

**UTAZOL? CSOMAGOLJ
HELYTAKARÉKOSAN!**

ÉN MOST
VAGYOK FIATAL

**VÁRANDÓSSÁG ÉS
A MELEG NYÁRI NAPOK**

MIÉRT
VEGÁN?





Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. augusztustól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok okt. 15., dec. 4.

1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Szabdszik főételek nov. 5., dec. 17.

1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Csatnik és sós csemegék aug. 13., nov. 12.

1 x 4 óra **11.990 Ft**



4. Édességek

1 x 4 óra **11.990 Ft**

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapsz, ha mindegyikben részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam aug. 27-28.

nov. 26-27. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



Indiai kenyérfélék aug. 14.

okt. 16. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



Vegán főzőtanfolyam

nov. 13. 1 x 4 óra **11.990 Ft**

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.



Tartalom



- 4 **Az elakadás oka**
- 6 **Képi világ**
- 8 **Én most vagyok fiatal**
- 10 **Elégedetten élni**
- 12 **Várandósság és a meleg nyári napok**
- 14 **Utazol? Csomagolj helytakarékosan!**
- 16 **Így készül a horchata, a spanyol rizstej**
- 18 **Miért vegán?**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Vitaminbomba; Mandulás-kókusztejes rakott karfiol; Quinoa kenér; Fordított ananászos süti; Kínai zöldségragu; Csicsriborsós-cukkinis-sárgarépás FAL-NI; Lencsesaláta nektarinnal; Félórás kifli.
- 30 **XX. Vegetáriánus Fesztivál** – Program
- 33 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 34 **Bíborvörös kasvirág** – Teacseppek
- 36 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 41 **Bizalom**
- 42 **Mire jó a levendula?**



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 – 2016/7. 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: Hémani

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



AZ ELAKADÁS OKA

Sokszor úgy tűnik, hogy mindent megteszünk annak érdekében, hogy haladjanak a dolgaink. Szorgosan olvassuk a segítő könyveket, eljárunk mindenféle terápiára, és mégisincs eredménye. Pedig mi mindent megtettünk. Legalábbis így gondoljuk. Akár percekig képesek lennénk sorolni, hogy mi mindent tettünk már azért, hogy változzanak a dolgok. És semmi. Vagy

messze elmarad az eredmény attól, amit elvárnál ennyi minden után.

Érezted már így magad? Ez egy nagyon cseles jelenség, és úgy hívják, hogy passzivitás. Valójában azért nem változnak a dolgaid, mert nem változtatsz rajtuk. Csak úgy csinálsz, mintha...

Többféleképpen lehetsz passzív. Mit jelent ez?

Te mit csinálsz ahelyett, hogy a problémádat kezelnéd és megoldanád?

A Lehet, hogy semmit. Elvagy, mint a befőtt, esetleg még sajnáltatod is magad. Jó kis áldozat szerep ez, nem javaslom, hogy benne maradj, mert az idő nem fogja megoldani, csak te tudod.

B Aztán lehet, hogy nagyon aktív vagy a fent említett módon, és mindent kipróbálsz, majd megállapítod, hogy rajtad ez sem segített. Pedig te megpróbáltad. Te aztán mindent megtettél. De rajtad semmi nem segít. Érdekes játszma, majd ha tényleg változtatni szeretnél, akkor hidd el, menni fog. A túlzott aktivitás ez esetben azonban csak egy rejtett kifogás, hogy ne kelljen valóban foglalkoznod vele. Egy mentség számodra, önigazolás, ami megnyugtat.

C Fennhangon hirdeted, hogy ezen te már túl vagy, neked ezzel már nincs dolgod, és ha valaki mégis belekérdez, esetleg megkérdőjelez, akkor dühbe gurulsz vagy morcos leszel, talán meg is sértődsz. Ha ilyen érzelmeket vált ki belőled, akkor biztosan nem vagy még rajta túl. Ez nem baj, csak fel kell ismerni, hogy így van, és nem eltemetni kell a témát, hanem feldolgozni és továbblépni.

D Minden mást. Neked erre nincs időd. Vagy pénzed. Dolgoznod kell, gyerekekkel lened, leterhelt vagy, nem fér már bele.



Magadra ismertél valamelyik típusban?

Mi a teendő, ha igen? Ha már rájöttél, hogy így van, és ezért nem haladsz, akkor nagyon egyszerű a teendő: hagyd abba a mintát, és állj neki megoldani a problémádat! Ennyire egyszerű! Találj egy (és nem több) módszert, amiben hiszel, amit jónak tartasz, és hitelesnek, és csináld végig a programot! Lehet, hogy nem az lesz az utad, de adj neki esélyt, hogy működjön! Aztán a következő lépés, hogy ami jó és működik nálad, abból csinálj többet, ami meg nem jött be, azt cseréld le másra. A coaching egyébként pont így működik. Ami beválik a TE életedben, azt erősítjük, ami meg nem, azt lecseréljük. Így a folyamat végén egy szuper kiegyensúlyozott, megerősödött önbizalmú ember leszel, aki képes gyorsan, határozottan kezelni az életében felmerülő nehézségeket. Ha nem is ez a kezdeti cél, amiért jössz, akkor is ez egy kellemes "mellékhatás". Nálam ez nagyon fontos pont, hogy az ügyfél így távozzon a folyamat végén. Igen, a coaching egy folyamat.

Polgár Lili Zsuzsanna
– coach, tréner, mediátor,
theta healing konzulens
oromterapia.hu

KÉPI VILÁG



„Olyan időket élünk, mint a középkorban: az olvasás kevesek kiváltsága” – jött velem szembe a napokban egy vicc.

Nagyon betalált, és nem is tudom, hogy inkább vicces vagy szomorú-e a dolog. Egy interjúban olvastam, ami egy könyvtár vezetőjével készült, hogy mennyire leszoktak a fiatalok az olvasásról. Amikor megjelentek az e-könyvek, azt jósták, hogy ötven éven belül vége a papíralapú könyvnyomtatásnak. De nem is ez lenne a legnagyobb baj, hanem az, hogy az e-könyveket az emberek ugyanúgy nem olvassák, mint a nyomtatottat.

Beszélgettem egy sportolóval is, aki jól ért a maga szakterületéhez, és azt mondta, hogy szívesen írogat

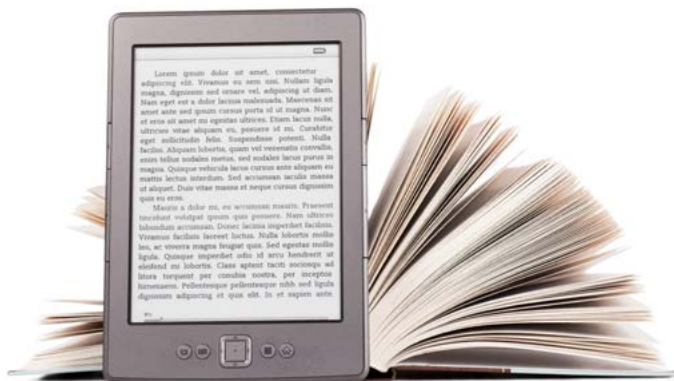
cikkeket, de már nem sok értelmét látja, mert az emberek inkább megnéznék egy-egy képet vagy pár másodperces videót, de hosszabb szöveget már nem olvasnak el, akár az interneten van, akár az e-könyv olvasójukon, akár nyomtatott formában.

Az egész online megosztós képi és mozgóképi világra még egy lapáttal rátesznek az újabban megjelent mobilos sikerjátékok. Sikerük abban rejlik, hogy míg az eddigi számítógépes és tabletes játékok otthon vagy bárhol ülve is játszhatók voltak, az új játékokban folyamatosan mozgásban kell lenned. Ma is

láttunk egy csapat embert, akik a Városligetben ültek, és mindenki szótlanul bámulta a saját telefonját. Nem tudom, hogy játszottak-e vagy valami más történt, de az okostelefon bámulása egy jó módszer arra, hogy ha unjuk a társaságot vagy a tevékenységet, amit végzünk, akkor ezzel tudjuk jelezni, hogy „nem vagyok ott”, csak a testem tartózkodik a helyszínen. A mobil játékok kedvelői pedig már mozgás közben is gyakorlatilag átlépnek a virtuális valóságba, mert nem a tájban gyönyörködnek vagy az emberekkel foglalkoznak, akik körülveszik őket, hanem a telefonjuk képernyőjén ugráló zsebszörnyekkel. És azt hiszem, hogy az első ilyen geolokációs játékot számos másik fogja követni, egy idő múlva Google szemüvegben meg egyéb olyan eszközzel fészerezve, amelyek még jobban elmélyítik a szakadékot a „valós”, vagy inkább úgy mondom, hogy „offline” világ és a kedvünkre teremtett virtuális valóság között.

Én valahogy úgy érzem, hogy maradi vagyok ebből a szempontból, szeretek nyomtatott könyveket olvasni, és amik itthon vannak a könyvespolcomon, azokat is minduntalan elolvasom, még ha csak évi néhány darabra jut is időm. Egy könyvesboltban százazreket el tudnék költeni, és sajnálom is, hogy nem csak a könyvvásárlás, de általában a kultúra sok esetben meghaladja az emberek pénztárcájának lehetőségeit, még akkor is, ha éppen volna igényük rá.

A könyvolvasással egyetemben természetesen más kulturális események iránti igény is csökkenőfélben van. Sokkal kevesebben járnak színházba, koncertre (mármint olyanra, ami nem a nyári fesztiválokra van), a múzeumokról nem is beszélve. Ha így haladunk, akkor ötven év múlva az emberek java része ismét funkcionálisan analfabéta lesz, legfeljebb beszélni fog tudni, de azt is egy sokkal szegényesebb nyelven, mint amit a klasszikus irodalom ránk hagyott, és az emberiség valóban a legértékesebb vívmányait, a kulturális értékeit fogja



elveszíteni vagy elvesztegetni. A könyvégetésnél vagy egyes eszmék, filozófiai gondolatrendszerek üldözésénél sokkal alaposabb és szörnőbb az a tendencia, amikor az emberekben az igényt és az érdeklődést ölik ki ezek iránt a dolgok iránt.

Így valóban bekövetkezhet ismét a sötét közép-kor, melyben az olvasás, a kultúra, és a gondolkodás csupán egy kisebbség kiváltsága marad, akiket vagy üldözni fog a többség, mivel nem értik meg őket, vagy ki fogják őket közösíteni, mert zavarja őket digitális neoprimitivizmusuk megélésében. De ha így is lesz, akkor nyilván ez egy szükségszerűség lesz, mely zsákutcába sodor egy fejlődésképtelenné vált társadalmat. Hiszen most is megvan a szabad akarata és a választási lehetősége mindenkinek. Még pont abban a korban élünk, amikor ezek az értékek nem vesztek el, csak ijesztően sivár az érdeklődés irántuk. Pontosan ennek a generációnak a felelőssége az, hogy megszerettesse a gyerekeivel a kultúrát, a tradicionális értékeket, és megtanítsa őket gondolkodni, és létrehozni a saját értékrendjüket, ahelyett, hogy virtuálisan generált tömegtermékek diktálnák az ízlésüket. Az emberiség elért a fejlődés azon pontjára, amikor a kulturális és civilizációs értékek még magasabbra emeléséhez minden eszköz adott, de ha a többség nem ezt választja, akkor marad a boldog tudatlanság és az újonnan beköszöntő sötét Újközépkor.

Gauranga
táplálkozási tanácsadó, személyi edző, jógaoktató
hotashtanga.com



Én **MOST**
vagyok

FIATAL

Erik Erikson fejlődéslmélete szerint életünk során nyolc különböző szakaszon kell átesnünk, ami születésünktől egészen halálunkig tart. Mindegyik fontos külön-külön, de talán az ötödik szakasz, az identitás vs. szerepkonfúzió az, ami a leginkább nyomot hagy maga után, akár megéltük, akár nem. Ez az a szakasza az életünknek, amit röviden csak úgy nevezünk:

kamaszkor.

Mindenki emlékszik arra az érzésre, amikor tiniként azt hitte, övé a világ, és bármit megtehet következmények nélkül. Úgy gondolta, mindenben neki van igaza, és soha nem lesz olyan besavanyodott, mint a folyamatosan panaszkodó felnőttek. Aztán ahogyan érik az ember és kinövi a kamaszkort, rájön, hogy mennyire nevetségesen és gyerekesen tudott viselkedni. Mennyire nem így tenne most, ha visszamehetne az időben. Arról nem is beszélve, hogy pont olyan panaszkodó, fiatalokat kritizáló felnőtté vált, amire megesküdt, soha nem lesz. Ezzel nincsen semmi baj, ez az élet menetrendje. De mi van akkor, ha ez a felelősségmentes és a határok megismerésének kora kimarad az ember életéből? Mi történik, ha gyerekből rögtön felnőtté kell válni? Hihetnénk azt, hogy különösképpen semmi, egyszerűen hamarabb nő fel az ember, de ez nem igaz. Ugyanis minden fejlődési szakaszra előbb vagy utóbb sor kerül. Tehát, aki nem élte meg a fiatalságát tizenévesen, az minden bizonnyal majd idősebb korábban fog „tombolni”.

Sokan láttunk már ötvenes-hatvanas férfiakat és nőket úgy viselkedni, úgy öltözködni, mint a kamasz gyerekeik. Ennek pedig (nem minden esetben) gyakran ez a szakasz kimaradása az oka. Amikor kirepülnek a gyerekek a fészekből vagy kamaszodni kezdenek, néha ekkor jönnek rá a szülők, nekik ez voltaképp kimaradt, és késztetést érznek, hogy bepótolják. Ilyenkor olyan döntéseket hoznak, ami másokat meghökkent, és

furcsán néznek rájuk. Hangsúlyozva, hogy nem minden különcként viselkedő felnőtt esetében maradt ki a kamaszkor, fontos tudnunk, hogy ez is egy lehetséges magyarázat lehet. Nézhetünk rájuk ferdeszemmel vagy mondhatjuk azt, biztosan megőrültek, de abba is bele kell gondolnunk, vajon miért maradt ki a fiatalkora az annak megszokott idejében.

Ezt a kort (mint az összes többit is) azért is fontos bepótolni, mert így sok mindent kipróbálhat az ember, megtudja, ki is valójában, mit szeretne még elérni az életben. Ez pedig elengedhetetlen az utolsó szakaszban, amikor is már visszafelé tekint az ember és leltárt készít. Mi mindent tett vagy nem tett meg, ami a listáján szerepelt. Ha kipipálhat mindent, nyugodtabban tölti az öregkorát, ha viszont nem, akkor minden erejével a kalandokat és az új dolgokat fogja hajszolni, ami szintén nem kellene, hogy erre a szakaszra maradjon.

Tehát születésünktől egészen halálunkig folyamatos fejlődésben vagyunk, amik vagy a megszokott sorrendben vagy teljes tótágassal, de bekövetkeznek. A kérdés csak az, ismerjük-e magunkat annyira, hogy tudjuk kezelni a változásokat és miként használjuk ki életünknek minden pillanatát. Ugyanis attól lesz teljes, ha kisgyermekből, kamaszok, majd felnőttek és élettapasztalt, bölcs idősekké válunk.

Bene Andrea

Elégedetten

élni



Egy kutatás tapasztalataiból kiindulva, de azt átalakítva szeretném tudatosítani azt, hogy valószínűleg hogyan érdemes élnünk, mi szükséges ahhoz, hogy elégedettek legyünk és ne bánjuk meg az életünket.

Egy ápolónő azt mérte fel, hogy mit bánhatunk meg nagy valószínűséggel halálunk előtt. Az eredmények 5 fontos területet érintenek:

1. „Bárcsak lett volna bátorságom, hogy ne mások elvárásai szerint éljek!”

Ez volt a leggyakoribb dolog, amit a haldoklók bántak. A legtöbben a terveik felét sem tudták véghezvinni.

Átfogalmazva: **A saját életemet éljem úgy, hogy hű legyek önmagamhoz!**

Az egészség szabadságot ad, amire jó, ha idejében rájövünk, hogy álminkat és terveinket meg tudjuk valósítani. Kihasználva lehetőségeinket

– váljunk azzá, akivé lehetünk az életünkben. A boldog élethez az elvárásoktól való félelmünktől és egy csomó aggodalmunktól jó lenne megszabadulnunk és egy adag bátorságra is szükségünk lesz.

2. „Bárcsak ne dolgoztam volna olyan keményen és sokat!” A legtöbben azt bánták a férfiak közül, hogy a munkájuk elvette az időt a családjuktól, a gyermekeiktől. Sajnálták, hogy nem töltöttek több időt a szeretteikkel.

Átfogalmazva: **Éljek a munkahelyemen kívül is! Ápoljam a családi kapcsolataimat!**

Engedjünk be több lehetőséget az életünkbe, hogy általa boldogabbá és nyitottabbá váljunk és alakítsunk ki egy új életmódot, amibe sok minden és mindenki belefér a munkán kívül.

3. „Bárcsak lett volna bátorságom kifejezni az érzéseimet!” Sokan visszafojtották érzelmeiket a békesség miatt. Csakhogy így sokaknak betegséget is okozhattak a ki nem mondott dolgok, a keserűség és bosszankodás.

Átfogalmazva: **Engedjem meg magamnak az érzelmeimet, és mutassam ki azokat!**

Ha megváltozunk és hűek leszünk a saját érzelmeinkhez, és őszintén kezdünk kommunikálni, akkor kapcsolataink is javulnak.

4. „Bárcsak jobban tartottam volna a kapcsolatot a barátaimmal.”

Sokan az életük végén szembesülnek azzal, hogy mennyit jelentettek számukra a régi barátok, akikkel az évek során megszakadt a kapcsolatuk. Jó, ha tudjuk, hogy az anyagi dolgok egy idő után már nem számítanak, nem a pénz vagy a státusz a fontos, ilyenkor minden a szeretetről és az emberi kapcsolatokról szól.

Átfogalmazva: **Fordítsak elég időt barátaimra, ismerőseimre és a társasági életemre!**

Tegyünk rendet kapcsolatainkban, élvezzük egymás társaságát, a beszélgetéseket és becsüljük meg az együtt töltött időt. Építsünk ki szorosabb kapcsolatokat és ápoljuk azokat!

5. „Bárcsak hagytam volna magamat boldogabbnak lenni.”

Az emberek nagy része későn jön rá arra, hogy a boldogság választás kérdése is. A változástól való félelmükben az életüket inkább szokásaiknak rendelik alá, miközben másokkal és magukkal is elhitetik, hogy elégedettek.

Átfogalmazva: **Engedjük meg magunknak, hogy jól érezzük magunkat!**

Engedjük el magunkat és hagyjuk, hogy vidámság is legyen az életünkben. Csodálatos dolog újra képesnek lenni mosolyogni! Ne csapjuk be magunkat: ha nem jó úgy az életünk, ahogyan van, akkor érdemes rajta változtatni, amíg lehet. Érdemes tudatosítani magunkban a jó érzéseinket, azokat erősíteni, kifejezni hálánkat és örömünket.

Ez a mi életünk. A Trainspotting című filmből kiindulva, de azt meghaladva: Válasszuk az életet, válasszuk a munkát, válasszuk az egészséget, válasszuk meg a barátainkat és kérdezzük meg egy vasárnap reggel, hogy kik vagyunk! Válasszuk a jövőt, az életet! Válasszuk a boldogságot! Válasszunk tudatosan!

De az élet nem csak egy választás, hanem tudatos döntés, és hosszú távú elköteleződést, kitartást kíván a jólét és egy másféle életmód mellett, hogy a végén ne bánjuk meg életünket.

Ezekon felül egy másik kutatásban további 20 dolgot – rossz szokásokat, félelmeket, és megbánni valót – gyűjtöttek össze, melyeken érdemes minél hamarabb változtatni. Néhányat idéznék belőle:

- „Nem utaztam, nem tanultam, nem mozogtam eleget.”
- „Féltem, hogy egyedül maradok, ezért benne maradtam egy rossz kapcsolatban.”
- „Úgy viselkedtem, ahogy a társadalom azt elvárja egy nőtől/férfitől.”
- „Hiába volt rossz a munkahelyem, nem változtattam.”
- „Túl sokat foglalkoztam mások véleményével.”
- „Döntési helyzetben túl sokat vártam.”
- „Haragtartó voltam és nem bocsáttam meg.”
- „Félbehagytam dolgokat, amiket be kellett volna fejeznem.”
- „Túl sokat aggódtam dolgokon, amiken nem kellett volna.”

Bende Katalin
Pszichológus
www.egy-pszichologus.hu



Sok kismama várandóssága végét vagy közepét meleg nyári napokban tölti. Ilyenkor a kinti meleg mellett egy plusz kis „fűtőtest” is van velük, melyet nem lehet levenni. Számukra is vannak praktikák, amelyek kicsit megkönnyítik ezeket a meleg napokat.

Várandósság

és a meleg nyári napok

Árnyék és hús szoba

Én óvatosságra inteném a kismamákat a napozással kapcsolatosan! Inkább keressék az árnyékokat, többször mártózzanak meg a vízben, de kerüljék a direkt napozást! Akik pedig otthon töltik a meleg napokat: többször zuhanyozzanak!

Vannak olyanok, akik a meleg éjszakákat viselik rosszul. Számukra azt ajánlom, hogy nedves törülőkendővel vagy vizes törölközővel frissítsék éjszakai a lábaikat, karjaikat. Ez segít abban, hogy könnyebben aludjanak el.

Napközben fogyasszanak meleg teát! Igen, meleget, mert az jobban hűt, mint a hideg! Ilyenkor nem kifejezetten a forró teára gondolok, hanem a szobahőmérsékletűre. Készítsünk csipkebogyó-hibiszkusz teát két liter, jól citromozzuk be. Ezt fogyasszuk el napközben. A teázás mellett igyunk tiszta vizet is!

Ne fogyasszunk nehéz ételeket, kerüljük a tejet! Inkább a natúr joghurtot részesítsük előnyben, mert ez jobban hűti a testünket. Ne feledkezzünk meg a többször kevesebb étkezési elvről sem! Figyeljünk oda, hogy együnk! A melegekben sokszor nem is kívánja az ember a szilárd táplálékot, de ott növekszik egy plusz élet, ami elveszi amire szüksége van. Viszont a „gazdatest” édesanya vérképe fogja mutatni, hogy kevés a vasa stb.

Duzzadt lábakra

Először is, a vérkeringést segítő tornagyakorlatokat kell beiktatni naponta többször! Testhelyzet változtatásokra oda kell figyelni. Ez azt jelenti, hogy melegekben 10-15 percet üljünk csak, majd álljunk fel, mozgassuk át a csípőnket, emelkedjünk lábujjhegyre, kicsit sétáljunk. Ha fekszünk, akkor váltogassuk az oldalakat. Olvasás, tévénézés közben néha a felül lévő lábunkat emeljük fel, mozgassuk át a bokánkat. Majd álljunk fel és mozgassuk át magunkat.

Másodszor pedig délután három óra körül együnk meg egy almát, ami segít hajtani a vizet, közben pedig fel is tölti a testünket. Az alma elfogyasztása után egy



órával ihatunk egy kis csipkebogyó-hibiszkusz-bodza keverék teát (3 dl vízbe- forrázzuk le: 1 filter csipkebogyó-hibiszkusz teát teszünk+1 teáskanál bodzavirágot. Lefedve 5 percet hagyjuk állni, majd langyosan fogyasszuk el). Ha valakinek magas a vérnyomása, kövesse figyelemmel a tea fogyasztása után mért eredményt. Ha ettől az enyhe teától is felmegy a vérnyomás, akkor hagyjuk ki a bodzavirágot, bár tapasztalatom alapján legtöbb esetben ez a keverék leviszi a magas vérnyomást! Sok esetben csak azért megy fel a kismamának a vérnyomása, mert felgyülemlik a sok víz a szervezetben, ami nehezíti a szív munkáját is.

Harmadszor, esténként kérjük meg párunk vagy már a gyermekeinket, hogy kényeztessenek minket! Zuhanyzás után készítsünk illóolaj keveréket: egy evőkanál olívaolajba keverjünk egyenlő arányban levendulát-citromot-eukaliptusz olajat. Ezzel kenjük be a lábfejnket, lábszárunkat, és a lábujjaktól felfelé a térdek irányába masszírozzuk be a keveréket. Ez a keverék jól tesz a vénáknak és könnyíti a lábakat.

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
www.melinda-angel.hu

UTAZOL? CSOMAGOLJ HELYTAKARÉKOSAN!

Nem könnyű feladat egy heti ruhát beleprésselni a kézipoggyászba. Sajnos az ingyenes méretek olyannyira kicsik (egyes légitársaságoknál még a nagy kézipoggyász sem valami nagy), hogy kész harc a pakolás. Főleg a hölgyeknek...



„Kikészítem a sminkeket, a ruhákat, ő csak itthon ne hagyjam azt a jó könyvet, de nem ártana egy váltócipő is, és azt a gyönyörű szandálomat sem tettem még be.”

Mi nők mindent magunkkal akarunk vinni, ami mozgatható, ezért most mutatunk néhány tippet, amivel helyet spórolhattok.

• **TEKERD ÖSSZE A RUHÁKAT!**

Ez a módszer több helyet spórol, mint gondolnád. Meg fogsz lepődni az eredményen, mert én is meglepődtem.

• **HASZNÁLJ KI MINDEN KIS ZUGOT!**

Szó szerint, minden kis zugot. Nagyon jó praktika, hogy ha viszel magaddal egy sportcipőt vagy félcipőt, belerejtesz néhány zoknit vagy kenőcsöt.

• **ZACSKÓZD BE!**

Mivel a sminkes cuccaidat a repülőre csak zárható zacskóba viheted fel, könnyebb dolgod van. Elsősorban azért, mert nem fogod beleszórni a sminkjeidet a táskába, másrészt pedig azért, mert mielőtt lezárod a zacskót, szépen elegyengeted a tartalmát, kinyomkodod belőle a levegőt, és máris több helyed lesz.

• **A SZEMÜVEGTOKBA IS PAKOLHATSZ!**

Én gyakran tartok apróságokat, a fülhallgatóm vagy a töltőm a szemüvegtokomban. Bár ezzel minimális helyet spórolsz meg, de sokkal könnyebben jutsz hozzá a fülhallgatódhoz, ha nem csak beledobod a táskádba.

• **AZ OLDALZSEBEKET IS TÖLTSD FEL!**

Meglepő mennyi dolog fér bele egy aprónak tűnő oldalzsebbe. Soha ne hagyd őket szabadon!

• **EGYBE AZOKAT A MELLTARTÓKAT!**

Rakd egymásra a melltartókat, amit viszel, majd a kosárba tedd bele az alsóneműidet is, végül pedig hajtsd össze az egészet.

• **KONTAKLENCSÉT VISELŐK ELŐNYBEN!**

Ha nem akarod vinni a több millis alapozódat, éjszakai krémedet, vagy bármi egyebet, vegyél egy kontaklencse tartót. Nyomd bele az arckrémedet az egyik tárolóba, az alapozódat pedig a másikba. Ezzel is sok helyet spórolhatsz, mivel nem kell cipelni a kis flakonokat.

Remélem a felsorolt tippekkel már nem lesz rémálom a pakolás, és könnyebben csomagolsz majd a legközelebbi nyaralásra.

Melanie

melaniavilaga.blogspot.hu



Így készül a **horchata**, a spanyol rizstej

Most egy 22 éves történet következik, ami erről az itálról és rólam szól.

Zsenge koromban az első „felnöttes” nyaralásomon voltam. Gyönyörű Spanyolország, a bulizós Costa Brava, és az őrült meleg, meg minden kávézóban az isteni horchata (ejtsd: orcsátá), az összes üdítő között a legjobb: hűsített, simogatott, sőt, pótolta a melegben elvesztett sókat is. Hazaérve elhatároztam: megcsinálom.

Pár hétig próbálkoztam, persze nem sok sikerrel. Tehéntejből kotyvasztottam vízzel, és minden elképzelhető ízesítővel. Naná, hogy soha nem lett belőle horchata.

Aztán vége lett a nyárnak, és rejtély maradt, hiszen akkor még nem volt internet, hogy beüssem a Google-ba... Hova fordulhattam volna? Nem ismertem egy spanyolt sem. Mentem volna be a spanyol nagykövetségre? Hívtam volna fel a különleges tudakozót? Egyik se jutott eszembe.

Ezt a fajta információhiányt ma már elképzelni is nehéz. De pont ennek köszönhetően az horchata lett számomra maga a misztikum, az áhított, de soha meg nem szerzett, a legnosztalgikusabb ital a földön.

Később elfelejtettem az egész ügyet, és csak majd' 20 évvel később került elő. Egy munkahelyi spanyol „team” váratlanul szóba hozta az horchatát. A pillanat lelassult, a hangok elmélyültek, körülöttem minden távolabb került, és beborítottak az emlékeim. Emlékek az előző életemből.

Alig hittem el, hogy pont akkor, és pont egy munka fölötti beszélgetés alatt fogom megtudni a titkot.

Aztán az állam is leesett, hogy tej nincs is benne, hanem rizs. Vagy mandula.

Hohó! Szép az élet, a spanyol világ hagyományos és legnépszerűbb üdítője egy vegán és teljesen egészséges ital. VIVA!



Hozzávalók fél liter italhoz:

- 100 g nyers rizs
- 1-2 cm egész fahéj
- 20 g cukor
- 1/2 csomag vaníliás cukor
- 1-2 csipet só

Elkészítése:

- A rizst tegyük egy nagy pohárba, keverjük hozzá a cukrokat és az ízesítőket.
- Forrázzuk le 3 dl vízzel. Fedjük le, és hagyjuk állni egy éjszakán keresztül.
- Másnap vegyük ki belőle az egész fahéjat, és turmixoljuk le az italt.
- Öntsük fel még 2 dl vízzel, és szűrjük le. Azonnal fogyasztható. :)

Megjegyzés: fehér rizsből vakítóan fehér horchata lesz, barna rizsből pedig kicsit sárgásabb, olyan színű ital, mint a tehéntej. A fehér rizses szebb, de a barna rizsesnek több a tápanyagtartalma.

Extra tipp: az ital hajlamos ülepedni az állásban. Ilyenkor egyszerűen keverjük fel egy kanállal, és olyan lesz, mintha most csináltuk volna.

Szaluter Edit / kertkonyha.blog.hu



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



Bittner Bettina a hazai állatvédelem és veganizmus egyik kiemelkedő szószólója. Egy igazán sokoldalú lány, ZöldElla néven ismert blogger, aktív tagja a Vegán Állatvédelem Egyesületnek.

Miért vegán?

Kezdjük az elején. Miért vegán? Hogyan kezdődött?

- A veganizmus az, ami leginkább illik az életszemléletemhez. Úgy gondolom, hogy akit szeretek, azt nem bánom, ölöm és eszem meg.

Körülbelül 20 évig voltam vegetáriánus, mielőtt vegán lettem, mert nem akartam, hogy miattam bárkit is megöljenek. Akkor még nem tudtam, hogy a tej- és tojásipar kéz a kézben jár a húsiparral, így amikor elértek hozzám az információk, egyértelmű volt, hogy változtatnom kell.

Amúgy az utolsó csepp a nyomógombom egy kép volt, ahol egy tehén istállóban a trágyalé elvezető csatornában beszorulva fekszik egy borjú. Nem tudom, hogy a kép készítésénél élt-e még, vagy már halott volt, de beégett a retinámba a jelenet, és csukott szemmel is őt láttam.

Okozott-e nehézséget a környezetedben a vegánná válás. Hogy fogadta a család?

- A párom nem fogadta túl vidáman, amikor közöltem vele, hogy vegán leszek, hiszen újabb változást jelentett, a megszokottól eltérőt. Ő vegyes táplálkozású volt, amikor megismerkedtünk, mellettem lett vegetáriánus, a saját elhatározásából. A szüleim

és a testvéreim nem értették, de akkor már csak legyintettek. Egyedül az egészségem miatt aggódtak, mert ők is a sztereotipikus hiedelmeket hozták fel.

A barátaim és ismerőseim többnyire csodálkoztak, hogy akkor mit fogok tudni enni, de elfogadták, mert amikor megismertek, akkor is elég vaskalapos vegetáriánus voltam. Gond általában az új ismeretsegeknél van, amikor jönnek a szokásos viccelődésekkel és kifogásokkal. Ezeket általában elég határozottan megválaszolom, és ajánlok nekik pár olvasnivalót.

Téged a magyarországi állatvédelem egyik kiemelkedő alakjának ismerhettünk meg. Hogyan kezdődött a kapcsolatod az állatvédelemmel?

- Ha jól emlékszem, még 2005 tavaszán a híradóban láttam, hogy az egyetlen gazdasági állatokat védő szervezet az ausztrál nagykövetség előtt demonstrált az ausztrál juh ipar ellen. Akkor egyből felírtam egy papírra a szervezet nevét – az azóta megszűnt Fauna





Egyesületet – és még este jelentkeztem hozzájuk önkéntesnek. Akkor már régóta szerettem volna valamit csinálni, amivel én is hozzájárulhatok az állatvédelemhez.

Így az egyetemi évek elején a Fauna Egyesületnek önkénteskedtem, majd pedig egy Budapest melletti menhelyre jártam kutyákat sétáltatni. Azonban az egyetem vége felé, ahogy elkezdtem dolgozni, illetve szakdolgozatot írni, elmaradt mindkettő. Így évekgig inaktív lettem és nem tudtam, mivel tudnék újra bekapcsolódni az állatvédelembe a gazdikeresők hirdetéseinek megosztása mellett. Ekkor jött a blog ötlete, hogy a neten keresztül sok emberhez juttathatom el azokat az információkat, amiket egyébként a szűkebb környezetemmel osztottam meg.

Ma Magyarországon milyen eszközei vannak egy állatvédőnek, hogyan tud érvényt szerezni az állatok jogainak?

- A kulcs szerintem a tudatos fogyasztói döntés, illetve az informálás.

A piacokat a kereslet határozza meg, így ha csökken vagy megszűnik az igény egy-egy termékre, és nem hoz annyi profitot, amennyit az előállító elvár, akkor nem fogja megérni a gyártónak, termékelőállítónak az adott terméket készíteni. Sajnos sokan alábecsülik a vásárlói erőt, pedig piacokat tudna bedönteni. Mi döntjük el, hogy mire költjük a pénzünket, csak sajnos nagyon sokan hagyják magukat a reklámok által befolyásolni, és a traktált, mindenki számára – emberek, többi élőlény, környezet – káros termékeket vásárolják meg. Mindenki merje vállalni, hogy igenis hatással van a fogyasztói szokásaival a világunkra.

Ugye nem szabad megfélemedezni arról, hogy nem csak a menhelyeken lévő és háznál kikötött állatokról van szó, hanem például a kutyák, nyulak, patkányok és egerek esetében az itthon is folyó állatkísérletekről, a gazdasági állat címkével ellátott egyedek esetében pedig a kegyetlen termelésről.

Nem érzed néha szélmalomharcnak a munkádat?

- Ez számomra nem munka, mert a küldetéstudat



visz előre, a belső készíttetésem erősebb mindennél. Lényegében egész életemben ezt csináltam, csak korábban kicsiben. Amúgy a világ egyre nyitottabb a veganizmusra, egyre több embernek van vegán ismerőse, egyre több a vegánnak születő vagy felnövő gyermek. Én hiszek bennük és abban, hogy az emberiség megérti, hogy a veganizmus az egyetlen lehetőség arra, hogy a következő évszázadokban is élhető legyen ez a gyönyörű bolygó, aki otthont ad nekünk.

Aktív tagja vagy a Vegán Állatvédelem Egyesületnek. Kérlek mutasd be pár szóval a szervezet munkáját, eredményeit.

- Az Egyesület célja az erőszakmentes szemléletformálással bekapcsolódni a vegán mozgalomba. Ezt tükrözi a honlap és Facebook-oldal kommunikációja, illetve a rendezvényeink hangulata. Rendszeresen vannak pénteki vegán sütizések, kezdő vegán klubok, nyáron vegán piknik, időszakosan filmvetítések, tematikus ételkóstolók és évente egyszer a Vegán Tavaszi Fesztivál.

Bonifert Anna, az egyesület elnöke pedig már három ismeretterjesztő könyvet is írt a könnyebb informálásért. Szeretnénk megmutatni az embereknek, hogy vegánnak lenni sokkal egyszerűbb, mint azt sokan gondolják, és mindenkinek sokkal jobb is.

Hogyan képzeljük el ZöldEllát 5 év múlva?

- Remélem, 5 év múlva blogírás közben már a vegan gyerekeim molyolnak mellettem és írhatok majd a vegan gyereknevelésről, családról is, a gyerekeim nyitottsága által én is tanulhatok még. A kap egy kiforrott design, és sokan olvassák, majd változtatnak általa. Szeretnék minél több emberhez eljutni, és megértetni velük, hogy nincs joguk a többi élőlény élete felett rendelkezni. Szeretnék egy biztos pont lenni a vegánoknak és leendő vegánoknak, tartalmilag hasznos információkat átadni. Amiben biztos vagyok, hogy akkor is írni és szerkeszteni fogom a blogot és a hozzá kapcsolódó többi felületet.

Vegangster.net

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

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

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik)

Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



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 családod, 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 lesz az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

4. Indiai édességek Tájégségek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készíten néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



**További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu**



VITAMINBOMBA

Nyáron nagyon kívánom a turmixokat. Sokszor csak ezt eszem (iszom) egy-egy étkezés helyet. Most piros gyümölcsöket mixeltem néhány összetevővel, hogy még táplálóbb legyen. Ajánlom mindenkinek, a gyerekek is nagyon szeretik.

HOZZÁVALÓK FÉL LITERHEZ:

- 1 érett banán
- fél alma
- egy nagy maroknyi fagyasztott erdei gyümölcskeverék
- fél citrom leve
- fél evőkanál csíráztatott arany köles őrlemény (DM)
- fél evőkanál kíméletesen szárított cékla por (Viva Natura Kft)
- ha nem elég édes, pár csepp stevia

- egy teáskanál kakaópor
- a tetejére pirított mogyoró
- víz

ELKÉSZÍTÉS:

Egyszerűen összeturmixolom az alapanyagokat.
Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda



MANDULÁS-KÓKUSZTEJES RAKOTT KARFIOL

HOZZÁVALÓK:

- 1 nagyobb karfiol
- 1 db 3 cm-es fahéjrúd
- 1 csillagánizs
- rózsabors egész
- tarkabors egész
- chili pehely
- só
- 10 dkg barnarizs (most előgőzölt tasakost használtam)
- 2 dl kókusztej
- friss felaprított petrezselyem
- mandula szemek, mazsola, (+ rizshez való fűszerkeverék)
- frissen őrölt feketebors
- zsemlemorzsa
- szeletelt mandula

ELKÉSZÍTÉS:

A karfiolt rózsáira szedtem és az illatos fűszerekkel együtt megfőztem (5-10 perc, attól függ, mennyire szeretjük puhán). A rizst a főzőtasakkal együtt sós vízben 12 perc alatt megfőztem, majd kevés olajra téve jól összekevertem és ízesítettem a petrezselyemmel, majd a magokkal, mazsolával is. A lecsepegtetett karfiolrózsákat kettévágva az olajozott és morzsával megszórt sütőtál aljára sorakoztattam, erre került a rizs, majd a karfiol másik fele legfelülre. Rétegenként sózni kell még, ha szükséges. Végül ráöntöttem a kókusztejet, megszórtam a maradék morzsával, végül a szeletelt mandulával is meghintettem. 180 fokon alsó-felső állásban 35-40 percig sütöttem. Jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu



QUINOA KENYÉR

Aki nem szeretne lemondani a kenyérről, annak itt egy alakbarát és egyszerű recept:

HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre quinoa
- 3/4 bögre chia mag
- 1 bögre víz
- 1/4 bögre olívaolaj
- 1 evőkanál szódabikarbóna
- 1 evőkanál édesítőszer (agave, juharszirup, stevia, cukor, stb.)
- 3 evőkanál citromlé
- pici só
- magvak a tetejére (szezámmag, lenmag, tökmag, napraforgómag)

ELKÉSZÍTÉS:

Előző este áztasd be külön-külön a quinoát (ellepje a víz) és a chia magot (1 bögre víz). A sütés előtt a quinoáról szűrd le a vizet, majd a quinoa felét tedd turmixgépbe a chia maggal, a szódabikarbónával, az édesítőszerrel, a sóval, az olajjal és a citromlével együtt. Addig keverd a gépben, amíg krémes, sima állaga nem lesz. Ezt a mixet add hozzá a félretett quinoához. Egy sütőformát (vekniforma) kenj meg vékonyan olajjal, és öntsd bele a tésztát. A tetejét megszórhatod magvakkal, majd előmelegített sütőben (160 fok) megközelítőleg 70 percig süsd.

Vegangster.net

FORDÍTOTT ANANÁSZOS SÜTI

HOZZÁVALÓK:

- 1/2 bögre növényi vaj
- 1/2 bögre barnacukor
- 1 konzerv vagy friss ananász felszeletelve
- 2 1/2 bögre liszt
- 1 1/3 bögre cukor
- 2 kiskanál sütőpor
- 1/2 kiskanál só
- 1/2 bögre olaj
- 1 bögre növényi tej
- 1 kiskanál vanília esszencia

ELKÉSZÍTÉS:

A barnacukrot és a vajat együtt felolvasztjuk, beleöntjük egy sütőformába és belehelyezzük az ananász szeleteket. A többi összetevőt keverjük, majd az így kapott masszát óvatosan ráöntjük az ananász szeletek/karikák tetejére, teljesen lefedve azokat, és előmelegített sütőben, 190 °C, kb. egy óráig sütjük. Kókuszos fagyival, forrón is isteni!

Csillag Marieta / vegafalat.hu





KÍNAI ZÖLDSÉGRAGU

HOZZÁVALÓK 3 FŐRE:

- 10 szelet, egyenként fél cm vastag cukkini darab (ez kb. 2 kicsi cukkininek felel meg) apró cikkekre vágva
- 1 db kápia paprika fél cm vastag félkörökre vágva
- 1 marék negyedelt apró szemű csiperke
- 1 db nagyobb vöröshagyma, félbe vágva, szintén kb. fél cm-es hosszanti szeletekre darabolva
- 2 cikk fokhagyma
- kevés őrölt bors
- 1 kiskanálnyi kínai ötfűszer (pici mézeskalács fűszer is megteszi)
- fél evőkanálnyi kukorica (vagy más) keményítő
- 1 evőkanálnyi sötét szójaszós

- korianderlevél (én szárítottat használok, de ha nincs vagy idegenkedsz tőle, használj helyette petrezselymet)
- 1-2 evőkanálnyi olaj
- só

ELKÉSZÍTÉS:

Kivételesen nem wokban csináltam. Egy jó nagy átmérőjű tapadás gátlóval bevont serpenyőben megforrósítottam az olajat, nagy lángon megpirítottam rajta a gombát egy kis sóval, és amikor elfőtte a levét, rákerült a többi zöldség is. Folyamatosan kavargatva összepirítottam az egészet, rátettem a fűszereket, átforgattam, megszórtam keményítővel, újra átforgattam, felöntöttem szójaszósszal és vízzel. Összerotyogtattam és már kész is volt. Párolt rizsszel ettük.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezn.blogspot.hu

CSICSERIBORSÓS-CUKKINIS -SÁRGARÉPÁS FAL-NI

A FAL-NI, a FALafel és tócsNI szó házasságából született, általam kreált, nem létező szó. Nem tudtam eldönteni, hogy az elkészült étel inkább falafel vagy tócsni. Az alapanyagot tekintve az arab, csicseriborsós falafelre hasonlít, míg formára és ízvilágra inkább a magyar tócsnira, lepcsánkára, cicegére. Addig-addig gondolkoztam rajta, hogy melyik névvel illessem ezt a receptet, míg úgy döntöttem mindkettővel.

HOZZÁVALÓK (2 SZEMÉLYRE):

- 2 db közepes méretű cukkini
- 2 db közepes méretű sárgarépa
- 1 db (bio) csicseriborsó konzerv
- 1 nagy marék friss petrezselyem
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 tk (frissen) őrölt római kömény
- Himalája só, őrölt fehér bors, 1 ek mustár
- kb. 6 ek csicseriborsóliszt
- 1 ek útifűmaghéj
- 1 ek lenmag
- (elhagyható - 2 ek fekete vagy fehér szezámmag)

ELKÉSZÍTÉS:

A cukkinit és a sárgarépát meghámozzuk, megmossuk, majd 1-1 db-ot lereszelünk a nagy lyukú reszelőn. A másik sárgarépát és cukkinit, a csicseriborsóval az aprítógépben / turmixgépben pépessé dolgoztatjuk a fokhagymával. (Csicseriborsót lé nélkül használjuk fel!)

A friss petrezselymet apróra vágjuk, egy nagy tálban hozzáadjuk a cukkini-sárgarépa-csicseriborsó-fokhagyma pépet, a reszelt sárgarépát és cukkinit, a fűszereket tetszés szerint, az útifűmaghéjat és a csicseriborsólisztet. (Én tettem hozzá fekete és fehér szezámmagot, de ez kihagyható lépés.) Az egészet alaposan összekeverjük majd állni hagyjuk egy 15 percet, hogy az útifűmaghéj elvégezhesse a dolgát és megszívja magát folyadékkal.

Egy teflon palacsintasütőben, kevés kókuszolajon, közepes lángon kisütjük a tetszés szerinti méretű FAL-NI „pogácsákat”. Mindig legyen alatta kókuszolaj, mert abban tud szépen megpirulni, anélkül leég. Fordítsuk meg és mindkét oldalán süssük meg őket.

Tálalhatjuk növényi tejfőllel vagy fokhagymás szójajoghurttal, de önmagában is nagyon finom.

Hanis Szonja / zoldavocado.blogspot.hu





LENCSESALÁTA NEKTARINNAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 dl puy lencse
- 1 db nektarin
- kész vegyes salátakeverék (lila káposztával, sárgarépával és zöld levelekkel)

A DRESSZINGHEZ PEDIG EGY KIS ÜVEGBEN ÖSSZERÁZVA:

- olívaolaj
- citromlé
- só
- frissen őrölt feketebors

ELKÉSZÍTÉS:

Ezt a zöldes apró szemű puy lencsét, ami kifejezetten salátákhoz való, áztatni sem kell. Hideg vízben feltettem főni, annyi vízzel, ami egy ujjnyival ellepte. Amikor felforrt, leöntöttem és új vizet kapott, amibe 1 babérlevél és 1 gerezd fokhagyma került egészben. Kb. 15-20 percig főtt szép lassan, textúrája maradjon, ne főzzük túl.

Amikor kész, leszűrtem, ekkor sóztam csak, és meglocsoltam egy kis olívaolajjal. Félretettem és hagytam kihűlni. Amikor kihűlt, tálba tettem, a nektarint kis kockákra vágtam, és a vegyes salátából is egy jókora marékkel rádobtam. Megöntöttem az összerázott dressinggel és jól összeforgattam. Azonnal fogyasztandó. Jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

FÉLÓRÁS KIFLI



A gyors kenyér, péksütemény örök sláger. Levélben kért tőlem egy anyuka olyan kifli receptet, ami gyors, és nem igényel különleges alapanyagot. Íme:

HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg liszt (ízlés szerint, fehér, tönköly vagy fehér és teljes kiőrlésű vegyesen)
- 1,5 kk só
- 1 kk sütőpor
- 5 ek olaj
- kb. 2 dl tej

ELKÉSZÍTÉS:

Mielőtt nekilátunk a kifli tésztájához, bekapcsoljuk a sütőt, 200 fokon melegítjük. A kiflihez a lisztben elkeverjük a sót és a sütőport. Hozzáadjuk az olajat, majd a tejjel tésztát gyúrunk.

Ha megvan, lisztezett deszkán kerekre nyújtjuk, majd háromszögekre vágjuk. A háromszögeket az alapjuknál fogva feltekerjük, és a kifliket sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. Úgy 15 perc alatt aranybarnára sütjük. Ebből az adagból 8 db lett.

Hémangi / vegavarazs.hu

Augusztus 27. szombat

- | | |
|-------|---|
| 10:00 | Réfi Dávid: Szénhidrátra fel! |
| 11:00 | Nagyné Szili Zsuzsanna: Növényi étrend a modern tudomány szemével – a 2016-os VegMed konferencia alapján |
| 12:00 | Lénárt Gitta: Van élet a salátán túl, nyers vegán ételcsodák |
| 12:50 | Sütő Enikő modelliskola: A király, a királynő és a Herceg – Divatbemutató |
| 13:05 | Szaffina Fűszerkonyhája (Nagy Szaffina és Nagy Károly): Ízek, Színek, Élő Ételek |
| 14:00 | Marton Melinda: Teljes értékű növényi táplálkozás gluténmentesen |
| 15:00 | Dr. Tamasi József: Hogyan ne haljunk meg? |
| 16:00 | Dr. Weixl-Várhegyi László: Valóban egészségesen táplálkozik minden vegetáriánus? |
| 17:00 | Gítamala Együttes koncertje: Mantra koncert |

HELYSZÍN:

Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ
1105 Budapest, Szent László tér 7-14.
(az Örs vezér tértől 10 percre)



FŐZŐVERSENY!

Amatőr szakácsok jelentkezését várjuk!

Részletes kiírás:

www.egeszsegvar.hu

Nevezés: szigeti.monika@korosi.org

Műsorvezető: Keresztes Andrea

A Szakértői szoba háziasszonya:
Marton Melinda



Augusztus 28. vasárnap

- | | |
|-------|--|
| 10:00 | Feketéné Bokor Katalin: Akarsz-e meggyógyulni? |
| 11:00 | Varga Sándor: Magyaros vegakonyha kezdőknek és haladóknak – receptekkel, ötletekkel |
| 12:00 | Bonifert Anna: Az állatok tisztelete és a vegán életmód |
| 12:50 | Vegán főzőverseny eredményhirdetése |
| 13:00 | Csehi István: Vegetarizmus és spiritualitás |
| 14:00 | Tóth Gábor: Funkcionális és kiegészítő élelmiszerek a vegán táplálkozásban. Aránytartó koncentrált növényi élelmiszerek |
| 15:00 | Dr. Darnói Tibor: Testi, lelki, szellemi törvényszerűségek az egészség – betegség hátterében |
| 15:50 | Bhakti Abhay Govinda Swami: Év vegetáriánusa díj átadása |
| 16:00 | Dr. Suresh Kv: Az étel az orvosság, nem az orvosság az étel |
| 17:00 | Enrico: Végtelen szeretet – CD bemutató koncert |

**A BELÉPÉS ÉS
A PROGRAMOKON
VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES!**

Augusztus 27. szombat

Szakértői szoba (12-es terem)

- 10:00 **Homa Gábor:** Édes élet glutén- és cukormentesen!
11:00 **Halmos Mónika:** Virágkonyha
12:00 **Szepesi Dóra:** „Mentes” – másként!
13:00 **Kovács Zoltán:** Vegánkonyha
14:00 **Lénárt Gitta:** A nyers vegán konyha alapjai
15:00 **Nagy Zita:** Mit eszik a vegagyerek?
16:00 **dr. Tamasi József:** Kispocak, nagypocak, deszkahas?
17:00 **Mahadzsan dász – Pálok Péter:** Ősi kultúrák gasztronómiai öröksége napjainkban

Workshop terem (42-es szoba)

- 10:00 **Szeréna-Krisz:** Peter Hess hangmasszázs (előregisztráció szükséges)
11:00 **Tóth Dániel:** Lelki vegák és kannibálok
12:00 **Váli Tamás:** Vegán testépítés és egészséges táplálkozás
13:00 **Farkasné Erzsébet:** Villámolvasás
14:00 **Jánosi Valéria:** A boldog párok titkai
15:00 **Jankovich Tibor:** Átállás a vegetáriánus, vegán életmódra
16:00 **Dr. Bérczy Judit:** Vegetáriánusság: pro és kontra
17:00 **Pálvölgyi Krisztina:** Évától Lilithig

Jóga-balett terem (44-es szoba)

- 10:00 **Kónya László:** Egész testet frissítő Do-in gyakorlatok.
11:00 **Dr. Suresh KV:** Együtt lenni egy hiteles Mesterrel
12:00 **Karacs Ildikó mantraterapeuta:** Öngyógyító blokkoldó mantrameditáció
13:00 **Krishnanand K. Károly:** JÓGA a mindennapi életben
14:00 **Farkasné Erzsébet:** Szakrális Körtánc
15:00 **Szabó Diána:** Kezdő hastánc óra, bemutató óra
16:00 **Farkasné Erzsébet Zumba gold:** Zumba gold
17:00 **Szeréna-Krisz:** Hangutazás-Gongokkal és hangtálakkal

Ételkészítés workshop (43-as terem)

- 10:00 **Marton Melinda:** Egyszerűen egészségeset!
14:00 **Kovács Zoltán:** Gabonák hétköznapi felhasználása

Vegán filmek (52-es terem)

- 10:00 **„Összefüggések”** – 35 perc
11:00 **Cowspiracy** – 90 perc
12:45 **Miért vegán?** interjúk – 15 perc
13:00 **Melanie Joy:** Miért eszünk húst? – 20 perc
13:30 **Élni és élni hagyni** – 60 perc
15:00 **101 ok, hogy vegán legyél** – 75 perc
16:30 **Gary Yourofsky:** A legjobb beszéd, amit valaha hallottál – 90 perc

Baba-mama szoba (7-es terem)

- 11:30 **Puskás Krisztina és Zentai Kata:** Babajelbeszéd
13:30 **Werner Katalin:** Minden amit fontos tudni a szoptatásról
15:30 **Solymosi Dóra:** A vegetáriánus kismama és a vegetáriánus kisgyermek táplálása
10:00-18:00 **Betlejnő Szurdusz Erika és a MODULE dúlái:** Beszélgetés a várandósságról, szülésről, szoptatásról, babagondozásról

Augusztus 28. vasárnap

Szakértői szoba (12-es terem)

- 10:00 **dr. Pásztor Judit:** Gyógyulás a metabolikus szindrómából.
11:00 **Nagy Ferenc:** „Akarsz-e meggyógyulni?”
12:00 **Tóth Gábor:** A jól alkalmazott vegán étrend.
13:00 **Marton Melinda:** Teljes értékű növényi táplálkozás gluténmentesen
14:00 **Varga Sándor:** Magyaros vegakonyha kezdőknek és haladóknak – receptekkel, ötletekkel
15:00 **Feketéné Bokor Katalin:** Van reményed, ha gyógyíthatatlannak is nyilvánítottak
16:00 **dr. Darnói Tibor:** Tudatos gyógyulás
17:00 **Kálmán Renáta:** A reformkonyhától a szuperételekig

Workshop terem (42-es szoba)

- 10:00 **Univerzális Élet:** Bizalom Meditáció
11:00 **Kovács Gábor:** Erőszakmentes kommunikáció
13:00 **Jónás Adrienn:** Test térkép
15:00 **Szeréna-Krisz:** Peter Hess hangmasszázs (előregisztráció szükséges)
16:00 **Jankovich Tibor:** Vega óvodai csoport alapítási szándékhoz keresünk családokat
17:00 **Dr. Pásztor Judit:** Visszafordított szívinfarktus?

Jóga-balett terem (44-es szoba)

- 10:00 **Kónya László:** Frissítő Do-in gyakorlatok
11:00 **Szeréna-Krisz:** Hangutazás
12:00 **Gervai Miklós András:** Csí Kung – Tai Csi, és Dr. Wu-féle arc- és fejmasszázs
13:00 **Bonifert Anna:** Tanácsadás kezdő vegánoknak
14:00 **Bonifert Anna:** Békében a nem vegánokkal
15:00 **Kalmár Andrea:** Csoportos hangfürdő (bejelentkezés szükséges)
16:00 **Jóga Tan Ma jógaiskola:** Hatha jóga gyakorlás – Bemutató óra – Jóga Tan Ma jógaiskola (Polifoam vagy szőnyeg/törölköző stb. és kényelmes öltözké szükséges)

Ételkészítés workshop (43-as terem)

- 12:00 **Szűcs Zsuzsa:** Vega-grill AMC módra
14:00 **Szabó Emma - Napos Oldal:** Vegán, búzaliszt és cukormentes receptek a Napos Oldal Konyhájából.
16:00 **Lénárt Gitta:** Nyers tökfőzelék fűszeres diógolyóval

Vegán filmek (52-es terem)

- 10:00 **101 ok hogy vegán legyél** – 75 perc
11:30 **Melanie Joy:** Túl a kárnizmuson – 60 perc
12:00 **Forks over knives – Kések helyett villák** – 90 perc
14:00 **Interjú G.L. Francione-val** – 30 perc
14:30 **Hútsd le a bolygót!** – 60 perc
16:00 **Cowspiracy** – 90 perc
17:30 **„Összefüggések”** – 30 perc

Részletes program: www.egeszsegvar.hu

A programváltozás jogát fenntartjuk.

További információ: www.egeszsegvar.hu,
orsolya@egeszsegvar.hu



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► KRISNA-VÖLGY VEGÁN FEKETE OLÍVABOGYÓ KRÉM



Ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből készül. Egyszeresen telítetlen zsírsavakban gazdag, E-vitamin, polifenol és béta-karotin tartalma segít megelőzni a csonttrikulást, ízületi gyulladást, regenerálja és védi a bőrt.

200ml/210g

KEDVEZMÉNY:
100 Ft

~~799 Ft~~
699 Ft

► PAJARITO TRADICIONÁLIS YERBA MATE TEA



A Pajarito márka világszerte a legmagasabb minőségű yerba mate tea szinonimája. Különleges íze és aromája Paraguay egyedülálló klímájának köszönhető, amely a yerba mate őshazája. Karakteres, erőteljesen kesernyős-füstös aromájú tea.

500 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.499 Ft~~
2.199 Ft

► PREMIUM GOODCARE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ BÚZAROST



Természetes, magas rostanyag tartalmú étrend-kiegészítő, mely az emésztőrendszer normál működését segíti. Támogatja a bélflórát, serkenti a bél izomzatának működését, kalória nélkül tesz jóllakottá, pozitívan befolyásolja a vércukorszintet, a szív- és érrendszer működését.

300 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.599 Ft~~
2.299 Ft

► BALANCE FOOD CSÖKKENTETT SZÉNHIDRÁTTARTALMÚ SZUKRALÓZZAL ÉDESÍTETT, AZONNAL OLDÓDÓ KAKAÓPOR – 400 G



KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.159 Ft~~
999 Ft

► NO.1 MOSÓDIÓ LABDA



A mosódíó egyedülálló, továbbfejlesztett változata, mely a mosódíó természetéhez képest praktikusabb, hatékonyabb egészséges és környezetkímélő mosást tesz lehetővé.

5 db (25 mosáshoz)

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.649 Ft~~
1.449 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



BÍBORVÖRÖS KASVIRÁG

A bíbor kasvirág 100-150 cm magas, fészekvirágzatai egyenként képződnek az ágak csúcsán, közepük félgömb vagy kúp alakú, a nyelvess virágok rózsaszínűek vagy bíborpirosak.

A nyugati herbalisztika talán legismertebb immunerősítője és méregtelenítő növénye. A legkülönbözőbb méreganyagokkal szemben képes felvenni a harcot, hogy megvédje a szervezetünket. Az ayurvéda egyenesen úgy fogalmaz, hogy kiöli az amát. Megtisztítja a vért, a nyirokrendszert, segít megállítani a gennyképződést és a szövetek pusztulását.

Fő hatóanyagai: echinakozid glikozid.

Íz: keserű, pikáns

Energia: hűtő

Tulajdonság: vértisztító, csíraölő, diaforetikus

Alkalmazás: belsőleg: antibakteriális hatású, pusztítja a ráksejteket, vírusölő hatású, immunerősítő.

Külsőleg: gyulladásos bőrbetegségek kezelésére, a levél friss nedve középfülgyulladásban a doghártyára juttatva gyulladáscsökkentő, a virágszirom vizes kivonata kötőhártya gyulladáskor borogató. Vízzel nem vonható ki a hatóanyaga ezért gyökérkivonatát tinktúra formájában forgalmazzák.

Károlyi Bánki Viktória

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Szépségtippek a francia nőktől
(tovább: femcafe.hu)
- Ha otthon méred a vérnyomásod
(tovább: femina.hu)
- Az orrdugulás okai
(tovább: hazipatika.com)
- Érkezik az új Bridget Jones könyv
(tovább: vous.hu)

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- mángold
- patisszon
- saláta
- sárgarépa
- spárga
- sütőtök
- tök
- zeller
- zöldbab
- zöldborsó

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- barack
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- málna
- meggy
- narancs
- ribizli
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

Augusztus



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



62 Megtekintés



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés

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

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



46 Megtekintés



45. Megtekintés



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

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

www.108.hu/hirdetes

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, egyéni konzultációk 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



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

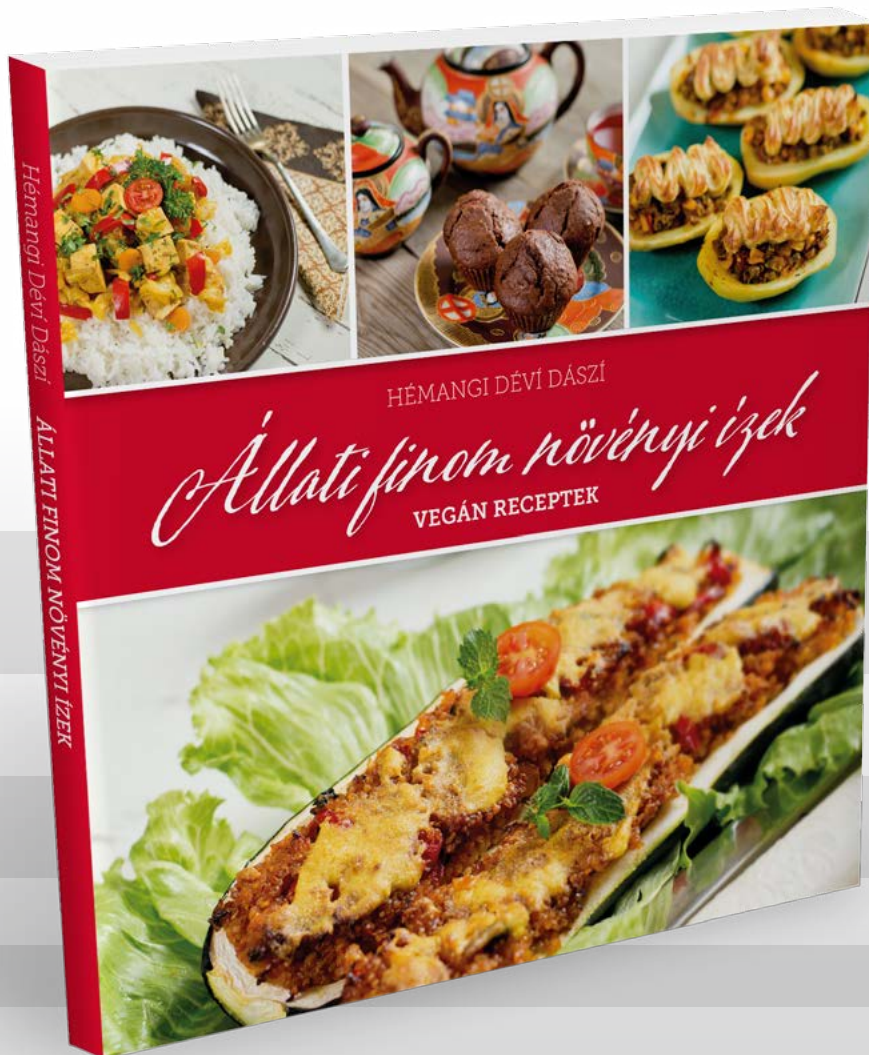
Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.



Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjára a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hemangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

108.hu/vegan

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!



*„Légy hasonló az égen szálló madárhoz...,
aki a törékeny gallyon megpihenve átéli az
alatta tátongó mélységet, mégis vígan énekel,
mert bízik szárnyi erejében.”*

(Victor Hugo)

BIZALOM

Az igazi bizalom az önmagadba vetett bizalommal kezdődik és ott is ér véget. Ameddig nem vagy képes bízni saját magadban és képességeidben, addig másban sem fogsz tudni maradéktalanul megbízni. Ez egyszerűnek hangzik, mégis sokan figyelmen kívül hagyják ezt a tényt és gyakran csalódnak. A legtöbb ember ugyanis mindig valaki más bizalmát keresi és valaki másban szeretne megbízni, pedig aki bízik magában, abban mások is megbíznak és fordítva. A félreértések és csalódások általában abból erednek, hogy az emberek nem szeretik beismerni, hogy problémáik vannak az önbizalommal. Véleményem szerint pedig éppen az, hogy felismered ezt a dolgot, az első lépés afelé, hogy kialakítsd magadban a megingathatlan bizalmat. Ennek mélyen a szívedben kell gyökereznie, nem elég azt mondani, hogy „bízom magamban” minden kétséged ellenére. Pontosan onnan tudhatod, hogy gyökeret vert a szívedben ez a

bizalom, amikor eltűnnek a kétségeid minden nehézség ellenére. Semmiféle hatalom nincs, ami megállíthat, hogyha hiszel magadban. Einstein egyszer azt mondta: „Mindenki tudja, hogy bizonyos dolgokat nem lehet megvalósítani, mígnem jön valaki, aki erről nem tud és megvalósítja.” Ezek az emberek azzal a fajta, megingathatatlan bizalommal rendelkeznek, aminek nem szab határt semmiféle törvény. Amiről elhiszed, hogy megvalósítható, az megvalósítható. Ha bízol abban, hogy képes vagy rá, hogy megvalósítsd, akkor te leszel az, aki megvalósítja. Bizalom, hit, elszántság és kitartás. Ha ezek megvannak benned, akkor az emberek bízni fognak benned és neked sem lesz többé gondod a bizalommal mások iránt. Bízom benne és hiszem, hogy mindannyian sikerrel jártok.

Szabó Andor
andor.szabo3@gmail.com

Mire jó a levendula?

A levendula egy csodás illatú növény, amelyet leginkább nyugtató és rovarűző hatásáról ismernek. Gyógyhatása széleskörű: megszünteti a fáradtságot, antibakteriális, vírusölő, tisztítja a légutakat, enyhíti a napozás okozta leégést. Erősíti az immunrendszert, mérsékli a migrén tüneteit, de a bőrápolásban is kiválóan használható. Tehetjük aromalámpába, csepegtethetjük fürdővízbe, díszíthetjük vele a lakást, ihatjuk gyógyteaként. Már ebből is látható, egy rendkívül sokoldalúan felhasználható gyógynövény. Íme a 10 leggyakoribb felhasználási mód:

ANTIBAKTERIÁLIS HATÁSÚ

A francia kutatók már a 21.sz elején bebizonyították, hogy a levendula erőteljesen antibakteriális hatással rendelkezik.

KISEBB ÉGÉSEKRE, VÁGÁSOKRA HATÁSOS

Ha kisebb háztartási baleset ér bennünket, azonnal csöpögtessünk a sérült területre levendulaolajat. A fájdalmat rögtön csillapítja, és elősegíti a hegesedés nélküli gyógyulást.

EKCÉMÁRA KIVÁLÓ

Csepegtessünk néhány csepp levendulaolajat

valamilyen bázisolajba, ami lehet kókusz, vagy olívaolaj, majd ezzel a keverékkel dörzsöljük be a beteg felületet.

SEGÍT LEVINNI A LÁZAT

Lázás állapotban a hűtőfürdőbe tegyünk néhány csepp levendulaolajat.

ENYHÍTI A FEJFÁJÁST

Fejfájás esetén levendulavizet permetezzünk a tarkóra, az arcra, a fájó felületekre. Ha nincs kéznél kész levendulavíz, akkor hideg vízbe mártunk bele egy kendőt, majd a kendőre csepegtessünk néhány csepp levendulaolajat, és ezzel borogassuk a fájó testrészt, tarkót, homlokot.

AZ ÁLMATLANSÁG HATÉKONY ELLENSZERE

A kellemes alvás érdekében a párnánkra csepentsünk az olajból néhány cseppet.

HOSSZÚ UTAZÁSHOZ ELENGETHETETLEN

Ha egy fárasztónak tűnő hosszú út előtt állunk, hívjuk segítségül a levendula áldásos hatásait! Keverjük össze rozmaring és zsályaolajjal, majd dörzsöljük a csuklónkba, halántékunkba.



Csökkenti a fáradtságot, segít a figyelem összpontosításában.

ELŰZI A ROVAROKAT

Az a szerencsénk, hogy a szúnyogok, lepkék és más rovarok nem szeretik a levendula illatát. Ha szeretnénk elkerülni a csípéseket, kenjük be magunkat levendulavízzel mielőtt a szabadba mennénk, vagy nyári meleg éjszakákon az ágyunkat fújhatjuk be, ha nyugodt pihenést szeretnénk. Ha már megcsíptek bennünket a rovarok, akkor a csípésekbe dörzsöljük bele a levendula olaját.

KEZELI A SZORONGÁST

Ehhez mindössze annyit kell tenni, hogy a stresszes helyzet előtt bedörzsöljük a halántékunkat vele, de tehetjük párologtatóba, vagy fogyaszthatjuk teaként.

A LEÉGÉS KIVÁLÓ GYÓGYSZERE

Ha leégtünk permetezzünk be magunkat levendulavízzel. A fájdalmas tüneteket szinte rögtön enyhíteni fogja.

Muszka Evelin



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.