

2018. Április

Love2Smile ^{Mini} Magazin

**TUTI TIPPEK
EKCÉMÁRA**

**TAVASZI
FINOMSÁGOK**

HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!

**LÉPÉS RŐL
LÉPÉSRE**

TUDATOS ÉLETMÓDVÁLTÁS

1. RÉSZ

Új választható szállítási mód!

A Fáma Futárral kötött együttműködésünk eredményeként mostantól házhoz is rendelheted a Love2Smile kincseidet, így már az sem jelenthet akadályt, ha nincs a közeledben Pick Pack Pont átvételi hely.



Minden hónap második pénteke Love2Friday, ezért április 13-án pénteken ismét

INGYENES A SZÁLLÍTÁS

Pick Pack Pont átvétellel: 4,5 ezer Ft feletti rendelésnél

Fáma futár házhoz szállításnál: 6,5 ezer Ft feletti rendelésnél

Ne habozz, engedd, hogy ezt szappanjaink tegyék.

Nézz körül **Webáruházunkban!**

INGYENES SZÁLLÍTÁS

LOVE2
FRIDAY

A FÖLD NAPJA - ÁPRILIS 22.



TUTI TIPPEK EKCÉMÁRA



Rövid áttekintés:

Az ekcéma (dermatitis) az egyik leggyakrabban felmerülő bőrprobléma. Akut esetben valamilyen kiváltó okra jelentkezik (fém, vegyszer, mosópor, tisztítószer, tusfürdő, más -akár étel- allergén), mely megszüntetésével a tünetek is elmúlnak.

A hosszabb távon fennálló, időszakonként erősödő, illetve visszahúzódó tünetek okának feltárása és kezelése összetett, ezért most ezzel a területtel foglalkozunk.

Sokféle típusát különböztetik meg (pl. atópiás, szeborreás, mikróbás, statis, asteatoticus), azonban általános jellemzője a kiszáradó, kipirosodó, viszkető bőr hámlással, megvastagodott, repedező réteggel, amely alatt gyulladás, akár vérző sebhely található.

A tünetek összetettsége miatt sokszor összekeverik a pikkelysömörrel (psoriasis), ami szintén egy bőrtúltermelés tünet együttes, azonban nagyon leegyszerűsítve úgy lehet megkülönböztetni, hogy az ekcéma jellemzően az izzadásra hajlamos területeket (tenyér, hajlatok) érinti, nagyobb, összefüggő kiterjedésű, míg a pszoriázis jellemzően a fülek mögött, a hajas fejbőrön jelenik meg először, de az egész testen előfordulhat, ritkán egybefüggő, inkább egyedi pöttyökben, foltokban mutatkozik, nem mindig ugyanazon a helyen.

A tünetek megjelenése és mértéke összefügg a külső és a belső környezeti hatásokkal is és jelentősen stresszfüggő.

Eredete nem igazán ismert és a kezeléséről is megoszlanak a vélemények, ezért mi most kifejezetten arra törekedtünk, hogy összeszedjünk hasznos tippeket, melyekre a mindennapi életünkben saját magunk is hatással tudunk lenni.

Figyelendő ételek, italok:

A varázsszó a **HISZTAMIN!** A magas [hisztamin tartalmú](#) ételek erősítik a kellemetlen tüneteket, ezért türelemmel végig kell tesztelni, hogy mely típusú ételeket kell csökkenteni, vagy elhagyni.

Az ételek, vagy ételcsoportok tesztelése: minimum két hétig teljesen elhagyni, majd újra fogyasztani és figyelni a bőr reakcióját (viszketés, bőrpír). Mindig csak 1 típust egyszerre, hogy biztosan tudjuk, melyikre erősödik. Mindegyikünk eltérő mértékben reagál, de, ha pontosan tudjuk, hogy mire érdemes figyelni, akkor könnyebben felismerjük a szervezetünk működését.

Nálunk tiltólistás pl. a tojás, szója, tejtermékek, nyers hagyma, de a halat, paradicsomot, vagy a savanyú káposztát ritkán fogyasztva jól tolerálja, pedig magas a hisztamin tartalmuk, éppen ezért tényleg tessenek végig tesztelni a listát! Mindenféle mentes receptet találsz a [Receptműves](#) oldalunkon.

Vízfogyasztás:

Ügyeljünk az évszaknak megfelelő vízfogyasztásra, nem csak a bőrünk szárazságát és a ráncainkat enyhíti, de segít a méregtelenítésben is.

Külső bőrápolás:

Az ekcéma nem fertőző, de, ha kapargatjuk, akkor el tud fertőződni és folyamatosan növekszik a sebes felület. Ha nagyon kapargathatnékod támad, készíts magadnak kíméletes bőrradírt ([ekcéma „dörzsi”](#)).

Kerüljünk minden szintetikus, vegyi kozmetikumot és tusfürdőt, mert ezek tovább szárítják, irritálják a sebes bőrt, akkor is, ha a felületén ez nem érezzük azonnal.

Szteroidos krémek használata kerülendő, mert még ha átmeneti javulással is jár, hosszabb távon sokkal nagyobb káros hatásai vannak (pl. tünetek belobbanása, hormonháztartás felborulása).

Gyógynövények, illóolajok:

Érdemes szárított gyógynövényekből (pl. bodza, lósóka, csalán, diólevél, citromfű, körömvirág, orbáncfű) készített teákat fogyasztani, valamint főzetet készíteni, azzal lemosni a sebeket, vagy a fürdővízhez adni (heti 1-2 alkalomnál ne legyen több a forró vizes ülőfürdő, mert száríthatja a bőrt). Jótékonyan hat és ha nincs ismert allergia, akkor a sebek bekenhetők levendula, vagy teafa illóolajjal (kizárólag 100% tisztaságú illóolaj érintkezhet a bőrrel).

Napfény:

Bár a napfény kifejezetten jót tesz a bőrnek, ha ügyelünk a mértékre, de mivel az ekcéma jellemzően az izzadásra hajlamos helyeket érinti, ezért kellemetlen lehet. Nagy teljesítményű szolárium nem javasolt, de heti 1-2 alkalommal néhány perces háztartási arcszolárium jótékony lehet.

Testmozgás:

Enyhíti a stressz okozta tüneteket, de érdemes olyan sportot választani, amiben a szellemünk is kicsit megpihen. Az úszás bármennyire is jótékony hatású, kerülendő mivel az alkalmazott vízfertőtlenítő anyagok nagyon irritálják a sebes bőrt.

Érzelmi oldal:

Mint mindennek, ezen tüneteknek is gyakran érzelmi (stressz) okai vannak. A bőrproblémák jellemzően elhatárolódási (távol tartsam magamtól a környezetet, vagy meg akarom védeni magamat a környezettől, ezért vastagabb bőrt, pikkelyeket növeszték) konfliktusból erednek, ekcéma esetén ez még társul egy „nem tudom elérni, elengedni, megérinteni, megtenni” (munkahely, gyermek, önbizalom, szeretett kisállat, vagy bármilyen tárgy, amihez nagyobb érzelem kötődik) konfliktussal.

A leginkább feltárássra érdemes ok, hiszen a probléma gyökerét is jelenti, egyben a legnehezebb is...

Tanuljuk meg elfogadni és fentiekre odafigyelve „kezeln” a sebeinket, mert a „jaj már megint itt egy” csak újabb stressz, ami a következő sebet is garantálja.

Ekcéma esetén ajánljuk a mindennapi tisztálkodáshoz a mindenféle káros anyagtól mentes, tiszta, 100% természetes [szappanjainkat](#), akár hajmosáshoz is.



Szappanműves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

TUDATOS ÉLETMÓDVÁLTÁS 1. RÉSZ

TÁPLÁLKOZÁS

Táplált tudatosság, avagy tudatos táplálkozás...
Divat, vagy lehetőség?

Sokféle (bőr)probléma kapcsán kérdezitek tőlünk, hogyan érdemes kezdeni, mit tegyek, mi legyen az, amit holnap már másképp csinállok?

A válasz egyszerű és egyben bonyolult is, mindenkinek más a motivációja, más a szükségesség, eltérő a környezetünk és másképp is gondolkozunk. Információk áradata ér mindannyiunkat nap, mint nap, sokszor akár egymásnak teljesen ellentmondóan, a bőség zavara, melyben nehéz eligazodni.

A mi válaszunk általában az, hogy fokozatosan kell haladni, nyitottan az ismeretekre, de erősen szűrve azokat a saját igényeink, tudásunk és legfőképpen a testünk visszajelzései alapján.

Ezért úgy döntöttünk, hogy a saját (immár több, mint 10 éve tartó) utunkat, az alakulásunk során tapasztaltakat gyűjtjük csokorba és adjuk át, mindenki csemegézve belőle annyit, amennyi szeretne.

Beilleszthető legyen a környezetünkbe

Alapvetően meghatározó és befolyásoló szempont, hogy milyen környezetben létezünk, nap, mint nap, mennyire van lehetőség tágitani a határainkat, amelyben mozogni tudunk.

Külső tényezők:

- makro (pl. hol élünk, mely országban, városban, vagy kisebb településen, van-e lehetőség saját termesztesre, milyen elérhető alapanyagok jellemzők)
- mikro (pl. családi hagyományok, tradíciók, munkahelyi lehetőségek, akár saját étel melegítésére)

Belső tényezők:

- motiváció (pl. alkat, súly, allergia megléte, egészségi állapot, bőrprobléma kezelése)
- gondolkodásmód (pl. tudatosság, életmód, irányzat követése)

Természetesen semelyik fenti ok nem szolgálhat kibúvóul, azonban egyértelműen meghatározó szempontok, melyek hatnak arra, hogyan, milyen úton tudunk haladni a változás során.

[Nézz körül nálunk és válassz a bőröd igény szerint a 100%-ban tiszta, természetes, vegán és bőrbarát tisztálkodási termékeinkből.](#)



Alapanyagok

A technikai részt érdemes az alapanyagok ismeretével, cseréjével kezdeni. Nagyon fontos, hogy pontosan tudjuk azt, hogy a saját étrendünkbe melyik alapanyagot és miért illesztjük be?

Só és cukor esetében érdemes a kémiaiilag finomított helyett természetes, nem finomított változatokat használni (részletesen ennek okairól itt: [cukor, só](#))

Lisztek esetében válasszuk a teljes kiőrlésű változatokat, melyek a gabona minden értékes elemét tartalmazzák ([Miért süssünk saját kenyeret?](#))

Étkezzünk változatosan, színesen (zöldség, gyümölcs), fogyasszunk sokféle teljes értékű hüvelyeset, magvat.

Kerüljük a feldolgozott, tartósított, ízesített, szintetikus élelmiszereket, készítsük el magunknak, amit tudunk, vagy válasszunk feldolgozatlan alapanyagokat.

Gondolkodásunktól függően csökkentjük, vagy hagyjuk el az állati eredetű alapanyagokat, termékeket (sok bőrprobléma esetén ez a lépés javulást eredményez)

Lehetőségünk szerint válasszuk a tömegtermék helyett az egyedit.

Folytatás a májusi Love2Smile Magazinban



TAVA FINOM

KRÉMES BROWNIE 4 személyre (egészségesebb összetevők)

5 dkg étcsokoládé (70 - 80 %)
5 dkg vaj (ghí)
1 evőkanál olívaolaj (extra szűz)
8 dkg cukor (nyers nád)
1,5 dkg cukrozatlan kakaó (karobpor)
4 dkg liszt (teljes kiőrlésű tönköly)
1 egész tojás (bio, vagy szabad tartású)

1. a vajjal olvasszuk fel a csokoládét

2. a tojást a cukorral verjük fel, amíg fehéres krém lesz, majd adjuk hozzá az olívaolajat, a kakaót, a lisztet, a vajas csokoládét és keverjük össze alaposan

3. béleljünk ki sütőpapírral egy kisebb (15x15) tepsit és öntsük bele a masszát, óvatosan terítsük el és 180 fokra előmelegített sütőben süssük 12-15 percig (amikor már nem fényes a sütemény felülete, akkor jó, de ne süssük túl, mert ahogy hűl, még szilárdul)

Praktikák:

- próbáltuk a receptet teljes kiőrlésű tönköly liszttel, puha lesz a sütemény belseje, de durum liszttel krémesebb
- 10 dkg-ig fel lehet emelni a cukor mennyiségét, de nekünk úgy már túl édes volt (ha alacsonyabb kakaótartalmú csokoládét használunk, akkor semmiképp se emeljük a cukor mennyiségét)



Receptműves
Egyszerűen, gyorsan, egészségeset és finomat

ASZI SÁGOK



MEDVEHAGYMÁS BORSOS POGÁCSA 20 db

25 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
25 dkg tönköly fehér liszt
1 kicsi doboz tejföl
8 dkg olívaolaj (extra szűz)
2 teáskanál só (természetes, nem finomított)
1 teáskanál tört bors
1 teáskanál cukor (nyers nád)
1 csomag porélesztő
1 dl víz
10 levél medvehagyma

kenéshez:

1 db tojás (bio, vagy szabadtartású)

1. a langyos vízben a cukorral futtassuk fel az élesztőt,
2. adjuk a lisztekhez a sót és a borsot, a tejfölt és az olajat, majd a felfuttatott élesztőt, gyúrjunk lágy, de nem ragacsos tésztát és kelesszük duplájára meleg helyen, fóliával letakarva (ne száradjon ki)

3. amíg kel a tészta mossuk meg és szeljük apróra a medvehagymát

4. ha megkelt a tészta, vegyük ki enyhén lisztezett felületre, majd nyújtsuk ki 1,5-2 cm vastagra, szórjuk meg a medvehagyma felével, majd hajtsuk félbe, nyújtsuk ki újra, szórjuk meg a maradék medvehagymával és újra hajtsuk félbe, kissé nyomjuk össze sodrófával és hagyjuk 5-10 percet pihenni nyújtás előtt

5. nyújtsuk ki a tésztát kb. 3 cm vastagra és kés hegyével húzzunk átlós csíkokat 2-3 mm mélyen

6. lisztbe mártott pogácsaszaggatóval szúrjuk ki a mintákat (a leeső részeket gyúrjuk össze, majd nyújtsuk és szaggassuk ki, amíg van maradék), tegyük kivajazott tepsire és hagyjuk pihenni meleg helyen 20-30 percet

7. mossuk meg és verjük fel a tojást, majd kenjük meg a pogácsák tetejét (az oldalára ne folyjon, mert akadályozza az emelkedést)

8. gyújtuk be a sütőt 180 fokra (gázsütőnél 4-es fokozat) és süssük meg aranybarnára a pogácsákat (20-25 perc)

**CSAK ÁPRILIS 15-ÉN
TALÁLKOZHATOK VELÜNK!**

LÉLEK LABIRINTUS

XXII. BUDAPESTI PSZICHOLÓGIAI NAPOK

2018. ÁPRILIS 13 - 15.

Angyalföldi József Attila Művelődési Központ

1131 Budapest, József Attila tér 4.

SZEMÉLYES VÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉG

KOMP

KORTÁRS MŰVÉSZETI PIAC

2018. ÁPRILIS 14. SZOMBAT

CONTEMPORARY ART FAIR

14 TH OF APRIL, 2018

Nyitva/Open: 10:00-18:00

Ámos Imre - Anna Margit Múzeum

Szentendre, Bogdányi u. 12.



MI TUDJUK, MILYEN A TÖKÉLETES DEZODOR

TE PRÓBÁLTAD MÁR?

A clear glass spray bottle of Love2Smile Organic Cosmetics deodorant is shown next to a glass of water. The bottle has a white cap and a label with a green heart logo and the text "Love2Smile Organic Cosmetics" and "www.love2smile.hu". A red ribbon is tied around the bottle. The background is a dark wooden surface.

KIPRÓBÁLOM



https://www.instagram.com/love2smile_cosmetics/



<https://www.facebook.com/Love2Smile/>



<https://hu.pinterest.com/love2smilecosm/>



<https://twitter.com/Love2smileC>



info@love2smile.hu



Receptműves
Egyszerűen, gyorsan, egészségeset és finomat



Love2Smile
Organic Cosmetics

Szappanműves
a Love2Smile Organic Cosmetics blogja