

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Ha jön a hideg



*Tanácsok
kezdő túrázóknak*

*Anyá
Istennőnek
születtem?*

A gondolatok ereje

Ingyenes

9. ÉVFOLYAM 8. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

► **DIABET GUARD GRANULÁTUM**
CUKORBETEGSÉG MEGELŐZÉSÉRE,
KEZELÉSÉRE



Válogatott, vegyszermentes
gyógynövénykeverék,
elsősorban 2-es típusú
cukorbetegség esetén javítja
az életminőséget, csökkenti a
szövődmények kialakulását.

100 g

KEDVEZMÉNY:
320 Ft

~~2.919 Ft~~
2.599 Ft

► **TRIPHALA BÉLTISZTÍTÓ,**
MÉREGTELENÍTŐ VEGÁN KAPSZULA



A szervezet hatékony, de
kíméletes méregtelenítését
elősegítő 3 gyümölcs
kombinációja, India ősi
gyógyászata alapján.

60 db

KEDVEZMÉNY:
420 Ft

~~4.419 Ft~~
3.999 Ft

► **TULSI NYÁKOLDÓ,**
KÖPTETŐ VEGÁN KAPSZULA



A Szent Bazsalikom hatékony
segítség légzőszervi megbete-
gedések, továbbá bronchitis és
asztma kezelésében, antibak-
teriális, anti-virális, antioxidáns
és vértisztító hatású.

60 db

KEDVEZMÉNY:
550 Ft

~~4.149 Ft~~
3.599 Ft

► **DABUR FLUORIDMENTES FOGKRÉM**
SZEGFÜSZEGGEL ÉRZÉKENY FOGAKRA



100%-ban természetes összetevőket, válogatott
gyógynövényeket tartalmazó fogkrém, mely teljes körű
szájhygiénát biztosít.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
240 Ft

~~1.439 Ft~~
1.199 Ft

► **OTOSAF FÜLCSEPP KUTYÁK**
ÉS MACSKÁK SZÁMÁRA



Gyógynövénykivonatokat
tartalmazó antibiotikummentes
készítmény a teljes fülhigiéné-
áért, a fül tisztítására és gyul-
ladásos betegségek kiegészítő
kezelésére.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
290 Ft

~~1.589 Ft~~
1.299 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

4 **Égi labirintusok**

8 **Ha jön a hideg**

10 **Magyarország a „fajtiszta” kutyák országa**

12 **A gondolatok ereje**

14 **Tanulás és munka otthon** – Segít a Vaszati

18 **Anya Istennőnek születtem?**

20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat

22 **Receptek** – Sült csicseriborsó; Vegán kókuszkočka;

Zabpelyhes kókuszgolyó; Szezám-magos-lenmagos rántott, füstölt tofuszeletek, zsályás - vegyes zöldséges rizzsel; A leggyorsabban elkészülő pogácsa; Koriander vada.

28 **Egyszerű igazság a szénhidrátokról**

30 **Tanácsok kezdő túrázóknak**

36 **Helló október!**

37 **A zsálya** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2018/8. 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: 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

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

Égi labirintusok

Léteznek különleges helyek, melyek nagy jelentőséggel bírnak az ember életében. Ezeket a helyeket nem kell keresni, az odavezető utat egyetlen lépéssel sem kell siettetni. Csak várni – ahogy Márai Sándor is megírta már – egy angyal és egy szent türelmével, amíg a dolgok, melyek hozzád tartoznak, eljutnak hozzád.





Mentünk az orrunk és a szívünk után, ahogy azt mindig is tesszük, amikor ismeretlen tájra érkezünk kipiheenni a mindennapok fáradalmait. Szűk, kanyargós úton indultunk el, amikor a nap felkelt. A szürke szerpentin érintetlen és vad vidékre vitt minket, ahol csend honolt és vadlovak legeltek. A Tengeremelléki-Heggyvidék területén alig érzékelhető a civilizáció távoli jelenléte, az emberi kéz által alkotott formák sokkal inkább tűnnek a természet szerves részének. Itt találhatóak azok a kőből épült, égi labirintusok, amelyek a csillagászati és a kozmikus mintázatokkal állnak kapcsolatban. A jelenlétük kiemelkedően pozitív hatással bír környezetükre és hozzájárulnak a Föld energia egyensúlyához. Az útvesztők közvetlen környezetében és a kövek között – érdekes módon – tavaszi vadvirágokat és szakrális gyógynövények láttam nőni. Bennük sétálva pedig teljesen elvesztettem az időérzékemet. A labirintusok segítségével visszaállíthatjuk belső harmóniánkat, használhatjuk befelé tekintésre, önelemzésre és újra kapcsolatba kerülhetünk emberi méltóságunkkal. A helyiek elmondása szerint a labirintusokban tett rendszeres séták pozitívan támogatnak minden szinten. Segítséget nyújtanak a fizikai és pszichés eredetű problémák esetén, valamint gyógyítják az embertársainkhoz fűződő kapcsolatainkat is.

Összesen tíz kör várja az idelátogatókat. És mindegyik kölabirintus más-más területen fejti ki jótékony hatását. Az első kört Vénusz labirintusának nevezik, ami a szerelem, a művészet és az alkotás útvesztője. A termékeny és a bőséges élet szimbóluma. Felszámolja a reprodukív szervek betegségeit, egyensúlyba hozza a kiválasztó szervrendszer működését. Segít megszabadulni a függőségektől, valamint az olyan problémáktól, amelyek a tüdőt, a szívet és a vércukrot érintik. A következő kőkör a szabadság labirintusa. A megvilágosodást és a karma megtisztulását szimbolizálja. Felfedi lelkünk rejtett birodalmait. Megtisztítja az elmét. Elősegíti a logikus gondolkodást, a matematikai képességeket, valamint támogat a feszült helyzetekben. Segít megszabadulni a destruktív gondolatoktól, a stressztől, a rezignáltságtól, a pániktól, és a félelemtől. A következő égi kör a transzformáció, az élet és a halál labirintusa. Hatással van minden jellegű változásra és átalakulásra, legyen szó: kapcsolatokról, szenvedélyről, váratlan eseményekről vagy érzelmi helyzetekről, tragédiáról, költözésről, pályamódosításról. Segít megérteni a változás állandóságát, valamint az élet



és halál örök körforgását. A negyedik kő kör az élet labirintusa, a Szaturnusz útvesztője. Rávilágít életünk archetipikus folyamataira és lépéseire. Fokozza a tudatosságot, a kitartást, a szerénységet, a megbízhatóságot, a hűséget és az állhatatosságot. Támogat a gyász folyamatokban. És fizikai szinten pozitív hatással van az időskorral járó idegrendszeri, reumás, emésztési betegségekre. Az ötödik útvesztő az érzelmek és a Hold labirintusa, amely a szívhez vezető utat szimbolizálja. Elősegíti az érzelmi stabilitást és az empátiát. Erősíti megérzéseinket, a személyes boldogságot és elégedettséget, valamint a kapcsolatunkat édesanyánkkal. Megszabadít a passzivitástól, a szégyenlősségtől, a felszínességtől és a rossz kedélytől. A hatodik égi kör az erő és a Nap labirintusa. Ez legrégebbi és leginkább ismert alakzat. Spirituális útvesztő, amely a lényünk centrumába, a lelkünkbe vezető utat jelképezi. Felébreszti önbizalmunkat, személyes erőnket, és képessé tesz bennünket arra, hogy az ideák világából valamit megvalósítsunk

földi síkon, az anyag világában. A következő kő kör az energia és a Mars labirintusa. A belső harcshoz vezető ösvényt szimbolizálja. Felébreszti a belső tüzet, az energiát, az aktivitást, a határozottságot, az ambíciót, a pontosságot és a szervezőképességet. A nyolcadik alakzat a kapcsolatok és a Merkúr útvesztője. Fejleszti a kommunikációs képességet, támogatja a rokoni- és baráti kapcsolatokat, valamint segít összekapcsolni olyan embereket és dolgokat, melyek különváltak egymástól. A kilencedik kő kör a bölcsesség és Jupiter labirintusa. A tudás és a bölcsesség megszerzésének útját ábrázolja. Segít, hogy minden helyzetben megfelelően is igazságszerően döntsünk. Az utolsó kő kör Ganesh tiszteletére épült. Ez a mindenség és a teljesség útvesztője, amely hagyományos értelmezésben nem tartozik a fentebb említett labirintusok rendjébe.

Kovács Kata

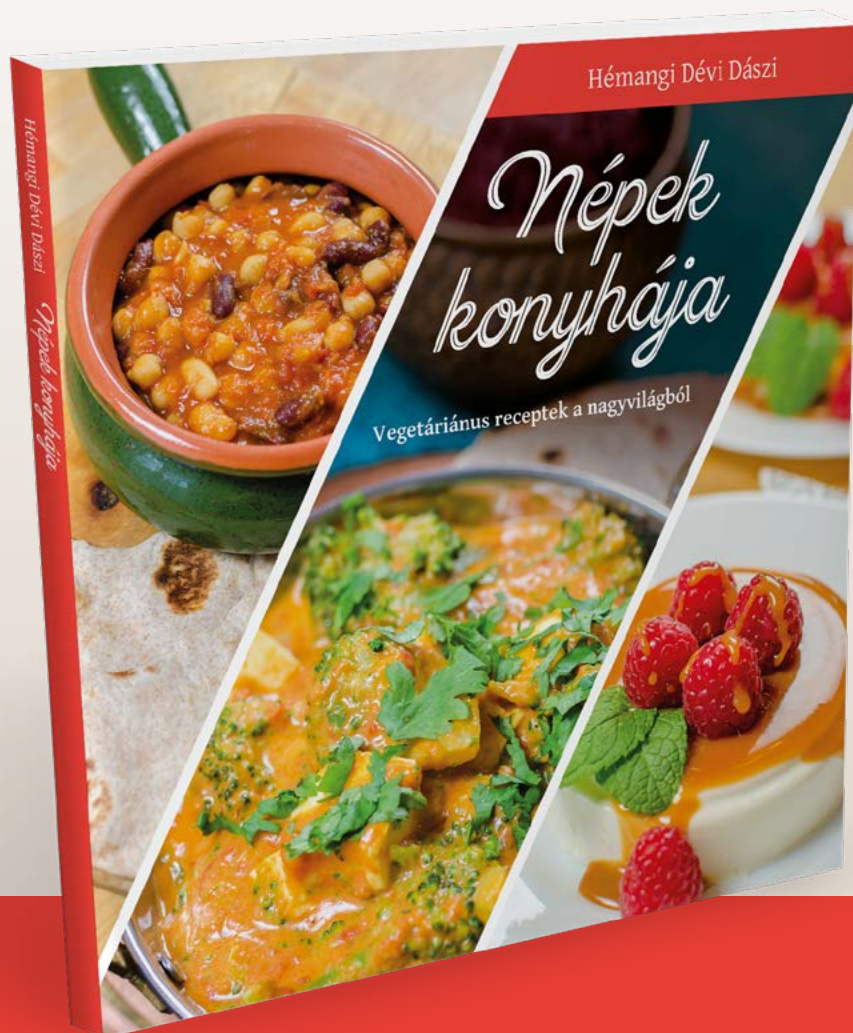
<https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden>

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

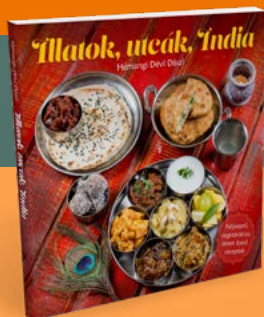


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszországig barangolhatja be az olvasó az ízek világát – könnyen, hazai alapanyagokból is megvalósítható receptek révén.

- ✓ 65 vegetáriánus recept szerte a nagyvilágból
- ✓ a szerző tippjei
- ✓ 100 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/nepek

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



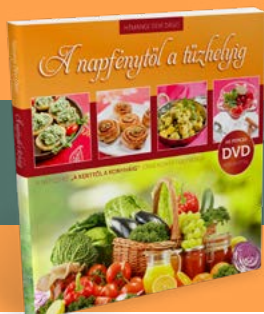
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

3.990.-



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~4.490.-~~ **3.990.-**



A NAPFÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

~~4.990.-~~ **3.990.-**



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

3.490.-

Hajón a hideg



A Csaraka Szamhitá szerint, ha az ember elsajátítja az évszakoknak megfelelő szokásokat, étrendet, nem kimerül, legyengül tavaszra, hanem egyenesen megnövekszik az ereje.

Ehhez persze ismernünk kellene az évszakok természetét, a különböző testtípusokra gyakorolt hatását, a harmonizáló étrendeket. Nézzük hát, mit ajánl az élet tudománya télire.

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

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

Valójában mi pont fordítva élünk. Ahogy kisüt a nap megjön a kedvünk a sportoláshoz, edzőteremhez, bringázáshoz, favágáshoz, grillezéshez, holott ezek nagyon megterhelőek lehetnek a nyári magas tűz mellett. Ott inkább mindent mértékkel kéne gyakorolni és jöhetne egy kicsit több szieszta. Télen, amikor lehetnénk egy kicsit energikusabbak, feszíthetnénk egy kicsit azon a húron, olyankor meg nem moccanunk, csak várjuk, hány kiló szökik majd fel tavaszig. Az izommunka és a nehezebb ételek pedig termelhetnének egy kis boldogsághormont, ami a napmentesebb időben amúgy is jól jön.

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

A vátát is megemelheti a nagy hideg, érezhetjük, hogy nehezebben emésztünk, szétszórtak vagyunk, puffadunk, zizegünk. Ezért is kell a fűszerek

használata, a több meleg ital, színes programok, élmények, hiszen ezek mindkét dósát harmonizálják.

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

Ilyenkor persze érdemes pótolni, amit muszáj!

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

Pitták figyeljenek a B és K-vitamin pótlásra, valamint a létfontosságú vasra, kalciumra.

Kapháknak inkább a fűszerek használatára kell odafigyelniük, ugyanakkor az A és B-vitamin pótlásáért az ő szervezetük is hálás lesz.

Károlyi Bánki Viktória

ájurvéda terapeuta

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



Magyarország a „**fajtiszta**” kutyák országa

Gondolatok
az Állatok
Világnapján

A legóvatosabb becslések szerint is Magyarországon legkevesebb, mint kétmillió kutya él, mások ugyanezt 2,5-3 millió közé teszik. A kevesebb, mint 10 milliós lélekszámmal viszonyítva a kutyák aránya nagyon nagy.

A kutyák rendkívül népes táborára lerakódó hatalmas nagy „szeretet” ellenére úgy gondolom, hogy nyugodtan kijelenthetjük azt is, hogy Magyarország a menhelyek, gyepmesteri telepek, állatvédő szervezetek, önszorgalomból mentéseket végző magánkezelődeményezések számának tekintetében is elég szépen

rekordokat döntöget. Mindezt úgy, hogy senki sem unatkozik, a folyamatos túlterheltség állandósult állapotá vált.

Nem kell hozzá nagyon komplikált eszmefuttatás, hogy a jelenkori problémákat ismerve egyértelmű legyen: nem kéne ennyi kutyának lennie. A tendencia viszont nem azt mutatja, hogy a populációcsökkenés a közeljövőben bekövetkezne, és ezzel együtt az otthonra hiába vágyó kutyák számában is változás állna be. Mert megszületnek. És ezáltal léteznek. Egyrészt, mert még mindig ott van a régi berögződött felfogás



arról, mitől lesz valaki élete felnőttként sikeresnek mondható. Saját ház vagy lakás, két gyerek, autó. Aztán nagyon sok esetben egy kutya. Mert az oda kell.

Másrészt pedig a kutya funkciója megváltozott, és az elmúlt évtizedekben rájöttünk arra, hogy mennyivel könnyebb kutyával pótolni, kompenzálni, levezetni az elsekélyesedett emberi kapcsolatainkat, és mennyivel könnyebb elviselni az egyre személytelenebbé váló saját életközegünket.

Arról pedig ne is beszéljünk, hogy egy kölyökkutya mennyire cuki. Mennyire feldobja a szürke, silány hétköznapiakat. Az pedig csak hab a tortán, hogy pár cuki fotót a Facebookra feltolva, akkor egy kis pénzt is adnak érte.

Egyre többen akarnak „fajtiszta” kutyát, ez egyre menőbb. Mert ugye a menhelyes kutya az már milyen?! Az már használt. És főleg ha nem kölyök, akkor nem is annyira cuki. Főleg, ha nem „fajtiszta”. És ezek a kutyák tényleg fajtiszták, mivel valószínűleg se mókus, se vaddisznó nincs az őseik között.

Viszont az áhítozott fajtához a legtöbb esetben közülük nincs. Pedig nagyon szeretnénk egy újabb státuszszimbólumot az életünkbe. Valami miatt nagyon hiszünk abban, hogy a mindenféle kiegészítők – mint például a hitelre vett autó, a legújabb verziószámú okostelefon és a szomszédénál 5 centivel nagyobb átmérőjű tévé – majd megmutatják a helyünket a társadalomban, többé, különbbé tesznek minket másoknál. Vagy legalábbis ezt hitetjük el magunkkal.

Szeretnénk megmutatni, hogy nekünk van ilyen. Mert mi szerettünk volna ilyen. Meg mi nagyon kutya-barátok vagyunk, ami mostanában különben is divat.

És futotta rá! Egy „fajtiszta” kutyára! Harmincezerért. Még akkor is, ha a jövőben nem lesz pénzünk az ellátására egy betegség vagy baleset során. Inkább elaltattatjuk. Nehogy már az állatorvosoknak kelljen pénzt adni. Hiszen annyi pénzből már lehet kapni egy másik „fajtiszta” kutyát, ha a mostani elromlott.

„Fajtiszta” kutyát venni ráadásul nem is olyan mace-rás, mint tenyésztőtől venni, vagy menhelyről kihozni. Mert azok okoskodnak. Mert jó esetben érdekli őket, hogy hová kerül a kutya. Pedig nekünk aztán senki se mondja meg, hogy mit csináljunk! Mert mi szeretjük a kutyákat. És akkor nekünk kutya kell. Úgyhogy ennek most egyre nagyobb divatja van. Mert mindenki jól jár. Kivéve a kutyákat, akiket annyira szeretünk.

Ha már valaki kutyát tart, az egyből állatbarát és szereti is az állatokat. Ezt hiszi magáról. Pedig nem is biztos, hogy az. A sokat emlegetett felelős kutyatartás pont itt kezdődne. Amikor képesek vagyunk felfogni azt, hogy ami nekünk KELL, az igazából nem is biztos, hogy kéne. És sok esetben nem is lenne szabad. Sokan nem a kutyákat szeretik. Csupán kutyát szeretnek tartani. Ki, milyen indíttatásból. Örülnék, ha valaki megcáfolna.

Ha nem lenne igazam, a menhelyek többsége „érdeklődés” híján már réges-rég bezárt volna. De nem tették.

Mert mi annyira „szeretjük” a kutyákat. Bár ne ten-nénk. A kutyáknak lenne a legjobb!

Márton Attila
kutyabajok.blog.hu



A GONDOLATOK EREJE



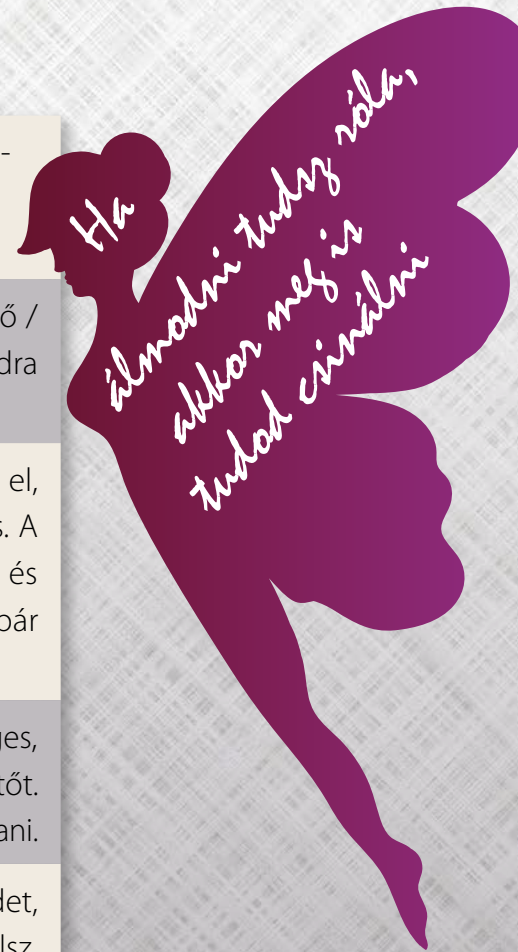
Már jó ideje hiszem, hogy a gondolataink teremtő (és romboló) hatással bírnak. A gondolataink határozzák meg a szavainkat, tetteinket, majd mindezek következményét. Borzasztó nehéz megregulálni a fejcskémbe kavargó, napi több tízezer gondolatot. Bizony-bizony, ilyen sok gondolatunk van! Persze a rengeteg gondolat nem egyenlő a

magasabb intelligenciával, vagy azzal, hogy sokra megyünk vele, hogy ennyi van.

Na de hogy lehetne ezt kordában tartani? Tartósan sehogy. Nem lesz olyan, hogy holnaptól nincs rossz és negatív gondolatom, amely destruktívan hatna rám. Azért nem kell megijedni, sok mindent tehetsz annak érdekében, hogy ne rombold magad.

Tíz terület, ahol képes vagy azonnal változtatni!

1. Ha a több tízezer gondolatodat nem is tudod szelektálni, a szavaidat azonban meg tudod válogatni. Ne használj negatív kijelentéseket se magadra, se másokra!
2. Vegyél úgy mindent mint egy lehetőség, amelyet Isten / Teremtő / Felsőbb Hatalom / Az Élet (mindegy hogyan hívod) adott számodra azért, hogy jót tegyen veled és megtanuld, amit kell.
3. Lásd meg a jót magadban, környezetekben, mindenben! Hidd el, nagyon érdekes lesz, mikor úgy döntesz, hogy meglátod a jót is. A legjelentéktelenebb dolgok is mosolyt fognak csalni az arcodra, és hihetetlen sok energiád lesz, olyan érzés, mint a szerelem, és pár pillanat alatt elérhető.
4. Hangold magad pozitív szemléletre, ne aggodalmaskodj! Főösleges, hiszen, amin tudsz változtatni, ott megtehetsz minden tőled telhetőt. Amin meg nem tudsz, ottbeleszakadhatsz, akkor sem fogod megoldani.
5. Kérj segítséget! Kérd meg egy közeli barátodat vagy a szerelmedet, hogy ha rajtakap, hogy bizonyos negatív dolgokat gyakran ismételsz, vagy sokat használsz olyan szavakat, amelyek nem építenek, szóljanak bátran. Kell a kontroll, néha észre sem vesszük, mennyire sok olyan dolgot ejtünk ki a szánkon, amit nem kellene.
6. Ne reagáld túl a dolgokat! Ha dühös leszel, nagyon-nagyon vigyázz arra, hogy ne beszélj, tudd befogni a szád! Mély sebeket, és óriási károkat okozhatsz!
7. Kérj bocsánatot, ha úgy érzed, kicsit is méltatlanul, bunkón, nem megfelelően viselkedtél valakivel!
8. Ha rajtakapod magad az önsajnálaton, azonnal lépj ki belőle! Ne ragadj benne hosszú ideig, mert attól úgysem oldódik meg semmi.
9. Ne legyél csöpögős! Ez mit jelent? Biztosan ismersz olyan embereket, akik nem őszintén, csak egy álarcként mézes-mázosak mindenkivel. Nem kell ilyen végletekbe esni, mert nem vagy ilyen! Lehetsz kedves, de ne hízelegj! Az őszinte dicséret sokkal többet ér, és ha hiteles akarsz maradni, nem manipulatív, akkor maradj ennél!
10. Ne akarj jó lenni, egyszerűen csak legyél az!



Boldogságtippek,
coaching gyakorlatok,
hasznos önismereti
feladatok itt:
www.oromterapia.hu

Szeretettel:
Polgár Lili
coach, tréner, mentor



Tanulás és munka otthon

SEGÍT A VASZATI

Ha kinézek az ablakon, egyértelműen azt látom, hogy megjött az ősz, az ősszel együtt pedig elkezdődött az iskola, elindultak a tanfolyamok, vagy ha már nem tanulunk, a nyári lazulás után újból teljes erőből belevetjük magunkat a munkába. S ha már úgyis ez a helyzet, érdemes feltenni a kérdést: Tehetnék-e valamit azért, hogy jobban menjen a tanulás, hogy figyelmesebb legyek és jobban tudjak

összpontosítani? Vajon mi lehet az oka annak, hogy nem tudok rendesen odafigyelni arra, amit csinálok?

Azt, hogy nem tudsz rendesen figyelni munka vagy tanulás közben, több dolog is okozhatja:

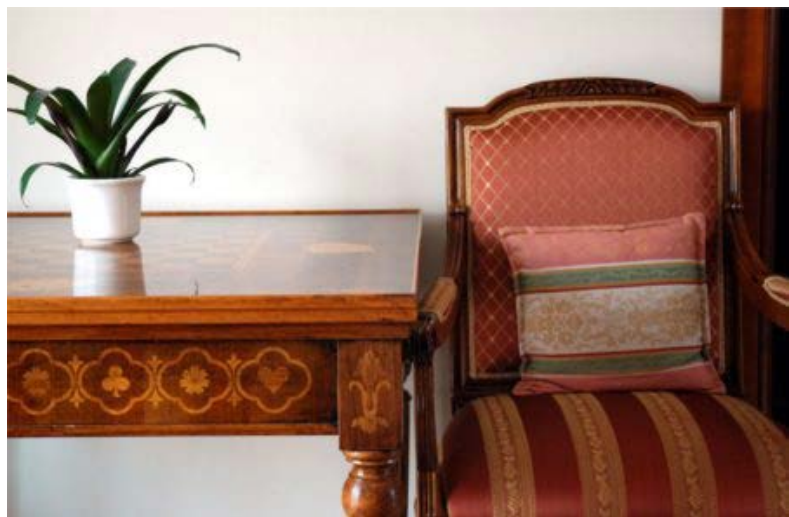
1. Nem a számodra megfelelő helyen (égtájon) vagy.
2. Nem a megfelelő irányba nézel.
3. A helyiség energiái nem kedveznek az intellektuális tevékenységnek.
4. A helyiség berendezése vagy színei nem inspirálnak.
5. Nem szereted, amit csinálsz.

Nézzük meg lépésről-lépésre, mit tehetnél annak érdekében, hogy sikeresek legyenek a dolgozataid és a vizsgáid, figyelmesebb legyél a munkád során, illetve – ha nem rólad, hanem a gyermekedről van szó –, jobb legyen az ő tanulmányi eredménye!

1.) Nagyon sok múlhat azon, hogy az **egyéni égtá-jad** szerinti kedvező vagy kedvezőtlen helyen van-e az a szoba, ahol tanulsz vagy dolgozol. Az egyéni égtájakat a születési horoszkóp alapján számítjuk. Ez alapján minden embernek (a mellékégtájakat is beleszámítva) négy égtájon kedvező tartózkodni, a másik négy égtájon pedig kedvezőtlen. Ha olyan égtájon van a dolgozószobád, amelynek a tulajdonságai nem illenek hozzád, akkor ez komoly problémákat okozhat nem csak a munka és tanulás során, de még az egészségeddel kapcsolatban is. Ha már tudod, melyek a számodra kedvező égtájak, ajánlatos a dolgozó- és tanulásarkot ezeken a területeken kialakítani. (Ha nem tudod, de szeretnéd megtudni, tanácsadóink kiszámítják neked.)

2.) A tanulás és munka legkedvezőbb irányai: az észak, északkelet és a kelet. Ezek közül külön kiemelném a keletet. Nagyon egyszerű: fordítsd úgy az íróasztalodat, hogy munka közben az előbb említett égtájak valamelyikének irányába tudj tekinteni. Ha szívesebben tanulsz egy fotelben vagy a kanapén ülve, akkor fordítsd azt a fotelt keleti, északkeleti vagy északi irányba! Ha nem tudsz sem észak, sem kelet, sem északkelet felé sem tekinteni munka közben, akkor szóba jöhet még a nyugat is, de itt fontos, hogy csak a pontos nyugat a kedvező. Ha már egy kicsit elfordulsz északnyugati vagy délnyugati irányba, akkor már nem biztos, hogy olyan jól tudsz figyelni, mint akkor, ha pontosan nyugat felé nézel.

3.) Lakásunk bizonyos területei inkább kedveznek az alvásnak, mint a tanulásnak. Ezek az égtájak a délnyugat és a dél. Más területek pedig túlzottan mozgékonyá, izgágává tehetnek bennünket, ezek az északnyugat és a délkelet. Nagyon jó nyugaton, keleten, vagy északon tanulni, és a friss energiái miatt az északkelet is jó. Előfordulhat azonban, hogy bár a lakás északkeleti részén tanulsz, ez a terület



Ha szívesebben tanulsz a kanapén vagy egy karosszékekben ülve, fordítsd úgy a karosszéket, hogy tanulás közben kelet vagy észak felé tudj tekinteni.

túlságosan zárt, így nem tudnak bejutni a tanulás-hoz létfontosságú friss energiák a lakásba. Bármelyik is legyen a helyzet, azt ajánlom, hogy helyezd el a dolgozószoba vagy a gyerekszoba északkeleti falára egy **Vamana yantrát**, amely a Jupiter bolygóhoz kapcsolódik. Jupiter az a bolygó, amely az intellektuális tevékenységeinkért és a spirituális fejlődésünkért felelős.

Mindenképpen jól tesz a zöld növények jelenléte is. Ez egyrészt szemet gyönyörködtető látvány, frissíti a szoba levegőjét, de ugyanakkor – különösen, ha a szoba északi részén helyezünk el néhány kisebb cserép növényt – a Merkúr energiáit is erősíti. Merkúr elsősorban az analitikus tudományokhoz (matematika, fizika, számítástechnika, műszaki tantárgyak) fontos, ezért ha ilyesmivel foglalkozol, ajánlott az ő yantráját, azaz a **Buddha yantrát** is kitenni a szobád északi falára.

Ha a gyengébb tanulmányi eredmény forrása az, hogy nagyon izgulsz a vizsgán, vagy feleléskor, érdemes egy kicsit megvizsgálnod mind a lakás, mind a szobád északnyugati részét. Ez a terület a Hold irányítása alá tartozik, amely – a Merkúrral együtt – felelős a kommunikációért. Nagyon jók északnyugaton a fehér tárgyak (vagy falak), valamint fontos, hogy ez a terület kellően szellős legyen – utat engedve a



Vasudeva yantra

szintén itt uralkodó levegő elemnek. Már az is sokat segíthet, ha gyakran szellőztetsz északnyugaton. Kommunikációs problémáid leküzdéséhez ajánlom a Hold yantráját: a **Vasudeva yantrát**, melyet a szobád vagy a lakás északnyugati részén kell elhelyezni.

4.) Most egy vallomás következik: Hajlamos vagyok arra, hogy a nagy munkában túlságosan sok dolog összegyűlik az asztalomon, ami előbb-utóbb káoszhoz vezet. Azt vettem észre, hogy amint rendbe rakom az íróasztalomat és elpakolok mindent, ami fölösleges, akkor szinte egyből jobban megy a munka, szívesebben ülök le dolgozni, vagy éppen egy blogbejegyzést írni. Fontos tipp tehát, hogy ne legyen semmi az asztalodon, ami fölösleges, ami eltereli a figyelmedet, de legfőképpen, ami a rendetlenség érzetét kelti. Egy rendetlen asztalhoz nem szívesen ülünk le tanulni vagy dolgozni.

Ehhez hasonlóan a minket körbevevő tárgyaknak és színeknek is nagy jelentősége van. Fontos, hogy tetszenek és fontos az is, hogy jó hatással legyenek ránk, Az, hogy mire melyik szín van a legjobb hatással, eléggé eltérő lehet. Fontos, hogy a domináns színt hangoljuk az adott égtájhoz, de az is nagyon fontos, hogy csak olyan színekkel vegyük magunkat körbe, amiket szeretünk. Az én dolgozószobám a

ház északkeleti és keleti részén van. Itt lehetne használni sárga színt, sőt, ahol az asztalom van (keleten) még akár narancssárgát is. Ezek a színek ráadásul inspirálóak, sőt, a narancs még vitalizál is. Igen ám, de én egyszerűen nem bírom elviselni a narancssárgát – legfőképpen a lakberendezésben. Ha egy narancsot nézegetek, akkor még rendben is van, na de egy szoba falán... Van, aki azonban pontosan a sárgát és a narancssárgát szereti. Ahányan vagyunk, annyi félék... Tehát, úgy válaszd meg a szobád színet, hogy az összhangban legyen azzal az égtájjal, ahol az található, ugyanakkor örömmel töltsön el, amikor ránézel!



5.) Ha jó helyen van a tanuló- vagy dolgozószobád, megfelelő irányba nézel, pozitív energiák is jutnak a lakásba (és a szobába) és még szép is a tanuló-sarkod, de valahogy mégse megy a tanulás vagy a munka, akkor könnyen előfordulhat, hogy nem azzal foglalkozol, amit szeretsz. (Sajnos ez is benne van a pakliban.) Ha ez a helyzet, akkor komolyan el kell gondolkodnod azon, hogy mi az, amit igazán szeretsz, ami igazán érdekel és azzal kellene foglalkoznod, vagy azt kellene tanulnod. Az élet olyan rövid, nem érdemes olyan tevékenységekre pazarolni az időt, amit nem szeretünk... Váltani pedig sohasem késő!

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu



A 108.hu Magazin

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

LÉLEK

kultúra
 könyvek
 pszichológia
 wellness
 spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
 baba-mama
 ájurvéda
 gyógyítás
 megújulás



ÍZEK

szezonális
 vegetáriánus
 ínycsiklandozó
 természetes
 alakbarát



www.108.hu/hirdetes



Anya Istennőnek születtem?

Vajon miért van az, hogy az egyik nő szuper anya, a másik meg egy bezárt ketrecben érzi magát, a harmadik meg próbál mindenféle elvárásnak megfelelni, a negyedik meg teljesen szabadjára engedi a gyermekét, az ötödik meg csak a férje kedvéért vállalta az anyaságot, a hatodik meg nagy szerelemmel van a saját gyermeke felé, a hetedik meg minden döntésében bizonytalan?

Nem vagyunk egyformák, még ha mindannyian nők vagyunk és anyává válunk is. Máshogy éljük meg az anyaságot. Van, akinek a csecsemő korszak a kedvence és van olyan, aki alig várja, hogy a növekvő lurkóval együtt fedezzék fel a világot.

A hét istennő egyike-másika „irányítja” az anyai ösztöneinket (is). Ezekből mindenkiben más keverék van jelen, más archetípusok munkálkodnak. Ha felismerjük, bennünk milyen istennők bújkálnak, lehet egycsapásra választ kapunk a saját marcangoló kérdéseinkre, hogy nekünk miért nem megy ez az egész anyaság olyan könnyen, mint... XY-nak?

A laza Artemisz

Egy Artemisz-nő - bár nagyon szereti a gyerekeket, mégsem az anyává válást érzi fő feladatának, nem törik teljesen össze, ha ez nem következik be. Viszont, ha megfogam, gyakran nehezen viseli a várandósságot, a gyermekágy, a szoptatás időszakát - hiszen nincs ereje teljében, és függetlensége is korlátozódik. Ezen kívül csecsemő gyermeke mellett nem érzi elég jó anyának magát, mivel nem élvezi annyira a „babázást”, mint ahogyan a - társadalmi, környezeti elvárásoknak megfelelően - elvárják tőle, illetve ő is elvárná önmagától. Ezért - talán életében először - elbizonytalanodik. Igazán jó anyává válik azonban rögtön, amint gyermekei cseperedni kezdenek. Felszabadultan, gondtalanul játszik velük, elősegíti önállósodásukat, fejlődésüket. Nem aggodalmaskodik, nem félti őket túlságosan. Ha védelemre van szükségük, harcol értük, mint egy anyamedve, de sokkal inkább megtanítja őket arra, hogyan védjék meg magukat. Nem telepszik rájuk, hogy nekik levegőt, engedi, hogy saját útjukat járják.

A bölcs Athéné

Athéné, mint anya Artemiszhez hasonlóan nem tud túl sokat kezdeni a csecsemőkkel. Akkor érzi elemében magát, ha gyermekei már cseperednek, eszük nyiladozik,

és meg lehet mutatni számukra a világot, meg lehet tanítani őket mindenféle értelmes dologra. Nevelési stílusa konzervatívabb, mint Artemiszé, általában többet követel, többet tilt, és kevesebb szabadságot ad gyermekeinek. Viszont mellettük áll minden törekvésükben, hathatósan segíti őket, hogy sikereket érjenek el.

A kreatív Aphrodité

Aphrodité gyermekeit is szinte „szerelemmel” szereti. Teljes odaadással gondozza, teljes személyiségével vesz részt játékaiban is. Nem kritikus, hanem elfogadó, figyelmével, bizalmával képes felszínre hozni, és kibontakoztatni érzelmeit, képességeit. Ha jelen van. Mert Aphrodité a pillanatnak él. Az egyik percben elkápráztatja, lebilincseli a gyermeket, aki úgy érzi, ő a legfontosabb a világon, a másik pillanatban pedig - váratlanul, előkészítés nélkül - elutazik és babsitter gondjaira bízta őt. Ugyancsak Aphrodité az, aki - szíve minden szeretete ellenére - képes elhagyni gyermekeit egy új szerelem kedvéért.

A feleség Héra

Héra gyermekeivel való kapcsolatát is a feleségszerepnek rendeli alá. A hagyományos családszerkezet követi, melyben a férfi a ház feje, ura és parancsolója. Gyermekei is ebben nőnek fel, így az apa akarata ellen nem élveznek védelmet az anyánál. Jellemző, hogy ebben a családmódelben, serdülőkorban a gyermekek szinte törvényszerűen láznak. Héra természetesen ilyenkor is a férj pártjára áll, és ezzel gyakorta átmenetileg megromlik viszonya gyermekeivel.

A főállású anya Déméter

Déméter leghőbb vágya, hogy gyermeke legyen, számára tehát az anyaszerep a legfontosabb. Ez tölti be egész életét, minden más csak pótlék a számára. Ha saját gyermeke nem lehet, akkor örökbe fogad, vagy sajátjaként neveli más gyermekét. A csecsemők, kisdedek számára Déméter az ideális anya. Teljes szimbiózisban él gyermekével, boldog, ha karjába, ölébe veheti, minden rezdülését meghallja, megérzi. Megérti miért sír, mit szeretne. A bajok később kezdődnek. Déméter gyakran túlságosan aggodalmaskodó, félti, a szellőtől is óvja a gyermekeit. Úgy gondolja, tökéletes anyának kell lennie, aki képes a világ minden gondjától, bajától megóvni a gyereket, ezért, ha bármi történik - legyen az betegség vagy rossz osztályzat - büntudatot érez,

mintha mindenért ő lenne a felelős. Ez a fokozott felelősségtudat azonban túlzott ellenőrzéssel jár. Mindenről tudnia kell, a gyerek minden cselekedetéről, de még érzéseiről, gondolatairól, vágyairól is. Déméter nem veszi figyelembe saját szükségleteit, életét valóban gyermekeinek áldozza, cserébe viszont gátolja önállósodásukat.

Az engedelmes Perszephoné

Perszephoné, mint anya gyakran szorong, aggodalmaskodik, hiszen nem érzi kellően felnőttnek magát. Gyermeki személyiségével boldogan, önfeledten játszik gyermekeivel, mesél nekik. Nagyfokú empátiájával megérzi, mire van szükségük. Általában szelíd, a háttérben marad. Tiszteli gyermekei vágyait, személyiségét, nem akadályozza függetlenségüket. Igaz, nem tud nekik túl sokat segíteni sem. Problémát okozhat, ha egy erős, független személyiségű gyermek - főleg fiú - átveszi az irányítást, mert Perszephoné nem tud korlátot szabni. Néha az erős egyéniségű kamaszlány is szinte anyáskodik saját anyja felett.

A biztos háttér Hesztia

Hesztia igen jó, elfogadó anya. Nincsenek túlzott elvárásai, nem ösztönzi gyermekeit nagy teljesítményre. Viszont teljes egészében, szőröstül-bőröstül elfogadja őket, lehetővé teszi a számukra, hogy önmaguk legyenek, nem erőlteti önállóságukat, de nem is gátolja azt. Bár segíteni nem sokat tud nekik - biztos hátteret nyújt, ahonnan kiröppenhetnek, és bármikor visszatérhetnek.

Ezek az istennők különböző arányban keverednek bennünk, ritka pl.: a teljesen tiszta Déméter anya, bár egyre nagyobb teret nyer manapság is az „ősanyaizmus”, csak kérdés, hogy e mögött valódi elhivatottság, vagy csak a társadalmi-, környezeti nyomás áll? Nőként és anyaként mindenképp istennő vagy, hiszen teremtő erő van, amit gyermek/ek alakjában világra is hoztál. Ennél nagyobb csodával még nem találkoztam. Fogadd el és tiszteld magadban a domináns istennőidet és megváltozik az anyasághoz kapcsolt képed önmagadról. Lélegezz fel, jó anya vagy, egy igazi istennő!

Ölvedi Réka

Anaya női-, és kismama jógaoktató

www.facebook.com/GayatriAnayaJoga

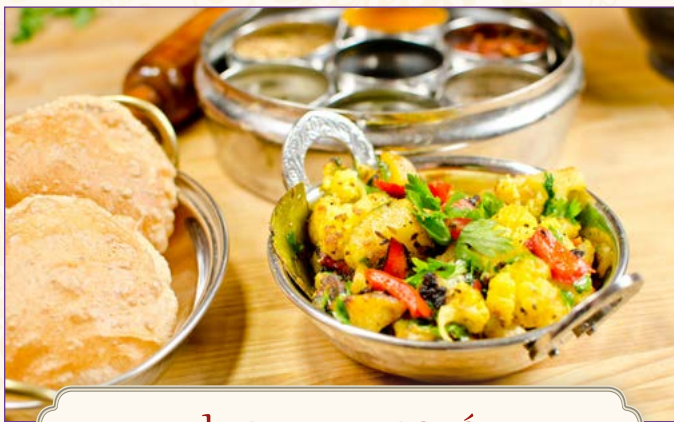
Felhasznált irodalom: Jean Shinoda Bolen: Bennünk él

istennők és Dr. Valló Ágnes: Nőtípusok írásai

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

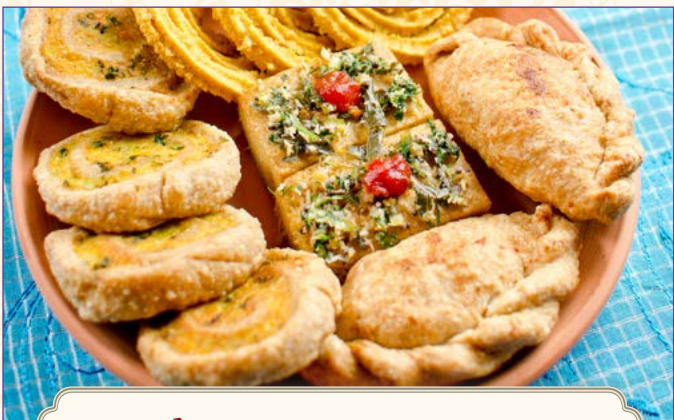
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 AJURVÉDA 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**



SÜLT CSICSERIBORSÓ

HOZZÁVALÓK EGY SZÉP ADAGHOZ:

- 1 konzerv csicseriborsó
- 2 ek élesztőpehely
- 1-2 kk pirospaprika
- 1 mk fokhagyma granulátum
- 1 mk szárított kapor
- 1/2 mk só
- 3 ek olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS:

A csicseriborsót csepegtesd le, még jobb, ha meg is szárogatod törlőruhával. Tiszta konyharuha között finoman hengergetve nemcsak a nedvességet itatod le, de az átlátszó hártyától is megszabadíthatod a szemeket, amitől jobban fog rá tapadni a pác.

Ezután a fűszereket jól keverd el az olajjal, majd forgasd bele a csicseriborsót.

Öntsd az egészet egy serpenyőbe, és süsd, amíg pattogni kezd. (vigyázat, lövöldözni is szokott!)

Hidegen, melegen is finom.

Szaluter Edit / kertkonyha.hu



VEGÁN KÓKUSZKOCKA

HOZZÁVALÓK:

Piskóta

- 25 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzálist vagy búzálist
- 25 dkg fehér tönkölybúzálist vagy búzálist
- 18 dkg teljes értékű nádcukor
- 8 dkg kókuszszír
- 1 csg. sütőpor
- vanília
- 4 dl mandulatej vagy rizstej
- fél citrom héja

Csokoládés réteg

- 10 ek kakaó
- 10 dkg kókuszszír
- 15 dkg nádporcukor
- 3 dl mandulatej vagy rizstej

Külső réteg

- 25 dkg kókuszreszelék

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

ELKÉSZÍTÉS:

Tedd a tészta száraz hozzávalóit, keverd jól össze, majd tedd hozzá a kókuszszírt és a mandulatejet is. Keverd össze lágy mozdulatokkal és öntsd sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokon süsd készre (kb 30 p), amjd hagyd kihűlni. A kihűlt piskótát vágd fel.

A csokoládés réteg hozzávalóit keverd össze egy edénybe és főzd fel. A forró csokoládésba mártogasd bele villával a piskótakockákat, majd forgasd bele kókuszreszelékbe.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.hu



ZABPELYHES KÓKUSZGOLYÓ

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg kókuszreszelék + egy kevés a meghempergetéséhez,
- 12 dkg carob, vagy kakaópor,
- 30 dkg zabpehely ledarálva, vagy ugyanennyi zabkorpa,
- 6 dkg méz,
- 20 dkg teavaj,
- 30 dkg kristálycukor,
- 3 csomag vaníliás cukor,
- 4,5 dl víz,

ELKÉSZÍTÉS:

Az eredeti recept szerint zabkorpával készül ez a süti, de egyszer mikor nem volt itthon korpám, zabpehellyel csináltam meg. Ízlett, azóta is így készítem..)

A vaját, cukrot, és a vizet összeforralom, majd hozzáadom a mézet és vaníliás cukrot is. Közben az apróra darált zabpelyhet összekeverem a kókuszreszelékkel és a kakaóporral. Majd ráöntöm a még meleg főzetet. Ne ijedjünk meg ha túl híg lesz,



ahogy hűl, úgy fogja beinni a zabpehely a többi összetevőt. Amikor kihűlt kis golyókat formáztunk belőle. Időnként nem árt vízbe mártani a kezünket, hogy könnyebb legyen a golyózás. Végül kókuszreszelékbe forgatjuk őket. Ebből a mennyiségből nagyjából 80 db golyó készül el, szóval jöhetnek a locsoló vendégek bőséggel!)

Manodhara

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

HOZZÁVALÓK:

A tofuhoz:

- 2 csomag füstölt tofu
- chilis zsemlemorzsa
- búza finomliszt
- zabtej
- szezám-mag
- lenmag
- kurkuma
- őrölt chili
- őrölt római kömény
- őrölt ánizs
- só
- olaj

A tofut csöpögtessük le, és vágjuk tetszés szerinti nagyságú szeletekre. A chilis zsemlemorzsa-t keverjük össze a lenmaggal és a szezám-maggal. A lisztbe tegyük bele a fűszereket, sózzuk meg, és keverjük jól össze, majd öntsünk bele zabtejet, kb. annyit, hogy sűrű palacsintatészta állagú legyen. Keverjük csomó mentesre. Forgassuk bele a tofuszeleteket, majd tegyük őket a lenmaggos-szezám-maggos zsemlemorzsa keverékbe. Ezután tegyük őket forró olajba, és süssük mindkét oldalukat aranybarnára.

SZEZÁMMAGOS-LENMAGOS RÁNTOTT, FÜSTÖLT TOFUSZELETEK, ZSÁLYÁS – VEGYES ZÖLDSÉGES RIZZSEL

Rizs:

- kb. 250 g rizs
- 1,5 tk só
- 1 tk zsálya
- 1 kk őrölt fekete bors
- vegyes zöldségek: kukorica, zöldborsó, pritamin paprika (lehet konzerves is)
- 2 ek olaj

Az olajat forrásítsuk fel egy lábasban, és tegyük bele a rizst. Kevergessük addig, míg a szemek kifehérednek. Közben forraljunk fel másfél-szer ennyi vizet, a borssal és a sóval. Ha felforrt, öntsük rá a rizsre, tegyük hozzá a zsályát, és keverjük jól össze. Ezután vegyük takarékra a lángot és fedjük le. Kb. 15-20 perc alatt megpuhul. Ekkor keverjük össze a zöldség keverékkel.

Ligetfalvi Nóra





A LEGGGYORSABBAN ELKÉSZÜLŐ POGÁCSA

HOZZÁVALÓK:

- a tésztához
- 50 dkg liszt (most a fele őrölt zabpehely volt)
- 50 dkg vaj
- 50 dkg túró
- 1 lapos evőkanálnyi só
- a tetejére
- 1 felvert tojás (ha valamiért nem eszel tojást, nyugodtan elhagyhatod)
- pár dkg félkemény sajt (trappista, edami, cheddar, stb.)
- magok (én most lenmagot és szezám-magot használtam, de napraforgó és tökmag, vagy bármi, amit szeretsz használni)

ELKÉSZÍTÉS:

A lustaságom és kényelmességem eleve meghatározza, hogy egyszerűen csinálom mindent, ezért beleöntöttem a hozzávalókat az aprítógépbe (ha te nem vagy lusta, vagy nem áll a rendelkezésedre, akkor a lisztet morzsold el a vajjal, és a túróval, aztán ezek szép lassan összeállnak), aztán kiborítottam a konyhapultra, majd laza mozdulatokkal átgyúrtam. Mivel viszonylag ragacsos massa, ezért alá kell lisztezni a nyújtás előtt.

1-1,5 cm magasra nyújtottam, megkentem tojással, rászórtam a magvakat és ráreszeltem a sajtot (ha nem használsz tojást, mindenképp a magokat szórd először, hogy a sajt rá tudja ragasztani a tészta felületére), kis átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszúrtam, az uram elrendezgette a tepsin, és 180 fokos hőlégkeverésben süttöttük meg, kb. 20-25 perc alatt. Kívül ropognak, belül omlósak.

Nagy Móri / hogymegtudjuknezni.blogspot.com

KORIANDER VADA

HOZZÁVALÓK:

- egy nagy csokor korianderlevél
- 2 ek ghí vagy olaj
- 1 kk fekete mustármag
- 2 kk szezám-mag
- 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

ELKÉSZÍTÉS:

A korianderlevelet alaposan megmossuk és apróra vágjuk. Egy lábosban felmelegítjük a ghít, kipattogatjuk benne a fekete mustármagot, majd megpirítjuk a szezám-magot. 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 percre főzzük, a vége felé egyre gyakrabban kevergetve, különben könnyen oda-kozmál. Akkor van kész, ha kisedünk 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.

Hémangi / vegavarazs.hu





Egyszerű igazság a szénhidrátokról

tételezzük fel, hogy ha valaki mondjuk átlagban napi 2500 kalóriát fogyaszt el, akkor az alacsonyabb szénhidrát-bevitel esetében kevesebb energia fog raktározódni, mintha a bevitt étel kalóriaszázálekből nagyobb részt tölt ki a szénhidrát.

Manapság szénhidrát-fóbiában élnek az emberek. A paleo, ketogén, vagy a fehérjediéta, hogy csak három divatos irányzatot említsünk, mind alacsony szénhidrát-bevitellel dolgoznak, és még sportolók esetében is inkább a fehérje- és a zsírbevitelt növelik, és abból kénytelen a szervezet energiát nyerni és feltölteni a glikogén-raktárakat, ami persze nem túl egyszerű feladat.

Mielőtt a szénhidrátokkal kapcsolatos részletekbe bele-
megyünk, szögezzük le: a zsírok és a fehérjék megemésztése önmagában több energiát igényel, mint ugyan-
annyi kalóriaértékű szénhidrát megemésztése. Tehát

HIZLAL-E A SZÉNHIDRÁT?

Technikai értelemben véve ha BÁRMIBŐL több energiát viszünk be összességében a nap folyamán, mint amennyit elhasználunk, akkor hízni fogunk. Mindegy, hogy fehérjét, zsírt, vagy zéró kólát és energiaszegény joghurtot ettünk. Vagyis a fölös kalória bármely kalorigén tápanyagból származhat.

A szénhidrát-fóbia sok esetben éppen hogy a legnagyobb akadálya lehet a fogyáshoz és az edzettségünk fejlesztésének. A mostanában divatos 160 g-os szénhidrát-diéta is a legtöbb sportoló számára brutálisan kevés lesz, bár ennek a rendszernek is vannak jó meglátásai. Alacsony szénhidrát-bevitel esetén ugyanis a szervezet sokkal hajlamosabb lesz raktározni és visszatartani a tápanyagokat, mintha a nap folyamán egyenletes szénhidrát-bevitellel biztosítjuk a vércukorszint egyenletességét is.

Mielőtt kiszámítjuk, hogy mennyi a

szénhidrát-szükségletünk, figyelembe kell vennünk néhány dolgot. Milyen az életmódunk? Egy inzulin-rezisztenciába hajló, mozgásszegény életmódot élő irodai munkás szénhidrát-szüksége nem ugyanaz, mint egy hivatásos sportolóé. A szervezetünk glikogénné alakítja a szénhidrátokat, és az izmokban, valamint a májban tárolja azokat. Ha a máj megtelt (kb 100 g glikogént képes raktározni), és az izmok glikogén-raktárai is feltöltődtek, akkor a fölös szénhidrátot szír formájában raktározza a szervezet.

Ha nem használjuk fel az elraktározott glikogént például sport vagy testedzés által, akkor az is zsírrá alakul.

Minél tovább marad felhasználatlanul a szénhidrát/glikogén, annál valószínűbb az inzulin-rezisztencia kialakulása. Amikor az inzulin már nem képes ellátni a feladatát és kivonni a vérből a glükózt, majd eljuttatni a sejtekbe, a vércukorszint magas marad az étkezések között is. Ezt nevezik kettes típusú cukorbetegségnek.

MILYEN SZÉNHIDRÁTOKAT EGYÜNK?

Nem minden szénhidrát egyforma, ugyanis különböző sebességgel alakulnak át glikogénné. Az összetett szénhidrátok (pl. keményítőtartalmú zöldségek, édesburgonya, barnarizs, hüvelyesek, gabonafélék) lassabban szívódnak fel és alakulnak át glikogénné, míg az egyszerű szénhidrátok, vagyis a cukrok (pl. szőlőcukor, gyümölcsök, agavé, méz, xilit stb.) sokkal hamarabb alakulnak glikogénné, de a vércukorszintet is jobban emelik.

Ahhoz, hogy tájékozódni tudjunk a szénhidrátok felszívódását illetően, érdemes megnézni egy GI (glikémiás index) táblázatot, mely megmutatja, hogy az egyes élelmiszerek milyen gyorsan emelik meg a vércukor- és inzulinszintet.

Az 55 alatti glikémiás indexű ételek kevésbé terhelik a hasnyálmirigyet és kevésbé okoznak elhízást, míg a 70 feletti glikémiás indexű ételekkel már vigyázni kell, mert azok sokkal könnyebben alakulnak zsírrá, és a hasnyálmirigyünket is hamarabb hazavágják.

A glikémiás indexet befolyásoló egyik tényező az adott élelmiszer rost-tartalma, ami a vércukorszint mérséklése mellett még számos más kedvező hatással is van az emésztésünkre. Emellett az sem mindegy, hogy milyen fehérjék vannak az adott ételben, illetve mivel fogasztjuk együtt. Az állati fehérjék, tejfehérjék és a glutén valószínűleg csökkentik a szénhidrátok emésztésének hatékonyságát, míg az egyéb növényi fehérjékkel együtt jobban emészthetők a természetes eredetű szénhidrátok is.

Gauranga
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
www.hotashtanga.com



A young man and woman are smiling and posing together in a sunlit forest. The man, on the left, is wearing a red, blue, and white plaid shirt over a white t-shirt and has a backpack strap visible. The woman, on the right, is wearing a red, yellow, and white plaid shirt and has her arm around his shoulder. She is holding a pair of black binoculars. The man is holding a black DSLR camera with a large lens. The background is a soft-focus forest scene with sunlight filtering through the trees.

Tanácsok kezdő túrázóknak

A harmónia eléréséhez a természet van. Megfigyelted már, hogy az elméd mennyivel békésebb, amikor éppen kirándulsz egy erdőben? Észrevetted, hogy amikor egész nap kint vagy a szabadban, kevésbé merül ki a szervezeted és nyugodtabb vagy, mint amikor egész nap ülsz egy levegőtlen, napfény nélküli irodában?

Pránával (életenergiával vagy ahogy a kínaiak mondják chi-vel) a legkönnyebben úgy tudod feltölteni a szervezetedet, ha kimész a természetbe, erdőn, mezőkön sétálsz. A japánok évek óta kutatják az általuk "erdőfürdőzésnek" hívott jelenség hatásait az emberi szervezetre. Számos kutatásuk támasztja alá, hogy az erdőben eltöltött néhány órás séta után normalizálódik a keringés, a légzés.

Ha nem készülsz fel tudatosan egy túrára, könnyen lehet, hogy a remélt csodás élmény helyett számos rossz élménnyel térsz haza – eltévedhetsz, a szélsőséges időjárás is kifoghat rajtad, megsérülhetsz, stb. Ezzel az írással abban szeretnék segíteni neked, hogyan készülj fel a kiránduláshoz, ha nem vagy gyakorlott természetjáró.

Túraútvonal

Jó, ha előre megtervezed a fizikumodnak és a társaid állapotának megfelelően, hogy milyen útvonalon fogsz haladni. Nézz utána, hogy mennyire könnyű vagy nehéz a terep, hány km, és mennyi időt vesz igénybe.

Fontos, hogy szerezz be a tervezett útvonalhoz egy aktuális túratérképet. Az erdőkben nagyon sokfelé vannak útvonalak, elágazások és nem mindig egyértelmű, merre kell továbbhaladni, ezért jó, ha van nálad egy térkép. A túraútvonalakat sokszor módosítják, alakítják.

Előre tervezd meg azt is, hogy a túra kiindulási pontját hogyan tudod jól megközelíteni, és visszafelé az érkezési ponttól hogyan jutsz majd haza. Nézd meg és írd fel magadnak a busz és vonat menetrendeket. Ne felejtsd el magaddal vinni a BKV bérletedet is, mert az Budapest közigazgatási határáig érvényes.

Érdemes a túrázás előtt megnézni, milyen időjárás várható azon a környéken. Ha nagyon rossz időt jósolnak, hatalmas viharokat, akkor inkább tegyék át a túrát másik napra.

Ruházat

Válassz jól szellőző, ellenálló anyagból készült kényelmes ruházatot. Öltözz rétegesen – az erdőben általában jóval hűvösebb van. Akár egy adott túrán belül is változhat az időjárás, egy hegy északi oldalán sokkal hidegebbet fogsz tapasztalni, mint a déli vagy a nyugati oldalon. Ha árkokban, szurdokban mész, teljesen más lesz a hőérzeted, mint a hegygerincen.

Praktikus a hosszúnadrág, mert védi a lábad, de nyári hőségben ideális a variálható, felhajtható, lecipzározható szár. Ha nagyon nagy a hőség, jó lehet a rövidnadrág is, annak érdekében, hogy ne izzadj be. Érdemes magaddal vinni hosszú ujjú felsőt. Ha hűvösebb az időjárás, jó, ha van nálad polár vagy valami melegebb pulóver. Nálam mindig van a zsák aljában egy pici helyet foglaló esőkabát és a hátizsákomra egy esővédő.

Sosem megyek kirándulni kendő és sapka nélkül. Részben mert a tested hőjének jelentős része a fejedet távozik, így ha a fejed nincs fedve, könnyen



lehet, hogy fájni fogsz. És így nem esnek a fejemre mindenféle dolgok fentről, nem másznak be a bogarak a hajamba és az esetleges pókhálókön is könnyedebb az átjutás.

Végezetül pedig néhány szó a zokniról. Soha ne vágj neki egy túrának valami olcsó, egyszerű vékony kis pamutzokniban, mert hosszú időre szerezhetsz bőrsérüléseket, szép nagy víz hólyagokat. Egy jó túrazokni biztosítja, hogy ne nagyon törje fel a lábad a cipő, valamint elvezeti a nedvességet. Ideális a gyapjú és szintetikus anyagok keverékéből készített túrazokni, a lábbelidhez igazítva – nyári túracipőhöz más zoknira lesz szükséged, mint egy téli túrabakancshoz.

Lábbeli

A túrázás legfontosabb kelléke a megfelelő cipő. Sokszor találkozom nyáron kirándulókkal, akik megálltak a Hármashatárhegynél vagy Dobogókőnél és egy könnyű kis hétköznapi szandálban vagy strandpapucsban vágnak neki a környező útvonalaknak.

A nem megfelelő lábbeli nem csak kényelmetlen, de balesetveszélyes is. Nagyon fontos, hogy a túrázáshoz használt cipő jól tartsa a lábad, jól tapadjon, könnyű és kényelmes legyen. A hazai terepeken ideális,

ha rugalmasabb talpú cipőt választasz. A legtöbben nem tudják, de a nagyon profi, stramm kinézetű túrabakancsok legnagyobb része magashegységekhez van kitalálva, nagyon merev a talpuk, ezáltal ideálisak sziklás talajhoz. A hazai kiránduló útvonalakhoz nem jó egy túl merev talpú, nehéz bakancsot választani, mert csak fájni fog a lábad benne. A túrabakancs, túracipő, trekkingcipő kiválasztásnál a legfontosabb szempont a kényelem. Ne felejtse el, hogy minimum egy számmal nagyobb lábbelit vegyél, ami az esetlegesen bedagadt lábnak is kényelmes. Nyáron érdemes nyári túracipőt választani, ami jól szellőzik. Ősszel és tavasszal jó, ha vízálló bakancsot választasz. Téli túrákhoz pedig ideálisak a bélelt meleg bakancsok.

Élelmiszer, víz

Egy kirándulás elképzelhetetlen megfelelő folyadék és élelmiszer utánpótlás nélkül. Gondold át előre, mekkora távra mész, mennyi ideig fogsz túrázni, lesz-e közben vízvételi lehetőség (források, falvak). Ha melegebb nyári időjárás van, azt is kalkuláld bele, hogy sokkal több folyadékra lesz a szervezetednek szüksége. A túra során igyál rendszeresen. Sokan csak azért fáradnak el gyaloglás közben, mert nem



ittak eleget. A folyadék utánpótlására a legideálisabb a tiszta minőségű víz – hűvösebb időben pedig az, ha termoszban gyógyteát, fűszeres teákat viszel magaddal.

Olyan élelmiszert csomagolj, ami nem romlik – a legjobb ilyenkor a hús- és tejtermékmentes étel. Egy tökmagkrémes szendvics a nagy melegben kevésbé romlandó, mint egy sajtos vagy sonkás szendvics. Mindig van nálunk valamilyen müzliszelet, szezámszelet, aszalt gyümölcsök, magvak. Jó lehet ilyenkor a keksz, a sós ropi, sokan szeretnek csokoládét vinni, mert kevés helyet foglal és sok kalóriát ad – vigyázat, nyáron elolvad. Jó, ha van nálad valamilyen cukor, amivel gyorsan energiához juttathatod a szervezetedet.

Hátizsák

Ne túl nagy méretű, és könnyű túrazsákot válassz. Érdeemes egy jó túrazsákot beszerezni, mert egy kis háti tarisznyában elfér mindened, de ha kényelmetlen a hátadon, akkor a túra élményéből sokat elvesz.

Mindent a hátizsákba tegyél, nem érdemes külön kistáskát, oldaltáskát vinni magadon, mert csak nehezíti a közlekedést és adott esetben balesetveszélyes is lehet, ha beakad valahová.

Vigyél magaddal mindent, ami szükséges, de itt is érvényes: ne birtokolj a szükségesnél





többet. Ne tedd tele a zsákokat fölösleges dolgokkal, amik csak foglalják a helyet és plusz súlyt jelentenek. Legyen nálad minden, ami kell és minél könnyebb a hátizsákod, annál könnyebben tudsz majd vele gyalogolni.

**Néhány apróság,
amik nélkül én nem indulok útnak**

Hasznos, ha van egy iránytűd, segít tájékozódni, hogy a térképen mikor merre mi található. Ha nyári hőségben mész kirándulni – és nem végig erdőben leszel – érdemes naptejet használni, nehogy megégj. Ha szeretnél fényképeket készíteni, legyen nálad fényképezőgép vagy a telefonod.

Bicska, zsebkés – ideális, ha le kell valamiből vágni valamit, vagy egy botot szeretnél magadnak a kiránduláshoz helyben készíteni. Amennyiben

többfunkciós, a rajta lévő nagyító szuper lehet a térképen található apró részletek megtekintéséhez.

Toll, papír – szeretem ha vannak nálam. Lehet, hogy valahol találsz olyan kiírást, amiből valamit le szeretnél írni, vagy jön egy jó ötlet, valakitől hallasz valamit, amit jó lenne

megörökíteni.

Ha szükséged van szemüvegre (pl. távollátáshoz), feltétlenül vidd magaddal – elszomorító, ha azért maradsz le a csodás panorámáról, mert otthonfelejtetted.

Érdemes vinni a hátizsákban egy váltó zoknit is magaddal.

Célszerű valamennyi kis egészségügyi csomagot vinni magaddal.

A túrabot is sokaknak nyújt segítséget – 82 éves édesapám naponta járja az erdőket, de egy lépést sem tenne a botja nélkül. Neki még klasszikus túrabotja van, ami a nagypapámé volt, tele jelvényekkel. Ha úgy érzed, neked is hasznos lehet egy jó kis bot, szerezz be egyet. Én nem használom, mert zavar, hogy nem szabad a kezem – ha nagyobb a testsúlyod, gond van az ízületeiddel vagy idősebb vagy, akkor mindenképpen jó dolog.

Amennyiben a szemed érzékeny a fényre és a túra



egy része olyan szakaszon halad, akkor feltétlenül vigyél magaddal napszemüveget.

Ha egész napos túrát tervezel és van rá esély, hogy sötétedni kezd, mindenképpen legyen nálad lámpa. Én fejlámpát hordok magamnál, mert biztonságosabb, így a kezeimet bármikor könnyedén tudom használni.

Néhány jó tanács az erdőjáráshoz

Ne szemetelj. Mindig vidd haza magaddal azt, amit elvittél az útra, ne dobálj szét az erdőben semmit. Mi a szemetet külön kis zacskóba szoktuk gyűjteni a hátizsák oldalsó zsebében.

Az erdőben ne rohanj, élvezd a természet csodáit. Nyugodtan állj meg egy-egy csodát nyújtó szépségnél, pihenj meg, ha elfáradtál. Ne legyél teljesítménykényszeres, ne a rohanásról szóljon az erdőjárás. Gyűjtsd az élményeket, élvezd a szépet és mindazt, ami gyönyörködteti a szíved, a szemed és a lelked.

Az erdő megannyi élőlény otthona. Ezt mindig tartsd tiszteletben, légy kedves, illedelmes vendég. Ne hangoskodj, lehetőleg ne zavarj meg az ott élő élőlények nyugalmát. Ne piszkáld, zaklasd, bánts meg az utadba kerülőket – bogarakat, pókokat, növényeket.

A növények csodaszépek természetes élőhelyükön, ne bánts meg, ne tépd le őket.

Ha bárkivel találkozol az erdőben légy kedves, udvarias. Én mindig, mindenkinek szoktam köszönni. Ha valaki bajba kerül, mindig légy segítőkész.

Erdőben tilos tüzet gyújtani, kivétel az erre kijelölt helyeken. Ha feltétlenül szükséges üzet gyújtanod, szigorúan tartsd be a tűzgyújtás szabályait.

Ha bármi baj történik, próbálj nyugodt maradni. Tudatosan gondold át, mit kell tenned, kérj segítséget, hívd a szükséges hatóságokat.

A mértékletességet, fokozatosságot itt se felejtse el, ne akarj első nagyon nagy távot, nehéz hátizsákkal megtenni. Kezd egy kisebb terheléssel, és ahogy a szervezeted szépen kezd hozzászokni a kilométerekhez és a zsákcipeléséhez, úgy tudsz majd nagyobb távokat megtenni.

Ne felejtse el, a kirándulás, túrázás lényege, hogy szép és kellemes élményeid legyenek, hogy békéssé váljon az elméd, hogy közelebb kerülj a természethez és energiával töltsd fel a szervezeted!

Örömteli kirándulást kívánok!

Vitai Kati

eljharmoniaban.blogspot.hu

Helló október!



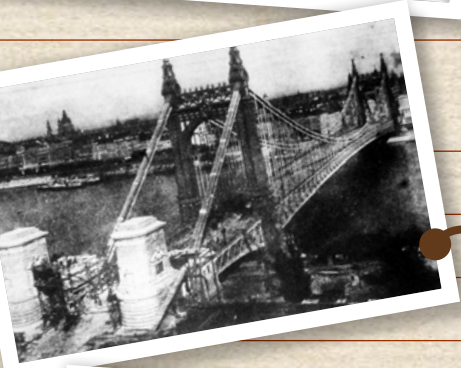
1908. okt. 1. Henry Ford bemutatja a Ford T-modellt

1883. okt. 4. Először indul el az Orient expressz

október 4. az Állatok Világnapja

1969. okt. 5. Először kerül adásba a Monty Python műsora a BBC-n

1849. okt. 6. Aradon kivégzik a szabadságharc 12 honvéd tábornokát és egy ezredesét, az aradi vértanúkat



1184. okt. 7. Francia szerzetesek lerakják a szentgotthárdi apátság alapjait a mai Szentgotthárdon

1903. okt. 10. Megnyitják a (régi) Erzsébet hidat Budapesten

okt. 10. A lelki egészség világnapja

1887. okt. 11. A. Miles feltalálja a liftet

1875. okt. 12. Esztergomban megnyílik a Keresztény Múzeum

1911. okt. 14. Budapesten bejegyzik az első magyar filmvállalatot, a Hunnia Filmgyárat

1964. okt. 14. A tokiói olimpiára készülve Japánban üzembe helyezik a világ első nagysebességű vasútvonalát, a Tókaidó Sinkanszent

okt. 15. Baranyában Teréz napján kezdik meg a szüretelést, a darálást és persze a préselést. Teréz napja Bácskában és Bánátban asszonyi dologtiltó nap. Ilyenkor nem szabad mosni, kenyeret sütni. Az idősebb generáció tagjai a mai napig betartják a tilalmat.

okt. 16. a Kenyér Világnapja

1979. okt. 17. Teréz anya Nobel-békedíjat kap

1949. okt. 20. Megjelenik a Nők Lapja első száma

1686. okt. 22. A törökök kivonulnak Pécsről, 143 évi megszállás után

okt. 23. Nemzeti ünnep Magyarországon: az 1956. évi forradalom kitörésének és a Magyar Köztársaság kikiáltásának évfordulója

1965. okt. 26. A londoni Buckingham-palotában II. Erzsébet brit királynő lovaggá üti a Beatles tagjait



A ZSÁLYA



A zsályatea nélkülözhetetlen a szem gyulladásos betegségeinél, mint a kötőhártya gyulladás, vagy a szájban keletkező betegségek egy részénél, mint az afta vagy a herpesz. Szemre borogatásként javasolt, inkább, mint a kamilla. Az is kiváló gyulladásgátló, de szárító hatása miatt a zsálya kíméletesebben hat. Ha nincs saját növénye otthon, a szem borogatására kiváló a filteres tea, hiszen kényelmes megoldás egyenesen a beáztatott filtert tenni a szemünkre.

A száj kezeléséhez egyszerű teát főzünk. Egy csészényi teához egy teáskanálnyi szárított növényt teszünk, fedő alatt annyira kihűtjük, hogy kényelmesen öblögetni lehessen vele. Az erek gyulladására gyakorolt jótékony hatása miatt érdemes kipróbálni aranyér betegség esetén is, teából készített ülőfürdőként. Torokgyulladásnál kiváló öblögetőszer, vérző sebeknél lemosó formájában vérzéscsillapító.

Az ájurvéda szerint a zsálya különleges hatása, hogy az érzéseinkre hat, feloldja az elme érzelmi gátjait, ezzel nyugodtságot és tisztánlátást idéz elő. Elsősorban a kapha túlsúlyon segíthet, miután visszaszorítja a túlzott testnedvtermelődést. Szárító hatást fejt ki az orrban és a tüdőben felhalmozódott nyálkával szemben. Szárítja továbbá a sebeket is, akár a fekélyt is csillapítja, és elállítja a vérzést. Épp szárító hatása miatt a vátáknak vigyázniuk kell vele váta túlsúly esetén, valamint szoptatós anyáknak nem ajánljuk. A pittát megemelheti, így nekik inkább hidegen fogyasztva ajánlott, összehúzó és vízhajtó hatása miatt. Remek izzadáscsökkentő, amitől a pitták szenvednek leginkább. Túlevőknek és egyéb móhóságától, szenvedélyekkel küzdőknek viszont a segítségére lehet, mivel enyhíti ezeket a mohó vágyakat.

Károlyi Bánki Viktória

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 5 jel, ami immunhiányra utal
(tovább: egeszsegkalauz.hu)
- Mire jó a káposzta?
(tovább: vital.hu)
- Nem természetes a hátfájás
(tovább: webbeteg.hu)
- Így takarítsd ki a mosógépet
(tovább: bien.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



83 Megtekintés



82 Megtekintés



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 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.

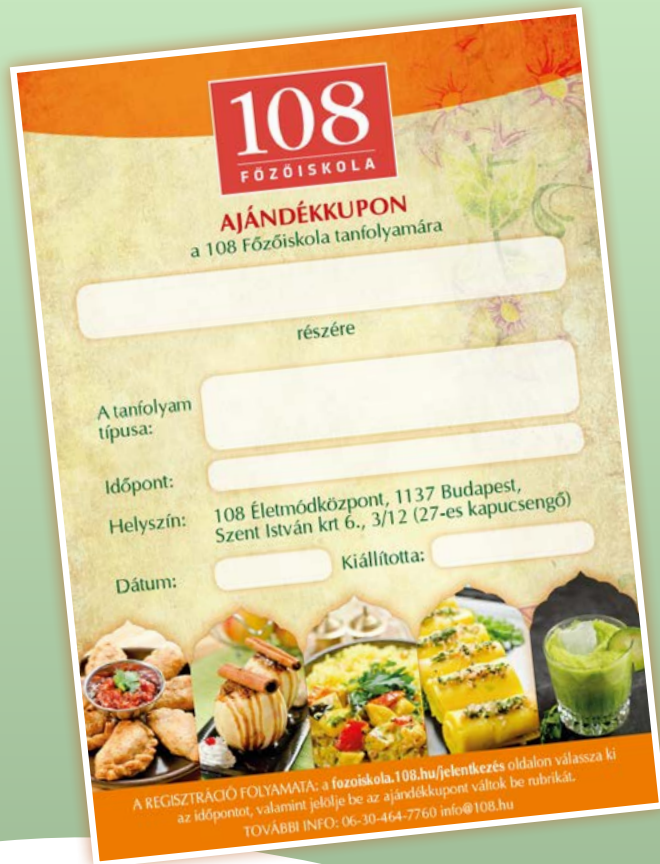
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térenél, 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.