2020. Július

Love2Smile Mini Magazin

LOVE2FRIDAY

Ingyenes szállítás:

JÚLIUS 17.
(péntek éjfélig)

Kattints ide a lényegért!

*Pick Pack Pont átvétellel: 4,9 ezer Ft rendeléstöl
Fáma futár házhozszállítással: 8,9 ezer Ft rendeléstöl

JÚLIUS 20.

A HOLD NAPJA

HÉTKÖZNAPI OKOK, AMIKTŐL VISZKETSZ

A bőr abban az esetben is viszkethet, ha nem társul hozzá bőrelváltozás, kiütés, vagy nem rovarcsípés váltotta ki.
Noha valóban tud kellemetlenül erős lenni ez a tünet, mégsem kell megijedni és rögtön bőrptoblémától tartani, sokszor egészen triviális, egy kis odafigyeléssel kiküszöbölhető okról van szó. A bőrünkre jellemző, hogy gyorsan képes akár elváltozásokra is, de gyorsan tud regenerálódni.

Jelen cikkünkben azokat a hétköznapi, külső okokat vesszük górcső alá, amelyek könnyedén bőrviszketést váltanak ki.

1. Mosópor és tisztítószer

Az egyik leggyakoribb ok a mosópor és öblítő túl erős koncentrációja, vagy vegyianyag tartalma, ami könnyen irritációt vált ki, valamint a háztartásunkban használt tisztítószerek védőeszközök (gumikesztyű és szájmaszk) nélküli használata.
Fontos: minden kézi mosás, illetve takarítás alkalmával használjunk gumikesztyűt, hiszen azon túl, hogy az erős tisztító hatás a bőrünk védőrétegét is képes megbontani, a mosó- és tisztítószerekben lévő anyagok másodpercek alatt be is tudnak szívódni. Tisztítószerek használatakor a szájmaszk is erősen indokolt, hogy a kellemetlen szagot és esetleges klórgázt ne lélegezzük be (emiatt is tilos keverni ezeket a szereket).

2. Ruházat

Évszaktól függetlenül olyan (alsó) ruházatot érdemes viselni, amely természetes anyagból készült és nem befolyásolja a szervezetünk alapvető folyamatait, vagyis engedi a bőrünket lélegezni és nem irritálja.

PRÓBÁLD KI:
CSOKOLÁDÉ ÉDESNARANCS SZAPPAN

3. Forró fürdő

A mindennapos, hosszú, forró ülőfürdő is száríthatja a bőrt, de alkalmanként meglephetjük magunkat egy kis testet-lelket ***kényeztető, illóolajos fürdővel***. Az illóolajok számos jótékony hatással rendelkeznek akár felfrissülnénk, lazítanánk, akár gyógyulási folyamatnál hívnánk őket segítségül. Hatásuk annak köszönhető, hogy az idegrendszert stimulálják, hatásukra hormonok szabadulnak fel, melyek a test működését jótékonyan befolyásolják.
Fontos: a mértékletesség, helyezzük előtérbe a gyors zuhanyozást, de bőrtípustól és az otthonunkban elérhető víz minőségétől függően heti 1-2 alkalommal ülőfürdőzhetünk is.

4. Kozmetikumok

Több cikkünkben is foglalkoztunk már azzal, hogy a szintetikus és vegyi anyagok milyen hatással vannak a bőrünkre, befolyásolják a szerkezetét és az állapotát, így ezek az anyagok is könnyedén okozhatnak irritációt, viszketést, szárazságot. Használjunk a bőrünk igényének megfelelő, természetes alapanyagokat és ***ezekből készült termékeket.***
Fontos: igyekezzünk a bőr- és testápolásban is az egyszerűségre és a természetességre törekedni. Mivel a növényi anyagokra is eltérően reagálhat a szervezetünk, lehetséges egyéni érzékenység, minden új kozmetikum használata előtt végezzünk próbát pl. az alkarunkon.

5. Hűvös idő

Két alapvető okból is hatással van a hűvös idő a bőrünkre. Elkezdődik a fűtés szezon, amely szárítja a levegőt és ezzel a bőrünket is, melyet tovább fokoz a hűvös, szeles idő.
Fontos: a folyamatosan szabad levegőn lévő bőrfelületet (arc, száj, kéz) ne kenjük hűvös időben vízalapú krémekkel, hiszen a párolgás hőelvonással jár, így a szél még inkább ki tudja szárítani az így kezelt felületeket. Használjunk tiszta, hozzáadott víz nélküli anyagokat pl. kókuszzsír, kakaóvaj, sheavaj, olívaolaj, stb.

6. Vízfogyasztás

Melegben mindenki számára természetes a vízfogyasztás, hűvösben azonban elfelejtünk inni, pedig ilyenkor is különösen fontos motor a szervezetünk működéséhez. Azon túl, hogy segíti az anyagcserét, a súlytartást, növeli a koncentrációt, támogatja az immunrendszert, tápanyagokat szállít sejtszintig, ráadásul hidratálja és a fiatalítja a bőrünket. A vízhiányos, dehidratált állapot jelentősen hozzájárul a száraz, viszkető bőrhöz.

7. Kézfertőtlenítés

A kialakult járványhelyzet miatt az általános gyakorlathoz képest jelentősen megemelkedett a kézmosásaink száma, ami még a gondosan beállított receptúrájú natúr szappan használatánál is kicsit száríthatja a bőrt. Ennek oka, hogy a felhámon 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.

ITT megosztunk néhány praktikát, amellyel segítheted a bőröd gyorsabb regenerálódását, illetve elkerülheted a további terhelését.

A viszketés természetesen komolyabb elváltozás kísérő tünete is lehet, azonban ekkor jellemző, hogy a bőr felszíne más elváltozást, sebeket, repedésket is mutat, ez kivizsgálást és esetleg orvosi segítséget is igényelhet.

NYARALÁS ELŐTT, UTÁN, HELYETT...

Tengerpart, napsütés **ÉS** ánizslikőr.

Éld át újra a szabadság kellemes pillanatait otthon a körömvirág ánizs szappanunkkal.

A körömvirág a középkor óta alkalmazott, főként bőrregeneráló hatásáról ismert gyógynövény. Az ánizsolaj fertőtlenítő, támogatja a sebek gyógyulását, csökkenti a gyulladást és emellett nyugtató.

SEGÍTÜNK

BOROTVÁL(KOZ)ÁS SZAPPANNAL

A natúr szappanjaink nem csak tisztálkodásra használhatók, de kellemes habzásuknak köszönhetően kiválóan alkalmasak borotválkozáshoz, borotváláshoz is.

A titok az igényes és jó receptúrában, valamint az értékes natúr alapanyagokban rejlik, ráadásul használatukhoz még borotválkozás utáni balzsamra sincs szükség!

HASZNÁLATA EGYSZERŰ:

1. vizezd be a borotválandó felületet és a szappant
2. dörzsöld végig a szappannal a bőrt, majd nedves kézzel habosítsd fel a bőrödön maradt vékony szappanréteget
3. hibátlan pengéjű borotvával már borotválkozhatsz is (ha elpattog a hab, mire végig érsz a felületen, akkor ismételd a 2. lépést)

Szappanműves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja

FOLTOK, KELLEMETLEN SZAGOK, KÁROS VEGYSZEREK? EGYIKTŐL SEM KELL TARTANOD!

Parabén, aluminium, cink, parfüm, zsír és olajmentes, higiénikus (nem kell belenyúlni kézzel), nem folyik ki, nem hagy foltot a ruhán.

100% tiszta, természetes, vegán és hatékony. Jó Neked!
Szerezd be most, mindössze 1.950,-Ft-ért és vidd magaddal nyaralásra, sportoláshoz, vagy az irodába.

Helló szagmentes nyár!

ÉRTÉKELJ MINKET

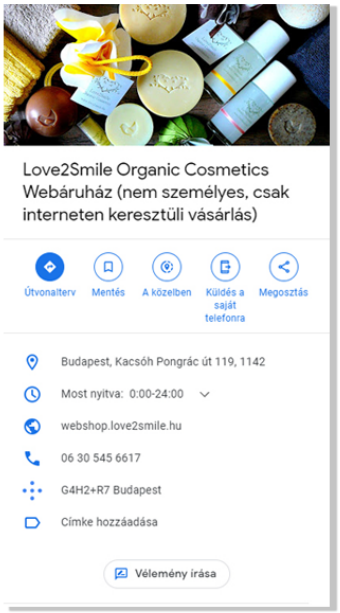
NAGYON HÁLÁSAK VAGYUNK NEKTEK A SOK POZITÍV VISSZAJELZÉSÉRT, AMIKET E-MAILBEN KÜLDTÖK! MINDEN ILYEN LEVÉL SZEBBÉ TESZI A NAPUNKAT ÉS KOMOLY MOTIVÁCIÓT AD MINDAHHOZ, AMIT CSINÁLUNK.

ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY MINÉL TÖBBEN MEGTALÁLJANAK MINKET ÉS A KINCSEINKET, SZÜKSÉGÜNK LENNE AZ ÉRTÉKELÉSEITEKRE A GOOGLE ÉS A FACEBOOK MEGFELELŐ OLDALAIN.

KÉRÜNK BENNETEKET, HA IDŐTÖK ENGEDI, SEGÍTSETEK MINKET AKÁR CSAK EGY "CSILLAGOS", VAGY SZÓBELI ÉRTÉKELÉSSEL.

A KÉPEKRE KATTINTVA AKÁR MÁR MOST MEGTEHETED. ***KÖSZÖNJÜK!***

Google



facebook

KÖSZÖNET AJÁNDÉK

Ha Ti is a nagy napra készültök és szeretnétek meglepni a vendégeiteket egy kis hasznos és praktikus ajándékkal, ami egyben ültetőkártyaként is funkcionálhat a dekoráció színével összhangban, akkor keressetek meg minket az **info@love2smile.hu** címen, egyedi árajánlattal is szívesen segítünk.

SEGÍTÜNK

HISZTAMIN ÉRZÉKENYSÉG

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 tünettel, így gyakran összekeverik pl. az **ekcémát**, illetve az atópiás dermatitiszt 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, ugyanakkor saját tapasztalatunk szerint érdemes figyelni az ételekre, italokra adott válaszát a szervezetünknek, mivel elérően reagálhatunk akár ugyanarra az ételcsoportra is (nálunk tiltólistás a tejtermék, tojás, nyers hagyma, hús- és ételkészítmények, tömény alkoholok, tartósítószerek, 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 bőrfelületet 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 élelmiszertípust (pl., tejtermék, tojás) 2 kétig teljesen kiiktatjuk az étrendünkből, 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 könyebben tudjuk beazonosítani a kerülendő, vagy kisebb mennyiségben fogyasztandó alapanyagot.

PRAKTIKUS AJÁNDÉKÖTLET

Lepd meg szeretteidet egy kedves és praktikus ajándékkal,

küldj Love2Smile Cosmetics ajándékutalványt!

Egyszerű és rugalmas módja a kedveskedésnek bármilyen alkalomra.

PALACSINTÁK

RECEPT

AMERIKAI PALACSINTA

TEJ, TOJÁSMENTES, VEGÁN

HOZZÁVALÓK *(10-12DB-HOZ)*:

50 g tönköly fehérliszt
50 g teljes kiörlésű tönkölyliszt
2 evőkanál nyers nádcukor
1 mokkáskanál vanília örlemény
7 g sütőpor (foszfátmentes)
csipet szódabikarbóna
csipet só
100 g víz
1 evőkanál almaecet
1-2 evőkanál olaj a sütéshez

1. egy keverőtálban mérjük ki a szárazanyagokat (lisztek, cukor, vanília, sütőpor, szódabikarbóna) és keverjük össze
2. mérjük a szárazanyagokra a vizet és abba tegyük az ecetet, majd kézi habverővel keverjük csomómentesre
pancake, vegán, laktózmentes, alacsony hisztamin, tönköly, zab, teljes kiőrlésű, egészséges, reggeli, receptműves, mentes, növényi,
3. melegítsük fel a serpenyőt és kenőecsettel olajozzuk ki vékonyan, majd 2-3 evőkanálnyi mennyiségekben süssük ki a palacsintát (amikor az alja aranybarna, fordítsuk meg és süssük meg a másik oldalán is)

Praktikák

- teljes kiőrlésű tönkölyliszt helyett zabpehelylisztte is finom,
- ne legyen nagyon forró a sütő, mert megég a palacsinta, látszik, amikor már meg lehet forhítani, amikor, a felülete elkezd opálosodni és a kis buborékok is megszilárdulnak,
- az almaecet íze nem érzősik a palacsintában.

RECEPT

VEGÁN PALACSINTA

ALAPRECEPT SÓS/ÉDES TÖLTELÉKHEZ

HOZZÁVALÓK *(10-15 DB)*:
100 g tönköly fehérliszt
50 g árpaliszt*
50 g hajdinaliszt*
540 g víz
50 g semleges ízű hidegen sajtolt olaj
(*kizárólag tönköly fehérliszttel is működik)

1. mérjük ki és keverjük homogénre az összetevőket
2. forró palacsintasütőben, olaj nélkül süssük arany barnára a palacsintákat

Praktikák:
- a palacsintatésztában nem csak azért nincs cukor, hogy sós töltelékhez is használni tudjuk, hanem azért sem, mert így nem ég a serpenyőhöz. A tésztába kevert olaj elegendő a sütésnél, nem szükséges a serpenyőt olajozni.
- ha nincs otthon árpa- és hajdinalisztünk, készíthetjük csak fehér tönkölylisztből (ez esetben 200g-ot használjunk ebből)
- kipróbáltuk, 50g kölesliszt és 50g zabpehelyliszt is működik az árpa és hajdina helyett

RECEPT

AMERIKAI ZABPALACSINTA (VEGÁN)

HOZZÁVALÓK (15-20DB**):**
15 dkg teljes kiőrlésű zabliszt
5 dkg zabkorpa
4 evőkanál nyers nádcukor
1/2 teáskanál őrölt fahéj
1/2 teáskanál sütőpor (foszfátmentes)
1 evőkanál olívaolaj
3 dl víz

1. mérjük ki a száraz hozzávalókat, öntsük fel a vízzel és adjuk hozzá az olajat

2. kézi habverővel keverjük homogénre a masszát

3. hevítsük fel a (palacsintasütő) serpenyőt, merőkanállal fokozatosan adagolva süssük ki a 6-7 cm átmérőjű palacsintákat (ha az alsó oldal már aranybarna, fordítsuk meg és a másik oldalt is süssük meg)

Praktikák:

- a palacsinta vastagsága szabályozható a víz csökkentésével, sűrűbb tésztából vastagabb készíthető

- adhatunk hozzá más fűszereket is pl. gyömbér, szegfűszeg, szerecsendió, tonkaba, vanília

JÓ TUDNI

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 találod 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

instagram.com/love2smile_cosmetics/

https://www.love2smile.hu
info@love2smile.hu
https://webshop.love2smile.hu
http://félgömbszappan.hu

pinterest.com/love2smilecosm

facebook.com/Receptmuves

instagram.com/receptmuves

https://www.receptmuves.hu

https://www.szappanmuves.hu

Receptmüves
Egyszerű, egészséges és finom

Szappanmüves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja

Kiadja: Relicon Hungary Kft., NAIH-74816/2014. Minden jog fenntartva. Képek: Relicon Hungary Kft., jonvivma.com, pinterest.com, rcrwireless.com, wallpapersrc.com, pexels.com, hdwallpaper.live, wall.alphacoders.com, wallpapersite.com