



Szépségápolás zabbal

Ősrégi növényünk, minden bizonnyal az emberiség legrégebben termesztett gabonája. Géncentruma valószínűleg Kis-Ázsia. A bronzkorban jutott el gyomnövényként Európába. A zabot i. e. több évszázaddal termesztették a rómaiak, és a görögök is.

Az ókori európaiak kezdték először termesztetni, az idősebb Plinius a Kr. utáni első évszázadban ír róla, mint emberi élelemről és állati takarmányról. Főként takarmánynövényként és gyógynövényként használták. Közép-Európában a kelták, szlávok és germánok, mint fontos élelmiszernövényt termesztették. A zabot főként a hűvösebb éghajlatú országokban termesztik. Vetésterülete a világon és hazánkban is jelentősen csökkent, ami összefüggésben van azzal, hogy a ló létszám is csökken, melynek fő abraktakarmánya. Jelentős szerepet játszik még a tenyészállatok takarmányozásában. Táplálóanyagai (E-vitamin-tartalma) növelik az apaállatok teljesítő-képességét.

Tápláló-, és takarmányértéke jól hasznosuló fehérje-, keményítő- és zsírtartalmának köszönhető. Fehérjéje jelentős mennyiségű esszenciális aminosavat tartalmaz. Zsírtartalma közepes, szénhidrát-, és rosttartalma magas. Jelentős mennyiségű E-vitamin is található benne. Kedvező ásványianyag-összetétele, magas kalcium-, és foszfortartalma is lényeges egészségügyi szempontból.

A zab kitűnő rost, fehérje, B1-vitamin-, mangán, szelén, foszfor, magnézium, cink, réz, vas és jó B5-vitamin-, és káliumforrás. Tartalmaz még béta-glükánt, emészthető rostokat és polifenolokat, mint az antioxidáns avenantramid.

Fogyasztása csökkenti a vérszegénységet, regenerálja az idegrendszert, idegesség, depresszió ellen is hatásos. Csökkent pajzsmirigyműködés esetén működést javító hatású, fokozza a bélmozgást. Gyulladást gátló anyagokat tartalmaz, gyomor-, és bélnyugtató. Jó hatású a tejelválasztásra, ezért kismamáknak különösen ajánlott.

A fogyasztott zabkása jó hatású az artériákra. Lúgosít, mert megköti a felesleges savakat. Hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet. A zabkása és az egyéb zabból készült ételek az immunrendszert erősítik. Segítenek a szervezetnek a gyors védekező válaszok adásában. Védenek a fertőzésekkel szemben. A zabkása is zabpehelyből készül.



A zabpehely nem egy különleges összetevő, hiszen szinte bármelyik élelmiszerboltban hozzájuthatunk. Napjainkban már szuperélelmiszerként emlegetik ezt a rendkívül gazdag beltartalmú gabona-terméket, amelynek külön előnye, hogy nem búza-származék, azaz nem tartalmaz glutént.

A zab az egyik legkomplexebb energiaforrás, és rendkívül széles választékban tartalmaz a test számára szükséges tápanyagokat. Ezért érdemes időről időre enni is, de mi most inkább a kenésével foglalkozunk. E-, és B-vitamin tartalma kifejezetten bőrápolásra teremtette, kalcium-, kálium-, vas-, foszfor-, cink-, magnézium-tartalma minden módon tölti az ásványianyag raktárainkat.

Ha arcpakolásként rakjuk a bőrünkre, kifejezetten nyugtató és hidratáló hatást fejt ki, amely bármely bőrtípusnak kedvező. Amennyiben zsíros bőrre akarjuk tenni, akkor tegyünk hozzá fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő mézet, ha mélyen hidratálni akarunk, akkor keverjük el tejszínnel, ha viszont a ráncainkat csökkentenénk, tegyünk hozzá tojásfehérjét, amely kiváló kollagén-forrás.

Nemcsak arcpakolásként hasznosíthatjuk a zabpehely kiváló hatásait, a fejbőr ápolására is alkalmas. A hajpakolás mindig úgy készül, hogy a kiválasztott alaphoz hozzátesszük a mézet és pár csepp olajat, majd ha túl sűrű, tehetünk hozzá néhány csepp citromlevet, ha pedig túl híg, akkor zabpehelyliszttel sűríthetjük. Szódabikarbónával elkeverve száraz samponként is kiválóan funkcionál.

A zabpelyhes fürdő igazi kényeztetés a testnek és a léleknek egyaránt. Tegyünk tüllzsákba 10 dkg zabpehelylisztet, adjunk hozzá szárított virágokat, vagy tengeri sót melyre pár csepp illóolajat is cseppenthetünk. Kössük a kád csapjára, majd ezen keresztül engedjük meg a fürdővizet. A fürdés ideje alatt, engedjük el a mindennapokkal járó feszültséget.



Zabkásás arcpakolás

Hozzávalók: 2 evőkanál joghurt, 1 evőkanál zabpehely, vagy zabkorpa, 1 evőkanál méz, fél csésze meleg víz.

A zabpehelyet szórjuk bele a meleg vízbe, és hagyjuk állni néhány percre, hogy kissé megduzzadjon. Ezután keverjük bele a joghurtot és a mézet, majd vigyük fel az arcra és a dekoltázsra is. A pakolásnak 15-20 percre kell fent maradnia - ha úgy érezzük, hogy alatta húzódik a bőr, akkor se mossuk le egyből, ez természetes. 20 perc elteltével óvatosan dörzsölve radírozzuk át vele a bőrünket - érdemes ezt vizes ujjakkal tenni, hogy könnyebben csússzon. Végül öblítsük le, és ne feledkezzünk meg a hidratáló krém használatáról se, ebből is nyugodtan juttathatunk a dekoltázsra is.

Dekoltázspakolás zabpehellyel

Hozzávalók: 2-3 evőkanál zabpehely, 1 banán, 2-3 evőkanál szőlőmagolaj.

Turmixoljuk össze a hozzávalókat, és hagyjuk egy kicsit állni. Szőlőmagolaj helyett használhatunk mást is, de ez a legjobb feszesítő. Vigyük fel a megtisztított bőrre, lehetőleg zuhanyozás után, akár úgy is, hogy még vizes. Sőt, a kádban fekve is jó, mert hajlamos a potyogásra. 20-25 perc után mossuk le, majd kenjük be a bőrt szőlőmagolajjal. Ha hetente alkalmazzuk ezt a módszert, a dekoltázs sokáig feszes marad.





Bőrpuhító zöld teás bőrradír száraz bőrre

Hozzávalók: fél csésze zabpehely, fél csésze mandula, 3 evőkanál zöld tea levél (dobozos, vagy filteres zöldteából), extra szűz olívaolaj.

Turmixgépben őröljük durvára a zabpelyhet és a mandulát. Adjuk hozzá a zöldtea leveleket és folytassuk addig az őrlést, amíg a keverék homokszerűvé válik. Egyszeri használatra egy-két evőkanálnyi őrlemény szükséges, ehhez keverjünk annyi extra szűz olívaolajat, hogy sűrű paszta állagú legyen. 1-2 percig hagyjuk állni, majd az ujjaink hegyével óvatosan masszírozzuk a nedves bőrbe, ezután langyos vízzel öblítsük le. A fel nem használt őrleményt tároljuk tiszta, légmentesen lezárt üvegben.

Mézes-zabpelyhes hámlasztó

Hozzávalók: 1 evőkanál zabpehely, 2 evőkanál glicerin, 1 teáskanál méz, 4 csepp narancs illóolaj.

A zabpelyhet daráló segítségével őröljük finom porrá. A mézben oldjuk fel a narancs illóolajat. Ezután egy tálba helyezzük bele az összetevőket, jól keverjük össze és kész is a hámlasztó. Jól záródó tégelybe töltjük bele. Hűtőben tárolva akár 6 hétig is eláll. A megtisztított bőrre vigyük fel, gyengéden masszírozzuk bele (1-2 perc). Kerüljük ki a szem környékét! Majd öblítsük le langyos vízzel. A nedvességet pedig itassuk fel egy tiszta törölközővel.

Zabpelyhes testápoló

Hozzávalók: 3 dl víz, 2 evőkanál zabpehely, 2 teáskanál méhviasz, 6 teáskanál emulgeáló viasz, 40 ml mandulaolaj (másfajta olaj is jó), 2 evőkanál méz, 2 teáskanál C-vitamin por, 6-12 csepp kamilla illóolaj.

A vízben 10 percig főzzük a zabpelyhet, majd leszűrjük (csak 2 dl-re van belőle szükség), és melegen tartjuk. Egy másik lábasban összeolvasztjuk a két fajta viaszt és hozzáadjuk az olajat. Amint megolvadt a viasz, hozzáöntjük folyamatos, lassú kevergetés mellett a meleg zabpelyhes főzetet. Majd hozzáadjuk a mézet és a C-vitamin port. Aki szeretné, az cseppenthet bele kamilla illóolajat is. Hűtőben 1 hónapig, fagyasztóban 1 évig is eláll.

Zabpehellyel a szép kezekért

Hozzávalók: 3 evőkanál zabpehely, 1 evőkanál tej, 1 evőkanál kókuszolaj, 1 tojás. Keverjük össze a hozzávalókat, majd dörzsöljük át a kencével a kezeinket, húzzunk rá



egy nejlonkesztyűt, és hagyjuk hatni minél tovább, de legalább 20 percig. A lemosás után azonnal láthatjuk majd a változást a bőrön. A zabpehely gyulladáscsökkentő, nyugtató hatású, igazi csodaszer az irritált, száraz bőrre. Azonnali megoldást nyújt az érdes, viszkető kezekre, mélyen hidratálja őket. A kókuszolaj magas zsírtartalmának köszönhetően szintén szuper, és többek között E-vitamin tartalmával is hozzájárul a szép, sima bőrhöz.

Zabtejes, illatos fürdő, nem csak ekcémásoknak

Hozzávalók: 1 bögre zab, 1 teáskanál ligetszépeolaj, 1 teáskanál makadámolaj, 1 teáskanál olívaolaj, 1 teáskanál méz, 10 csepp levendula illóolaj, 5 csepp teafa illóolaj.

Az érzékeny, irritált, viszkető bőr sok esetben nehezen tűri a fürdőszereket, még akkor is, ha azok károsanyag-mentesek. Nekik ajánlom ezt a bőrnugtató, illatos fürdőt, mely kisbabáknál is alkalmazható. A zabot egy éjszakán át áztassunk kétszeres mennyiségű tisztított vízben. Utána öblítsük le, és turmixoljuk össze annyi tisztított vízzel, amennyit felvesz. Ha kész, akkor egy selymen, gézen, vagy gézszakban szűrjük át. Keverjük bele a mézet, majd az olajokat. Végül adjuk hozzá az illóolajokat.

Alkalmazása: Az egész fürdőtejet oszlassuk el egy kád klórmentes, meleg fürdővízben, és terüljünk el benne legalább 20 percig.



A Herbáció
magazin webáruházában a termé-
szetgyógyászati témájú könyvek mellett április-
tól már különleges cserjéket és
gyógynövénytöveket is vásárolhat!

www.herbacio.hu

Zablisztes-levendulás arcradír

Hozzávalók: 10 dkg zabliszt, 2 evőkanál levendulavirág, 3 evőkanál tejpor (ha tudunk kecsketejport szerezeni, az még jobb), 2 evőkanál kukoricaliszt.

Az alapanyagokat keverjük össze, és amikor szükségünk van a radírra, vegyünk ki belőle egy kis talkába, és keverjük össze annyi vízzel, hogy paszta állagú legyen. Ezzel a keverékkel masszírozzuk át az arcot, majd mossuk le. Ez az egyik legjobb arcradír recept. Nyugtatja a bőrt, frissek leszünk a használata után. Ezt az alapot sokáig eltarthatjuk száraz, hűvös helyen.

Zabos hajpakolás

Hozzávalók: fél csésze őrölt zab, 1-2 evőkanál mandulaolaj, negyed-fél csésze tej. Keverjük össze a hozzávalókat, hosszú haj esetén növelhetjük a zab mennyiségét.

A hajpakolást a hajgyökértől a hajvégekig tegyük fel a kifésült és száraz hajra. Hagyjuk 15-20 percig kötni, majd öblítsük ki és mossuk meg a haját a megszokott módon. Hetente, vagy kéthetente érdemes használni a pakolást.

Rosta Zsuzsanna /www.illatorgia.simplesite.com



A Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének a lapját, a Növénybarát újságot keresse a nagyobb hírlapárusoknál!