogja még)
- 4.** öntsük a levet a krumplira és óvatosan, de alaposan mozgassuk-rázogassuk össze, mindenhol érje a mártás
- 5.** legalább egy éjszakát hagyjuk hűtőben összeérni



HÚSVÉTI MENÜ AJÁNLÓ



Love2Smile
Instagram

Kövess minket az Instagramon! Kukkants be a kulisszák mögé, légy részese a mindennapjainknak, élményeinknek, hobbijainknak, vidámságunknak és elhivatottságunknak!

VÁSÁROLJ KÉNYELMESEN ÉS BIZTONSÁGOSAN TŐLÜNK!



Kincseinket eddig személyesen tőlünk, vagy partnereinktől szerezted be és még nem próbáltad ki webáruházunkat, vagy csak egyszerűen kíváncsi vagy, mit teszünk meg annak érdekében, hogy maximális biztonságban vásárolhass tőlünk a virtuális világban?

- A Love2Smile Webáruházban nem kell megadnod semmilyen pénzügyi adatodat
- Vásárlásod során az egyik legerősebb titkosítási eljárás és technológia véd
- Bankkártyás fizetésed kiemelt biztonságú csatornán történik
- A megadott adataidat kizárólag csak a kiszállításhoz használjuk fel, semmilyen egyéb körülmény között nem hozzáférhetőek senki számára
- Minden tekintetben alávetjük működésünket a közelmúltban hatályba lépett GDPR (EU általános adatvédelmi rendelete) szabályozásnak
- Webáruházunk az év minden napján 0-24 órában nyitva tart, bármikor vásárolhatsz
- Több platformon keresztül is kapcsolatba léphetsz velünk (e-mail, Messenger, Facebook, telefon)
- A beérkezett megrendeléseket még aznap feldolgozzuk, mindent elkövetünk, hogy a leggyorsabban hozzájuss a kincseidhez
- A legtöbb PickPackPonton fizethetsz bankkártyával is (ha nem találsz az átvételi pont infóit, szívesen tájékoztatunk róla)
- Kiemelt figyelmet fordítunk a megfelelően védő csomagolásra - amit újrahasznosított csomagolóanyagokkal oldunk meg
- A küldemények biztosítottak

Ha a megrendeléssel kapcsolatban bármilyen egyéb kérdésed merül még fel, keress bennünket bizalommal az info@love2smile.hu címen, a Facebook-on vagy a 30/545-6617-es telefonszámon!



facebook.com/Love2Smile



Love2Smile
Organic Cosmetics

<https://www.love2smile.hu>

info@love2smile.hu

<https://webshop.love2smile.hu>

<http://félgömbszappan.hu>



[instagram.com/love2smile_cosmetics/](https://www.instagram.com/love2smile_cosmetics/)



[pinterest.com/love2smilecosm](https://www.pinterest.com/love2smilecosm)



facebook.com/Receptmuves



[instagram.com/receptmuves](https://www.instagram.com/receptmuves)



<https://www.receptmuves.hu>



Receptműves
Egyszerű, egészséges és finom

<https://www.szappanmuves.hu>



Szappanműves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja