

巧用橄榄油 护肤效果佳

女人喜欢保养,橄榄油被称为全能的“护肤品”,对皮肤来说橄榄油纯天然,无论是吃或抹均具有美容作用。

选择橄榄油的时候一定要注意,一定要选择特纯冷榨的橄榄油,只有这样的橄榄油才能美容和减肥,普通级别的酸度大于1度的橄榄油是不能用于美容的。

特纯橄榄油可以减肥

特纯橄榄油的不饱和脂肪酸和天然优质维生素E联合作用,可以分解体内脂肪;维生素K外抹可以吸收皮下多余脂肪,因此它是唯一内服外用均具有减肥作用的天然植物油。

既可防晒又可防冻

特纯橄榄油夏天可防晒冬天可防冻,夏天涂于皮肤可以防止皮肤红肿刺痛,尤其可以预防皮肤癌;冬季对于皮肤发皴、手脚干裂、掉皮屑有极好防止效果。婴儿尿腌、汗腌处亦可涂抹。

特纯橄榄油淡淡金色、纯净清澈、清爽不粘,水性的特质令它特别易于吸收,在皮肤上点一点橄榄油,稍加摩挲就能迅速与皮肤同化,这一点是其它天然油料完全不能相比的。

全身皮肤迅速变细嫩

特纯橄榄油富含天然优质维生素

E、维生素A、维生素B、维生素D、维生素K、维生素F等,对皮肤的滋养非常温和,没有人工化学化妆品的副作用,可迅速使皮肤柔嫩而有亚光光泽。

头发 洗发后用橄榄油滋养头发,反复梳理,待一小时许,再轻轻漂洗,可使头发飘逸闪亮。

面部 橄榄油配上等蜂蜜,轻轻按摩去除面部细小皱纹,还可以与优质白糖一起调制面膜。

眼部 每日早晚橄榄油按摩眼部十分钟,可以消除黑眼圈和眼袋,还你一双明亮迷人眼睛。

睫毛和眉毛 每天早晨用橄榄油仔细刷润和养护睫毛和眉毛,可以令你睫毛和眉毛漆黑闪亮、眉清目秀。

唇部 以橄榄油涂唇,保持唇部湿润,双唇晶亮而性感,同时无须担心

吞吃含铅唇膏之害。

手部 每洗完手或做完家务,坚持用橄榄油滋润和摩挲双手5分钟,可保持手部白嫩美观。

指甲 以橄榄油按摩指甲和趾甲,日久指甲与趾甲色泽润洁、晶莹剔透,令手足美丽俏皮。

背部 背部因护理不便常有瑕疵,沐浴时请求家人帮助以橄榄油按摩,可令背部光洁迷人。

腹部 易堆积脂肪或有妊娠纹,以橄榄油按摩恢复腹部光滑平坦,按摩肚脐也是美容时尚。

腿部 毛孔粗大、皮肤粗糙或线条不好,可以通过每天用橄榄油按摩而改变,还你一双玉腿。

足部 每次洗完脚后滴橄榄油少许,反复按摩双脚,有利于防止脚部皮肤黄化、老化、硬化。

禹艳涛

橄榄天下
特级初榨橄榄油——原装原瓶进口



漯河办事处现诚招各区域经销商
咨询电话:0395-3386888 3139577



自制酸奶

自制酸奶,吃的时候可以配上巧克力酱、各种水果、或是果干,果仁等,味道真的很棒,自制酸奶需要的时间是6~8小时,晚上做,早上就可以吃了,喜欢吃酸奶的读者,可以试试看。

用料:
纯牛奶500毫升、酸奶粉1小袋、果干1袋、糖粉20克。



做法:
1.将酸奶机桶用开水烫一下冲洗干净擦干,将纯牛奶倒入,倒入糖粉20克,然后拌匀。2.打开酸奶发酵剂,每次用一小袋就可以了。将发酵剂倒入牛奶中。



3.用打蛋器搅拌均匀,盖上酸奶机盖,插上电源,6~8小时酸奶凝固就可以了。4.将果干撒上,就可以开吃了,喜欢水果的读者,还可以再撒点水果,自制酸奶一定要尽快吃完,以免变质,没有吃完的密封后放入冰箱冷藏。

据美食网

秋季养生 少吃生冷食物

秋季,天气依然以闷热为主,所谓“秋老虎”说的就是这段时间。这时起,饮食应该开始慢慢过渡,为迎接秋冬的寒冷打好基础。夏季主“长”,秋季主“收”,现在开始,饮食上应该注意。

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”,一些美味的瓜类多属阴寒性质,吃多了会损伤脾胃,因此要适可而止。但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺,能够消痰止咳,是秋天最提倡吃

的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管疾病患者有益,还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳,有益气、补血、利筋骨、健胃、利尿等作用。

中医认为,秋季是夏冬两季的过渡时期,气温由热向寒转变,养生也应从“养阳”转向“养阴”。此时人们要保持健康,饮食应有所禁忌,不可胡吃乱喝。

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。另外,由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

据新华网

阳澄湖大闸蟹漯河直营店大闸蟹礼盒

1元=2288元 中秋 疯抢

限时抢购,每天前10位订购 买一送一 名额有限 先到先得

活动截止日期:2016年9月18日

养殖基地直供价:888元/盒、1288元/盒、2288元/盒

- ★第二盒秒杀价1元/盒
- ★团购5盒加5元得10盒
- ★团购10盒加10元得20盒
- ★满10万元送希腊五天四夜游

蟹卡热卖中

大品牌、撑面子
蟹之家,全国116家直营店,1006590户企业和家庭的共同选择。正宗蟹,才配得上送朋友、送客户。阳澄湖自有2000亩养殖基地,并精心甄选顶级阳澄湖大闸蟹,正宗的阳澄湖大闸蟹,送给朋友、客户,非常有档次和面子。

质量保证:
保证正宗、假一赔十 无蟹黄、无蟹膏,一律包换 8小时从湖面到餐桌,只只鲜活

服务保障:
蟹卡永不作废、情义永远保值。一个电话、送卡(货)上门

迎中秋、教师节,请立即拨打团购电话:18639561184

蟹之家 全国116家直营店 1006590户企业和家庭的选择

咨询电话:0395-666 5887
地址:嵩山路与辽河路交叉口以南30米路东

小手一扫 大闸蟹到手 扫二维码 立即查询