

*Az immunrendszer
erősítése természetes
módszerekkel*

*Hogyan legyünk
elégedettek? –*

*A harmonikus otthon
négy összetevője*

Egyek vagyunk!

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► ARKOCAPS FAGYASZTVA ŐRÖLT GYÖMBÉR NÖVÉNYI KAPSZULÁBAN



A gyömbér támogatja az immunrendszer működését, elősegíti az emésztést, enyhíti a tengeribetegség tüneteit.

15 db

KEDVEZMÉNY:
240 Ft

~~2.139 Ft~~
1.899 Ft

► DIABESS GYÖRGYTEA GYÓGNÖVÉNY TEAKEVERÉK



A tea enyhíti, illetve megszünteti a cukorbetegség kellemetlen mellékütemeit, késlelteti a súlyos szövödmények kialakulását.

50 g

KEDVEZMÉNY:
320 Ft

~~2.619 Ft~~
2.299 Ft

► ORGANIQA BIO NYERS GUARANA POR



A guarana az indiánok egyik nagyra becsült növénye. Javitja a memóriát, élénkít, vitalizál, étvágycsökkentő, hangulatjavító és fájdalom-csillapító hatású.

60 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.949 Ft~~
1.749 Ft

► BÁLINT LIGETSZÉPE OLAJOS BŐRÁPOLÓ KRÉM



Esszenciális zsírsavakban gazdag krém, kiválóan ápolja a száraz, viszkető, allergiás eredetű ekcémás bőrt is. Mesterséges adalékanyagoktól mentes.

100 mg

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~2.659 Ft~~
2.399 Ft

► DR. ORGANIC TERMÉSZETES FÜRDŐOLAJ HOLT-TENGERI ÁSVÁNYOKKAL



Bioaktív összetevőkből készült hidratáló, regeneráló, méregtelenítő fürdőolaj. Mesterséges adalékanyagoktól mentes.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
500 Ft

~~4.099 Ft~~
3.599 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



Tartalom

- 4 **Az immunrendszer erősítése természetes módszerekkel**
- 7 **Ki az irányító?**
- 8 **Hogyan legyünk elégedettek?** – Útmutató a 21. század emberének
- 12 **Mese az égi hangok szerzeteséről**
- 14 **A folyók jogai**
- 16 **Hellő szeptember!**
- 18 **A harmonikus otthon négy összetevője**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Áfonyás túrókrém; Lenmagos kenyér; Koriander vada; Bundáskenyér, ami sosem látott tojást; Kesupasztás brokkoli sabji; Sárgarépa fasírt.
- 28 **Indiai Vegán Gasztrofesztivál** – 2017. október 8.
- 30 **A csipkebogyó** – Teacseppek
- 31 **Gondolatok a felnőtté válásról**
- 34 **Egyek vagyunk!**
- 36 **Miért jó a hamulóg?**
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2017/8. szám

A 108 Életmód-központ 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

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

Az immunrendszer erősítése természetes módszerekkel



Ahogy beköszönt a hideg idő, a reklámok sorra elkezdik hirdetni a különféle gyógyhatású szereket náthára, megfázásra, influenzára.

Felmerül a kérdés, hogy mit tehetünk mi magunk immunrendszerünk erősítése érdekében, hogy elkerüljük a téli betegségeket vagy ha ez mégsem sikerült, akkor mivel tudjuk elősegíteni a gyógyulást?

Az alábbi összeállításban természetes módszerek, gyógymódok következnek.



1. Megfelelő táplálkozás

Ez persze általánosságban is érvényes, nemcsak a őszi-téli időszakban, de ilyenkor még fokozottabban kell figyelmet fordítani erre.

A megfelelő étrend helyes arányban tartalmazza a következőket: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok (C-, A-, B-vitaminok, karotinok, E-vitamin és fol-sav), ásványi anyagok, antioxidánsok és flavonoidok.

A két utolsó fogalom leegyszerűsített értelmezése:

Antioxidáns: a szervezet szabad gyökeket köti meg, vagyis nem engedi, hogy a szervezet sejtjei oxigén felvétele következtében gyorsabban romoljanak, öregedjenek.

A flavonoidok nagyjából ugyanezt jelentik: növényi antioxidánsok. Többnyire a lilás-feketés színű gyümölcsök sorolhatók ide (pl. áfonya, fekete szőlő, fekete ribizli)

Az immunrendszert a következő ételek gyengítik: fehér cukor, fehér liszt, húselekek, konzervek, félkész- és készételek, tartósítószeres, aromásított, állományjavítókkal dúsított, ún. mesterséges ételek, nehezen emészthető ételek.

Előnyösen pedig a következők hatnak:

- gabonák
- zöldségfélék
- friss gyümölcsök
- csírák

Ezek energiát biztosítanak, valamint vitamint és ásványi anyagot juttatnak a szervezetnek.

Télen is érdemes nyers salátákat fogyasztani az aktuális kínálatból (fekete retek, cékla, káposzta, répa stb.)

A csíráztatott gabonák, olajos magvak, illetve a fűszernövények csírái valóságos zöld energiabombaként hatnak a szervezet számára. Érdemes ősztől-tavaszig csíráztatni

csíráztatóedényben vagy akár virágcserepbe ültetve is. Ily módon olcsón és egyszerűen juthatunk friss zöldhöz egész télen keresztül.



2. A fűszernövények

Nemcsak vitamin- és ásványi anyag tartalmukkal vívtak ki előkelő helyet a maguk számára, hanem számos olyan tulajdonságukkal, mely a szervezet számára igen áldásos: több közülük ugyanis gyulladásgátló és fertőtlenítő hatással bír.

Az ánizs, bazsalikom, csalán, édeskömény, fekete bors, gyömbér, a hagymafélék (medvehagyma, fokhagyma, vöröshagyma), valamint a kakukkfű, kapor, zsálya, torma.

A következők pedig a vírusok ellen is hatásosak: bíbor kasvirág (echinacea), fokhagyma, homoktövis, grapefruitmag olaj, medvehagyma, fekete ribizli, gyömbér, kakukkfű, rozmaring, zsálya, torma, citrom és a grapefruit.

Ezek közül talán a bíbor kasvirág a legnépszerűbb: kapható alkoholos és alkoholmentes kivonatú cseppek formájában, de teaként is iható. Megelőzőként vagy a már kialakult betegségre is alkalmazható.

A homoktövis jelenleg még kevésbé ismert növény hazánkban. A fanyar ízű, kimagasló C-vitamin tartalmú termést hosszú tüskék védik.

Ha van homoktövis bokrunk, akkor a leszűretelt bogyók kipréselt levét mézzel édesítve fogyasszuk. De természetesen készen is megvásárolhatjuk.

A citrom és a méz alkalmazásakor érdemes tudni, hogy egyiket se tegyük forró teába, mert a citromban lévő C-vitamin lebomlik, a mézben lévő értékes anyag pedig megváltozik hő hatására.



Megfázás esetére többnyire a hársmézet javasolják, de érdemes kipróbálni más, különleges aromájú mézet is (pl. gesztenyeméz, levendulaméz, selyemkóró stb.)

A szervezet alacsony kalciumszintje is eredményezheti azt, hogy hamarabb elkapunk betegségeket.

A következők viszont sok kalciumot tartalmaznak: őrölt szezám-mag, dió, mogyoró, tökmag, napraforgó valamint a zsázsa, a füge és a mazsola. Kiemelten hatásos közülük: a szezám-mag (őrölve) és a dióbél.

A D-vitamin is állítólag növeli a szervezet ellenálló képességét, a napfény-hiányos téli hónapok alatt javasolt szedni.



3. Vitaminkészítmények, táplálékkiegészítők

Ezek fogyasztása terén törekedjünk a természetes (növényekből, gyógynövényekből) készült, tartósítószermentes, mesterséges színezéktől mentes fajták alkalmazására.

4. Egyéb módszerek

A fentieken kívül, aki teheti járjon szaunázni vagy alkalmazzon otthon gyógynövényes fürdőt, váltott zuhanyt, végezzen rendszeres testmozgást, ami lehet kinti tevékenység is vagy akár sétálás. Érdemes megismerni a jógát, legalább az alap testhelyzeteket és a légzőgyakorlatokat.

5. A gondolkodás

A gondolkodás jellege is befolyásolja immunrendszerünk állapotát, noha első hallásra nem vélénk összefüggést közöttük. A minket ért külső hatások, a környezetünkkel való összhang vagy annak hiánya szintúgy hat szervezetünk ellenálló képességére. Ezen segít gondolkodásunk pozitív irányba terelése, még akkor is, ha magát a problémát megoldani nem tudjuk, de hozzáállásunk, szemléletmódunk formálása jelentős előrelépést jelenthet ebben.

A lelki egyensúly megtalálásában, fenntartásában segítséget jelenthet a relaxáció, a meditáció vagy az ima.

Kálmán Renáta
lettudatos.com

Az aggodalmaink nagy része csak a fejünkben létezik. Ezt sokszor hallottam már, de igazából nem tudott megnyugtatni. Nem lett tőle könnyebb, hogy ezt mondták nekem. Viszont van valami, ami azonnal kihoz az érzelmekből, nekiáll gondolkodtatni, és megoldásfókuszra kapcsol. Ezt a gyakorlatot osztom meg most veled is.

Ez egyetlen kérdés:

MIRE VAN RÁHATÁSOM? MIT TUDOK POZITÍVAN BEFOLYÁSOLNI?

Ha valamin aggódni kezdek, felteszem magamnak ezt a kérdést, és összegyűjtök mindent, ami eszembe jut, és besorolom két kategóriába. Az egyik kategória, amire van ráhatásom. A másik, amire nincs.

Amint gondolkodni kezdesz ahelyett, hogy tovább pörgetnéd magad, és egyre jobban belehergelnéd magad abba az érzésbe, amiben vagy, kezdenek lecsillapodni ezek az érzések. Nem lehet ugyanis egyszerre „kiakadt” és racionálisan gondolkodó

állapotban lenni. Vagy az egyik megy, vagy a másik. Ha pedig arra fókuszálsz, hogy gondolkodtasd magad, akkor a kiakadás megszűnik, és átveszi a helyét a megoldásfókusz.

Nagyon sokszor ráadásul olyan dolgokon idegeskedünk, amire nincs is ráhatásunk. Akár a fejemen is pöröghetek, akkor sem tudom befolyásolni. Máskor meg azt nem akarjuk meglátni, hogy van, amit tehetünk az ügy érdekében, és nem elszenvedő áldozatait vagyunk a helyzetnek.

Steven Covey szerint a problémáink 90%-ra van ráhatásunk, és csupán 10% az, ami külső tényezőktől függ. Én is valahogy így látom, és ebben az a szép, hogy amire van ráhatásunk, azért tudunk tenni is. Tudjuk irányítani, kontrollálni, befolyásolni. Nem maradsz tovább tehetetlenség érzésben, hanem cselekvőképessé válsz.

Lásd meg a lehetőségeket, amik közelebb visznek a megoldáshoz, majd tedd is meg a megfelelő lépéseket! Ne felejtse el, cselekvés nélkül nincs változás! Tened is kell érte!

KI AZ IRÁNYÍTÓ?

Polgár Lili

Coach, tréner, mentor

www.romterapia.hu



HOGYAN **LEGYÜNK** elégedettek?

Útmutató a 21. század emberének



Úgy gondolom, hogy mindenkinek gazdaggá és híressé kellene válni, hogy kipróbálhasson mindent, amiről álmodott, és rájöjjön, hogy nem ez a válasz.

Jim Carrey

Az emberi elme egy olyan varázslatos dolog, ami rengeteg időt szeret azzal eltölteni, hogy azon spekuláljon, hogy mi történt vagy mi kellett volna, hogy történjen velünk a múltban. Hasonlóan izgalmas téma az is, hogy mi lesz majd velünk a jövőben.

Amikor ezek pozitív dolgok, akkor reményt és elégedettséget érzünk. Amikor nem, akkor elkezdünk búslakodni, csalódottak válunk. Hogyan lehet a csalódottságból eljutni a helyzetünk elfogadásáig, illetve ezen keresztül az elégedettségig?

Mi a csalódottság, frusztráltság?

A be nem teljesült vágyakból eredő elégedetlenség érzet. Az ember komoly erőfeszítéseket tehet, hogy megkapjon bizonyos dolgokat, beteljesítse a vágyát, de sokszor ez nem történik meg. Még a jó öreg Rolling Stones is megénekelte, hogy nem kaphatsz meg mindent, amit akarsz, pedig nekik aztán tényleg sok lehetőségük volt. Amikor ez a frusztráció állandósul, akkor ez depresszióhoz vezethet.

Mi az elégedettség?

A boldogság vagy öröm érzése, mert elértük azt, amire vágytunk, vagy megszereztük, amit akartunk. Ennek elérésére három különféle filozófiai, kulturális megközelítést különíthetünk el. **Az első**, az, amikor azt mondják, hogy az elégedettséget úgy éred el, ha minden vágyad teljesítesz vagy mindig valami újra vágysz. **A második** megközelítés, amit általában a keleti filozófiák hangsúlyoznak az az, hogy legyél elégedett azzal, amit a sors, univerzum, Isten adott és inkább vágyj kevesebbre. És **harmadjára** a spiritualisták felfogása, akik azt mondják, hogy távolodj el az anyagtól, az anyagi vágyaktól, mert ezek ideiglenesek és elégedettséget a lélekből kapsz.



A vágyak

Ha szeretnénk a **csalódottság állapotából az elégedettségig jutni**, akkor fontos megérteni, hogy **mi a vágyak szerepe a folyamatban**. A vágy az az erős érzés, amivel azt kívánjuk, hogy teljesüljön valami, vagy elérjünk, megszerezzünk valamit. A fogyasztói társadalom egyik alap építőköve, értéke, hogy fogyassz minél több terméket, vegyél igénybe minél több szolgáltatást. Ennek a fő ismérve, hogy költs minél többet. Ha már van valamid, akkor vegyél egy újabbat, egy gyorsabbat, egy jobbat. A vágykeltés legjobb módja a hirdetések minél több csatornán való eljuttatása a fogyasztóhoz. És minél többször hallasz valamiről, annál erősebb a vágy, hogy megszerezd.

Ahogy a junk food (hulladék ételek, amelyek fontos tápanyagokban szegények) létezik a test számára, ugyanígy létezik junk food az elme számára is. Ezek arra utalnak, hogy olyan dolgokat fogyasszunk, vagy akár vágyjunk, amik nem szolgálják az ember testi, mentális, lelki szükségleteit és fontos "mentális tápanyagban" szegények. Olyan vágyakat kelt ez, ami nincs összhangban az értékrendünkkel és ezeken keresztül "mentálisan túlsúlyosak" leszünk.



Nem azon kell aggódnunk, hogy a pokolra kerülünk az életünk végén. Már most meg tudjuk teremteni a belső poklunkat és szenvedhetünk ítéletideig az elégedetlenség tüzeiben.

Hogyan legyünk elégedettek? Mit változtassunk?

1. Ha már frusztráltak vagyunk, akkor próbáljuk egy másik szemszögből látni a világot. Fogadjuk el, hogy nem kaptuk meg azokat az új dolgokat, amikre vágytunk. Nézzük meg, hogy mennyire **hálásak lehetünk azért, amink már most van.** Van fedél a fejed felett? Van számítógéped, ahol ezt a cikket olvashatod? Van interneted? A világ hány százaléka az, aki nálunk is rosszabb, nehezebb körülmények között él? Ha nehézségeink vannak próbáljunk rájuk távolabbról nézni, azaz egy több éves, esetleg emberöltő(k) viszonylatában milyen a problémánk nagysága. Próbáld hálával szemlélni a világot. A pohár lehet félig üres, de félig tele is. Nem azon kell aggódnunk, hogy a pokolra kerülünk az életünk végén. Már most meg tudjuk teremteni a belső poklunkat és szenvedhetünk ítéletideig az elégedetlenség tüzeiben. Érzelmileg biztosan nehéz és nem bagatelizálni akarom a problémát, de egy távolabbi perspektíva segíthet ennek feldolgozásában.

2. Ha el akarjuk kerülni a frusztrációt: Az egyik legjobb módja a frusztráció elkerülésére, ha próbáljuk elkerülni azokat a csatornákat, ahol újabb vágyakat próbálnak belénk ültetni, vagy ha nem is kerüljük el teljesen, de legalább tudatosan, helyükön kezelni ezeket. Ez kevesebb és tudatosabb tévétést, rádiózást, internetezést, újságolvasást jelent. Ez nem oldja meg teljesen problémát, de segítséget nyújt a cél elérésében.

3. Hogyan lehetünk elégedettek? Az elégedetlenség nem szükségszerűen a pénzforrások hiányából fakadnak. Az elégedettséget pénz és források nélkül is

el lehet érni. Például **barátokkal való beszélgetés, a családtagokkal való időtöltés, séta egy parkban, ismerj meg egy új embert,** stb. Ezek mind egyszerű példák, de ha elkezdünk gondolkozni ezeken, akkor magunk is tudjuk folytatni a felsorolást. Már így is nagyon különleges az életünk, hiszen nagyon sok lehetőséget kaptunk. Értékeljük azt, amink van. Élvezzük azt, amink már megvan.

Néhány kérdést összeírtam segítségképpen:

1. Mitől leszel frusztált? Gondolj konkrét esetekre.
2. Hogy tudad feloldani, megoldani a helyzetet?
3. Mennyire vagy elégedett az életeddel?
4. Miért vagy hálás?
5. Hogyan kezeled magadban a frusztrációt?
6. Mi az, ami elégedetté tesz téged?

Az értékrendünk felfedezése, kialakítása kiváló lehetőség, hogy az életünket egy új perspektívából szemléljük.

Szeretnél ebben segítséget, támogatást? A life coaching beszélgetések sorozata, ahol felfedezheted és pontosíthatod az értékrendedet, szemléletmódot, majd ezek szerint egy egyéni személyiségfejlesztési programot dolgozhatunk ki, amely segít egy kiegyensúlyozottabb, boldogabb élet elérésében, kialakításában. Szeretnéd ezt kipróbálni? Vegyél részt egy ingyenes coaching foglalkozáson (személyesen, telefonon, skype-on.)

Kozák Mihály

Life-coach, 108.hu Magazin alapítója

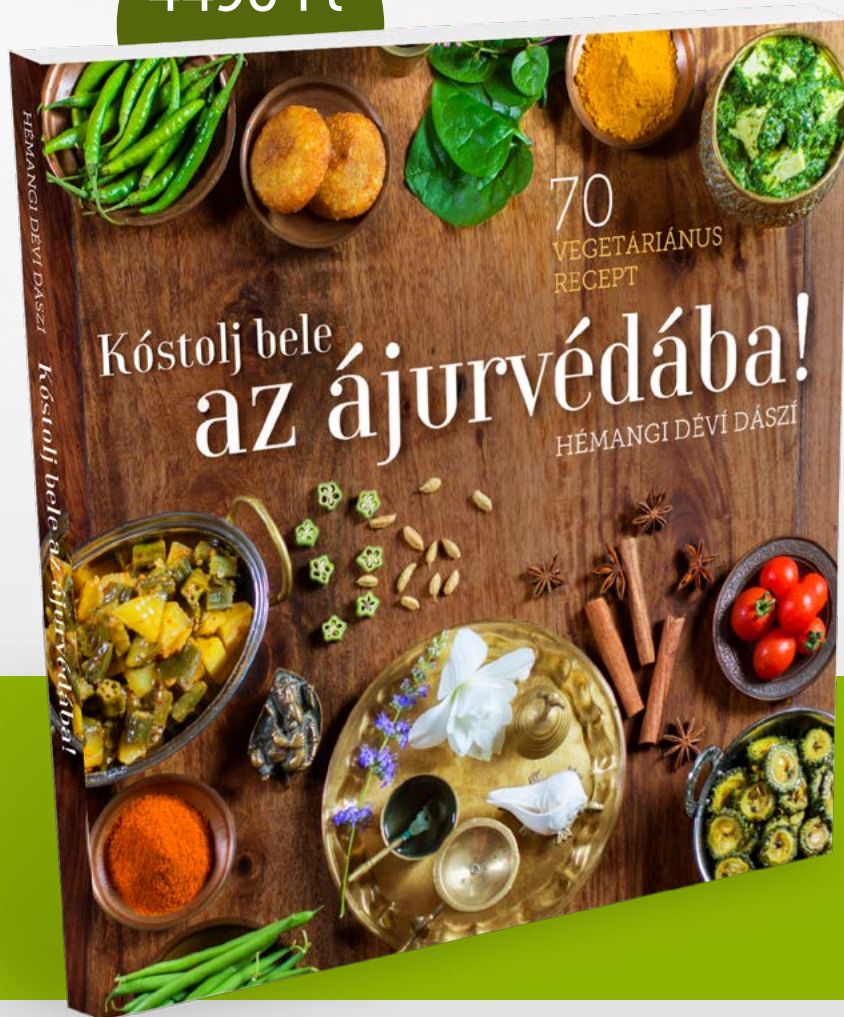


**MENNYIRE STRESSZES
AZ ÉLTEED?**
TÖLTSD KI A STRESSZ TESZTET:
www.kozakmihaly.com

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



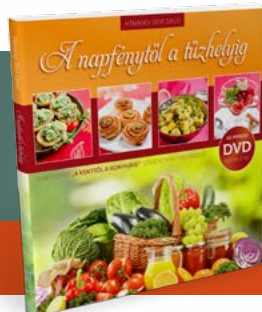
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

- ✓ 70 kipróbált recept
- ✓ Az ájurvéda gyakorlati tanításai
- ✓ Testtípusok szerinti étrendek
- ✓ A szerző tippjei
- ✓ Mindez 136 színes oldalon.



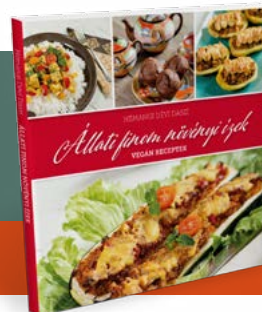
Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj

**Hémangi
megvásárolható
könyvei**



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

Mese

az égi hangok szerzeteséről



Ahogy fogyott az út a lábam alatt, úgy enyhült a városi formák szorítása és a tehetetlenség szülte zaj. Az aszfaltos utat mélyen barázdált földút váltotta, ami egyre magasabbra vitt az Óhegyen. A Káli-medence innen már csak egy precízen megépített terepasztalnak tűnt. A táj felett pedig átvette a hatalmat az a békés csend, ami ősi bölcsője lehetett az emberiségnek réges-régen.

A földút minden lépésemmel egyre titokzatosabb ösvénnyé szűkült, amit boltíves folyosóként öleltek körbe az egymásba kapaszkodó fák és bokrok. Úgy éreztem, mintha átléptem volna egy láthatatlan kapun, ami egy elvarázsolt világ bejárata volt. Az észrevétlen kapuszárnyak némán zárultak be mögöttem. A természet pulzáló élete szinte tapinthatóvá vált. A táncoló lombokat, a falevelek közt beszűrődő napfényt, a madarak énekét átjárta az életöröm.

Elvesztem én is a liget derűjében és megérkeztem önmagam érintetlen valóságába. Szilfák jártak a nyomomban könnyed, halk léptekkel. Ezen a megbűvölt ösvényen találkoztam egy tölgyfával is, aki minden vándortól ugyanazt kéri: egy ölelést. Körbefontam én is kérges törzsét karjaimmal, úgy üdvözöltem őt ezen a derűs, nyári reggelen, majd továbbindultam utamon, ami az égi hangok szerzeteséhez vezetett.

Most jártam az ő birodalmában először. A zöld folyosó végén fából készült kaput pillantottam meg, melynek faragásai a világ teremtésének mozzanatairól árulkodtak. A buja kertből a boldogság kék madara röppent fel, amint beléptem oda. Ott magasodott előttem a szentély, ami békés falakat és mindig nyitott ajtót emelt az önként vállalt remeteség köré. A szilfák lágyan játszani kezdtek a verandán csüngő szélcsengőkön, ezzel jelezve érkezésemet. A ház vén ajtaja ekkor kinyílt és egy kéz magával ragadott, majd a hajlék szívébe vezetett. Fedetlen lábbal, mélyen meghajolva jutottam a földbe jájt, sötét helyiségbe. A szemem csupán egy gyertya fényét érzékelte. Nem voltam több, mint a világ elől menedéket kereső gyermek, Földanyácska méhében. A kávéra feszített szarvasbőr lassan dobogni kezdett,





akár egy szív egy új élet sarjadásakor. Csukott szemmel adtam át magam a hely, a zene és a Palo Santo szellemének. A gondolat sebességével utaztam önmagam mélységeibe és magasságaiba. Majd az a megfoghatatlanul erős érzés, ami a lelkeket is a földi létükbe vonzza, visszahozott engem is a jelenbe. A szemem kinyitottam s mindaz, ami nem is olyan rég még teljes sötétségbe burkolózott, most láttatni engedte magát. A helyiség hófehér, ártatlan falait, távoli világokat idéző hangszereket, és a mágikus hanghoz tartozó, mindig derűs arcot. Megérkeztem.

Az aprócska szentélyből kilépve egy újszülött szemével kezdtem el felfedezni a házigazdám, a ház és a kert és gazdag részleteit. Néztam ezt a magas, kortalan férfit, akinek fizikai megjelenése éppen olyan átütő volt, mint az felhőtlen öröm, ami belőle áradt. Szerelmes volt a reggelbe, a virágokba, az égbe, a földbe, a nyári záporba... az Életbe. Szemem követte könnyed mozdulatait a konyhában, ahogy teát készített illatos gyógynövényekből és nagy karéjakat szelt a fekete kenyérből. Ízes paradicsomokat és paprikákat hozott a markában. Megterítettünk az álmos verandán, a hosszú asztalra fatányérok, mázas bögrék, aranyló méz és házi vaj is került még. Kedves

és lelket melengető reggeli volt ez, amit baráti beszélgetés kísért. Így ismerhettem meg az őrségi kisfiút, aki a legelő tehenek felügyelete helyett az erdőbe szökött zenélni, és a templomi perselyből csent aprópénzből fagyaltot vásárolt. Láttam magam előtt a fiatal vándort, aki Indiában

találta meg mesterét és életre szóló beavatásokat kapott. És ilyen módon találkozhattam azzal a férfival is, aki zenéjével gyógyítja az embereket. A világ számos országából lát vendégül zenészeket, tanítványokat és gyógyulni vágyókat. Minden látogatót nyitott szívvel fogad és önzetlenül osztozik a kincsein: a létezés örömeiben, a természet szépségében, az angyalok és tündérek énekében, az élet tiszteletében. Ebben rejlik az ő gazdagsága. Zenéje égi adomány, amire türelemmel kell várni, majd alázattal elfogadni és megosztani azt másokkal is.

Búcsúzóul földöntúli zenébe csomagolt ajándékot kaptam tőle én is és ölelést. Derűje és az élet szépségeibe vetett hite megfertőzött engem is. Úgy tartják, hogy minden léleknek megvan a saját zenésze. Az enyéme egyike Jeszenszky István lett.

Kovács Kata

www.facebook.com/kovacs.katalin.1232



A folyók jogai

Az indiai Uttarakhand állam bírósága emberi jogokkal ruházta fel a Gangesz és a Jamuna folyót, mondván, hogy közel egymilliárd indiai tekinti szent folyónak őket.



Az Uttarakhandi Legfelsőbb Bíróság határozata alapján a két folyó emberi státuszt kapott, ami azt jelenti, hogyha beszennyezi a folyókat, a hatóságok ugyanúgy járhatnak el az elkövetővel szemben, mintha egy embert bántott volna.

A bírák az új-zélandi Whanganui folyó példáját hozták fel, a maori törzs szent folyóját, melyet szintén az élőlények sorába emelte az új-zélandi kormány, teljes körű jogokkal felruházva őt.

A nainitali bíróság három jogi képviselőt nevezett ki a folyók és mellékfolyók védelmében.



Rajeev Sharma és Alok Singh kijelentette, hogy mind a Gangeszt, mind pedig a Yamunát, valamint összes mellékfolyóikat élőlénynek kell tekinteni, mely az összes emberi jogokkal felruházza őket.



Az ügy akkor merült fel a bíróságon, amikor néhány tisztviselő panaszt tett az Uttarakhand és a szomszédos Uttar Pradesh állam kormánya ellen, miszerint nem működnek együtt a szövetségi kormányok erőfeszítésében, hogy megfelelő védelmet nyújtsanak a Gangesznek.

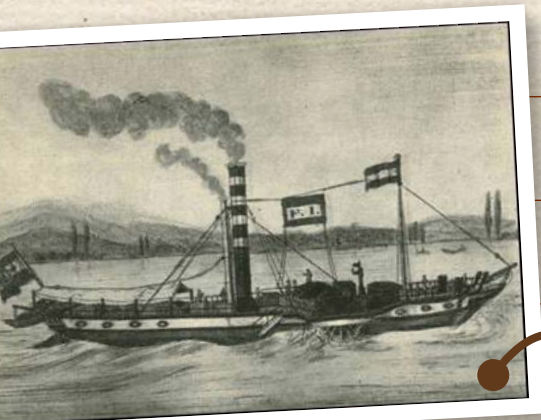
A bíróság elrendelte az úgynevezett Gangesz Igazgatóság létrehozását és három hónapon belüli működésbe helyezését.

Környezetvédő aktivisták kijelentették, hogy Indiában rengeteg folyó vált szennyezettebbé az ország gazdaságának fejlődésével. Városi szennyvíz, mezőgazdasági rovarirtó szerek és ipari szennyvizek áramlanak szabadon a folyókba, még a környezetszennyezést tiltó törvények ellenére is.

Reméljük, példájuk követőkre talál!



Helló szeptember!

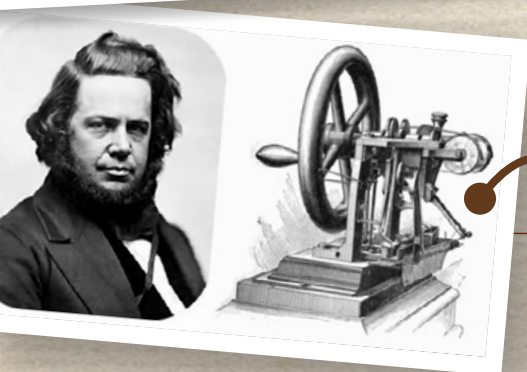


1892. szept. 1. Elkészült a budai körvasút

1686 szept. 2. Buda felszabadult a török megszállás alól

1781. szept. 4. Megalakult Los Angeles városa

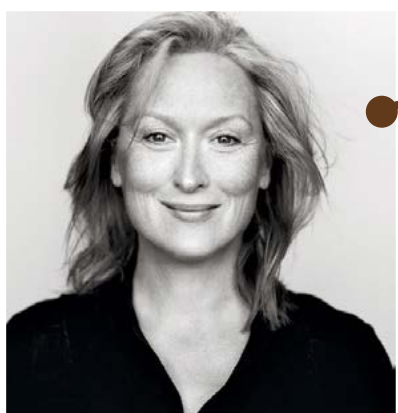
1830. szept. 4. Elindult az első gőzhajó Bécs és Pest között



1847. szept. 8. Petőfi Sándor költő és Szendrey Júlia házasságot kötött

1846. szept. 10. Elias Howe amerikai feltaláló szabadalmaztatta a varrógépet

1513. szept. 13. Vasco Nunez de Balboa hódító felfedezte a Csendes óceánt



1998. szept. 16. Meryl Streep amerikai színésznő csillagot kapott a hollywoodi Hírességek sétányán

1954. szept. 20. Először tartották meg a Gyermekek Világnapját

Szept. 21. A Magyar Termék Napja

1931. szept. 25. Budapesten bemutatták az első hangosfilmet

2005. szept. 27. A Google születésnapja

1829. szept. 29. Londonban megalakult a Scotland Yard

1791. szept. 30. Bécsben bemutatták Wolfgang Amadeus Mozart Varázsfuvola című kétfelvonásos operáját





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

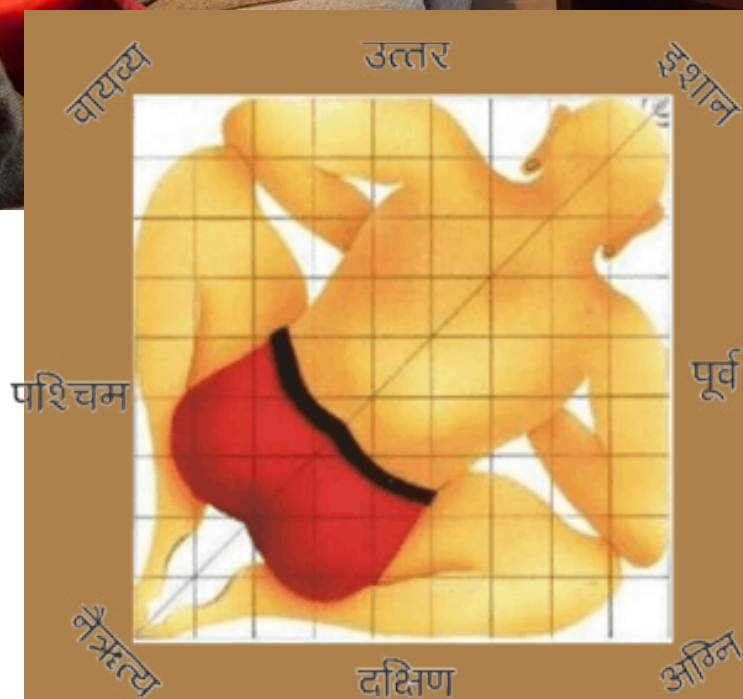


Aharmonikus

otthon négy összetevője

A harmónia görög, ill. latin eredetű szó. Elsődleges jelentése összhang, kiegyensúlyozottság, többféle résznek (hangok, színek, térbeli arányok) kellemes és szép összessége. Egyetértést is jelent, illetve több dolog zavartalan együttlétét. Akkor beszélünk harmóniáról – legyen szó akár a zenéről, emberi kapcsolatokról, öltözködésről, vagy éppen lakberendezésről –, amikor az együtt levő elemek között egy olyan összhang van, hogy ezek az elemek (tárgyak, színek, hangok, emberek) kellemes érzetet keltenek bennünk és nyugtatóan hatnak ránk.

Ha ebből indulunk ki, vajon mi lehet az a négy fő összetevő, amelytől az otthonunk harmonikus lesz? Az én eddigi tapasztalataim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy ez a négy dolog a következő:



Gondolkodtál már azon, hogy mi kell ahhoz, hogy egy otthon harmonikus legyen? Egyáltalán mit jelent az a szó, hogy harmónia? Mielőtt tovább olvasnál, állj meg egy percre és gondolkodj el azon, mi jelenti számodra a harmóniát – úgy általában, és az otthonodban. Egyáltalán: mitől lesz egy lakásból otthon?

1. **Lakberendezés, esztétikum, praktikum**
2. **Természetes, környezetbarát anyagok használata**
3. **Vaszati**
4. **Lakók**



Mind a négy összetevő nagyon fontos, nem mondhatom, hogy egyik vagy a másik fontosabb lenne a másiknál. Bár hivatalból azt kellene mondanom, hogy a Vaszati a legfontosabb, ez azonban önmagában nem igaz.

A lakberendezési összetevő azért fontos, mert egy lakást már az is otthonossá tud varázsolni, ha szép, ha praktikus és kényelmes. Ez azonban önmagában nem elég, mert pl. egy szép tükör a délnyugati sarokban hiába szép, a Vaszati szerint nem jó a hatása. Lehet, hogy nagyon szépek a lakásban a burkolatok, de ha a szobákban laminált padló van, vagy, ha a fa bútorokat nem környezetbarát festékkel kezelték, akkor ezek a szép burkolatok és bútorok árthatnak az egészségünknek – még akkor is, ha a Vaszati szerint jól vannak elhelyezve.

És hiába nagyon szép egy lakás, hiába környezetbarát, ha a lakók állandóan veszekednek egymással, ha sok a káros szenvedélyük, vagy ha nem igazán élnek erkölcsös életet. A Vaszatit szándékosan hagytam ki a felsorolásból, mert az általános tapasztalatom az, hogy a Vaszati alkalmazása után a lakók jellemében is pozitív változások indulnak el, de azért ez sem feltétlenül automatikus.

Egy harmonikus otthon fő ismérve az, hogy öröm oda hazatérni és jó otthon lenni. Képzeld csak el: hazaérsz és már az előszobában abban gyönyörködsz, hogy milyen szép a cipősszekrény, majd továbbhaladva örömmel lépsz be a nappaliba, ami szintén szemet gyönyörködtető és kényelmes, a konyhád praktikusan van berendezve, öröm ott főzni. A családot már nagyon várt rád, talán meglepetésként a vacsorát is elkészítették helyetted és

miután megettétek, még hosszasan üldögéltek a nagy asztal körül és beszélgettek. A mosogatástól, fürdéstől nem fog viszketni a bőröd (mivel a tisztító és tisztálkodó szereid természetesek), és reggel kipihenten és tele energiával ébredsz, mivel a hálósobád a számodra és a Vaszati elveinek is leginkább megfelelő égtájon van, és az ágy is úgy van elhelyezve, hogy az segítse a nyugodt alvást...

Ugye felismerted azt a négy dolgot, ami harmonikussá tesz egy lakást? És ugye azt is érzed, hogy mind a négy összetevő nagyon fontos? Még a legfanatikusabb Vaszati rajongók sem mondhatják azt, hogy az a legfontosabb. Mert lehet, hogy a Vaszati szerint jó, ha keleten van valami narancssárga, de ha minden csupa narancssárga és ráadásul ez valami nagyon ronda műanyag szín, akkor nem biztos, hogy el tudod vele érni azt a hatást, amit szeretnél volna: ahelyett, hogy a reggeli Nap friss, pezsdítő energiáját éreznéd a narancssárgára pillantva, helyette inkább ideges leszel és jojózni kezd a szemed. (Vannak ilyen extrém színek.) És persze még az is előfordulhat, hogy nem is szereted a narancssárgát, mint pl. én...

Fontos tehát, hogy mind a négy összetevőre (lakberendezés, természetes anyagok, Vaszati, lakók) kellőképpen odafigyeljünk, mind a négy összetevőt fejlesszük, ha kell korrigáljuk, és akkor előbb-utóbb olyan lesz az otthonunk, ahová tényleg öröm hazatérni, ami tényleg feltölt minket és táplál, és ahol békés harmóniában él együtt a család apraja-nagyja...

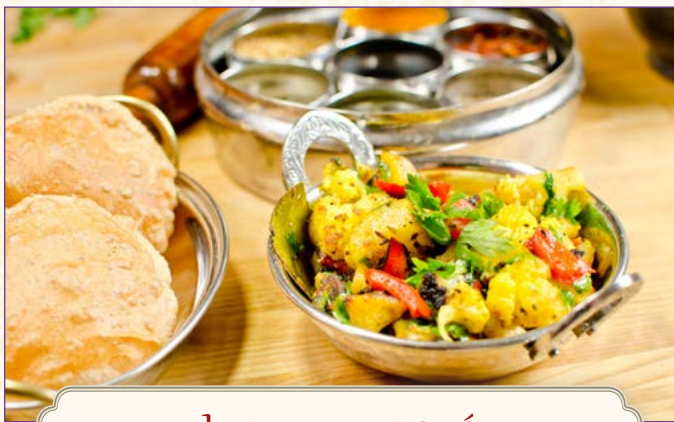
Ha körülnézel az otthonodban, mit gondolsz, a négy közül mi az, amin van még mit fejleszteni?

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu, vazsati.wordpress.com

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

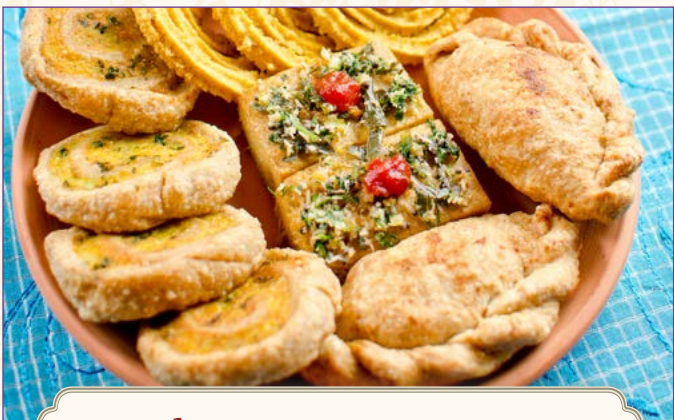
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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**



ÁFONYÁS TÚRÓKRÉM

Ki kell használni az idény gyümölcsöket. Sajnos nem lesz olcsóbb, és hamar el is fogy a piacról, de mikor együnk áfonyát ha nem olyankor, amikor van?!

HOZZÁVALÓK:

- 1/2 kg túró
- 1 kis doboz joghurt
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál édesítőszer
- kis víz
- 10 dkg áfonya

A túró, a joghurtot, az édesítőszert és a vaníliás cukrot egy kis vízzel krémesre turmixoltam. Megfelezttem a mennyiséget és az az egyik felét összeturmixolod az áfonyával. Fontos tisztában lenni azzal, hogy ez a fele a gyümölcstől (az áfonya esetében) sűrűbb állagú lesz. És pár szemet hagyjunk meg a díszítéshez!

Átlátszó pohárba rétegeztem, a tetejére tettem az áfonyaszemeket, és ha ez még nem elég tehetünk rá szeletelt mandulát, vagy mogyorót vagy ami épp van otthon.

Simon Barbara





LENMAGOS KENYÉR

A lenmag és a lenmagolaj jótékony hatásairól gondolom mindenki tud, sok helyen a magok királynőjének hívják. Most ezzel az egészséges finomsággal készült kenyér receptjét osztom meg veletek.

A KOVÁSZ ELKÉSZÍTÉSÉHEZ:

- 1 kanál anyakovász a hűtőből
- 13 dkg víz
- 15 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

A hozzávalókat alaposan összekeverem, majd letakarva konyhapulton pihentetem egy éjszakán át.

TOVÁBBI HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg, azaz az egész kovász
- 70 dkg kenyérliszt
- 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 450-500 ml víz (liszt függvénye)
- 2 kanál bio lenmagolaj a tésztába
- 10 dkg bio lenmag, amit előző este annyi forró vízzel öntök le, hogy ellepje, majd letakarva állni hagyom reggelig
- 3 és fél teáskanál parajdi só

ELKÉSZÍTÉSE:

A liszteket a dagasztóüstbe szítálom, ráöntöm a vizet, majd minimum fél órán át letakarva pihentetem. Hozzáadom az aktív kovászt, megkezdem a dagasztást. Egyes fokozat 5 perc. Hozzáadom a sót, a lenmagot és a lenmagolajat, majd kettes fokozaton 2-3 percig dagasztom, amíg a tészta elválik az üst falától. Egy kanálnyi lenmagolajat öntök a kelesztő tálba, majd belehelyezem a bedagasztott tésztát fél órára letakarva pihenni. Fél óra pihentetés után háromszor hajtogatom meg a tésztát 30-40 percenként. Az utolsó hajtás után még fél órát pihentetem, majd tetszőlegesen megformázom. Varrattal felfelé lisztezett, lenmaggal kiszórt szakajtóba helyezem és hagyom duplára kelni. Ujjpróbával győződök meg időközben, hogy kellőképpen megkelt-e a tésztám mint itt. Forró vassfazékban 250 fokon sütöm légkeveréssel 10 percig, majd légkeverés nélkül 220 fokon 50 percen át. Akkor van jól átsülve, ha a kenyér alja kongó hangot ad ki. Hűtőrácsra hagyom kihűlni.

Mészáros Edit / vadkovaszsuli.blogspot.hu

KORIANDER VADA

A korianderlevelet alaposan megmossuk és apróra vágjuk. Egy lábosban felmelegítjük a ghí, kipattogatjuk benne a fekete mustármagot, majd megpirítjuk a szezámmagot. Vigyázni kell, hogy ne égjen meg! Beleszórjuk a porfűszereket: a római köményt, a koriandert, az aszafoetidát és a chilit, majd a csicseriborsó lisztet. Kevergetve pirítjuk egy percre, majd beleöntjük a joghurtot és a vizet, és habverővel simára keverjük. Sózzuk, majd lassú tűznél 10-15 percig főzzük, a vége felé egyre gyakrabban kevergetve, különben könnyen odakozmál. Akkor van kész, ha kiszedünk egy keveset a tésztából, és az megszilárdul hideg felületen. Ekkor egy megolajozott tálcára öntjük, és addig hűtjük, míg teljesen megszilárdul. Hidegen rombuszokra vágjuk, és ujjnyi zsiradékban mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

HOZZÁVALÓK:

- egy nagy csokor korianderlevél
- 2 ek ghí vagy olaj
- 1 kk fekete mustármag
- 2 kk szezámmag
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk őrölt koriander
- fél kk aszafoetida
- egy csipt őrölt csili (ízlés szerint)
- 20 dkg csicseriborsó liszt
- 2 dl joghurt
- 2 1/2 kk só
- 5 dl víz

Hémangi / vegavarazs.hu

BUNDÁSKENYÉR, AMI SOSEM LÁTOTT TOJÁST

HOZZÁVALÓK:

- csicseriborsó liszt
- só
- bors
- zúzott fokhagyma (helyette hinget használtam)
- kurkuma
- olaj vagy kókuszszír a sütéshez
- szeletelt kenyér

ELKÉSZÍTÉSE:

Azért nem írok mennyiségeket, mert több részletben csináltuk, 2-3 evőkanálnyi lisztet használtunk először, aztán tettünk még mindenből, ahogy fogyott a massa.

A lisztet és a fűszereket annyi vízzel kevertük el, hogy folyadék sűrűségű (hígságú) legyen (kezdőknek: felvert tojás állagú).

Felforrósítottuk az olajat, belemártottuk a kenyereket a masszába, és mint a megszokott bundáskenyeret szokás, kisütöttük olajban. Papírtörőln leitatattuk a felesleges olajat.

Nagy Márta / hogymegtudjuknezni.blogspot.hu





KESUPASZTÁS BROKKOLI SABJI

Ez a vegán sabji megint jó bizonyíték arra, hogy az indiai konyhában pillanatok alatt ebédet készíthetünk. Míg a sabji fő, megsütjük a lepénykenyeret, s így mindkettőt frissen, forrón tálalhatjuk.

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



SÁRGARÉPA FASÍRT

HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg sárgarépa
- 2 ek napraforgómag (lehet lenmag, dió, de el is hagyható)
- 2,5 kk só
- 2 kk pirospaprika
- fél kk füstölt édespaprika
- fél kk asafoetida (hing)
- 1/2 kk őrölt feketebors
- egy marék friss zöldfűszer apróra vágva (petrezselyem, majoránna, kakukkfű)
- 4 ek csicseriborsó liszt

ELKÉSZÍTÉSE:

A sárgarépát megpucoljuk és finomra reszeljük. Összegyúrjuk a többi hozzávalóval, és 15 percig állni hagyjuk. Fasírtokat formázunk belőle,

és egy kevés zsiradékon mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

Indiai Vegán Gasztrofesztivál

2017. október 8.

10.00-16.00-ig

Indiai ízek

Különleges fűszerek

Egzotikus hangulat

Ájurvédikus táplál-

kozási tanácsadás

Kirakodóvásár

Látványfőzések

Színpad programok

Lélek Palotája

1039 Budapest, Lehel utca 15-17.

lelekpalataja.hu • +3630/978-3669 •



Kóstold meg Te is az íncsiklandozó indiai ételeket! Gyere el a Lélek Palotája által szervezett 6. vegán gasztronómiai fesztiválra!

A GASZTRONÓMIAI rendezvény alkalmával belekóstolhatsz India tradicionális konyhaművészetébe, amely a világ egyik legváltozatosabb és legízletesebb főzési hagyománya. Az ájurvéda szerint a hat alap íznek – sós, keserű, csípős, savanyú, fanyar és édes – egy étkezésen belül mindig szerepelnie kell a tányérunkon. Ezek az ízes ételek emiatt is olyan rendkívül színesek, táplálóak és változatosak.

A rendezvényen megtapasztalhatod és megismerheted a különleges indiai fűszerek világát. A fűszerhasználat mellett még az alapvető konyhatechnikai eljárásokat is elsajátíthatod. A helyszínen jelen lévő szakácsok **főzőbemutatóját** is közlőrlől megtekinteted, akikhez bátran fordulhatsz személyes kérdéseiddel is.

Több, mint 40 féle **VEGÁN** ételkülönlegességet ízelethetsz meg, miközben gyönyörködhetsz a hagyományos indiai tűzhelyen való főzés látványában is. Felsorakoznak majd a szabdzsik (zöldséges főételek), különleges rizsek, csatnik (édes-csípős szószok), egzotikus csemegék, lepénykenyerek, édességek, aromás italok, gluténmentes finomságok.

Mindezek mellett természetesen teret engedünk még a **vegán konyha egyéb** variációira is. Például bemutatjuk, hogyan készíthetjük el megszokott magyaros ízeinket vegán módon, hogyan alkossunk finomságokat főzés nélkül, valamint megtanítunk pár gluténmentes sütési alternatívát.

Gondoltad volna, hogy a főzés összekapcsolódik az ÖNISMERETTEL? Erről és ehhez kapcsolódó érdekes előadásokat is hallgathatsz a nap folyamán. Az önismeretben a védikus asztrológiai és numerológiai elemzés is segítségedre lesz, hogy jobban megismerd a lehetőségeidet. Indiában az asztrológia és a spirituális életvezetés mestereit a család második és harmadik orvosának nevezik.

Teaszonunkban megkóstolhatod a testtípusodnak megfelelő gyógynövényes teát. Gyere és kortyolgass velünk!

Kérdezz – Felelek sátrunkban készséggel válaszolunk minden felmerülő filozófiai vagy életvezetési kérdésedre is.

Ezen felül:

- szórakoztató színpadi programmal
- kirakodóvásárral
- hennafestéssel
- gyerekfoglalkozással várunk minden kedves családos látogatót!



Indiai Vegán Gasztrofesztivál

IDŐPONT: 2017. október 8., vasárnap 10:00-16:00 óra

HELYSZÍN: Lélek Palotája, Budapest 1039. Lehel utca 15-17.

JEGYÁRAK:
Felnőtt: 1.200 Ft, Nyugdíjas, diák: 800 Ft. Korlátlan étel és italfogyasztás esetén a belépő: 3.500 Ft. 8 éves kor alatt a belépés ingyenes!

FB esemény: <https://www.facebook.com/events/166244497265090/?fref=ts>

Kérjük, hogy a rendezvényünkre házi kedvenceik nélkül érkezzenek! Megértésüket köszönjük!

További információ:
lelekpilotaja@1108.cc vagy
Szakács Beáta 30/ 978-3669

A CSIPKEBOGYÓ



Virágának illatos szirmai salátákba, pitékbe valók. Szörpöt, ecetet, szörbetet, édességeket ízesíthetünk vele.

Gyümölcse, a csipkebogyó sokféleképpen felhasználható: a belső tüskés magoktól megtisztítva és szárítva gyógytea, nyersen szörp és dzsem, lekvár készítésére használják. A csipkebogyóból hideg eljárással készített italok nagyon sok C-vitamint tartalmaznak, ezért a napi fogyasztásával növelik a szervezet ellenállóképességét. A csipkebogyó 60°C alatt őrzi meg C-vitamintartalmát.

Alkalmas még saláták, gyümölcssaláták ízesítésére, vagy bőlék készítésére.

A magjában E-vitamin van, ezért a belőle készített italokat, kimagozatlan friss gyümölcsből ajánlott készíteni. Vitaminpótló, enyhe gyulladáscsökkentő, és vesekőoldó, enyhén vizelethajtó és gyulladásgátló hatású. Ezt a tulajdonságát főzetében vagy speciális vese- és húgykőoldó teakeverékekben is felhasználják. Mellékhatása nincs.

Gyógyhatása

Virága rózsavízként antiszeptikus hatású frissítő, levelének forrázata frissítő, összehúzó hatású gyógytea. Már az ókorban is a skorbut gyógyszerének tartották. Vese- és hólyagbántalmakban, vizelethajtó, emésztést javító, erősítő hatású, hólyaghurutban, vér- és fehérjevizelés esetén.

Teája kellemes ízű, enyhén hashajtó hatású, meghűlés és influenza elleni italt készíthetünk, ha két-három teáskanál szárított és aprított csipkebogyót 8-12 órán át áztatunk egy csésze hideg vízben. Biztosítja a napi C-vitamin-szükségletünket. A bogyót nem szabad forró vízben áztatni, mert a C-vitamin már 50 °C körül megsemmisül. A C-vitamin nagy mennyiségben egyes embereknél hasmenést okozhat, és a vesét is fokozott igénybevételnek teszi ki. Fogyasztása terhes és szoptató nők kivételével valamennyi felnőtt számára biztonságos.

Forrás: egeszsegtukor.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Lomtalaníts!
(tovább: nlcafe.hu)
- Mesebeli olvasósarkok
(tovább: femina.hu)
- A fogápolásról
(tovább: webbeteg.hu)
- 8 étel, amely megfiatalítja az ereket
(tovább: egeszsegkalauz.hu)



GONDOLATOK

a felnőtté válásról

Nehéz pontosan, vagy legalábbis mindenki által elfogadható módon meghatározni, hogy mi is különbözteti meg a felnőttet a gyerektől, vagy attól a felnőttől, aki csak biológiai értelemben vált azzá, de pszichológiailag megrekedt valahol a gyermekkorában. A pszichológusok azért természetesen megpróbálják felsorolni a felnőtté válás kritériumait, több-kevesebb sikerrel.

A Psychology Today cikkében például a következő nyolc pontot találjuk:

1. Nem reagálsz indulatvezérelten
2. Vállalod a felelősséget
3. Komolyan veszed a szerelmet és elmered kötelezni magad
4. Nem hazudsz, se másoknak, se önmagadnak
5. Kordában tartod az egódat
6. Visszahívod azt, aki felhív
7. Te magad oldod meg a problémáidat
8. Hálás vagy azért, amid van

Röviden kifejténém a véleményemet a fenti pontok helyességéről, vagy fontosságáról. Kezdjük a végén.

A **NYOLCADIK PONT** szerintem életkortól független, vagyis gyermekkorban is megtanulható, de sokan felnőtt korukban is elfelejtik értékelni azt, amit a sors adott nekik. Főként a negatív emberek hajlamosak az elégedetlenkedésre és a panaszkodásra, és ennek megfordítása arra, hogy ugyanabban az élethelyzetben a pozitív dolgokat lássuk meg, bizony fontos feladat. Gyerekkorban talán némileg nehezebb, de egy felnőttnek tényleg nagyon fontos.

A **HETEDIK PONT** nem volt túl adekvát módon megfogalmazva, én inkább azt mondanám, hogy felelősséget vállalunk a problémáink megoldására, és ha kell, megtanulunk segítséget is kérni. Ugyanis sokan pontosan hogy túlzottan a saját erejükre és

képességeikre akarnak támaszkodni mindenben, és aztán nem értik, hogy miért váltak magányos szinglivé. A család egy érzelmi és vagyunközösség, melynek tagjai valamilyen mértékben egymásra vannak utalva, önként és kötelességszerűen segítik egymást, és felelősséget vállalnak egymásra, miközben tiszteletben tartják a többi családtag személyiségét. Ebből van manapság egyre kevesebb. Ha kialakul valami konfliktus, akkor nem együtt próbáljuk megoldani, együtt, egymást segítve változni, hanem az első reakció, hogy lecseréljük a partnerünket vagy lemondunk a gyereknevelés felelősségéről, vagy pedig elhanyagoljuk a szüleinket.

A **HATODIK PONT** teljesen kilóg a sorból, semmi köze semmihez. Sokkal szerencsésebb lett volna a személyes kommunikációra helyezni a hangsúlyt:



Meghallgatod azt, aki mondani szeretne valamit, és megosztod a gondolataidat a családtagjaiddal, barátaiddal. A felelős kommunikációnál fontosabb a nyílt, és őszinte kommunikáció, ami manapság sajnos egyre kevesebb.

Ez pedig a **NEGYEDIK PONT** hoz vezet, ami már-már egy olyan tulajdonsággá kezd válni, ami jó adag spirituális érettséget feltételez, nem csupán a felnőtté válást.

Az **ÖTÖDIK PONT** szintén nehéz dió, hiszen az egón való túllépés is a spirituális fejlődés következménye, nem pedig a hétköznapi értelemben vett felnőttiség társadalmi és pszichológiai attribútuma.

A **HARMADIK PONT** sem lesz minden felnőtt sajátja, részint azért, mert gyermekkorában nem kapott elég figyelmet és szeretetet, így nem is tanul meg szeretni, önzővé és törtetővé válik. Inkább kihasználni akar másokat, mint áldozatot hozni a szerelemért és feladni a függetlenségét. Az érzelmi kapcsolatok elszárvosodása, kiüresedése a modern társadalom egyik mótelye. Számtalan pótszer és pótcselekvés van, amivel elszórakoztathatjuk magunkat, és egyesek felnőttként is inkább szórakoznak, mint felelősséget vállalnak és a személyiségüket fejlesztik. A szerelem és elköteleződés témájára majd még külön kitérek valamelyik nap.

Az **ELSŐ** és a **MÁSODIK PONT** ban valóban több várható el egy felnőttől, mint egy gyerektől, de a kettő együtt is jár. Ha nem vállalunk felelősséget a cselekedeteinkre, kommunikációnkra, érzelmi megnyilvánulásainkra, akkor a kapcsolatainkra és a ránk bízott feladatokra sem fogunk tudni felelősen tekinteni. Hozzáteszem, hogy a munkamánia, melyre sok multicégnél ösztönzik a fiatal, karrierrista alkalmazottakat, igazából egy zsákutca, ami az

elhanyagolt gyermekkor frusztrációja és a valóban felnőtté válás félelmei közé beékelődik, és bizony sok-sok évet elvehet az életünkől, mire rájövünk, hogy kihasználtak bennünket.

*A személyiségünk megismerése,
az elménk fölötti uralom
elsajátítása bizony a felnőtté
válás legfontosabb feladata,
miközben felelősséget vállalunk
a különböző kötelezettségeinkre,
mint szülő, eltartó, állampolgár
és spirituális lény.*

Záró gondolatként érdemes megjegyezni, hogy az ember akkor kerül szembe igazi kihívással a felnőtté válás terén, amikor ő maga is szülővé válik. Szülőként már nem maradhatunk gyerekesek, mert azt a szerepet átvette a gyermekünk, aki akkor is rólunk fogja modellezni a felnőtté válás és érés folyamatát, ha mi ezt nem akarjuk, vagy nem akarunk, esetleg nem tudunk példát mutatni benne. Plusz a gyermekvállalás azzal jár, hogy a szülő valahol a háttérbe szorul, és sok mindenről le kell mondania, alkalmazkodnia kell a gyerekeihez. Ezt az áldozatot csak azok tudják sikeresen meghozni, akiknek valóban sikerült felnőtté válniuk.

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotoshtanga.com



Egyek vagyunk!

Mi az energia? Mi az, ami áramlik egyik ponttól a másikig? Mi köt össze két embert? Mi születik meg két szempár találkozásánál? Mi az, amit észrevesz egymásban két várandós kismama?

Távol áll tőlem a tudományos eszmefuttatás, inkább a tapasztalati élményekből táplálkozom. A válasz: a csoda! Így, egyszerűen ennyi: a csoda. Az a csoda, amit várandósan, egy más állapotban nagyon könnyű megtapasztalni.

Egyre jobban gömbölyödő pocakkal járva-kelve nem is sétálok az utcán, hanem csak úgy lebegek a földtől pár centivel eltávolodva. Ha mocorog a pici, megsimogatom, de gyakran e nélkül is kezem a hasamon tartom, mert olyan jó így is érintkezni, bőrön, magzatburkon keresztül vele, éreztetni, hogy vettem a rezdülését.

Ez egy emelkedett, varázslatos állapot. Nincsenek erre szavak, nehéz körülírni, pláne átadni másnak, aki még ezt nem érezhette, nem élhette. Megnyílik az ég, és egy észrevétlen csatornán keresztül kapcsolódunk egyenesen Istenhez, egy felettes erőhöz, olyan energiához, amit hívhatunk intuíciónak, anyai feltétlen szeretetnek, vagy bárminek, amit racionális elménk megfogalmazni képes. Egy lelki köldökszínór ez, ami nemcsak a táplálékot juttatja a kicsinek az anya testén belül, hanem az anya és a baba szívét is összeköti. És még valamit: az édesanyát a Teremtővel, hisz most ő maga válik teremtővé, a testét adja ahhoz, hogy egy új égi lélek földi testbe születhessen. Elképzelhetetlen tehát, hogy ne legyen közvetlen összeköttetésbe az Éggel. És van is. Ezt veszik észre egymáson, egymásban a várandós kismamák.

Kismamaként biztos tapasztaltad már – vagy ha még nem, akkor légy ebben tudatosabb –, hogy egymás kerekedő pocakját látva önkéntelenül is rámosolyogsz a másik kismamára. Mert ti tudjátok, érzitek azt, amit más sokkal nehezebben vesz észre. A csatorna titeket összeköt.

Ugyanez az összeköttetés megvan még a várandós kismamák és a már csecsemős anyukák között. A csatorna még nyitva, vagy legalábbis az érzékenység még megmarad a szoptatási időszakban is. Így, mikor a méhben lévő baba és már a kinti világban lévő csecsemő édesanyjai találkoznak az energia összekapcsolja a két nőt. Megszületik egy mosoly, aminek jelentése: egyek vagyunk, összetartozunk, megértelek.

Ezt a fantasztikus jelenséget a későbbi időszakban is, mikor már nem ennyire nyitott a csatorna, tudnánk érezni és megtapasztalni. Igaz, ehhez már kifinomultabb érzékelésre és továbbra is nagyfokú spirituális nyitottságra van szükségünk. De biztos megvalósítható, hiszen nőként könnyen tudunk egymáshoz kapcsolódni a havi vérmissztériumaink által, ami bár nem olyan látványos manapság, de energetikailag abszolút érezhető lenne nők között.

És tovább megyek. Fenntartható lenne akár a nemek között is, hiszen mindannyian égi lélekkel megáldott földi testet viselő emberek vagyunk, magas tudati szinttel és kifejlett kommunikációs képességekkel. Ezt a csatornamegnyílást is biztos tapasztalták már sokan közölünk, hiszen a szerelmes egybeolvadás, a testi-lelki beteljesülés pont ilyen, pont ez: egyek vagyunk!

De szexualitás nélkül is tekinthetnénk úgy a másik lényre, emberre, nemtől függetlenül, mintha azt üzennék neki: egyek vagyunk, összetartozunk, megértelek. Mennyivel kedvesebb, szerethetőbb, élhetőbb lenne a világunk, az életünk, ha szemünk találkozásával nem ölnénk, hanem ölelnénk. Leírva nem nagy a különbség, de megtapasztalva...

Ölvedi Réka

Anaya női- és kismama jóga oktató

www.remekest.hu



Miért jó a hamulúg?

Azok számára, akik fával fűtenek kézenfekvő lehet a bőven rendelkezésre álló fahamu tisztítószerként való alkalmazása. A hamulúg a mosószódához hasonlóan szintén univerzális készítmény. Kiváló zsíroldó hatású, alkalmazható általános tisztítószerként, áztató- vagy akár mosószerként is.

Az Alpokban hagyományosan faházak, kerítések elszürkülése ellen alkalmazzák, de kiváló cserép-kályha és kandalló üvegajtájának tisztítására is. Egy netes oldal hozzászólását idézve, „spricnis flakonba töltve, pár csepp illóolajjal turbózva, akár minden



tisztítandó felületre” használható. Előnyei közé tartozik, hogy nagyon egyszerűen elkészíthető és nem romlandó. (A hamu és a mosáshoz készített forrázat hónapokig eláll.)

Hogyan mossunk vele?

Először is lényeges tisztázni azt, hogy csak száraz, festék- és pácmentes keményfa hamuja megfelelő

hamulóg készítésére. (Nem jó a vegyszerrel átított, bontásból származó fa égéstermékét használni.) Tapasztalatok szerint, a felhasznált fától is függ a szer tisztító hatása: az akácnak és a bükknek például nagyon jó a hamulúgja, viszont a nyárfáé és a fenyőé gyengébb.

A lúg úgy készül, hogy a tiszta fahamut a térfogatának megfelelő háromszoros mennyiségű forró vízzel felöntjük. Egy-két napos állás után a tetején úszó darabkákat szűrővel leszedjük, a tiszta oldatot pedig merőkanállal vagy kancsóval lemerjük a leülepedett hamuról. Ennek eredményeként egy enyhén zöldes színű, kissé nyúlós folyadékot kapunk, amit azonnal fel is használhatunk.

Alkalmazását tekintve a hamulúg nagyon hasonlít a mosószódához. Nagyon elszennyeződött fehér ruhákat ajánlatos fél napra beáztatni, mosásnál pedig önmagában vagy kis mennyiségű környezetbarát mosószerezrel elkeverve használhatjuk. Az adagolás a mosandó ruha mennyiségétől és a lúg

töménységétől függ. A nem nagyon piszkos ruhák 5 kg-os mosógépi mosásához kb. 2-4 dl oldat szükséges. Ugyanakkor itt is felhívnam a figyelmet a szer fakító hatására, vagyis legjobb, ha csak fehér ruhák esetében alkalmazzuk önmagában az anyagot.

Egyébként hamulúgból is készíthetünk mosógélt (mosószappan, hamulúg és víz felhasználásával), vagy akár mosószappant (más néven kálszappant, például növényi olajok hozzáadásával). Erősen maró hatású folyadék (akár 12-es is lehet a pH-ja), ezért használata gondos körültekintést igényel. Vigyázni kell, hogy a szer szembe, szájba ne kerüljön. Mosáshoz viseljük gumikesztyűt, vagy ha nem áll rendelkezésre, akkor közvetlenül mosás után kenjük be krémmel a kezünket. Tárolása gyerekektől elzárt helyen, jól záródó, felcímkézett üvegben ajánlatos.

Hári Beáta

Öko-völgy Alapítvány

A ZÖLD

TISZTÍTÓSZEREK

ALKALMAZÁSÁNAK

LEHETŐSÉGEIRŐL

SZÁMOS TOVÁBBI

INFORMÁCIÓ

OLVASHATÓ

„BESZÉLGETÉSEK AZ
ÖNELLÁTÁSRÓL” CÍMŰ
KIADVÁNYUNKBAN.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés



68 Megtekintés



67 Megtekintés



66 Megtekintés



65 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 bloggereket, 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.

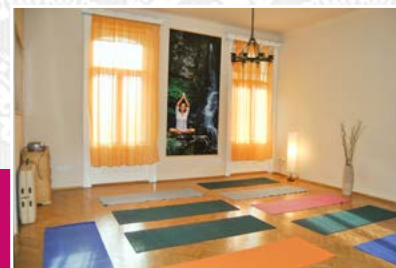
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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.