

*Egyél
frisset!*

*A természet
nagyszerűsége*

Elég jó anya

*Készítsünk
aszalványokat
házilag*

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► EZI SLIM TESTSÚLY KONTROLL VEGÁN KAPSZULA



Gyógynövényeket és fűszereket tartalmazó étrend-kiegészítő, támogatja az ideális testsúly megőrzését, az emésztőrendszer egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~2.499 Ft~~
2.249 Ft

► KURKUMA VEGÁN KAPSZULA



Gyulladáscsökkentő, vértisztító, antioxidáns növényi kivonat, fogyasztása cukorbetegség esetén is ajánlott.

60 db

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~2.499 Ft~~
2.249 Ft

► BRAHMI VEGÁN KAPSZULA A MENTÁLIS FUNKCIÓK JAVÍTÁSÁRA



A Brahmi levél optimalizálja az agyfunkciókat, csökkenti a stresszt, segíti a koncentrációt és a memóriát.

60 db

KEDVEZMÉNY:
420 Ft

~~3.819 Ft~~
3.399 Ft

► ARJUNA VEGÁN KAPSZULA A SZÍV EGÉSZSÉGÉÉRT



Az Ayurveda szerint az arjuna az a növény, amely a szívet egészségesen tartja, erősíti a szívizmot, és csökkenti a vérnyomást.

60 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~4.399 Ft~~
3.999 Ft

► AMLA GOLD HAJKONDITIONÁLÓ OLAJ



Amla gyümölcsöt, hennát és mandula olajat tartalmazó hajerősítő és intenzíven ápoló készítmény.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
340 Ft

~~2.739 Ft~~
2.399 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 **A természet nagyszerűsége**
- 6 **Készítsünk aszalványokat házilag!**
- 8 **Hét tanács a lelkesedésed fenntartásához**
- 12 **Egyél frissen!**
- 16 **Helló szeptember!**
- 18 **Elég jó anya**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Fűszeres csicseriborsó snack; Hamis túrógombóc;
Cukkinis-tofus töltött krumpli; Citromos-mazsolás kuglóf; Spenótos-
puliszkás rétes; Gluténmentes linzer.
- 28 **Az ítékezés zsákutcája**
- 30 **A reggelek jelentősége** – Ébredj Vaszattal
- 33 **A citromolajról**
- 34 **Szőlő, az Ókor kincse**
- 29 **Mentha piperita – a borsmenta** – Teacsepppek



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2018/7. 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: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

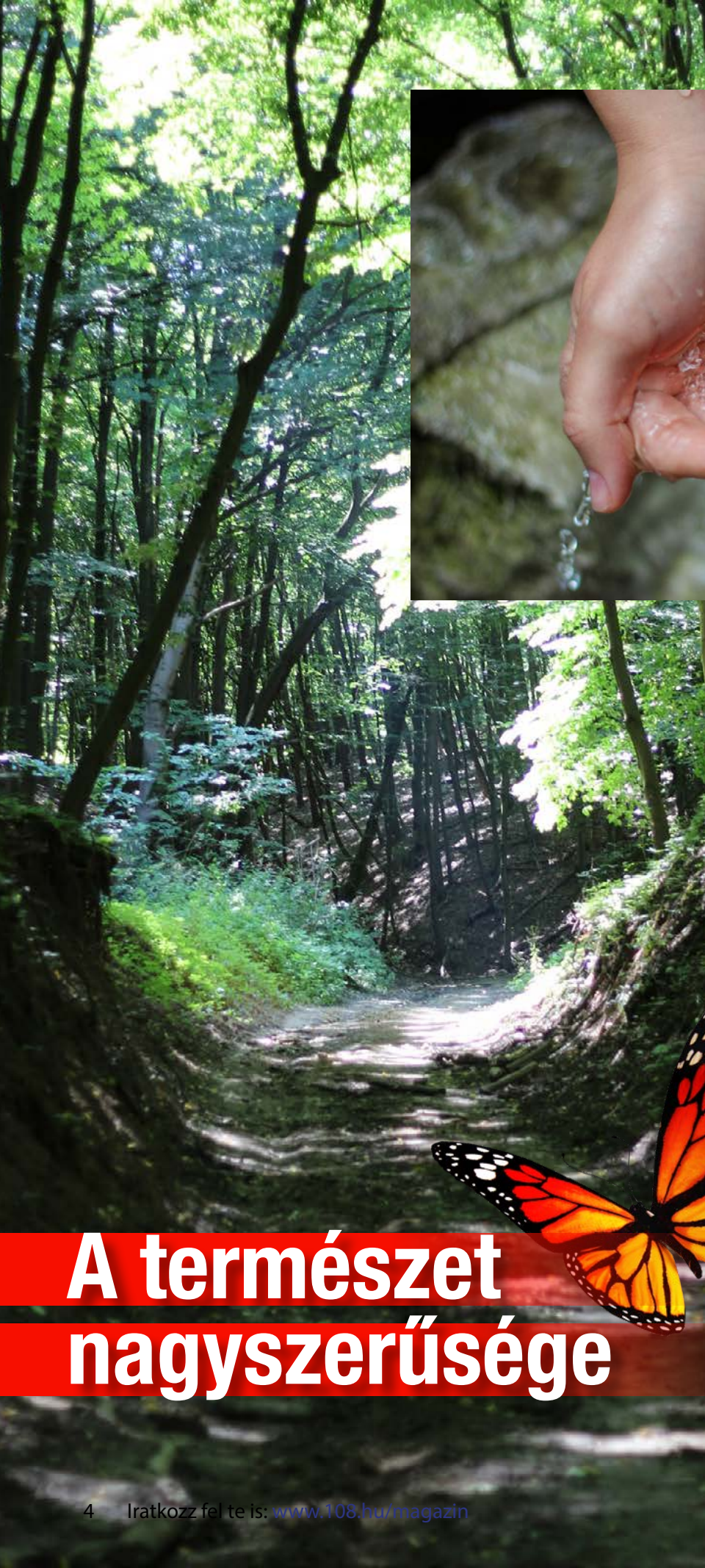
KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



A természet nagyszerűsége

Talán örökltségnek hangzik a huszonegyedik században, ha egy hagyományos térképpel és egy iránytűvel vág valaki neki a vadonnak, én mégis megtettem. És nem mindennapi élményben volt részem. Láttam tisztást, ahol több pillangó repkedett, mint ahány fűszál nyújtózkodott az ég felé. Hús, tisztavízű forrásból olthattam a szomjamat. És átélhettem az erdő mélyén megbúvó, gyógyító csendet.

Gyalogtúráim úti célja nem volt teljesen ismeretlen számomra. Gyermekkoromban gyakran látogattunk el erre a helyre. Akkoriban azonban még, autóval szabadon megközelíthető és közkedvelt kirándulóhely volt a vértesi Mátyás-kút. A járművek kitiltásával, az elmúlt esztendőben az idelátogatók száma a töredékére csökkent. Az érintett terület azonban

meghálálta az előbb említett változásokat. A szemét szinte ismeretlen errefelé. Az emberi hanyagságnak nyoma sincs. A flóra és fauna pedig szemet és lelket gyönyörködtető gazdagságával kápráztatja el mindazokat, akik túrabakancsot húzva arra szánják el magukat, hogy gyalogszerrel keressék fel ezt az elbűvölő helyet. Az említett turista célpont több irányból is megközelíthető, akár biciklivel is. Indulhatunk Vérteskozsmáról, Vértessomlóról, de nekivághatunk Tatabánya irányából is. Mátyás-kút része az Országos Kéktúra útvonalának, de az idevezető ösvények keresztezik a Mária Út zarándok útvonal egy bizonyos szakaszát is.

Ez alkalommal Vértessomlóról indultam, ahogy azt korábban is említettem, egy térképpel és egy iránytűvel a hátizsákomban. A fatörzsekre festett túrajelzések, valamint a túrajelző táblák megkönnyítették az eligazodást a csendes és hatalmas, smaragdzöld erdő buja ösvényein. Térképolvasásra csak ritkán volt szükség. Bár mindaz, amit a kirándulás során éreztem és érzékszerveimmel felfogtam, úgysem volt a földabroszra rajzolva. Amint erdő területére léptem, köszöntöttem őt és minden benne lakozó

élőlényt. Üdvözöltem az egymásba kapaszkodó fákat, a nyári szellőt, a vadakat, a pillangókat, a kék eget, a ragyogó Napot; és búcsút intettem a mindennapok gondolatainak, a megváltoztathatatlan múltnak és az ismeretlen jövőnek. Az összes idegszálammal a jelen pillanatban tartózkodtam, és az elvárások és elképzelések teljes mellőzésével élveztem a túra minden egyes momentumát. Megtapasztalhattam a természet végtelen sokféleségét és nagyszerűségét. És az erdei séta tükrében elkezdtem magam és az életem a saját valóságukban látni. Éreztem, ahogy az erdő színei és hangjai megnyugtatják a testem, az elmém és a lelkem, és fültanúja vagyok annak az ismeretlen párbeszédnek, amelyen keresztül az erdei élőlények kommunikálnak egymással.

A természetben töltött idő mindig végtelenül örömteli számomra. Ilyenkor válaszokat találok a kérdésekre, megoldásokat a kihívásokra, teljes lényemmel megpihenek, inspiráltabbá válok, egészségesnek érzem magam fizikailag, mentálisan és érzelmileg. De ami a legfontosabb, hogy itt mindig önmagam lehetek.

Kovács Kata

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

Készítsünk aszalványokat házilag!

*Augusztus vége felé járva éppen
időszerű téma az aszalás.
Hamarosan érik a finomabbnál
finomabb gyümölcsök sora,
zöldségeskertünk roskadozik
a terményektől, és felmerül a
kérdés, vajon milyen módon
tartósítsuk a fölösleget,
tároljuk el a vitaminszegény téli
időszakra? Milyen formában
legjobb ezt megtenni környezet-
és egészségtudatos, fenntartható
módon? A válasz adja magát:
Aszaljunk!*



Az aszalás nem csupán egészséges és környezetbarát formája a gyümölcsök és zöldségek tartósításának, de a megfelelő technikákat alkalmazva, és itt a hagyományos módszerekre illetve a hagyományos módszerek modern, környezetbarát technikákkal való ötvözésére gondolok, pénztárcakímélő megoldás is. A kereskedelmi forgalomban kapható aszalványokat sajnos sok esetben egészségre ártalmas módon kezelik, tartósítják. És akkor még nem is esett szó a tartósítás eme formájának közösségépítő szerepéről – a több évszázados múltra visszatekintő aszalás hazánkban is társas tevékenység volt –, amely ugyan csak nem elhanyagolható szempont. Érdeemes tehát feleleveníteni a tartósítás hagyományos módjának számító aszalást-szárítást.

Az aszalásról

A gyümölcsök és zöldségek hagyományos tartósítási módjai közül az egyik legfontosabb, teljes értékű eljárás az aszalás. Nagy előnye a többi házi tartósítási praktikával szemben, hogy itt nincs szükségünk plusz „adalékanyagra”, így cukorra és tartósítószerre. Mivel a gyümölcs (és a zöldség is) az eljárás során elveszíti víztartalmának, így tömegének jelentős részét (felét-háromnegyedét), de megőrzi az értékes tápanyagokat, például vitaminokat, (szemben más tartósítási eljárásokkal, például a befőzéssel, melynek során az összetevők nagyobb arányban lebomlanak), az összeaszott gyümölcs a nyers változathoz képest koncentráltan tartalmazza az értékes összetevőket. Az aszalt gyümölcs tehát kiváló vitamin-, ásványi anyag és rostforrás, emellett koncentrált cukortartalmának köszönhetően valóságos „energiabomba”. Az önellátásban egyébként a méz mellett jobbára az egyetlen édesítőszer. Csodálatos ízű, valóságos gyógyszernek számít a téli vitaminszegény időszakban.

Az aszalt szilva, sokunk kedvence, hagyományos gyógyszer is a népi gyógyászatban

Mi aszalható?

Nemcsak gyümölcsöt, de zöldséget, gombát is lehet aszalni. Magyarországon a leggyakrabban így módon tartósított gyümölcsök a szilva és az alma, továbbá a körte, a meggy, kajsziarack és a csipkebogyó. A kereskedelmi forgalomban nagy mennyiségben kapható még aszalt ananász, szőlő (mazsola) és füge. Jól aszalható a birs, a cseresznye, az őszibarack és a bogótermésűek is.

Létezik ún. durva- és finom aszalvány. Az előbbi mindenféle előkészítés nélkül készül, tehát rajta marad a héja, illetve benne marad a mag/magház is. A szilva sorolható leginkább ebbe a kategóriába. Finom aszalványt a megfelelően előkészített gyümölcsből nyernek. Ide sorolható pl. a folszeletelt almakarika, a prünella (=hámozott, magozott, lapított szilva), stb. A finom aszalvány természetesen értékesebb, a szilva kivételével a többi gyümölcsből általában így készítik.

Ne hagyjuk ki a paradicsom aszalását: csodálatos ízű és színpompás ajándék is lehet

A gyümölcsök mellett zöldségekből is készülhet aszalvány, leggyakrabban például hagymából, sárgarépából, petrezselyemgyökérből készítik szárított változatot. De aszalható még a zöldborsó, a zöldbab, a cékla, a spenót és a sóska, a paradicsom, a paprika, a tök, a zeller- és petrezselyemzöld, a majoránna, a kapor, a tárkony és a gomba is. Az előkészítés során mossák, tisztítják, és szükség szerint felezik, szeletelik, kimagozzák az aszalásra szánt terményt.

Hári Beáta
okovolg.hu



Hét tanács a lelkesedésed fenntartásához



Összefoglaltam hét pontban, mi lehet a sikered titka, mi fog segíteni, hogy legyen folyamatosan motivációd!

1. Szeresd, amit csinálsz!

Ez az alap. Ha nem szereted, csak kényszerből csinálod, akkor az átmenetileg megoldás lehet az életed bizonyos kérdéseire, de hosszú távon nem jó beleragadni. Mit szeretsz csinálni? Mi az, amit akkor is csinálnál,

ha nem fizetnének érte, vagy nem lenne szükséged pénzre?

Ha most még nem tartasz ott, hogy munkát válts, akkor kezd el heti pár órában hobbiként csinálni azt, amit szeretsz. Már ez sok örömet okozhat, és ki is nőheti magát annyira, hogy később meg tudj élni belőle.

2. Legyenek céljaid!

Erről és ennek fontosságáról már beszéltünk. Nagyon fontosnak tartom, hogy tudd, mit akarsz. Rövid és

hosszú távon is. Valamint azt is tudd, mikor változtass rugalmasan az elképzeléseden.

3. Találd meg a kihívást!

Ha minden könnyedén megy, az öledbe hullik a siker, az anyagiak, a szerelem, akkor könnyen abba a hibába eshetsz, hogy elkényelmesedsz, és csak akkor veszed észre, hogy baj van, ha fejedre hullik hirtelen minden, és sorban, mint a kártyavár lapjai, dőlnek be az életed területei. Ha nincs kihívás, ami motivál, vagy talán még inspirál is, akkor az öröm is elpárolog egy idő után. A kihívás nem negatív dolog, hanem egy nagyon pozitív életszemlélet, aminek nincs semmi köze a versengéshez.

Ne mások miatt akarj jobb lenni, vagy megtanulni valami új dolgot, képezni magad, fejlődni! Tedd mindent azért, mert neked okoz örömet, téged tart lendületben, és tesz boldoggá az út és az eredmény is.

4. Tudj megújulni!

Ha mindig ugyanazt teszed, ugyanúgy élsz, ugyanazokat a dolgokat éled nap mint nap, abba előbb-utóbb belefásulsz. Nem vagy robot! Neked is szükséged van új impulzusokra, élményekre, és mindenekelőtt töltődésre. Lépj ki néha a komfortzónádból, próbálj ki új dolgokat, és keresd mindig azokat, amelyek örömet okoznak!

Ha vállalkozásról beszélünk, vagy munkáról, akkor itt a megújulás szintén azt jelenti, hogy kísérletezni kell, fejlődni, újítani. Például lehet, hogy a marketing jól ment még néhány éve, és sok vevőt hozott neked. De ha ugyanazt csinálod ma, mint öt éve, akkor kétlem, hogy ugyanolyan jól menne most is a biznisz. Ugyanis az emberek, a fogyasztói szokások mind nagyon gyorsan változnak. Tartanod kell a lépést.

5. Nézz szembe a hiányosságaiddal, és dolgozz rajtuk!

Tanulni soha nem késő. Fejlődni sem. Ismerd fel, ha van olyan terület, amiben jól jönne még némi tudás,

és vágj bele, tanuld meg! A tudás az, amit soha senki nem vehet el tőled! Érdemes ebbe időt és energiát fektetned!

6. Kitartóan, és alázattal végezd a feladataidat!

Ha kitűzöl egy célt, akkor tegyél meg minden nap egy lépést felé. Nem lesz hozzá mindig kedved, de akkor is menj, és legyél kitartó. Az alázat pedig nagyon fontos, bármit is csinálsz.

7. Teremts valami értékeset, amivel mások javát szolgálod!

Ez a hetedik pont egy csodás dologra hívja fel a figyelmed. Ha az életed mindig rólad szól, és arról, hogy „ÉN ÉN ÉN ÉN ÉN”, akkor kicsit elborult a mérleg, érdemes változtatnod. Az életedben vannak olyan célok is, amik elsőre lehet, hogy túlságosan magasztosnak tűnhetnek, de aztán rájössz, hogy minden ember fontos, és minden apróságszámít, amivel másokat szolgálhatsz. Ne mondd azt, hogy egy ember nem tehet semmit, mert ez nem igaz. Mindig úgy kezdődik, hogy egy ember tesz valamit.

Teremts értéket, és oszd meg másokkal, szolgálj az embereket azon a módon, ahogy Te tudod. A szolgáltatnak semmi köze a szolgálághoz, Te se



keverd össze! Nem kell lemondanod a saját igényeidről azért, hogy szolgálhasd az embereket. Gondolkozz el rajta, mit tehetnél másokért?

Vegyünk néhány példát a szolgálatról. Tavaly kipoztoltam a Facebook-on, hogy az egyik kórház koraszülötteknek nem tud venni kötött / horgolt babasapkát, mert nincs ez a méret a piacon. Mit csinált több kedves ismerősöm is? Kötöttek néhányat az otthon talált maradék fonalakból. Mit adtak? Elsősorban időt, ami alatt elkészítették a picurka sapkákat.

Egy másik ismerősöm rendszeresen olvas fel gyerekeknek kórházakban mesét. Ez is egy szolgálat.

Mit csinálj, ha nincsen sem időd, sem pénzed? Biztosan megtalálod akkor is a megoldást, ha körül nézel magad körül! Például a boltból hazafelé jövet a szomszéd néninek segítesz hazahozni a kosarát, vagy felviszed a lépcsőn a szatyrát.

Miért segíts? Mert szükség van rá, és mert neked is szükséged van rá. Igen, neked. Az emberséget soha nem szabad elfelejtened, ha emberi életet akarsz. Ki segíthet, ha Te nem? Mikor, ha nem most?

- Gondold át az előbbi hét pontot! Melyik működik jól az életedben? Mi az, ami nem?
- Mit tehetnél azért, hogy mind a hét működjön?

Ha tetszett, kérlek, oszd meg, hogy másokhoz is eljusson! Köszönöm!

Szeretettel:

Polgár Lili

coach, tréner, mentor

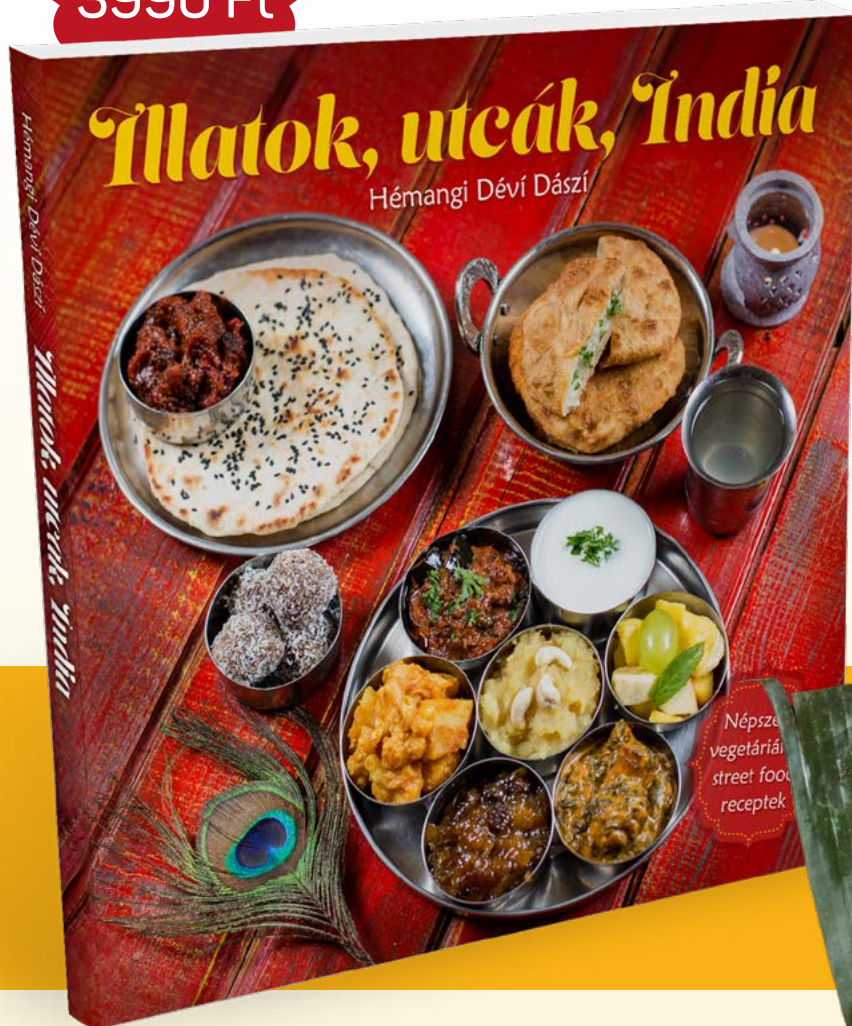
www.oromterapia.hu



Hémangi Dévi Dászi

Illatok, utcák, India

Ára:
3990 Ft



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



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

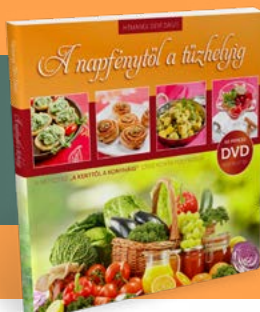
Megrendelhető:
www.108.hu/illatok

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



▼
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

3.990.-



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

*Egyél
frissen!*



A modern rohanó világban, a legtöbb ember hihetetlen mennyiségű ételt fogyaszt el, ami állott, nem friss. Sok esetben a reklámok hatására ezt abban a tudatban teszik, hogy friss terméket vásároltak, friss ételt ettek a hűtőből. A szép zöldes címkék, friss, természetesnek tűnő feliratok könnyen megtévesztik az embereket.

Az egészségügyi statisztikák teljesen jól mutatják, hogy amióta az „élelmiszeripar fejlődik” kb. 70-es évek óta –elterjedt a műtrágyázás, vegyszeres permetezés, félkész, előre feldolgozott ételek értékesítése –, egyre nagyobb számban vannak a daganatos megbetegedések, szív- és érrendszeri problémák, cukorbetegség és emésztőrendszeri problémák, élelmiszer allergiák, érzékenységek. Ha csak viszagondolok a gyerekkoromra, senkinek nem volt baja az iskolatejtől és a kakascsigától, ma minden harmadik gyerek tejérzékeny, gluténérzékeny...

Az ájurvéda több ezer éves tudománya szerint a legtöbb betegség hátterében – így a táplálék allergiák, érzékenységek mögött is – a nem friss, azaz az állott ételek fogyasztása áll, mert ez termeli a szervezetben leginkább a salakanyagokat, méreganyagokat („ama”-t).

Amikor elfogyasztasz egy ételt, ami friss - felirattól függetlenül, a tények alapján –, frissnek érzed magad, tele vagy életenergiával, újult erővel, kreatív vagy, pörögnek a gondolataid, jó kedvet és boldogság érzetet tapasztalsz. Ha olyan ételeket fogyasztasz, amik nem frissek, utána érzed magadban a frissesség hiányát, fáradtságot, elnehezültség érzetet – hosszabb távon legyengül az immunrendszered, és elkapsz mindenféle betegséget, gyakran megfázol. Az elnehezültség érzését kajakómának nevezik a nyugati kultúrában, és sajnos emberek millió tapasztalják naponta az ebédjük, vacsorájuk elfogyasztása után a frissesség teljes hiányát, a fáradtságot, nehézség-érzetet, az életenergia elapadását a szervezetükben.

Kevesen gondolkodnak el azon, hogy „vajon, amit ettem, az most energiával látta el a testem vagy életenergiát vont el a szervezetemtől.” A friss fogalma manapság komoly magyarázatra szorul.



„Frissen süttött” felirat szerepel a csomagoláson, de fagyasztott alapanyagokból teszik a sütőbe, beraknak valamit egy tetrapack dobozba, és ráírják, hogy „hosszan friss”. Hogy lehet valami friss, amit bezárnak egy dobozba, és rá van írva, hogy egy évig jó. Mi lehet benne? A konzerven vagy a fagyasztott zöldségen „frissen szedve” megjelölés szerepel. Hogy lehet frissen szedett, ha már hónapok óta várja, hogy megvásárolják? Az állott alapanyagokból, félig fagyasztott vagy konzerv alapanyagokból főzött étel, soha nem lesz igazán friss. Sajnos az éttermek jelentős része is feldolgozott, félkész alapanyagokat használ.

Az étel, amit megfőztél, és több mint 3 órát állt, már nem minősül frissnek az ájurvéda tudománya szerint. Értelemszerűen használd a tudást intelligenciával. Természetes, hogy ma kevesen tehetik meg, hogy mindig 3 órán belül készített ételt egyenek, de még mindig jobb aznap reggel megfőzni a saját ebédedet tiszta minőségű alapanyagokból, mint elmenni egy mekibe vagy több napos maradékot enni, esetleg melegíteni valamit a fagyasztóból. Válassz mindig olyan megoldást, ami számodra kivitelezhető és már egy fokkal jobb, mint a korábbi táplálkozásod.

Nézzük mit ír a friss fogalmáról a Magyar értelmező nyelv szótára:

FRISS melléknév és főnév

1. <Nagyfokú életkedv és tetterő külső jeleként> gyors, fürge, élénk mozgású, fiatalos <személy>. Friss ember. Friss járás, léptek, mozdulatok. Frissen mozog; frissen pereg a nyelve.

2. (bizalmas) Korán kelő.

3. Kellemesen hűvös, a szervezet életműködését élénkítő, üdítő.

4. Újonnan termett, most keletkezett, készített, szedett v. szerzett. Friss gyümölcs, hús, ibolya, kenyér, sütemény, tojás, vacsora, zöldség; friss csapolás; frissen csapolt sör...

5. Új keletű <hír, esemény, jelenség>. Friss értesülések; a legfrissebb események. || a. (irodalmi nyelvben) El nem avult, el nem fáradt. Friss benyomás, emlékezet, erő.



Még nyelvtanilag is a frissesség, fittséget, életerőt, lendületet, jó kedvet, energikusságot jelent. A friss ételek az újonnan termett, frissen szedett vagy most keletkezett, pl most főzött ételek.

Azok az ételek, amik természetes körülmények között, közvetlenül érintkeznek a napfénnel, széllel, vízzel, levegővel energiában (pránában) gazdagok. Frissen fogyasztva az ilyen ételleket, nagyon sok energiához juttathatod a tested. Minél több idő telik el egy ételmiszer leszedésétől az elfogyasztásig, annál kevesebb életerőt tartalmaz az adott étel a tested számára. Továbbá egy ételt minél jobban feldolgoznak a természetes formájához képest, annál kevesebb energiát ad a számodra. Az ízetlen, élvezhetetlen ételek szintén csak energiát vonnak el a testedtől.

Kerüld el a:

nem friss ételeket

konserveket

zacskós, poros ételeket

fagyasztott ételeket, fagyasztott zöldségeket, gyümölcsöket

tetrapack dobozos italokat, tejeket, gyümölcsleveket

bolti kekszeket, csokikat, sós ropogtatni valókat

maradékokat, állott ételeket

erjesztett ételeket

éttermeket, különösen a gyors és olcsó éttermeket

húsfélékét

felvágottakat, főleg a védőgáz csomagolást

vegyszeres ételeket

génmanipulált ételeket

adalékokat

Amikor csak lehet egyél frisset, ne melegíts maradék, sok órája főzött ételeket. Ne vásárolj félkész ételmiszereket, főzz frissen!



Az egészséged egyik alappillére, hogy próbálj meg minél kevesebb félkész, feldolgozott ételt, állott ételt, konzervet, fagyasztott ételt fogyasztani és részesítsd előnyben a valóban friss, lehetőleg tiszta minőségű alapanyagokból (vegyszermentes, bio) házilag, saját részre készített ételeket.

Részesítsd előnyben az olyan ételeket, melyek friss energiával töltenek fel, táplálók és egészségesek:

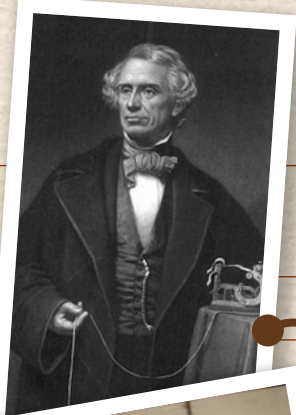
- frissen szedett zöldségek, gyümölcsök
- tiszta minőségű, vegyszermentes ételek
- természetes alapanyagok
- természetes, hagyományos eljárással készített ételek
- frissen főzött, frissen készített ételek

Nagyon fontos az ételek származása is. Olyan helyről vásárolj, ahol nem használnak vegyszereket, növényvédő szereket, műtrágyát, gyomirtókat. Az élelmiszerekben, növényekben, tejtermékekben felhalmozódó vegyszerek, a szervezeted számára is kártékonyak. Vásárolj bio élelmiszereket, amelyek tiszta minőségűek.

Egyél friss, tápláló, vegyszermentes (bio) ételeket. Étkezz változatosan!

Vitai Katalin
eljharmoniaban.blogspot.hu

Helló szeptember!



1881. szept. 1. Megnyílik Budapesten az első polgári leánynevelő iskola, a budavári domonkos kolostor helyén (a mai Szilágyi Erzsébet Gimnázium elődje).

1939. szept. 1. A II. világháború kezdete: a náci Németország megtámadja Lengyelországot.

1837. szept. 4. Samuel Morse bemutatja távíróját a New York-i egyetemen.

1886. szept. 4. Befejeződik az amerikai indián háború, Geronimo elestével

1698. szept. 5. Nagy Péter orosz cár adót vet ki a szakállakra.

1984. szept. 6. Megnyílik a Budavári Labirintus, a magyar történelmi életképek panoptikuma.

1566. szept. 7. A Szigetvár török ostromában a döntő rohamok napja. Másnapra a vár tarthatatlan helyzetbe jut, Zrínyi Miklós horvát bán maradék katonái élén kirohva, a védők nagy részével együtt hősi halál hal.

1888. szept. 7. Edith Eleanor McLean az első csecsemő, akit inkubátorba helyeznek születése után.

1966. szept. 8. Az NBC tévécsatornán levetítették a Star Trek első epizódját.

1971. szept. 9. Piacra kerül John Lennon Imagine című nagylemeze, és azonnal a slágerlista élére kerül.

1848. szept. 15. A magyar képviselőház eltörli a szőlődézszmát.

1971. szept. 15. Megalapítják a Greenpeace-t.

1883. szept. 21. Madách Imre: „Az ember tragédiája” c. művének ősbemutatója a Nemzeti Színházban.

1893. szept. 22. Megépül az első autógyár Amerikában

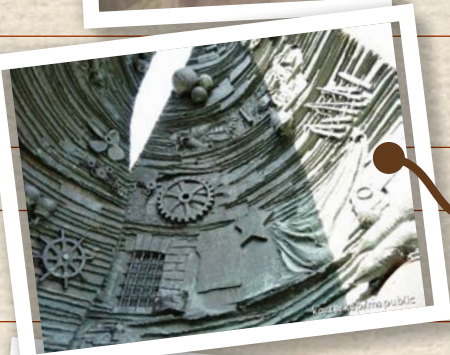
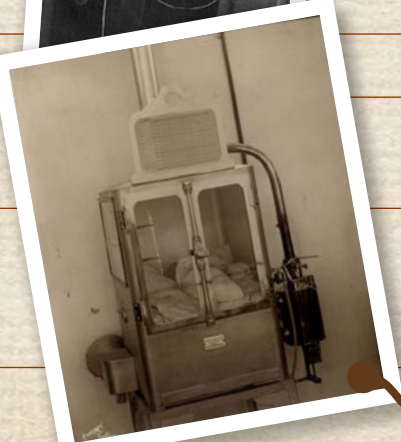
1972. szept. 23. Pest, Buda és Óbuda egyesítésének 100. évfordulóján emlékművet avatnak a Margit-szigeten.

899. szept. 24. A magyarok a Brenta menti csatában legyőzik Berengár seregét. Ennek nyomán születik „A magyarok nyilaitól ments meg, Uram, minket!” ima.

1895. szept. 24. Először biciklizte körbe egy nő a Földet, útja 15 hónapig tartott.

1849. szept. 29. Megjelenik az első sztenderd sakk-készlet, a máig használt Staunton sakk-készlet.

1452. szept. 30. Megjelenik az első nyomtatott könyv, Johannes Gutenberg Bibliája.





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



Elég jó anya

Anyából sok van, úgymint Gombóc Artúr csokijából. Van fekete, fehér, keserű, édes, kemény és lágy. Van aggódó és túl aggódó, óvó és túlóvó, laza és túl laza. Egyben közös mind: mindegyik a tökéletességre törekszik és a maga erejéből és képességéből megteszi, amit tud. Magyarul, úgy cselekszik, ahogyan a legjobb belátása szerint megy.

Ha valaki a maximalista, akár karrierista, vagy csak olyan nőből, aki szereti és élvezi is a munkáját, válik anyává, nyomaszthatja a megfelelési kényszer, a saját maga által felállított cheklist teljesítése, vagy a környezetünk által ránk kényszerített „amerikai anya” képnek való megfelelés. Nekik szokták azt mondani az üzleti életben, hogy a 80% is bőven elég!

A szülők között pedig manapság egyre nagyobb trend nem tökéletesnek, csak elég jónak lenni. Ez ad

egyfajta megkönnyebbülést. A kérdés csak az, hogy egy maximalista, elszánt nő, megelégszik-e az elég jóval, illetve, hogy mit is jelent elég jónak lenni?

Honnan is kezdjem? Talán a saját tapasztalatomból indulok ki. 10 évet vártam a fiamra, míg végre úgy rendelte a Sors, hogy anya lehetek. Természetesen nem úgy történt, ahogy az a nagykönyvben írva van, de az Élet a maga fondorlatos alakításával, végül azért mégiscsak jóra fordította a dolgot. Egy évtizedet kaptam arra, hogy elképzeljem, milyen anya leszek. Ez elég sok idő arra, hogy mindenféle teóriát felállítsak magamról és az anyaságról. Aztán megszületett a pici és nem túlzok, azzal az állítással, hogy minden felborult az előre gyártott téziseim közül, és szinte sorra teljesültek azok, amiket nagy hévvel elhárítottam magamtól.

Az anyává válás nem egy elméleti dolog. A gyakorlat pedig felülír vagy felülírhat minden elméleti elképzelést. Az aktuális helyzet egyazonnali válaszreakciót követel és ott, akkor azt teszed, amire abban a pillanatban képes vagy és persze a jószándék vezérel, na meg a saját gyerekkorodból hozott minták, amiket még nem tettél le. A kezdeti kihívások után – most már több mint 10 hónap elteltével – kijelenthetem, hogy egész komfortosan mozgok az anya szerepben. Bár tapasztalom, hogy hónapról hónapra más gyerekem lesz. Rohamtempóban fejlődnek a csecsemők és minden időszak, mérföldkő, új megtapasztalást jelent, nemcsak a babának, hanem az anyának is.

A munkámat szenvedélyesen szerető, a hivatásomban elhívást érző dolgozó nőként kijelenthetem azt is, hogy a maximalizmust anyaként el tudtam engedni. Jó, nem az elején... ehhez is kellett idő, kellett pár „pofon”, na meg érni az anyaságban. De gondoljunk bele, hogy milyen felszabadító, amikor rájössz, hogy a gyerekednek nem egy minden pillanatban tökéletes gépre van szüksége, hanem egy hús-vér anyára, aki időnként hibázik, aki előfordul, hogy előbb megtörli a kezét a zöldséghámozás közben és csak utána veszi fel a karba vágó gyermekét.

Az életben mi áll instant a rendelkezésünkre a 3 az egyben kávé kivül? Persze a gyermeknek szüksége van arra, hogy biztonságban tudhassa magát. De mi jelenti a biztonságot a csecsemőnek? Egy folyton a tökéletesre törekvő görcsös és kimerült anya, vagy a lazább, megengedő, ugyanakkor amikor szükség van rá, jelenlevő és válaszkész anya?

Az elég jó-ságnak és a lazaságnak egy trükkje van, ez pedig az anyai ösztön, ami minden nőben benne van. Ehhez a jó öreg, ősi módszerhez kellene visszatérni, hogy azt adhassuk csemeténknek, ami számára a legjobb: a természetes önvalónkat. A megérzések, sugallatok azok, amikhez a nőknek, még anyaságuk előtt is érdemes visszatérni és meghallani a hangjukat. Ki merem állítani női- és kismama jógaoktatóként, hogy egyszerűen misztikus és csoda az, ami a nőkben lakozik, csak ki kellene használnunk. Anyaként pedig hatalmas segítség, hogy saját magamra, a bennem lévő, ősi kódra, az anyai ösztönömre tudok hallgatni.

Ölvedi Réka

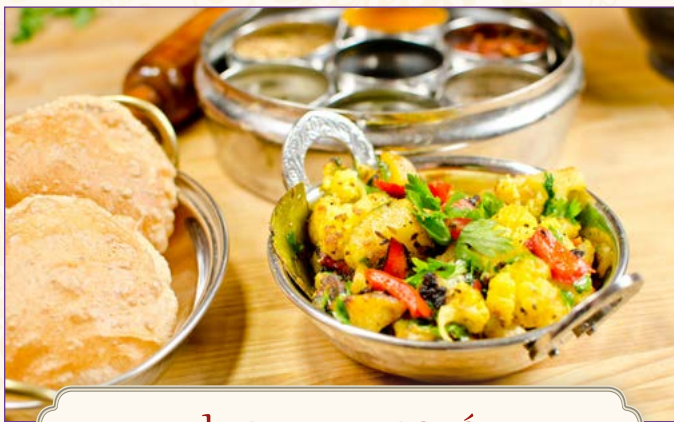
Anaya női-, és kismama jógaoktató
Facebook.com/GayatriAnayaJoga



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

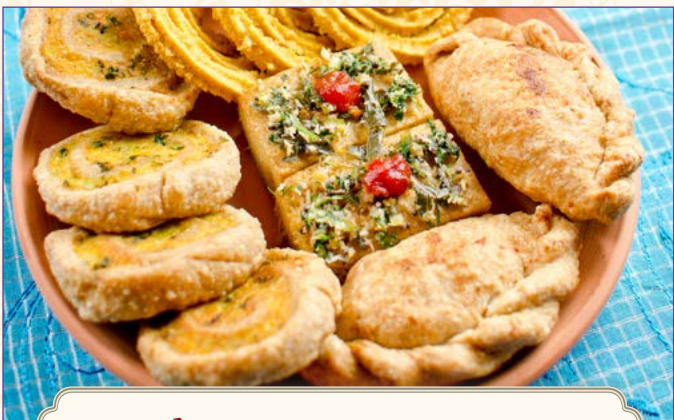
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI STREET FOOD
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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

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

További tanfolyamaink



2 NAPOS ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

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



INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

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



A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



INDIAI WOKOS ÉTELEK

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



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

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



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

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



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

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



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





FÚSZERES CSICSERIBORSÓ SNACK

Egészséges, fehérjedús snack, amely ízlés szerint fűszerezhető.

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg csicseriborsó
- 4 ek olaj
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk őrölt koriander
- ½ kk asafoetida
- 1 kk chat masala
- ¼ kk őrölt chilipor (elhagyható)
- 2,5 kk feketesó (lehet Himalaya só is)

ELKÉSZÍTÉSE:

A csicseriborsót megmossuk és éjszakára beáztatjuk. Másnap bő vízben puhára főzzük. Ha megvan, leszűrjük, kiszedegetjük a levált héjakat, és a konyhai papírtörőn szétterítjük, hagyjuk megszáradni. Az olajat összekeverjük a sóval és a fűszerekkel, majd beforgatjuk a csicseriborsót. Tepsiben szétterítjük, és forró sütőben kb. fél óra alatt ropogósra sütjük.



HAMIS TÚRÓGOMBÓC

ELKÉSZÍTÉSE:

Az aludttejet felforraljuk, majd hozzáadjuk a fruktózt (cukrot), s miközben habverővel kevergetjük, beleszórjuk a búzadarát is. Kisebbre vesszük a lángot, és állandó kevergetés mellett még néhány percig főzzük, amíg a daraszemcsék megfőnek, azaz már nem fehérek. Ekkor levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk. Mire kihűl, a massa formázhatóvá válik, ekkor vizes kézzel kis gombócokat csinálunk belőle, és megforgatjuk fahéjjal ízesített, pirított zsemlemorzsaiban. Tálalásnál adhatunk hozzá egy kevés porcukorral ízesített tejfölt.

Zsemlemorzsa pirítása

Felmelegítjük az olajat és beleszórjuk a zsemlemorzsat. Kis lángon pirítjuk, és közben folyamatosan kevergetjük, mert nagyon könnyen megég. Néhány perc múlva öntünk hozzá kb. 1 dl forróvizet, és jól elkeverjük. A víztől a zsemlemorzsa kissé összáll. Továbbra is kevergetjük, és tovább pirítjuk, amíg a víz elpárolog, és a zsemlemorzsa már nem darabos, hanem újra szemcsés lesz. Akkor levesszük a tűzről, és ha kihűlt, belekeverjük a fruktózt (vagy cukrot) és a fahéjat.

HOZZÁVALÓK:

- 1 liter aludttej
- 15 dkg búzadara
- 8 ek fruktóz (cukor)
- csipet só
- 2 ek olaj
- 15 dkg zsemlemorzsa
- 1 ek fruktóz (cukor)
- ½ kk őrölt fahéj

CUKKINIS-TOFUS TÖLTÖTT KRUMPLI

HOZZÁVALÓK:

- 6 közepes méretű krumpli
- olvasztott vaj a sütéshez
- 1-2 paprika
- 1 kisebb cukkini
- 1 kocka (300 g, natúr vagy ízesített) tofu
- reszelt (trappista/füstölt/...) sajt
- só
- őrölt (színes) bors
- szójaszós
- csemege- és csili paprika (cayenne bors)
- római kömény
- fahéj
- apróra vágott friss petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS:

A krumplit meghámozom, megmosom, és kiskanállal kivájom a belsejét, apró "hajókat" formálva. Tűzálló tálba öntök egy kis olvasztott vajat, sóval, borssal, paprikával, római köménnyel, egy kis fahéjjal fűszerezem. Elterítem rajta a krumplik belsejét és a szeletekre vágott paprikát.

Lereszelem a cukkinit, villával összenyomom a tofut, adok hozzá 1-2 ek tejfölt, pár csepp szójaszószt, és fűszerezem. Ezzel a keverékkel megtöltöm a krumplikat, és ezeket is a tálba helyezem. A tetejére reszelt sajtot szórok, lefedem, és közepes hőfokon (175°C, légkeveréses sütőben 160°C) addig sütöm, amíg megpuhul a krumpli. Ekkor leveszem róla a fedőt, és még pár percig hagyom, hogy szép színt kapjon a sajt.

A maradék tejfölt ízlés szerint fűszerezem, hozzákeverem az apróra vágott petrezselyemzöldet, és tálaláskor leöntöm vele a krumplikat.

Fazakas Hajnalka



CITROMOS–MAZSOLÁS KUGLÓF

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 20 dkg finomliszt
- 3 evőkanál kakaópor
- 1 csipet só
- 15 dkg nádcukor
- 3 dkg élesztő
- 10 dkg mazsola
- 3 dl tej
- 1 dl szőlőmagolaj
- 1 citrom reszelt héja

ELKÉSZÍTÉS:

Az élesztőt kevés cukros tejben felfuttatjuk. A mazsolát 15 percig forró vízbe áztatjuk, majd lecsepegtetjük. A liszteket összekeverjük a sóval, cukorral, citromhéjjal, majd hozzáadjuk az élesztős tejet és összegyúrjuk. Apránként hozzáadjuk az olajat és a mazsolát is.

A tésztát két részre osztjuk és az egyik feléhez hozzágyúrjuk a kakaóport. Ha nem oszlik el benne teljesen a kakaópor, akkor a tészta márványos mintájú lesz.

Meleg helyen letakarva duplájára kelesztjük.

Egy kuglófformát kiolajozunk és egymás mellé helyezve beletesszük a kétféle tésztát.

Negyedórát kelesztjük, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35-40 percig (tűpróbáig) sütjük.

Kálmán Renáta



SPENÓTOS-PULISZKÁS RÉTES

(2 rúd rétes jön ki belőle)

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg kukoricadara
- 0.5 l víz
- 5 dkg vaj
- 50 dkg spenót (fagyasztott)
- 1 kk só
- 2 gerezd fokhagyma
- őrölt fekete bors
- 4 db réteslap
- olaj
- zsemlemorzsa

ELKÉSZÍTÉS:

A töltelékhez a vizet a vajjal és a sóval felforraljuk, beleszórjuk a kukoricadarát, simára keverjük. Hozzáadjuk a felengedett spenótot, az őrölt borsot, a zúzott fokhagymát, és néhány percig főzzük, majd a tűzről levéve fedő alatt hagyjuk dagadni, langyosra hűlni, és ha szükséges még utánaízesítünk.

Egy réteslapot kiterítünk konyharuhára, megkenjük olajjal, ráhelyezünk egy másikat, újból kevés olaj következik rá és megszórjuk enyhén zsemlemorzsával. Egyik végére halmozzuk a töltelék felét, oldalt két szélét felhajtjuk és lazán feltekerjük. A következő rétesel hasonlóan járunk el. Réteseinket kiolajozott sütőlemezre helyezük, tetejüket megkenjük kevés olajjal és 200 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Felszeletelés előtt úgy 5 percig pihentetjük. Frissen melegen a legfinomabb.

Szala Endre



GLUTÉNMENTES LINZER

Ez a kis miniliner kiválótízóraihoz, délutáni nasinak vagy reggelinek, de fogyaszthatod főétkezés után is. Száraz jellegű, mint általában a linzerfélék és ez a változat kevés zsiradékot is tartalmaz - így egészségesebb.

Én imádom a szárazabb sütitet, kekszeket, de ha Te nem annyira szereted a szárazabb süteményeket, fogyaszthatod tejszínhabbal, még egy kis lekvárral, vanília krémmel vagy bármivel, amit szeretsz:)

HOZZÁVALÓK

- 1 csésze apró levelű zabpehely
- 1 csésze aprított mandula
- 1 csésze rizsliszt
- 1/2 tk. fahéj
- vanília ízlés szerint
- 1/2 citrom reszelt héja
- 1/3 csésze datolyaszirup (Ha édesszájú vagy akkor lehet 1/2 csésze is. Használhatsz juhar-szirupot is.)
- 3 ek kókuszolaj (használhatsz repceolajat is)
- 1 alma
- eperlekvár

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

ELKÉSZÍTÉS:

Keverd össze egy tálban a zabpelyhet, a rizslisztet és az aprított mandulát - lehet egész mandula is és akkor daráld apró darabokra. Keverd hozzá a fűszereket és a citromhéjat. Egy másik tálban reszeld le az almát - én mindig meghámozom előtte -keverd össze a kókuszszírral és a datolyasziruppal. Ezt a keveréket öntsd a másik tál tartalmához és kézzel gyúrd jól össze. Kanállal vagy a kezeddal kis golyónyi darabokat vegyél ki a tésztából és nyomkodd bele egy sütőpapírral borított tepsibe. Majd a gombóc közepébe a mutatóujjaddal csinálj egy kis mélyedést. Az eperlekvárt tedd a kis mélyedésekbe. Majd 180 fokra előmelegített sütőben, süsd aranybarnára a süteményeket. (kb. 15-20 perc)

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com





Az ítélezés zsákcája

Manapság divatossá vált az ítélezés, legalábbis sokan úgy gondolják, hogy kötelességük elmondani a véleményüket másokról, és kifejezésre juttatni intoleranciájukat, ha a másik ember másként gondolkodik vagy él, mint ő. Ha azt gondoljuk, hogy a másinak változnia



kellene, és azért ítéljük el, vagyis segítő szándékkal, azzal sem megyünk sokra. Ugyanis ha valakire ítéletet mondanak és a büntudatát próbálják előhívni, akkor nagyon rosszul fogja érezni magát, és még ha segíteni is akartunk rajta, a rossz érzés fog megmaradni benne, és nem a segítő szándék. A másik pedig az, hogy a véleményünket nem kell mindenáron hangosztatni, csak akkor, ha annak valóban van értelme és tétje.

Azon túl, hogy mit érünk el (illetve nem érünk el) az ítélkezéssel, azt is érdemes fontolóra venni, hogy miért érzünk olyan erős indíttatást a véleményünk agresszív harsogására. A segítő szakmák két alaptétele az, hogy annak kell segíteni, aki segítséget kér; illetve hogy empátiával és elfogadással közelítsünk ahhoz, akin segíteni akarunk, és ne bírálattal. Ha ez a kettő nem megy, akkor jobb, ha nem próbálunk segíteni másokon, hanem első körben saját magunkkal kezdünk el foglalkozni.

A kényszeres segítés vagy még inkább, a kényszeres ítélkezés háttérében ugyanis sokszor az állhat, hogy nem tudtunk magunkkal mit kezdeni, a saját spirituális utunkon elbuktunk vagy kudarcot vallottunk, vagy elakadtunk, és ezért kompenzációképpen másokkal kezdünk el foglalkozni. Az ítélkezés valójában a hibakereséshez is hasonlítható. Sokan azért keresik nagyítóval a hibát másokban, mert kevés az önbizalmuk, és jobban érzik magukat, ha a másik ember hibájára rámutathatnak, mert így valamilyen tekintetben jobbnak tudják látni magukat nála. Persze az, aki folyton másokhoz próbálja hasonlítani magát, még nem jár túl messze az önmegvalósítás útján. Emellett az, ha a saját hibáinkat tudatosítanánk és megpróbálnánk reálisan látni azokat, inkább alázatossá tenne, míg a mások hibáinak harsány hangsúlyozása általában az egónkat szokta hízlalni, ami a spirituális úton sohasem előny.

Ezen felül, azt, aki valójában biztos és szilárd a saját útjában, de még ha kételyek is gyötrik, bizodalommal



és őszintén keresi az igazságot, nem nagyon érdeklik mások hibái vagy véleménykülönbsége, eltévelyedései. Túlzottan leköti a saját útjának járása, és még ha ehhez segítséget is fogad el, vagy pedig segíti azokat, akik hittel és bizalommal fordulnak hozzá, nem fecséreli az energiáját arra, hogy makacs és ostoba embereket próbáljon győzködni bármiről is. Ha valakinek segíteni szeretnénk, akkor is többre megyünk, ha megtaláljuk benne azt, ami értékes, és megmutatjuk neki, arra biztatjuk, hogy fejlessze. Ezen keresztül minden hibájától meg tud majd szabadulni. Míg ha a pozitívumait nem ismerjük, vagy nem veszünk róluk tudomást, és csak a hibáit hangsúlyozzuk, akkor még azokat az értékeit is hajlamos lesz elfelejteni vagy semmisnek tekinteni, amikkel már rendelkezik. A bátorítás sokkal hasznosabb, mint az elbizonytalanítás és a szégyenérzet erősítése.

Az ítélkezés emellett még fölösleges ellenségeket is szerezhet nekünk. Ha valakit megbélyegeznek, az agresszívvé válhat, és ezáltal megint csak nem segítünk rajta, hiszen az agressziót sem gyakorolni, sem másokat uszítani vagy provokálni rá, nem célravezető. Sem tettleg, sem verbális, sem érzelmi szinten. Ha fölösleges vitába vagy feszültség-fokozásba keveredünk, ezáltal is a magunk és mások karmáját komplikáljuk tovább, és újabb körök várnak ránk a szamszára világában.

Gauranga
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotashtanga.com



A reggelek jelentősége

Ébredj Vaszattal

A reggeli ébredést követő néhány óra erőteljes hatással van az egész napunkra. Egyáltalán nem mindegy, hogy mit csinálunk, mit látunk, milyen élmények, milyen energiák érnek bennünket az ébredést követően.

Emlékszel még erre a híres Bikini dalra?

„Hogyha filmen látom
olyan szép a reggel,
de szemben a tűzfalon
nem háborog a tenger.”

Évtizedekkel ezelőtt sokat dúdolgattuk, de vajon elgondolkodtunk azon, milyen sokat jelent

számunkra a reggel? Mennyire fontos, hogy az ébredésünk után első percekben milyen tapasztalataink vannak? Mit látunk az ablakon kitekintve? Látjuk-e a felkelő Napot? (A háborgó tenger nem létszükséglet...)

Mivel a hálószoba ideális helye a délnyugat, a nyugat vagy a dél, a Vaszati szerint nem ideális, ha kora reggel már az ágyban a Nap üdvözlö bennünket. Az viszont nagyon fontos, hogy a hálószobából kilépve egy másik helyiség ablakán kitekintve lehetőségünk legyen megpillantani a felkelő Napot.

Nagyon jó, ha keleten van a nappalink, az előszobánk (vagyis a főbejárat), egy szép nagy terasz, vagy

akár a dolgozószoba. A Vaszati szerint a fürdőszoba is kedvező keleten, de csak akkor, ha nincs benne a vécé és persze szép nagy ablaka van.

Ahhoz, hogy a kora reggeli napfény bejusson a házukba, nagy ablakokra van szükségünk, nem csak keleten, hanem északkeleten, sőt akár délkeleten is – a délkelet keletre néző falán. Ha a konyha délkeletre kerül – ahol egyébként a legjobb helye van – és az ablaka kelet felé néz, akkor egészen biztos, hogy jó hangulatban készítjük a reggelit és szívesen szánunk arra időt, hogy nyugodtan el is fogyasszuk azt. Arról nem is beszélve, mennyire kellemes a keleti teraszon, a reggeli napsütésben reggelizni!

Ha otthonod keleti része kellőképpen nyitott és ablakos, akkor nagyon jól tudod, hogy miről beszélek! Ha pedig zárt a kelet, akkor most biztosan egyetértően bólogatsz, hogy bizony, milyen jó is lenne látni reggelente a felkelő Napot...

Ha nem vagy olyan szerencsés, hogy be tud reggel sütni a Nap a házba, akkor mindenképpen javaslom, hogy kezd a napot a szabadban! Én például alig várom reggelente, hogy kimenjek a kertbe, és megnézzem, mi minden változott előző este óta. (Tálalok is mindig valamit!) A főbejáratunk pont keleten van és mivel üveges a bejáratú ajtó, reggelente az előszoba is napfényben fürdik, ami még inkább fokozza a vágyat, hogy kimenjek.

Ha nálad nem ez a helyzet, akkor is menj ki az udvarra. Ha a szomszéd háza beárnyékolja, akkor lépj ki az utcára. Egészen addig sétálj, amíg meg nem pillantod a Napot. Most biztosan arra gondolsz, hogy ez nagyon romantikusan hangzik, de nem igazán tűnik praktikusnak: kinek van erre ideje?

Bizony, neked is lehet erre idő, ha egy kicsivel hamarabb kelsz reggel (ehhez talán hamarabb is kell előző este lefeküdni). Biztos találkoztál már te is olyan tipplistával, ahol sikeres emberek mondják el, hogyan indítják a reggelüket. A legtöbbször – ha nem mindenki – korán kel és a reggelt nem a „szokásos”



Egy keleten levő erkély vagy terasz értéke felbecsülhetetlen

rohanással, kapkodással tölti, nem azon jár az esze, hogy „jaj csak el ne késsek, le ne maradjak a buszról, vonatról”, hanem a koránkelés miatt jut ideje arra, hogy összeszedje a gondolatait, meditáljon, sétáljon, fusson egyet a parkban, stb. Függetlenül attól, hogy nyitott náluk a kelet vagy sem. (A nagyon sikeres embereknél általában nyitott a kelet.)

A Vaszati hibák – mint pl. egy zárt kelet – egész biztos, hogy nehezítik az életünket, a mindennapjainkat. Ha teljesen zárt a kelet, akkor talán nincs is kedvünk kilépni a házuk ajtaján, nemhogy még futni vagy sétálni indulni. Ahhoz azonban, hogy egy kicsit is jobb életet éljünk – azon túl, hogy kiteszünk



A Rāmacandra yantra is sokat segít, ha zárt a kelet, de azért önmagában nem elegendő!



keletre egy Rāmacandra yantrát –, bizony áldozatot kell hoznunk. És ez az áldozat talán pontosan az lesz, hogy kimarad valamelyik esti sorozat, helyette hamarabb lefekszünk, hogy aztán másnap hamarabb felkelhessünk és megmerítkezhessünk a kora reggel csodálatos energiáiban.

Amikor jó idő van, és nyitott ablaknál lehet aludni, már pirkadat előtt lehet hallani, ahogy a madarak énekelni kezdenek. Minél korábban kelsz, annál szebb koncertben lehet részed!

Nos tehát, akár jók otthonunk energiái, akár nem, akár besüt reggel a Nap, akár nem, érdemes kicsit korábban kelni, mint eddig és kihasználni a reggelek különlegesen tiszta energiáit. A védikus tudományok szerint a kora reggeli, hajnali órák a jóság minőségébe tartoznak. Ez az időszak az, ami leginkább alkalmas arra, hogy lelkileg feltöltődjünk, hogy nyugodtan indítsuk a napot.

Délelőttől egészen késő délutánig a szenvedély kötőereje irányítja a tetteinket. Ilyenkor vagyunk a legtevékenyebbek, ilyenkor van a munkaidőnk. Ha valaki későn kel, akkor ebbe a pörgős időszakba ébred bele, kimarad a napjából a jóság minősége, emiatt az élete kevésbé nyugodt, gyakran stresszes lehet. Az esti órák a tudatlanság minőségébe tartoznak, ez a pihenés, elcsendesedés időszaka.

És még egy érv a reggel mellett. Testünknek szüksége van elegendő D-vitaminra, amihez napfényre

van szükség. Igen ám, de a déli, kora délutáni napfény már tele van káros sugarakkal is. Ilyenkor a Nap (főleg nyáron) azon túl, hogy éget, már több energiát von el tőlünk, mint amennyit ad...

Nemrégiben megkérdezte tőlem valaki, hogy ha mindenképpen választani kell aközött, hogy az észak legyen nyitott vagy a kelet (vagy az egyik, vagy a másik), akkor melyiket választanám. Természetesen az lenne a jó, ha mindkettő nyitott lenne, mert úgy lennének egyensúlyban a beáramló organikus és szoláris életenergiák, de ha csak az egyik lehet nyitott, akkor az legyen inkább a kelet. Mert onnan napfény is érkezik, ráadásul a reggeli napfény, ami tele van éltető energiákkal és akarva, akaratlan is mosolyt csal reggelente az arcunkra...

Neked hogy indul a napod? Ki tudod használni a reggeli pozitív energiákat? A jóság minőségét? A reggeli napsütés éltető erejét?

Egy fontos dolgot jegyezz meg: Friss és pozitív energiák nem csak napos időben érkeznek kelet felől, hanem borús, esős időben is. Nem csak a reggeli napsütés miatt fontos tehát, hogy nyitott legyen otthonunk keleti része, hanem a beáramló szoláris életenergiák miatt is, amelyek ugye keletről nyugatra tartanak.

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

A citromolajról

Mikor az aromaterápiával elkezdtem foglalkozni, mindenféle olajkeverékekkel próbálkoztam. Mindenre csak elegyeket tudtam elképzelni, amelyek 2-3-4féle illóolaj komponensből álltak. Ahogy érnek bennem a tapasztalatok, ma már sokkal többször alkalmazok egyféle illóolajat. Ezek közt is az egyik non plus ultra a citromolaj.

Ezt az olajat az európai citromfa gyümölcsének héjából, préseléssel vagy desztillációval nyerik ki. Színe sárga és zöld is lehet, illatát pedig jól ismerjük, hiszen ki ne érezte volna a frissen reszelt citromhéj üde aromáját.

Ez az olaj nélkülözhetetlen a háztartásomban. Akár a járványos időszakban a szobák levegőjének fertőtlenítésére, akár a felmosó vízbe cseppentve felmosáshoz, akár egy frissítő fürdőhöz keresek megfelelő aromát, gyakran döntök emellett. A kozmetikai célú készítményekről nem is beszélve, hiszen használom bőrápolókhoz, parfümökhez, fürdősókhoz. Használata egyszerűen kiaknázzhatatlan.

Az olaj legfontosabb tulajdonságai közül a fertőtlenítő antimikrobiális és antivirális tulajdonságait emelném ki. Hogy mindez milyen mértékben működik, azt többek közt, két francia kutató Rochaix és Morel kísérletei bizonyítják. Ezek szerint a citromolaj 3-12 óra között maradéktalanul elpusztítja a streptococcus haemolyticust, amely olyan betegségek okozója, mint a mandulagyulladás, a skarlát, az orbánc vagy a gyermekágyi- illetve reumás láz. 2-3 óra alatt

végez a pneumococcusal, amely a lebenyes tüdőgyulladás kórokozója. 1 óra alatt elpusztítja a tífusz kórokozóját, és mindössze 15 percre van szüksége ahhoz, hogy legyőzze a meningococust, azaz a fertőző agyhártya gyulladásért felelős baktériumot. Amikor nem a levegőn keresztül, hanem közvetlenül a kórokozóra rácseppentve vizsgálták, az eredmény még megdöbbentőbb volt. A staphylococcus és tífusz kórokozójának elpusztításához 5 percre, a diftéria baktériuméhoz 20 percre volt mindössze szükség.

Alkalmazhatjuk légfrissítőként, ha kevés alkohollal (egy teáskanálnyit) elkeverünk 3-5 csepp citromolajat, és hozzáadjuk 3 dl vízhez. Ezt beletesszük szórófejes flakonba, és máris kész a természetes légfrissítőnk. Tehetjük aroma lámpába is, mindkettő remek megoldás, ha beteg van a háznál, hisz fertőtleníti a levegőt, így csökkenti a fertőzés valószínűségét.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

www.facebook.com/Károlyi-Bánki-Viktória...





Szőlő

az Ókor kincse

- A szőlő az ókortól kezdődően nagy szerepet tölt be az emberiség életében. Megtaláljuk a sumérek, az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak táplálkozásában is.
- A termékenység, újjászületés, bőség jelképeként tartották számon.
- Telepítésére az i. e. VIII-VI. évezredtől vannak adatok.
- Az egyiptomi birodalomban már sokféle szőlőfajtát nemesítettek és ismertek, a falfestményeken gyakran ábrázolnak szüreti jelenetet.
- A görögök is foglalkoztak termesztésével, de az ókor legnagyobb szőlőtermesztői a rómaiak voltak.
- A Biblia több helyen is említést tesz fogyasztásáról, felhasználási területeiről, és óva int a túlzott borivás veszélyeiről.
- Fontosságát bizonyítja, hogy azt a férfit, aki szőlőt ültetett, és még nem szüretelt, felmentették a hadviselés alól.

Jótékony hatásai

- A növény számára a meleg, mediterrán vidék klímája a legoptimálisabb, ezért Európában főként a Földközi-tenger vidékén terjedt el.
- A szőlőben sokféle biológiailag értékes tápanyag található.
- Magas ballasztanyag-tartalma elősegíti az emésztést, a víz kiválasztását, méregtelenít és megköti a zsírokat.
- A benne lévő B-vitaminok fontos szerepet töltenek be az idegek és az agy működésében.
- Csökkenti a fáradékonyságot, idegességet, depressziót.

Egészségünk őre

- A szőlőben található anyagok védelmet nyújtanak a keringési és szívbetegségek, valamint a magas vérnyomás ellen.
- Csökkenti a vérlemezkék összecsapzódási képességét, így a trombózis kialakulásának esélyét.
- Erősíti az immunrendszert, gátolja a daganatos sejtek kialakulását.
- Antioxidáns tulajdonsága segít megfékezni a szabad gyökök keletkezését.

Az őszi sztárcsemegéje

- Az őszi táplálkozásban kiemelt szerepet tölthet be. Válogathatunk a különféle ízhatással rendelkező fajták közül.
- Értékes tulajdonságait leginkább önmagában, csemegeként fogyasztva, vagy préselt lé formájában őrzi meg.
- Sütemények, kelt tészták készítéséhez is felhasználhatjuk, pl. szőlős torta, szőlős kalács.
- Aszalt formában történő tartósítása, a mazsola, természetes édesítő hatással rendelkezik.
- A szőlő leveleit megtöltve (zöldséges rizs, köles) különleges ételt készíthetünk.
- Fogykúrákban is fontos szerepe lehet, mivel segít eltávolítani a szervezetből a mérgeket, salakanyagokat, káros savakat.

Értékes magolaj

- A szőlő magjából készült olaj értékes tulajdonságokkal rendelkezik.
- A hidegen sajtolt szőlőmagolaj könnyen emészthető, védi az ereket, előnyösen befolyásolja a vér koleszterin tartalmát.
- Javítja a látást. Gyulladásgátló hatású, lassítja az öregedési folyamatokat.
- Könnyen és gyorsan felszívódik, simaságot, rugalmasságot biztosít a bőr számára.
- Aromaterápiás masszázsok során illóolajok hígításához kiválóan alkalmazható.



Kálmán Renáta
www.lettudatos.com



Szőlős gyümölcstorta

Az alábbi tortában szereplő agar-agar (vörösmoszat-származék) reformboltokban kapható fehér színű por. Az állati csontokból készülő zselatint helyettesíti.

HOZZÁVALÓK:

Tésztához:

- 15 dkg tönkölybúza liszt
- 15 dkg finomliszt
- csipet só
- 1 kávéskanál szódabikarbóna
- 10 dkg növényi zsiradék (kókusz- vagy pálmazsír)
- 10 dkg nádcukor
- 1 evőkanál vaníliás cukor
- ½ citrom reszelt héja
- 1 teáskanál citromlé
- 1,5 dl víz

Puding:

- 4 dl növényi tej
- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 2 evőkanál barna cukor

Növényi zselé:

- 1 dl víz
- 1 teáskanál agar-agar
- a díszítéshez:
- szőlőszemek
- tejszínhab

ELKÉSZÍTÉSE:

A kétféle liszthez hozzáadjuk a sót, a szódabikarbónát és a reszelt citromhéjat. A felolvasztott zsiradékot simára keverjük a cukrokkal.

A két keveréket víz hozzáadásával összedolgozzuk, a végén hozzáadjuk a citromlevet.

Zsiradékkal kikent, kilisztezett, kisebb méretű gyümölcstorta-formába öntjük. 180 fokra előmelegített sütőben tűpróbáig sütjük.

A pudinghoz:

A növényi tejet csomómentesre keverjük a pudingporral és a cukorral. Sűrűsödésig főzzük.

A kihűlt pudingot a tortaalapra öntjük. Tetejét szőlőszemekkel díszítjük.

A növényi zseléhez:

Az agar-agar-t elkeverjük a vízzel, felfőzzük, majd a torta tetejére öntjük.

Dermedni hagyjuk. A tetejét tejszínhabbal díszíthetjük.

MENTHA PIPERITA – A BORSMENTA



A borsmenta leveleinek nyele kb. 1cm hosszú, lemeze tojásdad, éle fűrészelt. A növénynek ha megmorzsolják jellegzetes illata van. A három fő mentafaj között (borsmenta, fodormenta, vadmenta) ez hat legjobban az emésztésre.

Az ayurvedikus szemlélet szerint nem csak hogy gyengéden nyugtatja az idegrendszert, az emésztést, de egyenesen segíti a relaxációt, az elme és az érzékek kitisztulását. Nagy mennyiségben tartalmazza az éter elemet, ami hűsítő, csillapító, megkönnyebbülést idéz elő az elmében, így csökkenti az érzelmi- és mentális feszültséget

Fő hatóanyagai: Illóolaj, cseranyag.

Drogja: herba, fiatal levél.

Íz: pikáns

Energia: hűtő

Tulajdonság: diaforetikus, szélhajtó, idegerősítő

Alakalmazása: Belsőleg: epehajtó, epegörcsoldó, fájdalomcsillapító, gyomor, bél, légúti szájjüregi fertőtlenítő. Külsőleg: hűsítő, viszketést csillapító, orrdugulás elleni kenőcs alapanyaga.

Ellenjavalat: gyermekek 7 éves korig nem fogyaszthatják mert reflexes légzésleállást okozhat.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Így segíthet szorongó gyermekének (tovább: webbeteg.hu)
- Kedvenc filmjeink (tovább: evamagazin.hu)
- Hogyan add ki a lakásodat (tovább: femina.hu)
- A vakbélgyulladás tünetei (tovább: videoklinika.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



82 Megtekintés



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

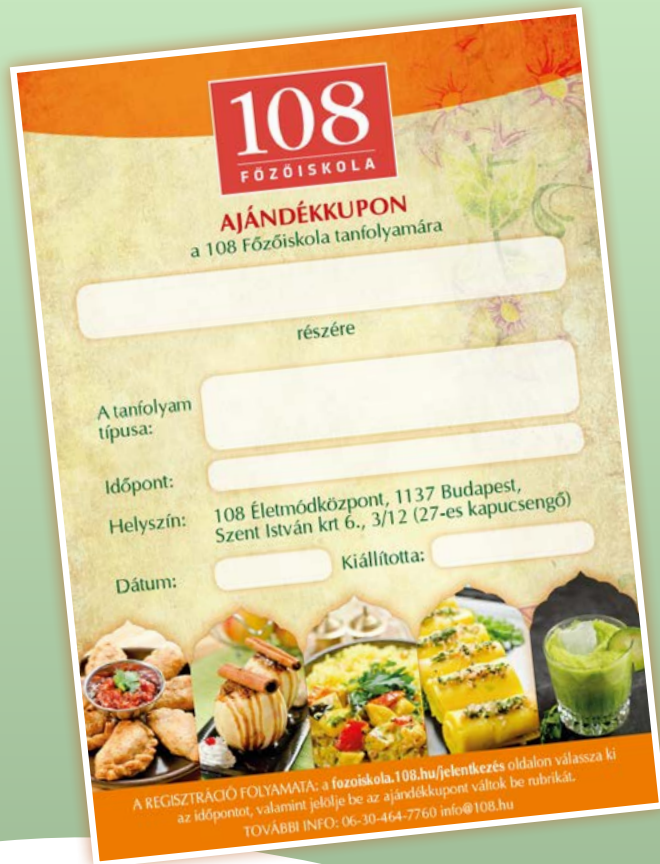
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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