MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

2014 november

Passzázs PLUSZ

A Passzázs magazin online melléklete



Csábító őszi ajkak

ŐSZI lábbelimustra

Lábunknak is jár a törődés

Szabaduljon meg a stressztől!

Csábító őszi ajkak

Egy tökéletes színű rúzst viselve, nem csak a mosolyunk lesz ragyogóbb, de magabiztosabbak is leszünk. A megfelelő hatáshoz azonban elengedhetetlen az ajkak gondos ápolása, a rúzs megfelelő alapozása és a jó színválasztás. Nézzük mivel és hogyan!

Az szeles, őszi időjárás könnyen kiszáríthatja az ajkakat, ezért a hideg idő beköszöntével fokozottabban kell gondoskodnunk a védelméről. Mivel az ajkak nem tartalmaznak faggyúmirigyeket, a megfelelő hidratálás és táplálás elengedhetetlen. Ezért mielőtt útnak indulunk, kenjünk be az ajkainkat lágy ajakápolóval, amely megfelelő védelmet biztosít a hideggel szemben. Ezt többször is megismételhetjük napközben, mert a fűtött, száraz helyiségek levegője az arcbőrünkhöz hasonlóan, az ajkakat is kiszárítja.



Rúzs *1 290 Ft*
H&M



szájfény
490 Ft **H&M**

Szájfény
990 Ft
H&M





3 db-os szájceruza
1 490 Ft **H&M**



piperetáska
990 Ft **H&M**



s.he
stylezone
dm

A hosszan tartó rúzs titka

A tartósság elsősorban a rúzs helyes felvitelében rejlik. Miután kiválasztottuk a bőrszínünkhöz leginkább passzoló árnyalatot, az alábbi praktikus tanácsokkal ajkunk sokáig ragyogó marad.

1 Lágyan kenjük be az ajkakat hidratáló krémmel.

2 Kevés krémállagú alapozót kenjünk az ajkakra, így az esetleges hibákat is eltakarjuk.

3 Az arc alapozásához hasonlóan, vigyünk fel por állagú púdert.

4 Ajakkontúr-ceruzával rajzoljuk körbe az ajkakat. Kezdjük a felső ajkak közepétől, majd haladjunk kifelé.

5 A rúzst ecset segítségével vigyük fel, így biztos, hogy egyetlen pici rész sem marad ki.

6 Végezetül szorítsunk az ajkaink közé egy kozmetikai kendőt, így a felesleg a papíron marad, a rúzs pedig tartóssá válik.

+ Indulás előtt ellenőrizzük le a fogainkat, nem maradt-e rajta rúzsnyom.



Hogyan válasszuk ki a megfelelő színű rúzst?

A rúzs színének kiválasztásakor vegyük figyelembe, milyen a bőrtónusunk. Ehhez tudnunk kell, hogy milyen színtípusba (tavasz, nyár, ősz, tél) tartozunk. Egy világosabb árnyalatú bőrhöz – tavasz típus – inkább a barackosabb, vagy rózsaszín, mályva színek passzolnak, míg egy tél típusú (barna, vagy fekete haj, az arcszín hűvösebb, porcelánfehér vagy oliva színű bőr) mindenféle árnyalat közül válogathat.



alverde szájkontúrceruza **dm**

szájceruza *990 Ft* **H&M**



alverde cseresznyés ajakbalzsam **dm**





Balea mandulás ajakbalzsam **dm**

Ajakápolás házilag

1 kiskanál mézet keverjünk össze pár csepp olívaolajjal, majd vigyük fel az ajkakra. Hagyjuk hatni kb. 15 percig, majd itassuk fel. Ami az ajkakon marad, azt hagyjuk beszívódni. Hideg időszakban 2-3 naponta érdemes megismételni.

Őszi lábbelimustra

Egy minőségi cipő mindig jó befektetés és a lábunk is meghálálja a törődést. Az őszi trendet a meleg avarszínek ugyanúgy uralják, minta a fekete, vagy a kékes árnyalatok. Már csak egy stílusos táskát kell találnunk hozzá.



bőr bokacipő
22500 Ft CCC

táska 9490 Ft CCC



félcipő
5590 Ft
CCC

táska 7990 Ft CCC



táska 7990 Ft CCC



bőrcipő
12990 Ft
H&M



bokacsizma
17990 Ft H&M

táska 9990 Ft H&M



bőrkesztyű
5990 Ft
H&M

csizma
10990 Ft
CCC

Táska 7990 Ft CCC

táska 7990 Ft Deichmann



cipő 6990 Ft Deichmann

bakancs 9990 Ft
Deichmann





táska 5990 Ft
Deichmann

hátizsák 9490 Ft CCC



félcipő
7990 Ft
CCC



táska
11900 Ft
CCC





cipő 9490 Ft CCC

táska 3990 Ft Deichmann





Bakancs
8990 Ft
Deichmann

balerina cipő 5990 Ft H&M





táska 3990 Ft H&M

tűsarkú pumps 5990 Ft
Deichmann





kézitáska 8990 Ft
Deichmann



táska 3990 Ft Deichmann



cipő
8990 Ft
Deich-
mann

táska
4890 Ft
F&F



cipő
7500 Ft
F&F



táska 5990 Ft
H&M





bokacsizma 9490 Ft CCC

Lábunknak is jár a TÖRŐDÉS

Lábunk ősszel is nagy igénybevételnek van kitéve, főleg, ha ülőmunkát végzünk. Ha azt szeretnénk, hogy a végtagjaink ilyenkor is jó formában legyenek, elég csupán néhány apró dologra odafigyelnünk. Azonnal használható tippeket gyűjtöttünk össze lábunk egészségének megőrzéséért.



lábmasszírozó
999 Ft **Jysk**



zselés talppárna
1290 Ft
Deichmann

Búcsú a visszerektől

Akár ülő-, akár állómunkát végzünk, a lábaink egyaránt elfáradhatnak, vagy épp megduzzadhatnak a nap végére. Az ülőmunka, és főleg a téli mozgásszegény életmód kedvez a visszerek kialakulásának, így ha mód van rá, napközben többször is tornáztassuk meg lábainkat, akár az íróasztal alatt.

A visszerek ellen helyes táplálkozással is sokat tehetünk. Az érfalak erősítése érdekében sok C- és E-vitamin fogyasztása ajánlott, ezért lehetőség szerint minden nap iktassunk étrendünkbe egy adagnyi bogyós gyümölcsöt, citrusféléket, olajos magvakat, és egy picit a jótékony halolajból, ami kapszula formájában is kapható.

Kialakult visszérprobléma esetén ajánlatos a rugalmas pólya vagy kompressziós harisnya viselése, és ha módunkban áll, polcoljuk fel a lábainkat akár többször is napközben.



lábmelegítő *12900 Ft* **Jysk**

Pedikűr a nappaliban

Télen hajlamosak vagyunk kevesebb időt tölteni lábápolással, hiszen senki nem látja a vastag csizmába bújtatott végtagjainkat. A lábaink azonban minden évszakban igénylik a törődést, így ha nem is sikerül rendszeresen eljutni a pedikűrös-höz, legalább otthon kényeztessük őket. Használjunk váltóvizes lábfürdőt, majd kb. 20 perc áztatás után töröljük szárazra lábainkat, gondosan ügyelve a lábujjak közére is. Az így felázott bőrrel már sokkal könnyebb lesz dolgoznunk. A sarokbőrt habkővel, vagy sarokreszelővel dörzsöljük simára, lábkörmeinket pedig vágjuk le és reszeljük formára. Semmiképp se hagyjuk ki a kényeztető lábkrémezést, amit érdemes tápláló krémmel, vastagon végezni. Ha pedig az esti órákban pedikűrözünk, elalvás előtt bújtassuk pamutzokniba lábainkat, hogy a krém az éjszaka folyamán intenzívebben fejthesse ki jótékony hatását.



Balea Lovely lábápoló balzsam
dm



lábápoló balzsam
100 ml
Müller

Lábtorna 3 percben

Vegyük ki a lábat a cipőből, emeljük fel, és a lábfejet lassan az óramutató járásával megegyező irányba kezdjük el forgatni, majd ismételjük meg a mozdulatot az ellenkező irányba. Ugyanezt végezzük el a másik lábbal is. Még hatékonyabb a gyakorlat, ha ezután ritmusosan felemelgetjük, majd visszaengedjük a sarkakat a talajra. A mozgássort elég 3 percig felváltva végezni, ám ha naponta többször megismételjük, hamarosan érezni fogjuk áldásos hatását.

Vénás problémák esetén a leghatásosabb, ha az egész lábat átmozgatjuk, ügyelve arra, hogy a lábat ne terheljük meg. Ezért az úszás különösen hatékony, hiszen a hideg víz összehúzza a vénák falában lévő izmokat. A medencében tempózva a test is könnyebb, s mivel nem nehezedik a testsúly a lábakra, megkönnyítjük az erekben a vér áramlását. Ha az úszás nem tartozik a kedvenc sportjaink közé, választhatjuk a kerékpározást, a folyamatos tekerés ugyanis megmozgatja a láb izompumpáit, elősegítve ezzel a visszerek kiürülését.



Balea Lovely lábfürdősó **dm**



kötött lábmelegítő palack **Müller**



lábtorna *850 Ft* **Líra**



Biomed vadgesztenye-krém *865 Ft* **Szent Ferenc gyógyszertár**



bőrkeményedést csökkentő krém 75 ml **Müller**

Körömvirágos lábfürdő

50 gramm körömvirágot áztassunk be egy csésze forró vízbe, majd keverjük össze 3 liter 32-35 fokos vízzel. A körömvirág regenerálja a lábat és javítja a vérkeringést.



Esti kényeztetés

Egy hosszú nap után lábunk is igényli az ellazulást. Miután hazaértünk és elvégeztük az estére tervezett feladatokat, készítsünk egy finom illóolajos lábfürdőt.



Kneipp körömvirág-rozmaring lábvaj **Müller**

Megfelelő cipő

Jó tudni, hogy számos betegség, amely valamelyik alsó végtagunkat érinti, a nem megfelelő cipő viselésének eredménye. És bár az esztétika igen fontos szempont egy cipő kiválasztásánál, vásárlás előtt mindenképp mérlegeljük, hogy a cipőt, amit meg szeretnénk venni, mire fogjuk használni és mennyi ideig lesz benne a lábunk. Jó minőségű cipőt akkor tudunk vásárolni, ha tudjuk, melyik lábtípusba (pl. széles lábfej, magas rüszt, stb.) tartozunk, másrészt van-e már valamilyen kialakult lábproblémánk (bütyök, süllyedés, stb.)? Ha futáshoz vásárolunk lábbelit, ne egyszerű sportcipő mellett döntsünk, hanem kifejezetten erre a célra kifejlesztett, jól szellőző és bordás talprésszel ellátott speciális futócipőt válasszunk. Vagy ha épp túrabakancsot keresünk, válasszunk olyat, ami bírja a hegymenetet, csúszásgátló talppal rendelkezik és jól tartja a bokát is.



komfort női bokacsizma *13900 Ft* **Deichmann**

Szabaduljon meg a stressztől!



Bosszankodunk, ha forgalmi dugóba kerülünk, feszültek vagyunk, ha valami nem úgy sikerül, ahogy szeretnénk, szorongunk, hogy meg tudunk-e felelni a munkahelyi és a magánéleti elvárásoknak. A stressz életünk velejárója, gond csak akkor van, ha nem tudjuk megfelelően kezelni. Stresszoldó tippeket gyűjtöttünk össze arra az esetre, ha már úgy érezzük, elérte csúcspontját bennünk a feszültség.

Olvasni több mint jó!

Az olvasás kikapcsol, megnyugtat, átrepít bennünket egy másik világba. Dr. Lewis amerikai származású, egyetemi kutató szerint teljesen mindegy, milyen típusú könyvet veszünk a kezünkbe, elég, ha beleképzeljük magunkat az elénk tárt világba, így egész más tudatszintre jutunk el, s megfeledkezünk a nyomasztó napi gondokról és problémákról. Az olvasás élménye emellett gazdagítja a tudásunkat és a világlátásunkat. Ezért mindenképp érdemes megszerettetni a könyveket a család legkisebb tagjaival is. Ha pedig igazán változatos olvasásélménnyel szeretnénk gazdagodni, fogjuk kézen a gyerkőcöket és iratkozzunk be a városi könyvtárba.

Csak pozitívan!

Az optimista életszemlélet bizonyítottan örömmel és boldogsággal tölt el, így még ha sokszor nehéz is, próbáljuk meg az élet napos oldalát nézni. Egyes elemzések szerint ugyanis a pozitív életszemléletű embereknél 50%-kal kisebb az esély a szív- és érrendszeri betegségek kialakulására. Ha akadályokba, korlátokba ütközik, ne kudarcként fogja fel, hanem feladatként, lehetőségként, és ha sikerül túljutnia rajta, az önbecsülése is megnő. Keresse a derűs, nyitott emberek társaságát, az ilyen típusú emberek szinte ontják magukból a pozitív energiákat.

Kert-terápia

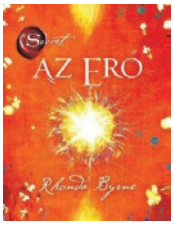


Kertészkedés
2999 Ft **Lira**

A kertben végzett munka bizonyítottan oldja a stresszt. Az írek nem véletlenül alkalmazták már a XIV. században a garden-terápiát. A kertben végzett tényked nem csak remekül kikapcsol, de jól megdolgoztatja az izmokat is. Így egy átkertészkedett nap végén a stresszmentes jó alvás szinte garantált.

Mozogjunk!

A testmozgás fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni. A sport amellett, hogy oldja a feszültséget, remek endorfintermelő, ami jókedvűvé tesz és csökkenti a szorongást. Ezért, ha eddig nem sportolt, próbálja meg a hétköznapjaiba beiktatni. Tűzzön ki először kisebb, könnyebben elérhető célokat és ha ezeket sikerül megvalósítani, a jobb közérzet mellett az önbizalma is megnő. Ha úgy érzi, hogy egyedül nem megy, keressen egy sportklubot, ahol a sporttársakkal együtt tudják egymást motiválni, támogatni.



Az erő *3990 Ft* **Líra**



Mit üzen a tested? *3360 Ft* **Líra**



Zene

Számos kutatás bebizonyította, hogy a megnyugtató zene csökkenti a pulzusszámot, a vérnyomást és a vérben lévő stresszhormonok szintjét, így ezáltal pozitív hatással van a lelkiállapotra. Érdemes ezért minden nap tartani néhány perc szünetet, amikor olyan zenét hallgat, ami megnyugtatja. A fülbemászó dallamok pedig egész nap elkísérik és jókedvre derítik.

Jótékony masszázs



görgős hátmasszírozó **Müller**

Sok ember nem tud ellazulni, hiszen a mindennapi mókuskerékből nehéz átállni egy lassabb üzemmódba. Mégis fontos, hogy valamilyen formáját megtaláljuk a relaxálásnak, ugyanis a mindennapi stressz, a konfliktusok, de akár a szorongás is olyan izomfeszültséget okozhat a testben, amely hosszabb távon az egészség romlásával is járhat. A különböző masszázsfajták nem csak fizikailag képesek gyógyítani, hanem a lelki egyensúlyt is helyrebillentik. A masszázs során a fogások, a finom érintések nyugtatóan hatnak az idegrendszerre, ezáltal fokozatosan megszűnik a testben a feszültség, javul az izmok állapota, fokozódik a vérkeringés és a bőr is megszépül.



Thai chi

Ez a Kínában és Japánban méltán népszerű harcművészet nem csupán remek stresszoldó, hanem meditáció is egyben. Keleten igazi kultusza van, de ma már hazánkban is egyre többen gyakorolják a thai chi tánchoz hasonló, lágy mozdulatait, melyek lecsendesítik az elmét, segítenek a belső béke megtalálásában és harmonizálják a szervezet működését.

Nyugtató színek

Egyes színek nem csak a hangulatunkra és a közérzetünkre vannak jó hatással, hanem az egészségünket is jó irányban befolyásolhatják. Amíg a narancs szín látványa felpezsdít, élénkít, fokozza az életkedvet és jó hatással van a munkakedvre, addig a zöld az elmélkedés, pihenés színeként nyugtató hatással van az idegrendszerre, egy erős migrénes fejfájás esetén mérsékeli a rossz közérzet. Ma már egyre több wellnessközpontban találkozhatunk fényterápiás szaunával, ahol a szaunázás során a színek az agyon keresztül fejtik ki stimuláló hatásukat.

Nevessen rajta!

Nemhiába emlegetik „gyógyszerként” a nevetést, hisz a folyamat során a mozgáshoz hasonlóan jelentős mennyiségű endorfin szabadul fel az agyban ami kiváló feszültségoldó, jótékony hatással van a légzésre, sőt immunerősítő és vérképző szerepe is van. Egy jóízű nevetés közel 400 izmot mozgat meg, így igazi testi tréning szervezetünk számára.

Boros *desszertek*

Az őszi borfesztiválok alkalmával beszerzett borok nem csak a hangulatunkat pezsdítik fel, de az ételek, sőt a desszertek ízét is különlegessé teszik. Válasszunk az évszak gyümölcsei közül, párosítsuk a nemes nedűvel és máris egy egészen új ízvilággal ismerkedhetünk meg.

Fehérboros almatorta



Hozzávalók:
20 dkg liszt
20 dkg vaj
15 dkg nádcukor
3 tojás
1,5–2 dl tej
2 teáskanál sütőpor
2 teáskanál citromlé
4 db alma
1 dl fehérbor
fahéj
ízlés szerint mandulaforgács, mogyoró vagy dió

Elkészítése: Az almákat meghámozzuk, szeletekre vágjuk, pici citromlével meglocsoljuk, hogy ne barnuljanak meg, majd beáztatjuk a borba. A tojást habosra keverjük a cukorral és a vajjal. Amikor kész, hozzáadjuk a sütőporos liszthez. Ha túl sűrű a massza, tejjel lazíthatunk a tészta állagán.

Kivajazott gyümölcstortaformába (vagy szilikonformába) öntjük a tésztát, majd ízlés szerint durvára tört dióval, vagy mogyoróval szórjuk meg a tetejét. A legvégén elhelyezzük az almaszeletkéket és már mehet is az előmelegített sütőbe. 170 fokon 50 percig sütjük.

Sütéshez ajánljuk



Bereznay Tamás: Süteményeskönyv
4490 Ft **Líra**



Tortapapír 10 db/csomag
139 Ft **Praktiker**



Habverő *2799 Ft* **Praktiker**



Gyümölcstortaforma
899 Ft **Praktiker**



Tál *1490 Ft* **Jysk**



Tortabúra Carry Fresh
1499 Ft **Praktiker**






Nézzen friss szemmel a Tescóra!





TESCO

Market Central Ferihegy

0-24