



*Mire képes az akaraterő
Ösvény a téli pagonyba
Téli egészség
Vaszatival egy sikeres új évért*

► **GARUDA AYURVEDA SHATAWARI
VEGÁN KAPSZULA**



A fürtös spárga az ayurveda gyógyászat egyik legfontosabb női tonikuma, fenntartja a hormonális rendszer egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~4.829 Ft~~
4.429 Ft

► **VATIKA MELEG HAJPAKOLÁS
OLÍVÁVAL ÉS HENNÁVAL**



Az olíva, a mentaolaj és a henna intenzíven ápolja a száraz, fénytelen hajat.

500 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.429 Ft~~
3.129 Ft

► **GARUDA AYURVEDA
DHANWANTHARAM THAILAM
MASSÁZSOLAJ**



Méregtelenítő, lazító masszázshoz ajánlott, több, mint 40-féle gyógynövény kivonatából és olajából összeállított klasszikus készítmény.

450 ml

KEDVEZMÉNY:
700 Ft

~~7.629 Ft~~
6.929 Ft

► **DABUR GYÓGYNÖVÉNYES
FLUORIDMENTES FOGKRÉM NEEM
KIVONATTAL**



Teljes körű szájhygiénát és ápolást biztosító, kizárólag növényi alapanyagokból készült fogkrém.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.439 Ft~~
1.239 Ft

► **GARUDA AYURVEDA LIVGOOD
MÁJVÉDŐ ÉS MÁJREGENERÁLÓ VEGÁN
KAPSZULA**



Serkenti a máj működését és méregtelenítését. Kúraszerű fogyasztásával megelőzhető a gyógyszerek, alkohol vagy egyéb vegyi anyagok okozta májkárosodás.

60 db

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.459 Ft~~
2.259 Ft

**Látogasson el
online webáruházunkba!**

aruhaz.108.hu

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak
... és sok más meglepetés!

Tartalom



- 4 **Ösvény a téli pagonyba**
- 7 **Példaképeink**
- 8 **Édes élet**
- 12 **Se veled, se nélküled**
- 14 **Téli egészség**
- 16 **Helló január!**
- 18 **Mire képes az akaraterő**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Fűszeres magpástétóm; Narancsos gyömbérlekvár; Sütőtök sabji; Thermoleves; Édesköményes tészta pirított magvakkal; Kesupasztás brokkoli sabji.
- 28 **Vaszatival egy sikeres új évért**
- 31 **A málnalevél** – Teacseppek
- 32 **Mossunk a természettel!**
- 36 **A csodás rózsavíz**
- 38 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 40 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2018/1. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu

Ösvény a téli pagonyba



Az új esztendő első napjai mindig olyanok, mint egy hófehér, tiszta lap. Ilyenkor mintha mindannyian esélyt kapnánk arra, hogy csupa jót írjunk a szűz papírra. Ahelyett, hogy újévi fogadalmakat és nagyra vágyó terveket vésnénk képzeletünk és vágyaink érintetlen papírosára, engedjük, hogy a 2018-as év története magukat írják.



Január elején mindig újra hív a természet rejtett szépsége iránti vágy. Áhítozás a lenyűgöző esztétikum után, amit csak a havas téiben és örökzöld fenyvesek ölelésében láthat az ember. Úgy tartják, hogy a hó olyan, mint a kedvesség: megszépít mindent, amit beborít. Mintha bűbáj kerítene hatalmába ilyenkor. A hófedte, csendes tájban a gondolatok megpihennek, az érzések pedig megszélidülnek. És mindannyiunkban felébred a gyermeki vágyakozás, hogy ne csupán szemlélői, hanem cselekvő részesei legyünk a tél varázslatos világának.

A fergeteg havában a Kárpátok legmagasabb hegyvonulata

édesgetett magához. Először jártam ezen a mesebeli vidéken. A három órás autót út alatt a szürke, januári táj, hóval borított és örökzöld fenyvesekkel díszített hegyekké változott. A fölém magasodó sziklák szigorúságában és a bölcs fenyvesek ölelésében megéreztem létezésem törekenységét és az emberiség egyre gyengülő kapcsolatát a természettel. A Magas-Tátrában töltött néhány nap lehetőség volt számomra, hogy újra megtaláljam a helyem Gaia birodalmában és képessé váljak megőrizni a vadonból áradó, testet-lelket gyógyító erőt.

Ótátrafüred a hegyvonulat egyik legrégebbi üdülőtelepülése. A bájos és régi épületek mellett számomra mégis a siklóvasút volt a legemlékezetesebb, ami 1263 méteres magasságba szállítja utasait és lélegzetelállító látványban részesíti őket. A felső állomásról, Tarajkáról számos turista útvonal indul

és veszik el a jeges hegycsúcsok között kanyarogva. Különleges élmény a vakító fehérség káprázata, a jeges hótól súlyos fák alakja, és a tél paplanja alatt tavaszra készülődő föld világa. Minden egyes lélegzetvétellel tiszta levegő áramlik szét a mellkasban. Mintha minden egyes belégzés egy üde újrakezdés lenne.

A Csorba-tó a Fiatalság útjának keleti végénél fekszik. Rengeteg látogatót vonz ez az 1346 méteres magasságban fekvő tátrai tengerszem. A tavat és környékét már a turizmus fellendülése előtt is jól ismerték a vadászok, a szénégetők, a favágók és a gyógynövénygyűjtők is. A hely szelleme, a befagyott tó, a hópalástba öltözött cirbolyafenyők és törpefenyők játéka csábítanak minden nézelődőt. Látni, aki hosszú sílécikkel szeli át a tó behavazott jegét. Vannak, akik meleg öleléssel és csókkal melegítik egymást a didergő napnyugtában. És a hóangyalok





is megbújnak a szánkózó, kacagó csöppségek között. A derű és a jókedv pedig ott leselkedik a pagony minden fája és bokorja mögött.

A Bélai-barlang a Kobold-hegy északi oldalán fekszik. Azonban kincseit csak a legkitartóbbak előtt fedi fel. A barlang bejárata 885 méter magasan található és csak gyalogszerrel lehet megközelíteni. A sziklába vájt kapun belépve ránk omlik a csend és a sötétség nyugalma. A fekete homályt gyengén pislákoló lámpák fénye töri meg, és a hegy gyomrában élénk táruló látvány, a cseppkövek és sziklaalakzatok gazdagsága pillanatok alatt feledteti velünk az idevezető út nehézségeit. A barlang szűk járata a Pálma-teremből, az Aranytavacsán keresztül a Zeneterembe vezet, ahol az odalátogatót fekete, végtelen sötétség fogadja. És ebben a színehagyott, vak térben egyszer csak felcsendül Johann Pachelbel kánonja D-dúrban, aminek hallatán nem evilági szépség tölti meg mindenki lelkét.



Hiszek abban, hogy önmagunk és a világ megismerésének útja egy erdei ösvényen keresztül vezet. Kívánom, hogy ez az esztendő vezessen el mindenkit a saját útjára és érezze, hogy legbelül mindig, mindenhol otthon van.

Kovács Kata

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



Példaképeink

Mindenkinek vannak példaképei: ikonok, barátok, családtagok. Az enyém Audrey Hepburn.

Sokan egy híres színésznőnek látják, aki Oscar-díjat kapott, Givenchy műzsája és barátja volt, egy mindig nagyon vékony és gyönyörű nő. Bennem egy másik kép is él róla. Hihetetlen kitartással rendelkező embernek látom, aki mindig kész volt felállni, bármilyen nehéz helyzetbe is került élete során. Van egy kedvenc, ugyanakkor megrendítő történetem róla.

A második világháború idején történt, a német megszállás alatt álló Hollandiában, amikor Audrey még kislány volt. Egy nap sétált az utcán, amikor a német katonák kényszermunkára gyűjtötték össze az asszonyokat és a gyermekeket. Őt is el akarták vinni, de egy óvatlan pillanatban sikerült megszöknie a katonák elől. Egy pincébe menekült. A táskájában volt egy darab száraz kenyér és egy üveg almalé, és tudta, hogy ha életben akar maradni, be kell osztania. Teltek a napok, megszűnt számára az idő, s a nappalok és az éjszakák is összeolvadtak. Fájdalmi voltak, végül egy nap úgy döntött, lesz, ami lesz, előjön rejtekéből. Hazabotorkált, édesanyja pedig nagyon megdöbbsent, már azt hitte, sosem látja többé. Az orvos megállapította, hogy a kislány szervezete teljesen legyengült, hiszen három hetet és négy napot töltött a patkányoktól hemzsegő pincében.

Állandó karcsúságának is ez volt az egyik „titka”: az alultápláltság és az ebből származó betegségek, súlyos anyagcserezavar.

Néhány év múlva Audrey Hepburn már világhírű színésznő volt, édesanyja, és Unicef nagykövet. A szobám falán van róla egy kép, ha lehangolt és szomorú vagyok, felteszem a kérdést: „Audrey, te mit tennél a helyemben?”

Rontó Judit

Édes élet



A január a nagy fogadalmak, életmód-váltások s diéták hónapja. Az új év kezdetekor új lappal szeretnénk belevágni mindenbe, szeretnénk egészségesebbek, szebbek, izmosabbak lenni – persze minél hamarabb és könnyebben. Én átállási specialistaként ezzel foglalkozom – hogy februárra ne hamvadjon el az összes szép elhatározás.

Minden alkalommal, amikor ételt veszünk a szánkba, egy sor erőteljes utasítást adunk a testünknek. Az ételek jóval gyorsabban és mélyebben hatnak szervezetünkre, mint a gyógyszerek többsége. Például több hetet kell várni arra, hogy egy antidepresszáns felépítse agyunkban az ingerületátvivő szerotonint. Egy kiadós szénhidrátlöket azonban pillanatok alatt nagy mennyiségű szerotonint juttatunk az agyunkba. és ezt is tesszük általában. Egyre jobban hízzunk, miközben vigasztalni próbáljuk magunkat – csak nem a megfelelő módon. Vagyis ételeinket, főleg az édességeket máris gyógyszerként: élénkítő, hangulatjavító szerként használjuk – az összes kellemetlen következménnyel együtt. A szórakozásból fogyasztott ételek veszélyesebbek mint a drogok.



Az agyunk ellen harcolni nehéz

A magas cukor- és szénhidráttartalmú étel megváltoztatja az agy aktuális összetételét. Kisebb mértékben fordulnak elő a jó kedélyállapotot okozó ingerület-közvetítő anyagok, viszont hatalmas lesz a túlevésre ösztönző hormon mennyisége. Laboratóriumi kísérletek során megfigyelhető, hogy minél több cukrot eszünk, agyunk annál jobban sóvárog utána. Minden falat értéktelen csokiszelettel, mesterséges élelmiszerrel egyre inkább elvesztjük az uralmat az elhízásért felelős agyi hormonok felett. És ez ellen, a saját agyunk ellen harcolni nagyon nehéz. Szinte a legnehezebb. Ne akarjuk hát erre kárhoztatni magunkat, mikor van más megoldás.

A megoldás pedig nem az, hogy lemondjunk az édességekről. Amikor elkezdtünk ezzel a témával foglalkozni, sokszor azt a tanácsot kaptuk, hogy a cukrot, édességet, nassolást ki kell iktatni az életből. Csak így szüntethetjük meg az ördögi kört, állíthatjuk vissza agyunkat és szervezetünket a természetes, egészséges működésre.

Ez mindannyiunk nagy megkönnyebbülésére nem igaz.

Van megoldás

Azonban az agyat rávenni, hogy másként viselkedjék, nagyon nehéz. Ugyanis mivel ez a legtöbb energiát felhasználó szervünk, takarékoskodnia kell a döntésekkel járó energia-kiadásoktól. Vagyis ha az agyunk észleli, hogy egy döntéshelyzetben háromszor-négyszer ugyanúgy döntöttél, akkor takarékos üzemmódra kapcsolva kreál egy shortcut-ot, és automatára állítja. Előbb utóbb fizikailag is kialakítja ezt az idegpályát, mely a döntésedért felel, ez a neurogenesis. Azaz idegpálya teremtés. És amikor ez rögzül, az agy mindig ezt dobja fel, erre terel, nem szeretné ha te máshogy döntenél. Ezt mi gonosz robotpilótának neveztük el. Tehát amikor elindulsz az aluljáróban a pogácsás felé, az nem te vagy, hanem a gonosz kis robotpilótád, akit nevezhetnénk kamikázénak is.

Azt mindenki tapasztalta már, hogy szokást megváltoztatni nagyon nehéz. Ezért bukik el a legtöbb nagy elhatározás. Be kell helyettesíteni, méghozzá hasonló élményt adó cselekedettel.

Most csak röviden: ha az a szokás, hogy 11-kor lemesz kávé-sütizni a kollégákkal, nem szabad



fogcsikorgatva a helyeden maradni egy almával. Le kell menni, csak vinni magaddal a cukormentesen édesített teádat és a cukormentes, de édes sütidet.

Fontos nagyon megkülönböztetni két személyiségtípust ebben a folyamatban: az eredményorientáltat: ő lesz aki fejest ugrik, és a folyamatorientáltat: ő lesz aki lépésről lépésre halad.

Évek munkája alatt jöttünk rá, hogy nem szabad/nem lehet ráerőltetni a folyamatokat a másik típusra, mert nem fog menni.

Mit is kell tenned

És akkor maga a folyamat, szintén nagyon röviden:

- étkezési naplót írni
- itt nyakoncsípni, beazonosítani a robotpilótákat
- átírni a programjukat: cukormentes nassolásra
- behelyettesíteni az eddig használt édesítőket erre az ötre: Xillit vagy másnéven nyírfacukor, eritrit, taumatin, rizs szirup, tápióka szirup és sztevia, ha valaki szereti.

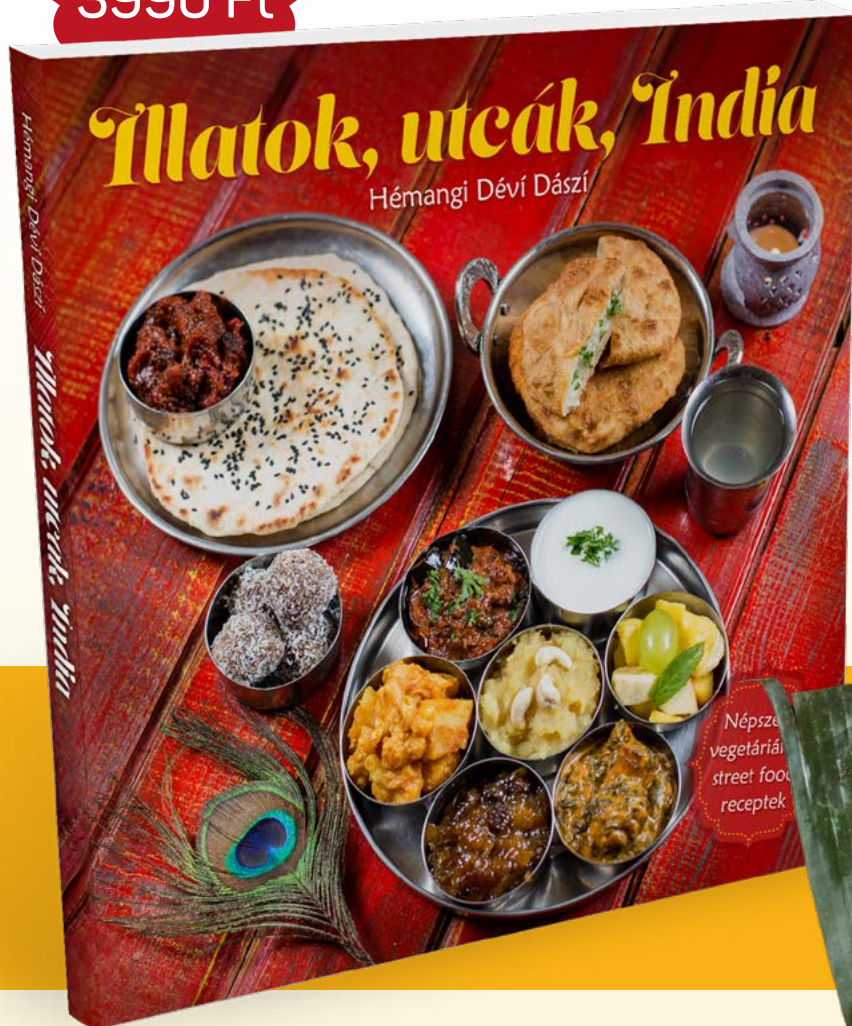
A cukor függőséget okoz, azonban leszokni róla aránylag hamar sikerül. Körülbelül két hét alatt teljesen kiürül a szervezetünk. Utána is élhetünk édes életet, de egészségesebben, tiszta tudattal.

Huszár Zsuzsanna
dietetikus,
a cukoranyagcsere-zavarok szakértője
cukorlabor.eu

Hémangi Dévi Dászi

Illatok, utcák, India

Ára:
3990 Ft



Az ételnek, az étkezésnek központi szerepe van Indiában. Része a vallásnak, az utcaképnek, a beszélgetéseknek, az utazásnak. Vannak tipikus „street food” ételek, de valójában mindenféle ételt megvásárolhat a „streeten” az éhes turista. Ínycsiklandozó ételek sokasága, szín- és íz kavalkád várja az utcán sétálót. Kellemes barangolást kívánunk!



- ✓ 70 népszerű vegetáriánus
- ✓ street food recept
- ✓ Maszalák elkészítési módja
- ✓ 100 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/illatok

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I



▼
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

2.990.-



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

Se veled, se nélküled



Számtalan olyan partnerkapcsolatot látok manapság, amelyekre sem azt nem lehet mondani, hogy igazán együtt vannak, sem azt, hogy nincsenek együtt. Valamiért az embereknek megéri bizonyos korlátozott felelősséget biztosító tényezőket beépíteni a kapcsolatukba, és így a kapcsolat egyes aspektusait figyelmen kívül hagyhatják vagy elhanyagolhatják. A klasszikus, mindent elsőprő szerelem és a „sülve-főve együtt vagyunk” hangulat már nem annyira divat, vagy sok esetben talán nem is működik, nincs rá igény. Ez persze azt jelenti, hogy az emberek egyes érzelmi igényei elkorcsosulnak, visszafejlődnek, vagy elnyomják őket, mivel a kapcsolatban nem tudják kibontakoztatni, vagy pedig a kapcsolaton kívül igyekeznek kielégíteni valaki mással. A barát-pár-szexpartner szerepkörök

között valahol elmosódik a határ, egyikből a másikba csúszunk át az évek során, akár többször is.

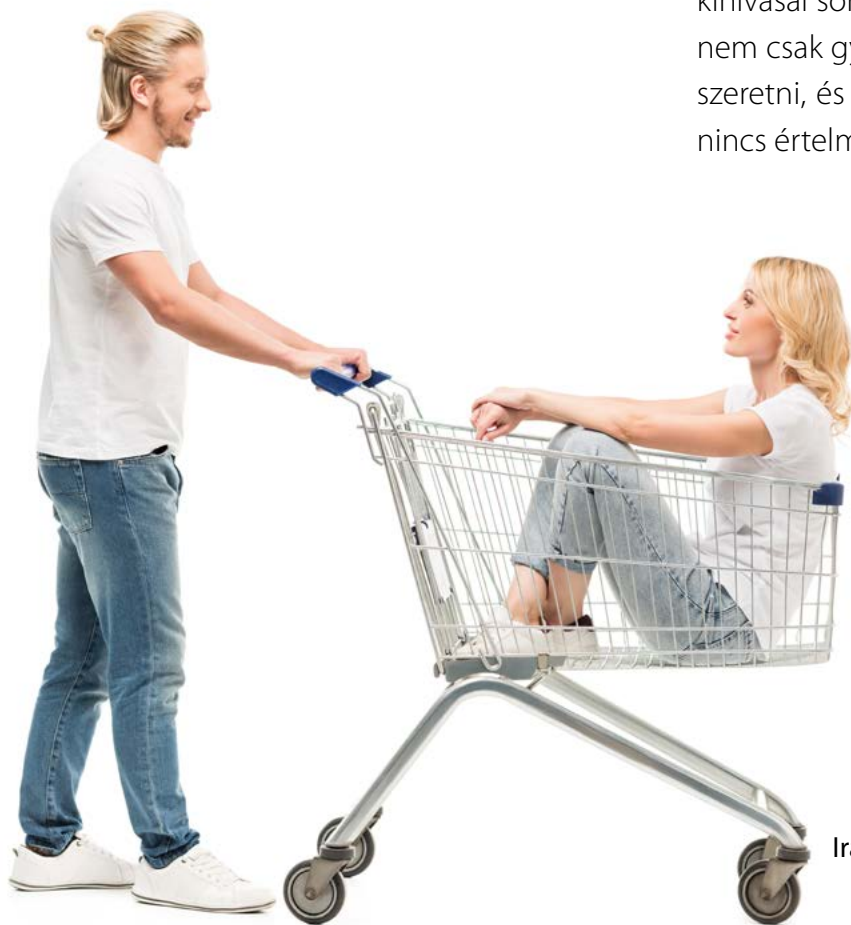
Hol vagyunk már attól, amikor az egyszeri fiú elkezdett udvarolni egy lánynak, aki megtetszett neki, megkérte a kezét, feleségül vette, majd gyerekeik lettek, és jobb esetben együtt maradtak hosszú-hosszú évekig vagy akár egész életükben. A történet sokszor már a lánykérésig sem jut el, és ha az együtt töltött évek során bepottyan egy-két gyerek, akkor vagy együtt, vagy külön, valahogy felnevelgetjük őket (jobb esetben). Az is gyakran megtörténik, hogy ahogyan nem merjük teljes felelősséggel felvállalni magát a kapcsolatot és elkötelezni magunkat, úgy nem merjük kilépni sem belőle, amikor már kivesszük a tartalmát. Vannak, akik tessék-lássék együtt maradnak „a gyerekek miatt”, de a boldogtalanságuk persze kihat az egész családi életük hangulatára.

Tehát a probléma megint itt rejlik: nem ismerjük önmagunkat, nem értjük önmagunkat, nem tudjuk megfelelően használni az érzelmi intelligenciánkat. Ezért a kapcsolatainkban a bizalom helyett a félelem dominál. Félünk megélni az érzelmeinket, félünk elköteleződni, kiszolgáltatni magunkat valaki

másnak, legyen az a partner vagy a gyerek, félünk sebezhetőek és tökéletlenek lenni. Félünk, hogy nem teljesülnek az elvárásaink, vagy nem tudjuk teljesíteni a párunk elvárásait. Félünk a szülő- és férj/feleség-szereptől, mert tökéletesen akarjuk csinálni, vagy éppen sehogyan.

A félelem legyőzése viszont egy fontos dolog a spirituális fejlődés során, illetve a kötelességeink végrehajtása is. Nem azt mondom persze, hogy végezzük csupán kötelességből a családi életet, mert ha az ember nem boldog abban a helyzetben, amiben van, akkor nem tud száz százalékosan rákoncentrálni, mindig máson fog járni az agya. De a felelősség elől való állandó menekülés, vagy éppenséggel a tökéletes boldogság keresése az anyagi világban nem oldja meg a problémánkat: se boldogok nem leszünk, se fejlődni nem fogunk. Ha nincs tét, nincs kockázat, akkor ne számítsunk a sikerre se. Ha nem fektetünk bele munkát és energiát a kapcsolatainkba, akkor általában eredmény sem várható. A jógi képe úgy él sok emberben, mint a világtól elvonuló és csak magával foglalkozó spirituális egoista, de ez nem lesz járható út a legtöbbünk számára. A hétköznapi élet kihívásai során is sok mindent meg kell tanulnunk, nem csak gyakorlás közben. Merjünk élni, merjünk szeretni, és merjünk akkor elengedni, amikor már nincs értelme tovább ragaszkodni.

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozás tanácsadó



Téli egészség



A Csaraka Szamhitá szerint, ha az ember elsajátítja az évszakoknak megfelelő szokásokat és étrendet, nem kimerül, legyengül tavaszra, hanem egyenesen megnövekszik az ereje. Ehhez persze ismernünk kellene az évszakok természetét, a dósákra gyakorolt hatását, a harmonizáló étrendeket. Nézzük hát, mit ajánl az élet tudománya télire.

Télen mikor az élet is visszahúzódik a természetben, kevesebb a fény, a napsütés, borongósabbak lehetünk. Ezt az elmélyülésnek kellene inkább felváltania. Nem baj, ha kicsit visszahúzódunk a csigaházunkba, csak tegyük ezt azért, hogy elmélyüljenek gondolataink. Nézzünk kicsit önmagunkba, barátkozzunk a lelkünkkel.

Ugyanakkor teljesen visszahúzódni nem ér! A tél arra alkalmas, hogy több nehéz fizikai munkát, több edzést iktassunk be. Ételekből is lehet a nehezebb, olajosabb finomságok receptjeit elővenni. Mivel az emésztő tűz (dzsatharagni) ilyenkor felerősödik, meg tudjuk emésztetni. A kinti hideg ellen a testünk úgy védekezik, hogy benn tartja a hőt. Csak mi ronthatjuk el, hideg italokkal, hideg, nyers ételekkel. Ilyenkor a meleg étel, meleg ital, meleg ruha, meleg ház, meleg paplan lesz egészségmegőrző. Már attól fázni kezdek, ha meglátom, hogy valaki dresszing salátát ebédel, mikor kinn hó van. A nyers ételek hűtenek és nyákosítanak, sőt még levegősítenek is. Nem kell indiai kultúrára váltani, csak a saját gyökereinkig kellene visszanézni. Ilyenkor még a reggelinek is érdemes melegen lennie, nagyanyáink is szívesen főztek egy egyszerű kását.

Valójában mi pont fordítva élünk. Ahogy kisüt a nap megjön a kedvünk a sportoláshoz, edzőteremhez, bringázáshoz, favágáshoz, grillezéshez, holott ezek nagyon megterhelőek lehetnek a nyári magas tűz mellett. Akkor inkább mindent mértékkel kéne gyakorolni és jöhetne egy kicsit több szieszta. Télen, amikor lehetnénk egy kicsit energikusabbak, feszíthetnénk egy kicsit azon a húron, olyankor meg nem moccanunk, csak várjuk mennyi kiló szökik majd fel a télen. Az

izommunka és a nehezebb ételek pedig termelhetnének egy kis boldogsághormont, ami a nap mentesebb időben amúgy is jól jön.

Ez a hideg és nedves időszak leginkább a kaphát halmozhatja fel, ezért jönnek a taknyos-nyákos orrfolyós betegségek, a hurutok, ödémák, no meg a depresszió. Ilyenkor a szárító és melegítő terápiákat kell előtérbe helyezni. Masszázsnaál kedvező az udvarthan, azaz a pormasszázs, aminek speciális mellékhatása, hogy eltünteti a narancsbőrt.

A vátát is megemelheti a nagy hideg, ilyenkor érezhetjük, hogy nehezebben emésztünk, szét-szórtak vagyunk, puffadunk. Ezért is kell a fűszerek használata, a több meleg ital, színes programok, élmények, hiszen ezek mindkét dósát harmonizálják.

Cseréljük le a hűtő olajokat, mint a kókuszszír, inkább melegebb olajokra (kb. minden más). Próbáljuk meg ételekből pótolni a hiányzó ásványi anyagok és vitaminok nagy részét. Például a C-vitamint a savanyú káposztából, citrusfélékből, főleg hogy a savanyú is hevítő íz, így bár látszólag nyers, mégsem fog úgy kihűteni, mint a saláták. Ha ragaszkodunk a salátákhoz, legalább együnk főtt salátákat, mint a francia saláta, burgonyasaláta, babsaláta, lencsesaláta stb.

Ilyenkor persze érdemes pótolni, amit muszáj!

A váták egész évben igénylik az A, C, D, E vitaminokat, valamint ásványokból a cinket, kalciumot.

A pitták figyeljenek a B és K-vitamin pótlásra, valamint a létfontosságú vasra, kalciumra. A kapháknak inkább a fűszerek használatára kell odafigyelniük, ugyanakkor az A és B-vitamin pótlásáért az ő szervezetük is hálás lesz.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
bankiviko.blogspot.hu



Helló január!



1863. január 1. Abraham Lincoln amerikai elnök minden rabszolgát szabaddá nyilvánított

1908. január 1. Megjelent a Nyugat című irodalmi folyóirat első száma

1933. január 5. Megkezdtek a San Francisco Golden Gate híd építését

1610. január 7. Galileo Galilei felfedezi a Jupiter bolygó négy legnagyobb holdját (Io, Europa, Ganimédész, Callisto)

1981. január 10. A brit slágerlistán első helyezett lett John Lennon Imagine című dala

2016. január 10. A legjobb idegen nyelvű film kategóriában Golden Globe-díjat kapott a Saul fia című magyar film



1939. január 16. Kiadták az első Superman képregényt

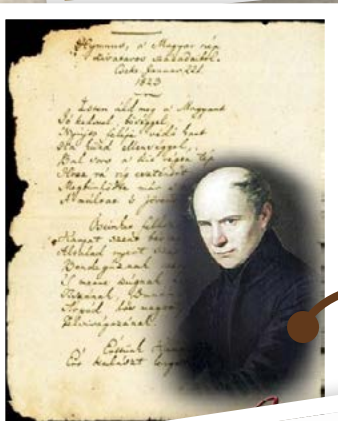
1820. január 17-én született Anne Bronte angol író

1823. január 22. Kölcsey Ferenc megírta a Himnuszt

1458. január 24. Hunyadi Mátyást magyar királlyá választották

1984. január 24. Az Apple bemutatta az első Macintosh személyi számítógépet

1900. január 25-én született Fekete István író





A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
 hogy bemutasd a branded
 a dinamikusan fejlődő egészség
 és környezettudatos közösségnek.
 Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
 elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
 könyvek
 pszichológia
 wellness
 spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
 baba-mama
 ájurvéda
 gyógyítás
 megújulás



ÍZEK

szezonális
 vegetáriánus
 ínycsiklandozó
 természetes
 alakbarát



www.108.hu/hirdetes

MIRE KÉPES AZ

AKARATERŐ



Rohanó világunkban mindenhol azt halljuk, hogy „étkezz egészségesen, menj el jógázni vagy futni, s akkor minden rendben lesz”! Ez a kijelentés gyakorta összefüggésben áll (állhat) a boldogság fogalmával, amely – véleményem szerint – ennél jóval összetettebb pszicho-filozófiai kategória.

Ahhoz, hogy boldognak érezzük magunkat – azon túl, hogy a szociális térben is szükséges megfelelően funkcionálnunk –, elsősorban önmagunkat kell szeretnünk és/vagy elfogadnunk. Pszichológusként, anyaként, sportolóként, tanárként és diákként én is ezt hiszem, tanítom, és ennek eszmeiségét képviselem.

Egy vidéki kisvárosban nőttem fel, ahol fiatal kislánként azt a tanácsot kaptam az iskolai szakedzőktől és tartásjavító szakemberektől, hogy sportoljak, és akkor fizikailag is megerősödhetek. Mivel szociálisan hátrányos helyzetű családban születtem, költséges hobbisportra nem volt lehetőségem: hosszú-hosszú évekig – egészen a középiskolás éveim végéig – versenyszerűen atletizáltam. A sport teljes mértékben a lételememmé vált, segített túlélni, miközben lassan-lassan felcseperedtem és a serdülők viharzását élve – lélekben szinte egyedül – a hedonista korszakomat éltem. Nem voltam túlságosan közkedvelt, vagy különösebben szép „Barbie-lány”, de a sport-tevékenységet sosem hagytam abba. Szinte állandóan futottam, valahogy úgy, mint Forrest Gump, miközben a hosszú-és középtávfutás általam gyakorolt fanatizmusa a tanulmányi eredményemet jelentős mértékben lerontotta.

Az állandó testmozgás mellett szellemi

táplálékra csak később tartottam igényt: az elkövetkezendő években általános ápolónői diplomát szereztem, leérettségiztem, magyar nyelv-és irodalom szakon pedagógia főiskolát végeztem, majd ezt követően pszichológus, coach-tréner lettem. A helyes életmód, életérzés, példamutatás kimondatlan követelményként mindig és folyamatosan bennem él: gyakorló klinikai és egészségpszichológus/coach szerepemnek eleget téve az egészséges életmód követeként ma is a jót, helyénvalót – a konstruktivitás jegyében a „mindig morál” eszmeiségét – hirdetem.

Néhány éve a küzdősportok szerelemeseiként egy sajátos önvédelmi ágazat, a Hayashi-ha Shito-Ryu karate technikájának művelőjeként középhaladó szintre jutva 5 kyu-s karatékaként, a 450 fős AC-Sinus Harcművészeti Egyesület mélyen hagyománytisztelő és elkötelezett sportolója vagyok. Klima Zsuzsanna vezető- és mesteredzőm tanításait önként követve, 48 kilósan heti háromszor-négyszer edzem, és igazán jól érzem magam a bőrömben. Egy közös tornaöltözőben történő felkészülés során döbbsentem rá, hogy sporttársaim számára is minta- és normaalkotó személyként óriási mértékben a „kirakatban vagyok”. Egy anyuka – aki legalább egyszer egy héten jár edzésre – meglehetősen szorongva öltözött át a jelenlétemben, mert szégyellte némileg túlsúlyos testét, s ezt igyekezett palástolni. Miután elfordultam, és figyelembe vettem személyes terét, gyorsan felvettem a karate gímet és kimentem a helységből. Meglepetésemre a hölgy utánam jött, s a folyosón csak ennyit mondott: „Kata segíts, hogy én is így nézhessek ki”!

Nos, ekkor kezdődött és indult el történetem új fejezete: a tanítással, a további mindennaposá vált sportolással, a fogyáskontroll-tréninggel, az egyéni fejlesztésekkel és a mélyebb pszichológiával, az anyai – párkapcsolati – baráti – emberi értékátadó normakontrollal és az állandóan „feszítő”, önmagamnak tett bizonyítóerővel és alkotásvágygal.

HOGY MIÉRT JÓ A SPORT, ÉS MIÉRT NEM TUDOM ABBAHAGYNI?

Mert számomra megküzdési mechanizmusként működik

Mert minden edzés alkalmával endorfint szabadít fel a szervezetemben

Mert a karate-edzésem a testemet- és lelkemet egyaránt pallérozza, „acélozza”, ellenállóvá teszi.

Mert a küzdősportom általam művelt formája, a fegyelemre és hagyománytiszteltre nevel.

Mert a formagyakorlataim során megtanulok teljes jelenléttel saját testemre figyelni.

A kumite (szabad küzdelemben) önvédelmet és figyelmi fókuszot gyakorlok.

És mert közösségépítő funkciót és megtartó erőt jelent számomra.

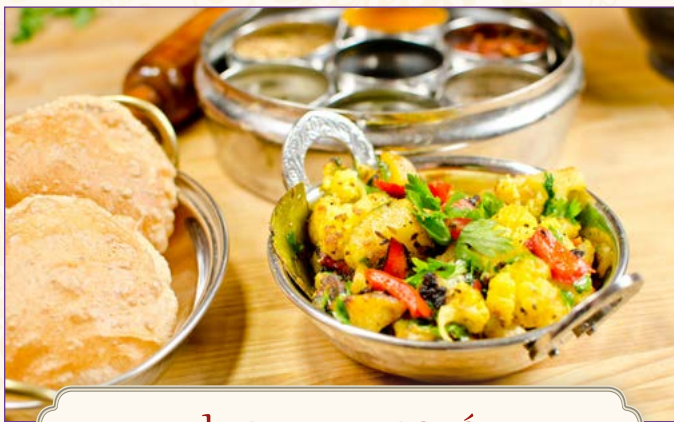
Lengyel Katalin
pszichológus/coach-tréner
www.katasegits.com



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

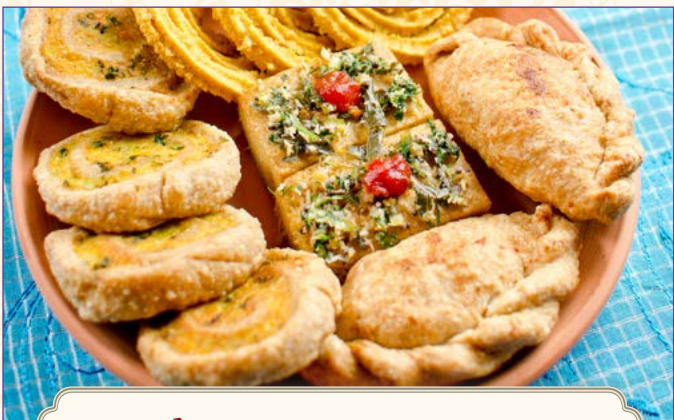
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI STREET FOOD
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családot, barátaid számára is elérhetővé teszed.

- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

További tanfolyamaink



2 NAPOS ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

Ismerd meg önmagad, tudd meg, milyen ételek illenek testtípusodhoz, és válj önmagad gyógyítójává egy színes, változatos konyhakultúra segítségével!



INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd az étkezésed teljesen növényi konyhára átállítani, ötleteket és inspirációkat meríthetsz ezen a kurzuson.



A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



INDIAI WOKOS ÉTELEK

A wokban főtt étel rendkívül gyorsan elkészül, megőrzi az ízeket, ínycsiklandóan színes és látványos, a zöltségek megtartják formájukat.



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhádban könnyebben megy a főzés? Akkor nem kell mást tenned, mint beszervezni néhány családtagot vagy barátot, ismerőst s mi házhoz megyünk.



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd a munkatársakat még jobban összekovácsolni, akkor gyertek el együtt hozzánk, egy nagy, közös, vegetáriánus főzésre, vagy ha úgy kényelmesebb, mi megyünk az általatok megjelölt helyszínre. Személyre, csoportra szabott, egyedi program összeállítására is van lehetőség.



*A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu
gasztroblog írója, immár 7
vegetáriánus szakácskönyv
szerzője, Hémangi tartja.*

*A tanfolyamok helyszíne
a 108 Életmódközpont
(1137 Budapest, Szent István
krt. 6., Tel.: 30/464-7760)*



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu**



FÚSZERES MAGPÁSTÉTOM

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg napraforgómag, lenmag, szezámag keverék
- 1 szelet kápiapaprika
- $\frac{3}{4}$ kk hing (helyette 1-2 cikk fokhagyma)
- 2 ek élesztőpehely (elmaradhat)
- egy csipet őrölt fekete bors
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 tk citromlé
- $\frac{1}{4}$ kk kurkuma
- 2 kk só
- egy csokor petrezselyem apróra vágva

ELKÉSZÍTÉSE:

Legalább 6 órányi időre beáztatjuk a magokat, majd leszűrjük. Elkezdjük turmixolni (én aprítógépet használtam), kis idő múlva beletesszük a felkockázott paprikát, aztán újabb kis idő elteltével a fűszereket. Amikor egyenletes pépet kaptunk, áttesszük egy tálba, és akár rögtön is ehetjük, de ha áll mondjuk egy éjszakát a hűtőszekrényben, akkor még finomabb. Mi Graham kenyérrel ettük.

Nagy Márta / hogymegtudjuknezni.blogspot.hu



NARANCSOS GYÖMBÉRLEKVÁR

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg hámozott narancs kis kockákra vágva
- 20 dkg friss gyömbér vékony szeletekre vágva, majd egy része felcsíkozva, egy kicsi része pedig szinte pépesre vágva
- 1 db citrom kis kockákra vágva
- 1 narancs héja nagyon vékony cyíkcscákra vágva
- 30 dkg barnacukor
- 1 zacskó 2:1-ben lekvárzelésítő

ELKÉSZÍTÉSE:

A cukor és a zselésítő kivételével mindent beraktam egy fazékba, sűrűre főztem (azért nem írok időt, mert ez a narancs lédússágától függ), majd beleöntöttem a zselésítővel elkevert cukrot és 5 percig főztem együtt. Üvegekbe szedtem, rázártam a tetejüket, fejreállítva tartottam kb. 10 percig. Azután plédek közé tettük 2 napra.

Nagy Márta / hogymegtudjukneznii.blogspot.hu



HOZZÁVALÓK:

- 6 dkg földimogyoró
- 2 ek friss reszelt kókusz
- 3 ek olaj
- 1,5 kk fekete mustármag
- 2 kk urad dál
- 5 currylevél
- ¼ kk őrölt csili
- ½ kk kurkuma
- 1 kg megtisztított, 2x2 cm-es sütőtökkocka
- 2 kk só
- egy csokor apróra vágott korianderlevél

ELKÉSZÍTÉSE:

A földimogyorót és a kókuszt összekeverjük, öntünk rá másfél deci vizet, és egy órán át ázni hagyjuk. Ha letelt, turmixban pépesítjük.

Egy lábosban felmelegítjük az olajat, és kipattogtatjuk benne a mustármagot. Akkor jó, ha halványszürke és illatos lesz. Ezután hozzáadjuk az urad dált és a currylevelet, és addig pirítjuk, míg az urad dál aranybarna lesz. Rászórjuk a csiliport és a kurkumát, megkeverjük, és hozzáadjuk a sütőtököt. Öntünk rá 2 deci vizet, megsózzuk, és fedő alatt közepes lángon addig főzzük, míg a sütőtök megpuhul. Ez nagyon gyorsan megvan, 15-20 perc elég hozzá. Az utolsó 3 percben belekeverjük a mogyoró-kókusz pasztát és összefőzzük. Végül óvatosan beleforgatjuk a korianderlevelet. Rizzsel vagy kenyérfélével tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

SÜTŐTÖK SABJI



THERMOLEVES

HOZZÁVALÓK 2-3 ADAGHOZ:

- 500 g batáta hámozva, darabolva
- 1 evőkanálnyi zellergumó
- 1 evőkanálnyi fehérrepa
- fél vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 ek olaj
- 2 csipet szerecsendió
- 100 ml növényi főzőkrém (elhagyható)

EXTRA FELTÉT AZ ÍNYENCEKNEK:

PIRÍTOTT CSICSERIBORSÓ

- 3 evőkanál csicseriborsó konzerv
- 1 gyűszűnyi paprikakrém
- csipet rozmaring

ELKÉSZÍTÉSE:

- Az olajon fonnyaszd meg az apróra vágott vöröshagymát, reszeld rá a zellert, és pirítsd át nagy lángon. Ezután húzd le, és dobdd rá a felaprított fokhagymát is. Várd meg, míg szállni kezdenek azok az isteni illatok.
- Ezután jöhet a batáta, a felkarikázott fehérrepa és a fűszerek.
- Önts fel fél liter vízzel, és főzd meg a levest. Ha extra krémesre szeretnéd, gazdagítsd – szerintem sokat dob rajta – egy kis növényi tejszínnel. Ezt az utolsó pár percben önts hozzá.
- Amikor puha a krumpli, zárd el, és turmixold le.

A csicseriborsót keverd be a paprikakrémmel, és 1 kávéskanálnyi olajon, a serpenyőt rázogatva pirítsd meg. Szórd rá a rozmarinogot, és kész is, mehet a levesre. Tápanyagban és látványban is nagyon megéri a ráfordított két percet. :)

Szaluter Edit / kertkonyha.hu





ÉDESKÖMÉNYES TÉSZTA PIRÍTOTT MAGVAKKAL

HOZZÁVALÓK:

- 3 ek. ghí (vegán változatban kókuszszír)
- 1 nagyobb édeskömény
- 3 piros színű paprika
- csipet asafoetida (más néven hing) elhagyható
- 1 ek. oregánó
- 1 ek. bazsalikom
- 0,5 ek kakukkfű
- 6 ek. napraforgómag
- só
- víz
- 250 g tészta (gluténmentes diétában gm tészta)

ELKÉSZÍTÉSE:

A napraforgómagot szárazon (zsiradék nélkül) pirítsd meg egy serpenyőben és tedd félre. A paprikát és az édesköményt mosd meg és vágd vékony darabokra. A zsiradékot tedd egy forró serpenyőbe. Tedd bele az asafoetidát pirítsd egy rövid ideig. Add hozzá a paprikákat és pirítsd őket néhány percig, majd add hozzá az édesköményt és a többi fűszert. Kevergesd , amíg a zöldségek megpuhulnak. A végén keverd hozzá a pirított napraforgómagot.

Keverd össze a kifőtt tésztát a zöldségekkel és a végén locsold meg olívaolajjal vagy napraforgóolajjal.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.hu

KESUPASZTÁS BROKKOLI SABJI

HOZZÁVALÓK:

- 2 ek olaj
- 2 kk fekete mustármag
- 3 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 1 zöld chili apróra vágva
- 6 db curry levél
- fél kk asafoetida
- 1 kk kurkuma
- 80 dkg megtisztított, rózsákra szedett brokkoli
- 1 kk garam masala
- 8 dkg kesudió
- 2 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy wokban vagy serpenyőben felmelegítjük az olajat, kipattogatjuk benne a fekete mustárt. Megpirítjuk a római köményt, majd a gyömbért, a chilit és a curry levelet. Ha megvan, beleszórjuk az asafoetidát és a kurkumát, rögtön rádobjuk a brokkolit, és egy-két percig pirítjuk. Ezután megsózzuk, öntünk rá egy deci vizet, majd fedő alatt puhára főzzük. Közben a kesudiót 2 dl vízzel összeturmixoljuk. Ha a brokkoli már puha, hozzákeverjük a kesupasztát és a garam masalát, egy percig összefőzzük, és levesszük a tűzről. Indiai lepénykenyérrel tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



VASZATIVAL egy sikeres új évért



A karácsony utáni nyugalmasabb, lelassult napok kiválóan alkalmasak arra, hogy értékeljük az elmúlt évet, és **kitűzzük új céljainkat**.

Nem az ehhez hasonló újévi fogadalmakra gondolok, mint “az idén lefogyok”, “nem eszem több csokit”, stb., mert az ilyen fogadalmakat többnyire csak 1-2 hétig tudjuk tartani.

Most nem is a célkitűzésről szeretnék írni, sokkal inkább arról, mire figyelj otthonodban annak érdekében, hogy **a kitűzött és leírt céljaid sorra megvalósuljanak**.

Tudnod kell, hogy otthonod **északkeleti területe képviseli a jövőt**, a délnyugat pedig a múltat. A jövőddel kapcsolatos dolgaidat tedd tehát otthonod északkeleti részére. (Ha oda nem tudod, mert pl. a wc van ott, akkor teheted keletre is, vagy a szobád északkeleti vagy keleti részére.) Mik ezek a dolgok? Pl.:

- annak a férfinak vagy nőnek a fényképe, akivel le szeretnéd élni az életedet,
- a munkáddal, vagy a megálmodott munkáddal kapcsolatos tárgyak, feljegyzések,
- annak a csodálatos üdülőhelynek a fényképe vagy prospektusa, ahová szeretnél elutazni
- annak a (Vaszati) álomháznak a képe vagy rajza, ahol lakni szeretnél, stb.

Soha ne tegyél olyan dolgokat délnyugatra, amik a jövődre utalnak!

Ehhez hasonlóan **sose tegyél északkeletre olyan dolgot, ami a múltadra utal.** Kivétel lehet ez alól pl. egy szép nyaraláson készült kép, vagy egyéb emléktárgy – abban az esetben, ha szeretnél még arra a helyre visszamenni.

Természetesen ahhoz, hogy az eltervezett céljaid megvalósuljanak, nem csak az szükséges, hogy északkeletre tedd azokat, hanem az is, hogy otthonod **északkeleti** része rendben legyen, minél inkább megfeleljen a Vaszati elveinek.

A **kelet** jó minősége is nagyon fontos. A kelet ugyanis nem csak egy új nap kezdetét, hanem minden egyéb dolog kezdetét is jelenti. Ha jó minőségű otthonod keleti része, az segíteni fog abban, hogy **könnyedén tudj elkezdni új dolgokat.**

És persze az **északról** sem feledkezhetünk meg. Az észak szoros kapcsolatban áll ugyanis a születéssel. Itt nem csak egy gyerek születésére kell gondolni, hanem valami **jó dolog megszületésére is.** Ez a három égtáj tehát – az észak, az északkelet és a kelet – döntően befolyásolja céljaid megvalósulását.

Mit szeretnél elérni?

Annak, hogy érdekelni kezdett a Vaszati, számtalan oka lehet. A leggyakoribb ezek közül az, hogy valami nincs teljesen rendben az életedben, **valamin változtatni szeretnél.** Előfordulhat persze az is, hogy minden teljesen rendben van, és szeretnéd, hogy

ez így is maradjon vagy még jobb legyen. A Vaszati természetesen ebben is segít.

Tapasztalataink szerint otthonunk energiamezője hatással lehet az egészségünkre, a munkánkra, a pénzügyeinkre, a családi kapcsolatainkra és természetesen a párkapcsolatunkra is. Az, hogy milyen otthonban élsz, hatással van a mindennapi hangulatodra is.

Ha kitűzted már az **idei céljaidat**, akkor egész biztosan világosan látod, hogy **mi az, amin az idén változtatni, vagy amiben fejlődni szeretnél.** Talán jobb állásra vágysz, esetleg vállalkozást szeretnél indítani, de egyelőre félsz attól, hogy sikerülhet-e. Az is lehet, hogy egy kellemetlen betegséggel küzdesz, amitől szeretnél megszabadulni, vagy szeretnéd elkerülni a betegségeket, ezért mostantól többet törődsz az egészségeddel. De az is előfordulhat, hogy egy új párkapcsolatra vágysz, vagy a régit szeretnéd jobbá tenni.





Ha még nem tűztél ki célokat, állj meg néhány percre és gondold végig, hogy mi az, amin változtatni szeretnél. **Életed mely területei szorulnak egy kis ápolásra, több odafigyelésre?**

Otthonod energiái életed minden egyes területére kihatnak – az egyikre jobban, a másira kevésbé attól függően, hogy

- **milyen az egyes égtájak minősége**, melyek égtájakon vannak komoly Vaszati hibák és melyek azok, amelyek megfelelnek a Vaszati elvárásainak
- **milyen életet élsz**: egészségeset, sok mozgással, tiszta levegőn; vagy kifejezetten egészségtelent rossz levegőn, állandó (saját és/vagy) mások cigarettafüstjében
- **mennyire éled tudatosan a mindennapijaidat**, részt vesz-e különböző tréningeken, tanfolyamokon
- milyen a **születési horoszkópod** és most éppen milyen bolygók hatnak rád

Az otthonod azonban nem csak az egészségedről a pénzügyi helyzetedről és a párkapcsolatodról ad képet, hanem gyakran még arról is, hogy **milyen ember vagy**, milyen a személyiséged.

Egyszer eladó házat kerestünk egy régi ügyfelemmel. Az egyik ház – bár szép helyen volt és normálisan

is nézett ki – már első látásra komoly Vaszati hibákkal rendelkezett. Mivel ekkor még csak kívülről láttam a házat, nem akartam túl hamar elvenni az ügyfelem kedvét, gondoltam, tökéletes házat találni szinte lehetetlen, inkább nézzük meg azt, hogyan lehetne a problémákat korrigálni. Épp ezen gondolkodtam, amikor ajtót nyitott a tulajdonos, egy olyan 50-60 év körüli férfi. Nem szeretném részletezni milyen volt (elsősorban utálatosnak és arrogánsnak tűnt), de már az első benyomás alapján tudtam, ebből a házból futva menekülnünk kell.

Ennek ellenére bementünk, jól szétnéztünk és a látottak, valamint a tulajdonos személyisége meggyőzött afelől, hogy még csak gondolkodunk sem kell azon, hogy van-e értelme megvenni a házat, vagy sem. Azt mondtam az ügyfelemnek, hogy ha nem szeretne olyanná válni, mint ez az ember, akkor sürgősen felejtse el ezt a házat.

Az otthonunk minősége tehát még a személyiségünkre is hat!

Nos, **életünk különböző területei mind-mind jobbra tehetők** és ebben nagyon sokat segít a Vaszati.

Te min szeretnél változtatni?

Manhertz Edit

vaszati tanácsadó • vaszati.wordpress.com

A MÁLNALEVÉL

A régi gyógynövényes leírások már említést tesznek róla, hogy a málnalevélből készült teát várandós kismamáknak is lehet adni. Mert a tea fogyasztása elősegítheti a méh ellazítását, felpuhíthatja a méhnyakat, továbbá a vajúdas idejét valamint a velejáró fájdalmakat is csökkentheti. Elsősorban méregtelenítő, salaktalanító hatása révén tartják erről a teáról azt, hogy kitisztíthatja a bélrendszert (megmozgatja a belek simaizomzatát), melynek révén a méhizomzat is mozgásba jöhet, ez pedig az első fájásokat kialakulásához vezethet.

Görcsoldó hatása miatt jótékony lehet enyhe menstruációs panaszok esetén, ahogyan az Európai Gyógyszerügynökség is ajánlja. Emellett enyhe hasmenés esetén, görcsoldóként is bátran kipróbálható, de egyszerű élvezeti teaként is beilleszthető a hétköznapijainkba.

Hogy készítsd el a málnalevél teát?

- Egy teáskanálnyi málnalevelet forráz le egy bögrényi vízzel, és hagyd ázni 15 percre!
- Ezt is, mint valamennyi gyógynövényes teát, frissen készítsd el, és rögtön add is meg!
- Ízesítsd mézzel! Napi 4 bögrényi adagnál nem javasolt többet fogyasztani belőle!

A teát folyamatosan 4 hétig lehet inni, folytatni pedig csak 5 nap szünet után lehet.

Ha úgy döntesz, hogy kipróbálsz terhességed alatt,



fontos tudni, hogy a málnalevél teát nem javasolt a 34. terhességi hét előtt fogyasztani, mert szakértők szerint akár korai méhösszehúzódást is kiválthat. Szintén nem szabad alkalmazni terhességi cukorbetegség esetén, valamint szoptatás alatt, mert a tea fogyasztása után hirtelen lecsökkenti a vércukorszintet (egyébként tejelválasztást serkentő hatásával kapcsolatban nem is állnak rendelkezésre klinikai vizsgálatok).

Forrás: babaszoba.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A cukorháztartás és az alvászavar (tovább: vital.hu)
- Télen veszélyesebb a magas vérnyomás (tovább: webbeteg.hu)

- Így szűrhetod ki a hamis mézet (tovább: nlcafe.hu)
- Az inszomniáról (tovább: wmn.hu)

Mossunk a természettel!

A mosónövények közül sokaknak valószínűleg a mosódió jut elsőként eszébe. Jó tudni, hogy hazánkban is élnek olyan növények, melyek magas szaponin tartalmuk miatt kiválóan alkalmasak mosási célokra. Közülük a vadgesztenye az, amely méltán válhat vetélytársává a zöld háztartásokban nagy népszerűségnek örvendő mosódiónak.



A mosódió és a vadgesztenye

A mosódiófa vagy szappanfa (*Sapindus mukorossi*) a szappanfélék családjába tartozó Délkelet Ázsiában őshonos szubtrópusi növény, melynek termését, a mosódiót Nepál, Pakisztán, India és Indonézia területén már évszázadok óta használják mosásra.

A vadgesztenye a szappanfélék családjának egyik legismertebb, Észak-Amerikában és Európában is őshonos nemzetsége, melyek közül a közönséges vadgesztenye (*Aesculus hippocastanum*) díszfaként nálunk is általánosan ültetett növényfaj. Gyógynövényekkel foglalkozó könyvekből és idős emberek elbeszéléseiből tudjuk, hogy a fa termését régen mosási, sőt fürdési célokra is használták. Elsősorban finom kelmék, selyem mosására alkalmas.

Hogyan mossunk mosódióval illetve vadgesztenyével?

A két növény termése magas szaponin tartalmának köszönhetően alkalmas ruhák tisztítására. Míg a mosódiónak a külső héját használjuk (szaponin tartalma 13-15%), addig a vadgesztenye esetében épp ellenkezőleg: a mag barna héját eltávolítva, annak sárgásfehér belsejével lehet mosni. (Utóbbi szaponin tartalma vetekszik a mosódióéval.)

Mindkét növényt lényegében ugyanúgy kell használni, illetve hasonló mosási tulajdonságokkal is rendelkeznek:

- Megbízhatóan működnek 30-95 °C-os mosási hőmérsékleten is. (A szaponin gyorsabban oldódik forró-, és lassabban hideg vízben.)
- Jó tisztítóerővel bírnak, jól oldják az általános (nem erősen zsíros) szennyeződések.
- Antibakteriális hatásúak, kiveszik a kellemetlen szagokat.
- Nem roncsolják a textíliák anyagát, sőt lágyítják a vizet, így a ruhák puhábbak lesznek.
- Színes ruhák mosására kiválóan alkalmasak,

mivel nem fakítanak. Kímélik, sőt egyenesen élénkítik a színeket.

- Fehér ruhák esetében érdemes hozzájuk mosószódát, szóda-bikarbónát vagy nátrium-perkarbonátot (természetbarát fehérítőszereket) adagolni, makacs szennyeződések esetében pedig előkezelés (például szappanozás) ajánlott.

- Bár a mosódió és a vadgesztenye a ruhák illatára nincs hatással, finom illatot érhetünk el, ha kevés természetes illóolajat cseppentünk a mosószerhez vagy ecetes vízzel keverve a mosógép öblítő tartályába.

A mosódió

A termések megfelelő részét vászonzacskóba téve egészben vagy finomabbra feldolgozott formában, illetve főzéssel kinyert oldatát folyékony állapotban lehet adagolni.

A kereskedelmi forgalomban kapható mosódió (héj, por illetve folyékony mosószerek) használatáról és az adagolásról a címkén található használati utasításból is tájékozódhatunk. Általánosságban: egy adag ruha mosásához 2-4 egész héjat kell egy vászonzacskóba tenni és a mosandó ruhák közé helyezni. Ugyanazokat a mosódiókat 3-4 alkalommal is használhatjuk.

A héjakból magunk is készíthetünk főzetet, ha nem akarjuk megvásárolni a jóval drágább folyékony változatot. A főzet hűtőszekrényben kb. egy-két hétig eláll, de egy idő után romlásnak indul (szaga indikálja). Nagy előnye a főzetnek, hogy így sokkal hatékonyabban tudjuk kivonni, hasznosítani a termések szaponin tartalmát, továbbá, hogy a mosógép öblítő programjának futásakor már nincs a ruhák között a mosódió, mint a vászonzacskós verzió esetében, így az öblítés hatékonyabb. A főzést egyszerűen forrásban lévő vízben kell végezni. Kb. 10 db héjat lehet adni 1 liter vízhez. Kihűlés után még

egyszer újraforralható, mielőtt kiszednénk a héjakat a vízből. A kétszeri forralással már biztosan alaposan oldatba került, ami csak tudott. A főzetet a folyékony mosószerekhez hasonlóan használjuk, ízlés szerinti mennyiségben, de jellemzően a mosógép mosószertartályának maximum jelzéséig kell tölteni belőle.

A vadgesztenye

Mivel a vadgesztenye nálunk is megterem, és nagy mennyiségben gyűjthető, sokunk számára ennél is érdekesebb, hogy miként használhatjuk fel a vadgesztenye magvait.

Íme két recept:

1. Az áztatott, megpucolt és apróra (nyolcadokba) vágott vagy összedarált terméseket (kb. 4 szemet illetve 1-2 maroknyi aprítékot) a mosódióhoz hasonlóan kis vászonzacskóba téve a helyezzük a ruhák közé és már moshatunk velük.

2. Folyékony mosószert készítéséhez darabokra

kell vágni 3-4 megpucolt gesztenyemagot, majd 1 liternyi vízben felfőzni. Néhány perc forralás után a tűzről levéve fedő alatt hagyjuk kihűlni, végül szűrjük le. Az így nyert főzetet – mivel nem tárolható sokáig – ajánlatos körülbelül 1 hét alatt felhasználni.

Amire érdemes még odafigyelni: A vászonzacskó (vagy helyette fél pár zokni) száját alaposan be kell kötni, máskülönben a növénydarabkák a ruhák közé keverednek és eldugíthatják a mosógépünket! Használat után a vászonzsákban maradt gesztenye darabokat a zsákkal együtt szárítsuk meg, és ne hagyjuk a gépben, mert berothadnak! Arra is érdemes odafigyelni, hogy hamar szedjük ki a ruhákat a gépből, mert könnyen dohos szagúvá válhatnak.

Egyéb felhasználási lehetőségek

Amellett, hogy mindkét növényt használják gyógyászati célokra, a mosódió héja és a vadgesztenye magja is igazi univerzális tisztítószer. Használhatóak



mosó-, mosogató- és általános tisztítószerként, továbbá tisztálkodószerként (pl. samponként és tusfürdőként) is.

Elérhetőség, tárolhatóság

Amíg a mosódió az arra szakosodott üzletekben könnyen hozzáférhető, megvásárolható, és jól is tárolható, a vadgesztenye – őszi begyűjthetősége folytán – csak korlátozottan érhető el, ráadásul a tárolása-feldolgozása is kicsit több macerával jár. A legjobb a fel nem használt darabokat érintetlenül, a héjában tárolni, és használat előtt beáztatva megpucolni. Mivel könnyen penészedik, hámozott formában csak abban az esetben ajánlatos tárolni, ha ehhez száraz helyet tudunk biztosítani. (Ebben az esetben a gesztenyét szedés után, azonnal érdemes megpucolni, így nem kell áztatni sem.) Az is megoldást jelenthet, ha a belsejét nagyon apróra felaprítjuk vagy lereszeljük, és valamilyen módon kiszárítjuk, majd úgy rakjuk el.

Környezet- és egészségbarát, pénztárcakímélő megoldások

Mindkettő 100%-ban természetes tisztítószer. Mivel mentesek a mesterséges vegyszerektől, illat- és színezőanyagoktól, használatuk ajánlott allergiában szenvedőknek, babáknak és érzékeny bőrűeknek is. További előnyös tulajdonságaik közé tartozik, hogy baktériumölő hatásuk miatt, nemhogy nem környezetszennyezőek, de hozzájárulnak a szennyvíz tisztításához. Használatukkal energiát és vizet is megtakaríthatunk, hiszen a velük mosott ruhák rövid öblítést igényelnek, sőt e mosási fázis akár el is hagyható. A héjak, magok ráadásul komposztálhatóak.

Létezik viszont két tényező, amely a vadgesztenyét „verhetetlenné” teszi a mosódióval szemben. Míg az Indiából importált növény termésének szállítása jelentős környezetterheléssel jár, addig a



vadgesztenyénél ez a probléma fel sem merülhet. Sőt akkor is a hazai növény oldalára billen a mérleg, ha a pénztárcánkra gondolunk. Bár a mosódióval is spórolhatunk – 1 kg-nyi mosódióhéj, amely 1 évre elegendő mennyiség, már néhány ezer Ft-ért megkapható –, a vadgesztenye végül is úton-útfélen szedhető, ingyenesen rendelkezésünkre álló mosószersz alapanyag.

Végül érdemes említést tenni két további magas szaponin tartalmú hazai növényünkről: a szappanfűről (*Saponaria officinalis*) és a fátyolvirágról (*Gypsophila paniculata*) is. Utóbbi szokatlanul nagyméretű karógyökere például 10-20%-ban tartalmazza a mosás hatóanyagát.

Összességében tehát elmondható, hogy a mosónövények használata számos előnnyel jár.

Bár mindegyik növénynek és felhasználási módnak megvan a maga előnye illetve hátránya, én mindenkit arra biztatnék, bátran használja azokat.

Hári Beáta
Öko-völgy Alapítvány
okovolg.hu



A csodás *rózsavíz*

Tudtad, hogy a rózsza bársonyos szirmaiból származó nedű a bőrünket is képes bársonyossá varázsolni, különösen harmincon túl?

A rózsaszirmok értékes illóolajáról bizonyára már mindenki hallott. Azonban azt, hogy a lepárlás által keletkezett melléktermék, a rózsavíz milyen értékes, általában már kevesebben tudják: a rózsavíz, a rózsza szirmainak vízben oldható értékes hatóanyagait tartalmazza.

A rózsavízhez hasonlóan más növényekből, virágokból kinyert párlatokat virágvíznek vagy hidrolátumnak is szokták nevezni. A hidrolátumok vízből és illóolajból állnak, melyeket szűknyakú nagy üvegekben (ún. florentini üveg) fognak fel. Más szóval az illóolajak kinyerésekor keletkező melléktermékek a virágvizek.

A rózsavíz minősége erősen függ a termesztés helyétől, annak klímájától, a szirmok betakarításának idejétől, valamint a tárolástól. A rózsafajták közül a damaszkuszi rózsafajtából nyerik a rózsaoilajat és a rózsavizet is. A legjobb minőségű rózsaoilaj és rózsavíz

a bolgár illetve a török rózsza szirmaiból készül (előbbi a drágább, nehezebb, intenzívebb illatú). Figyelni kell azonban arra, hogy ne alkohollal kevert változatot vásároljunk (alkohollal tartósítják a rózsavizet), hiszen az erősen száríthatja a bőrt. Előfordul az is, hogy desztillált vizet árulnak szintetikus rózsza illatolajjal keverve: ez maximum illatosításra alkalmas, hatásában nem helyettesíti a valódi rózsavizet.

A rózsavíz az igen értékes rózsza illóolaj lepárlása során keletkezett „melléktermék”, mely nem csak az íze miatt közkedvelt. A lepárolt szirmok vízben és vízgőzben oldódó hatóanyagait tartalmazza, így nemcsak az ázsiai konyha alkalmazza előszeretettel édességek és italok ízesítésére, de a tradicionális indiai szépségápolásban és a gyógyításban is jelentős szerepet kap. Az ájurvédában igen kedvelt alapanyagnak számít a rózsavíz, főképp hűsítő, gyulladáscsökkentő hatása miatt.

JÓ, HA MINDIG TARTUNK OTTHON RÓZSAVIZET, AMIT A HÁZTARTÁS ÉS A BŐRÁPOLÁS SZÁMOS TERÜLETÉN VETHETÜNK BE, MINT PÉLDÁUL:

arctisztítás, szemkörnyék ápolás: kíméletesen tisztítja, tonizálja a bőrt, a könnyedebb sminkeltávolítására is alkalmas;

frissítő testpermet: gyorsan felszívódik, kellemesen frissít a forró nyári napokon;

hűsítő borogatás: gyulladt területekre helyezek belőle borogatást, kitűnő ödémákra pakolásként;

megfázásos tünetek: lázas gyermekek ápolására is használható, belsőleg rózsavizes ital formájában, külsőleg borogatásként, torokgyulladás esetén öblögetőszernek is kiváló;

hidratálás: kitűnő bőrnedvesség szabályozó;

hajápolás: a hajmosás végén rózsavízzel vagy rózsavizes öblítővízzel szépen csillogó, illatos, fényes lesz a hajkoronánk;

babapopsi ápolás: kipirosodott babafenek ápolására is kiválóan alkalmas;

arckrémek alapja: az emulziós krémek vizes fázisát adhatja teljes egészében vagy más virágvizekkel kombinálva;

kölni alap: kitűnő alapja otthon készített parfümöknek, légfrissítőknek, sőt deoknak is;

fürdő: fürdővízbe öntve nyugtató hatású;

arcpakolások: arcpakolásokhoz keverve a bőrt hidratálja, frissíti, fiatalosabb kinézetet ad az érett bőrnek;

párolgatóban az illata mellett a nyugtató hatása is érvényesül;

intim szféra kezelése: gombás fertőzések és más jellegű intim zónabeli betegségek gyógyulását segíti elő;

viszkető bőr, ekcéma, csípések: hűsíti a viszkető bőrt, hidratálja a száraz felületet;

ezenkívül, hogy férfiolvasóinknak is kedvet csináljak, kiválóan alkalmazható **borotválkozás utáni tonikként** is (aki nem szeretne rózsá illatfelhőben úszni, annak kitűnő alternatíva a menta, a citromfű, esetleg a szantálvíz).

Mivel romlandó, ezért felbontás után lehetőleg hűtőszekrényben tároljuk, és néhány hét (gyógyászati és étkezési célból), vagy maximum néhány hónap alatt (kozmetikai célból) használjuk el. Jó hír, hogy a lejárt szavatosságú rózsavíz jól hasznosítható szobaillatosításra, párolgatóba vagy felmosóvízbe öntve.

Bár a rózsavíz nem kifejezetten allergén, de általánosságban a virágvizekről elmondható, hogy okozhatnak egyéni érzékenységet, allergiát. Itt is, mint minden természetes, növényi alapanyagnál javaslat, hogy első használata előtt végezzen bőrpróbát, hogy megbizonyosodjon afelől, nem okoz-e irritációt a bőrén.

Csandra
krisna.hu



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés



68 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggerek, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

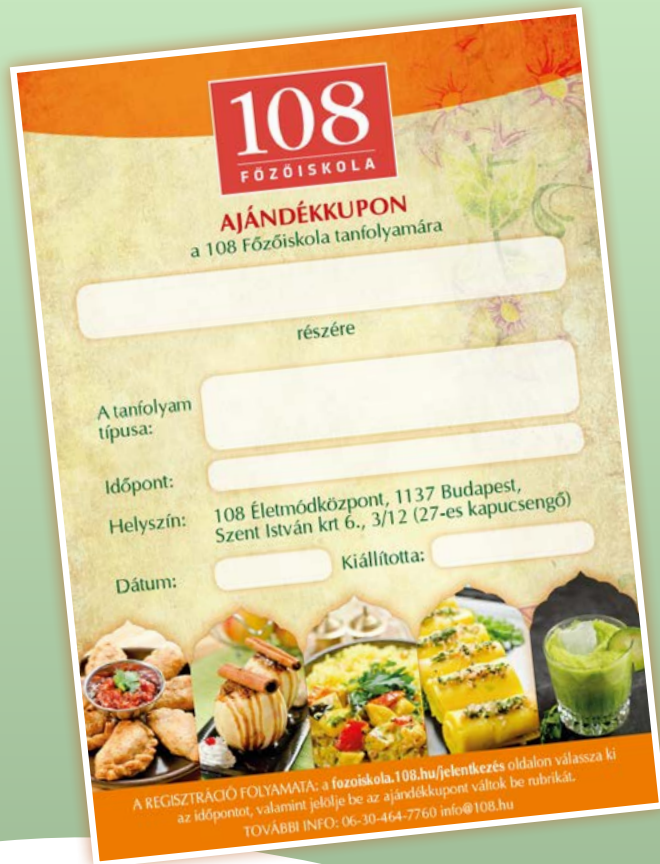
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

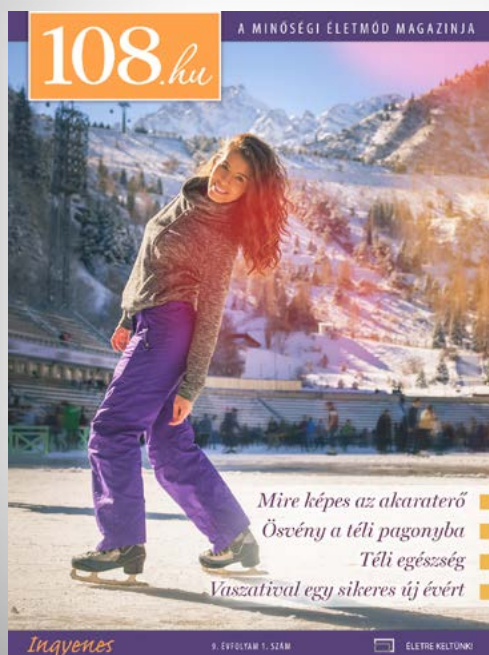
Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk
40 színes oldalon, tele izgalmas cikkekkel,
PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

*Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról,
hogyan tehetem minőségibbé az életemet.*