

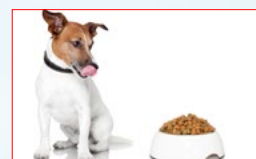


Leégtél?

5 tipp,
hogy könnyű legyen
a regenerálódás



Hétköznapi szorongások



Egy kutya
igazi ára



India Varázsa Fesztivál

2019. augusztus 18.

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► ZEST MULTI-GYÓGYNÖVÉNY VEGÁN KAPSZULA NŐKNEK



Nyolcféle gyógy növény nyújt komplex támogatást mentálisan és fizikailag egyaránt a hosszú és aktív élethez!

60 db

KEDVEZMÉNY:
390 Ft

~~4.489 Ft~~
4.099 Ft

► ZEST MULTI-GYÓGYNÖVÉNY VEGÁN KAPSZULA FÉRFIAKNAK



Nyolcféle gyógy növény nyújt komplex támogatást mentálisan és fizikailag egyaránt a hosszú és aktív élethez!

60 db

KEDVEZMÉNY:
390 Ft

~~4.489 Ft~~
4.099 Ft

► DABUR PRÉMIUM PIROS RÓZSAVÍZ



Kézzel szedett rózsaszirmok olajából készült esszencia, széles körű gyógyhatással, külső-belső használatra.

250 ml

KEDVEZMÉNY:
120 Ft

~~1.419 Ft~~
1.299 Ft

► GYÓGYNÖVÉNYES FLUORIDMENTES FOGKRÉM ALOE VERÁVAL



Teljes körű szájhygiénát biztosító fogkrém, mely kizárólag természetes alapanyagokból, válogatott gyógy növények felhasználásával készült.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
160 Ft

~~1.459 Ft~~
1.299 Ft

► ZEROKEET KONCENTRÁTUM FOLYADÉK KUTYÁKNAK KÜLSŐ PARAZITÁK ELLEN



Komplex összetételű, rendkívül hatékony, vegyianyag-mentes, állat- és környezetbarát készítmény külsőleges használatra.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.759 Ft~~
1.559 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 **Leégtél** – 5 tipp, hogy könnyű legyen a regenerálódás
- 6 **Erdei gasztronómia: a vadszedér**
- 8 **Egy kutya igazi ára**
- 12 **Kert, az egészség és a környezetvédelem mikrokozmosza**
– Vaszati
- 18 **Augusztus, a szenvedély tükre, belső erőink irányítása**
– asztrozófia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Lengyel uborkaleves; Sárgabarack csatni; Epres-tejfölös rakott sütemény; Cukkinis szendvicskrém; Lencsével töltött sült paprika; Ricotta-joghurt torta málnaszelével.
- 28 **Amit a szétnyílt hasizmokról tudni kell**
- 31 **A füge ájurvédikus alkalmazása**
- 32 **Hétköznapi szorongások**
- 34 **India Varázsa Fesztivál** – 2019. augusztus 18. vasárnap
- 36 **XXIII. Vegetáriánus Fesztivál** – 2019. szeptember 14–15.
- 38 **Helló augusztus!**
- 39 **Az orbáncfű** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2019/6. 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

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

LEÉGTEL?

5 tipp, hogy könnyű legyen a regenerálódás



A leégés borzalmas. Minden érintés fáj. A bőröd mindenhol húzódik, majd viszketni kezd, végül kígyó módjára hagyod hátra.

Szerintem nem kell bemutatni... és a bőr emlékezni fog! Nem, nem most és nem is holnap, hanem 10-20 év múlva fog. A szeplő vagy a májfolt nemcsak a korral jár, hanem a védelem nélküli mértéktelen napozással is. **Mivel a napégés egy sérülés a bőrön, egyáltalán nem mindegy, hogy egy vegyszeres akármmel fürdünk vagy egy természetes összetevőjű kozmetikummal.**

Mit lehet tenni ilyenkor? **Mivel járulhatsz hozzá a leginkább a bőröd regenerálódásához?** Hiszen ez az első számú védvonal a testednek: véd a mérgező anyagoktól és a fertőzésektől, az időjárás viszonyosságaitól és hőszabályozó szerepe is van. Néha mégis úgy elfeledkezel az ápolásáról, mintha nem is létezne.

Sőt, néha még a dolgát is megnehezíted – nemcsak te, hanem sokan mások is: **a mesterséges**

kemikáliákat tartalmazó tusfürdők és kencék a tökéletesen ép bőrnek sem tesznek jót, hát még akkor, ha leégett. Arról nem beszélve, hogy a sérült bőrön keresztül még a káros anyagok is könnyebben felszívódnak.

Lássuk, mit lehet tenni, hogy elkerüld a vegyszerdömpinget, közben a leégés regenerálódását is elősegítsd.

1. fegyver a leégés ellen: aloe vera

Válaszd ki a neked tetsző fegyvert! Az egyik versenyző az aloe vera. Kétféle módon használhatod.

1. Kettévágod és a belső, leveles részével átdörögölöd az érintett felületet.

2. Kettévágod, kikanalazod a belsejét, jól összeturmixolod, jégkockatartóba öntöd, a fagyasztóba teszed, majd néhány óra múlva már használhatod is. Fogd a kis kockát és kend végig vele az égett részt. **Egyszerre hűsít és ápol.**



óta használják a népi gyógyászatban – mindenféle problémák és betegségek kezelésére. Annyira sokoldalú, hogy már meg sem lepődünk bőrnyugtató hatásán.

Egyszerre nyugtatja és varázsolja puhává a bőrt. Használatával még többet tehetsz önmagadért és a regenerálódásodért.

2. fegyver: körömvirágolaj

Kiváló orvosság a leégés ellen. Felgyorsítja a gyógyulást és ápolja az igénybe vett, sérült bőrt. Emellett kondicionál és fiatalít is. Nyugodtan kend a bőrödre és csak hagyd felszívódni.

3. fegyver: sheavaj

Kiváló bőrpuhító, bőrápoló, gyulladáscsökkentő és még fájdalomcsillapító hatású is. Kulcsfontosságú vitaminokat és antioxidánsokat tartalmaz, amelyek táplálják a sérült bőrt.

Amennyiben az arcodra és a dekoltázsodra is szeretnéd, bátran kend be egy nap többször az érintett területet. Fontos, hogy organikus hidegen sajtolt sheavajat válassz hiszen ez őrzi meg lejobban a hasznos támogató tápanyagokat bőröd számára, melyek mélyen felszívódhatnak.



4. fegyver: méz

A tanulmányok szerint a méz jobban működhet napégés ellen, mint a legtöbb krém. **Felgyorsítja a gyógyulást, csökkenti a fertőzések kialakulásának esélyét, miközben enyhíti az irritáló fájdalmat.**

A mézet egyébként már ősidők



5. fegyver: korianderolaj

A benne lévő tápanyagoknak köszönhetően szintén megkönnyíti a bőr regenerálódását.

+1 tipp leégés utánra

Amint megtörténik a baj, néhány napig bizony meg kell birkóznod a kellemetlen tünetekkel. Éjszaka nem tudsz aludni, mert minden mozdulat fáj. **Amint kilépsz a szoba hűvöséről, azonnal ég az egész tested.** Ahogy elkezd gyógyulni, akkor pedig kezdődik a viszketés és a kellemetlen hámlás.

Az elhalt bőrdarabok eltávolításában és a bőr teljes körű tisztításában tudnak nagy segítséget

nyújtani a természetes vegyszermentes szappanok. Hiszen így biztosan nem jut semmi vegyszer a bőrbe, ráadásul ha fogsz egy abszolút sűrű szövésű organza zsákot és abba helyezed a szappant sűrűbb habot és dörzsölő hatást érsz el. Így felgyorsíthatod az elhalt bőr eltávolítását és a bőr megújulását, Tehát meggyorsítja a hámlást, miközben a szappan ápolja a bőrt – mindezt teljesen természetesen.

Laurencsik Zsuzsanna
www.dorkaszappan.hu



Erdei gasztronómia:

a vadszeder

A természettel sokféle módon kerülhetünk kapcsolatba. Egy kellemes séta során az erdőben vagy egy közeli parkban. A szomjunkat oltva egy tiszta vizű, hús forrásnál. Vagy ehető vadnövényeket és erdei gyümölcsöket fogyasztva. Az erdőszéleken és az elhagyatott, elvadult kertekben most érik a vadszeder. A fekete, érett bogyókat fogyaszthatjuk nyersen is, de készíthetünk belőle lekvárt, hideg gyümölcslevest, vagy ízletes sajttortát.

A szeder évelő növény, 1-2 méter magas, tüskés, áthatolhatatlan telepeket alkot. Vannak, akik úgy tartják, hogy kiirtása szinte lehetetlen. De amint közelebbről is megismerkedünk ezzel a cserjével, rájövünk, hogy milyen értékes tulajdonságai vannak. A fitoterápia a leveleit használja elsősorban. A szederlevél kellemes alapnövénye lehet a teakeverékeknek, valamint a cukorbetegség elleni keverékek egyik fontos alkotóeleme. A kizárólag belőle készült forrázat pedig jól alkalmazható hasmenés esetén, ugyanis összehúzó hatású. A vadszeder levelei júliustól gyűjthetők és aprítás nélkül, meleg, árnyékos

helyen száríthatók. A beszáradási aránya 4:1, vagyis 4 kg friss levélből 1 kg szárított herbánk lesz. A fiatal virágbimbókból készült tea remek orvosság torokgyulladás és afta ellen.

A szeder családjába több fajta tartozik, de mindegyik termése alkalmas emberi fogyasztásra. A vadszedret júliustól szeptemberig gyűjthetjük. A termések eleinte zöldek, majd pirosak, végül feketék vagy kékesfeketék. Csakis a sötét színű bogyókat szedjük le, mert az éretlen termések rendkívül savanyúak.



A gyűjtés kellemetlen lehet a rengeteg tüske miatt, de megfelelő öltözetben érdemes mégis szüretelni ezekből az édes és vitaminban gazdag bogyókból, mert sokkal ízletesebbek és a szervezet számára értékesebbek, mint a kereskedelemben kapható fajtáik. Nem mellesleg pedig a magunk gyűjtött vadnövények és –gyümölcsök hulladékmentesek és kezeletlenek. Ebből az érett, vadontermő gyümölcsből rengeteg finomság készíthető: szederöntet, szederzselé, szederbor, szederlikőr, szedres pite. Az én kedvencem azonban a...



Szedres sajttorta

... aminek elkészítése időtakarékos, egyszerű és sütésmentes.

Hozzávalók:

- 120 g darált keksz
- 60 g olvasztott vaj
- 60 g aprított szeder
- 250 g mascarpone
- 200 ml habtejszín.
- néhány egész szem szeder a díszítéshez

Elkészítés: keverjük össze a kekszet a vajjal, majd nyomkodjuk bele ezt a kekszes alapot 6 kisebb deszszertes pohárba, vagy egy 15 cm-es sütőformába. Egy másik tálban verjük fel a habtejszínt, majd adjuk hozzá a mascarpone-t, végül az aprított szedret. Öntsük a lila habot a formákba, a kekszes-vajas alapra. Tegyük a desszertet hűtőbe egy órára, végül szederrel és levendulával vagy borágó virággal díszítve tálaljuk.

A vadon gyűjtött gyümölcsök sokkal ízletesebbek és előbbé tesznek minden süteményt. Az ehető vadnövények által az ételbe belekerül mindaz a vitalitás és bőség, ami a természetben jelen van, és ami nem csak a testet, de a lelket is táplálja.

Kovács Kata
www.facebook.com/UnalynnSecretGarden



Egy kutya igazi ára

Állandó téma a kutyák ára. És most nem arról szeretnék beszélni, hogy miért is adjak ki mondjuk 120.000 forintot akkor, ha egy ugyanolyat megkapok 25.000 abszérnünk, hogy mi a helyzet amikor azt mondjuk: én azért veszek olcsó kutyát, mert ennyire van pénzem.

Ennyit engedhetek meg, viszont szeretem a kutyákat, szeretek kutyát tartani. Vagy csak simán a gyerek már az örületbe kerget, hogy neki cuki kutya kéne.

Aztán ha nem menhelyről akarunk kihozni kutyát, hanem vásárolni, megnézzük mennyi pénzünk van, mennyiért adnak el olyat, amilyent mi szeretnénk. Ha kell, gyűjtünk még hozzá kicsit és megvesszük.

Tudjuk jól, hogy kell póráz, olykor majd oltás, lehet, hogy majd költünk tápra is.

Belevágunk hát a kutyatartásba nagy lendülettel, és az esetek többségében elég szép lavinát indíthatunk el, amiből nem biztos, hogy jól kijövünk. A kutyánkról nem is beszélve....

Készült már felmérés arról, hogy ma, Magyarországon mit hiszünk, mibe „fáj” kutyát tartani.

A többség úgy hiszi, hogy van egy kezdeti nagy kiadás. Olyan harmincezer forint körüli összegben. Az elején még veszünk ezt-azt, utána pedig havi párezer forintból megússzuk az egészséget. Mindezért cserébe pedig lesz egy jópofa kutyánk.

És akkor nézzük meg, hogy valójában mi kéne ahhoz, hogy a kutyánknak is jó élete legyen, ne csak mi örömködjünk.

Kezdjük a táplálással, ami a modern kor embere esetében elvesztette eredeti funkcióját.

Elsődlegesen nem a kulináris élményekről szólna az evés. Hanem arról, hogy a szervezetünkbe beviszünk azokat a „dolgokat”, amiktől az képes működni úgy, hogy nem fejlődik ki egészségügyi rendellenesség. Ergo, a szervezet fenntartja magát és optimális mértékben egészséges képes maradni. Az evés milyensége alapjaiban határozza meg az egészségünket. És ez nincs máshogy a kutyák esetében.



Az, hogy egy kutya megeszi a rendkívül olcsó, nagy kiszerelésben kapható tápot, nem jelenti azt, hogy az számára egészséges lenne. Főleg hosszútávon. Megeszi, mivel az egyik legegyszerűbb ösztön a fajfenntartás, aminek szerves része az, hogy enni kell!

Hasonló igaz a kizárólag a tányérban megmaradó ételmaradékkal való etetéskor. Gazdaságosnak tényleg gazdaságos. Viszont a kutya egy teljesen más faj, más biológiai igényekkel. Az, ami nekünk tápláló (ha erre odafigyelünk) nem biztos, hogy a kutyánknak is az. Saját gasztronómiai szokásaink szerint nem mindegy, hogy csülökpörkölt vagy görögsaláta az, ami a menünk fő összetevőjét adja. És ami végül a kutyánk tárlájában is landol.

Ekkor még nem is beszéltünk azokról a fűszerekről és alapanyagokról, amelyek nem hogy feleslegesek egy kutya számára, de adott esetben még károsak is.

Ha egy kutyát hosszútávon egészségesen szeretnénk tartani, a megfelelő táplálás elengedhetetlen. És itt mellékesen, de nagy nyomatékkal megjegyzem, hogy az egészség egy folyamat. Attól, hogy a kutyát most helytelenül etetem, lehet, hogy ennek káros eredménye csak évekkel később jelentkezik. Anélkül, hogy valaha rájönnék, hogy a probléma a nem megfelelő táplálással van.



Az egészség fenntartása mellett más prevenció tevékenységek is vannak, amelyek úgyszintén pénzbe kerülnek.

Nem rég hallottam valaki véleményét arról, hogy a kutyatartók egyre nagyobb hóbortja az, hogy a kutyájukat évente elviszik az állatorvoshoz kivizsgálásra. Akkor is, ha a kutyának semmi baja nincs. Viszont az, hogy semmi baja, elég becsapós dolog.

Humánorvoslásból tudjuk jól, hogy minél előbb felismerjük a bajt, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy tudunk kezdeni valamit a betegséggel. Főleg, ha komolyabb dologról van szó. Ez alól a kutyák sem kivételek.

Annyi különbség persze van, hogy a kutyánk – a saját magunkkal és gyerekünkkel ellentétben – nem fog szólni, hogy fáj neki. Se azt, hogy mi és hol.

Persze jöhetnek viselkedésváltozások, de azt például, hogy kutyának fáj a foga, nem igazán fogjuk tudni megállapítani. Éveken keresztül

képes szenvedni, mire bármi konkrét, külső jelét tapasztalnánk.

Lehetne még hosszasan sorolni, hogy az alapvető, az immunrendszert erősítő és felkészítő vakcinák mellett még mire kéne pénzt kiadni.

A mindenféle élősködők és férgességek – leginkább a szív és tüdő – jó pár éve felütötték a fejüket. Mégis, a probléma komolysága ellenére elég kevesen áldoznak a prevencióra. Holott, ha a kutya fertőzött lesz, egyrészt az esetek többségében (pénzbe kerülő szűrések nélkül) csak akkor diagnosztizálják, ha már nagyon nagy a gond. Viszont még korai fertőzöttség esetében is nagyon költséges és hosszadalmas a kezelés, amit egy egyszerű szúnyogcsípés okoz.

És ha mindezt megúsztuk – nincsenek fejlődési rendellenességek, élősködők és fertőzéseket okozó baktériumok és vírusok – baleset még mindig történhet....





Semmire sincs garancia, bármikor beüthet a ménkü. És ha az összes pénzünket elvitte egy pár tízezer forintos kutya megvétele (és az elkövetkezendő 10 évre pont ennyi kiadással számoltunk) akkor most mihez is kezdjünk?

A kutyatartásról alkotott felfogásunkban nagyon komoly rendszerhiba az, hogy azt hisszük, kutyát tartani annyiba kerül, hogy kifizetem a vételi árát. És ezzel a dolgok nagy része letudva.

Ez igaz lehet az új plazma tévére, a lecserélt okostelefonra és az új cipőre, amit kinéztünk magunknak.

De abszolút nincs így egy folyamatosan változó, fejlődő biológiai egyed esetében, amely folyamatos interakcióban van a külső környezetével. A „működését” fenn kell tartani, csökkenteni és optimalizálni kell a veszélyforrásokat, ha pedig „meghibásodik”, akkor nem tudom visszavinni. Nincs rá garancia, jótállás, csereszavatosság....

És mi történik ekkor? Nagyon sokszor a kutya megy a menhelyre. Ez a jobbik eset. Aztán megoldásként ott van még az „áttelepítés” az erdőbe, útszéleire. De gyakori megoldási mód, hogy megkérjük az állatorvost, altassa el inkább. Praktizáló állatorvosok szerint az esetek túlnyomó többségében választják az altatást, ha komolyabb, költségesebb baja lesz a kutyának. Nem fizetünk kezelésre. Mert erre jelenleg nincs módunk.

Vagy csak nem akarunk egy jelentősebb összeget szánni orvoslásra. Csak úgy, mint sok esetben prevencióra sem.

Amibe kerülne, vagy akár sokkal kevesebb összegből inkább veszünk egy új kiskutyát, akit majd ugyanígy tudunk szeretni, ugyanígy fogunk gondoskodni róla....

Márton Attila
kutyaabajok.blog.hu

Kert

az egészség és a környezet- védelem mikrokozmosza

Egy kicsit elcsépeelt és hangzatos, sőt már-már divatos az emberiséget szidni, amiért a házainkkal elvettük az életteret az állatoktól, és kiírtottuk az erdőket azért, hogy építezzünk vagy azért, hogy haszonnövényeket termeljünk. Igen, ez valóban az érem egyik oldala, de szerencsére van másik is! Csak rajtunk múlik, hogy amikor felépítünk egy házat, az érem melyik oldalát erősítjük.

Amikor a falu határában lévő újonnan felosztott területen megvettük a telkünket és azt tervezgettük, hogy milyen legyen a házunk és hova ültessünk fákat (mert egy darab fa sem volt a területen), akkor időnként döbbsen kérdeztük egymástól, hogy vajon hol vannak a madarak? Hiába volt közel az erdő, hiába volt szép a táj, bizony egyetlen madár sem volt a telkünknek még a környékén sem. Ez azért volt meglepő, mert Budapesten, ahol laktunk, tele volt az utca mindenféle madárral.



Kertünk egyik állandó lakója ez a csodaszép és szelíd zöld gyík. (Ő a mama.)

Most, amikor reggelente kimegyek a kertbe, énekesmadarak egész hada fogad és zöld gyíkok süt-kéreznek a napon, méhek és dongók döngicsélnek a virágokon és szinte megrészegülnek, ahogyan a virágport gyűjtögetik, és a pillangókkal együtt

a nektárt nyalogatják. Mi történt az elmúlt 11 évben? A háznak még a tervei sem voltak készen, de mi már fákat, bokrokat ültettünk. Azt szerettük volna, hogy mire beköltözünk az új házunkba, addigra legyen néhány fa, ami majd árnyékot ad. De ennél sokkal több történt! Az árnyékadó fákkal és bokrokkal együtt megérkezett a kertbe az élet, megérkeztek az állatok! Igen, ez az érem másik oldala: nem elvettük az étletterüket, hanem adtunk nekik! És nem csak mi, a szomszédaink is, akik szintén ültettek fákat, bokrokat, örökzöldeket. Így már nem csak az etetőt látogatják a madaraink, hanem itt raknak fészket is.

Itt azonban még nincs vége a reggeli sétának a kertben. Mindig van velem egy nagy tál, amibe összegyűjtöm mindazt, amit a kertünk kínál a reggelihez. Tavasszal epret, fanyarkát és meggyet szoktam szedni, de aztán beindul a cseresznye, az áfonya és van egy pici ribizli bokrunk is. Pár hét múlva jön a málna és a szeder szezon, és ha szerencsénk lesz, szépen beérik az őszibarack és az alma is. Lehet, hogy kicsit macerásabb és időigényesebb, mint kivenni a hozzávalókat a hűtőből, de ez a fáradság és idő nekem mindent megér! Majd télen kényelmesen kiveszem a fagyasztóból, amit nyáron eltettünk, de most itt a nyár, amit csak lehet, frissen kell ennünk!



Kicsit savanyú ugyan, de nagyon egészséges! (Ezt a pici tövet a szomszédunk adta két éve. Olyan kis gyenge volt, hogy csodálom, hogy megmaradt. Az idén terem először!)

Amikor gyerek voltam, teljesen természetes volt, hogy a nagyszüleim kertje nem csak tarka virágokkal volt teli, hanem mindenféle veteménnyel is. A veteményhez vezető utat pedig két oldalt ribizli és pöszméte (egres) bokrok szegélyezték, a kert végében pedig ott volt a málnás! Ismerős ez az élmény? Annyi málnát ettünk, amennyi csak belénk fért, és közben nem is gondoltunk arra, hogy ezzel mennyi vitamint és divatos antioxidást és még ki tudja mennyi jó dolgot eszünk meg. Képzeld csak el! Egész



Tudtad, hogy a meggy gyógynövény? A meggyfának minden egyes része: termése, magja, szára, levele, sőt még a kérge is gyógyhatású! Most van a szezonja, együnk amennyi belénk fér! Ez a meggy ráadásul különlegesen finom! (Érdi jubileumi)

nyáron ott játszottunk a kertben. Gyakran indiánost, és az volt a feladat, hogy elbújjunk egy bokorban, utána pedig megtámadjuk a nyári konyhát, ahol az asztal közepén ott volt a finom süti. Na de míg a bokorban ültünk, mit csináltunk? Ettük a málnát és minden mást, amit találtunk. Ez a jó szokás sajnos pár évig elmaradt, de most, hogy teleültettük a kertet mindenféle gyümölcsöt adó fával és bokorral, már nem csak nyárra jut piros gyümölcs, hanem (hála a fagyasztónak és a kíméletes befőzőautomatának) télire is.

Bevallom, egy pár napja kicsit felhúztam magam. (Nem nagyon, csak egy kicsit.) Egy vegán csoportban az egyik csoporttag büszkén magyarázta, hogy míg a mögötte álló kisgyerekes anyuka csak csipszet

meg kólát, meg ki tudja még milyen egészségtelen cuccot vásárolt, addig bezzeg ő, több kiló banánt. Ismétlem, banánt. Nyáron. Persze a csipsznél meg a kólánál jobb... És persze azt is tudom, hogy sajnos sokszor a banán olcsóbb, mint a helyi idény gyümölcs. Könnyű tehát zsákutcába futni: szeretnénk egészségesen étkezni, vegánok, vegetáriánusok lenni (vagy csak egyszerűen sok zöltséget, gyümölcsöt enni), szeretnénk védeni természetet, de közben banánt és avokádót és mangót veszünk, amit több ezer kilométerről hoznak, amit éretlenül szedtek le, aminek a héját ki tudja mivel kezelték, hogy kibírja az utat és ami miatt lehet, hogy kiírtottak egy őserdőt. Folytassam?

Na de, nézzük pozitívan a dolgokat! Én, most kampányolni szeretnék! Ha kertes házban élsz, és tegyük fel csak fűvet vetettél és tuját ültettél, mert most ez a divat, akkor most dönts el, hogy amikor csak teheted elmész a legközelebbi kertészetbe, veszel néhány gyümölcsöt termő bokrot, ősszel pedig néhány gyümölcsfát és elülteted a kertbe. Nyomós érv lehet, hogy ezek kényesek, gondozni kell őket, stb., na de a fűvet állandóan nyírni kell, ha azt akarod, hogy a tied legyen a zöldebb, akkor tutujgatni, locsolgatni, trágyázni, a tuját megtámadja mindenféle betegség... A gyümölcsök között is



Az egyik legigénytelenebb és legszebb bogyós bokor a fanyarka. Nyugodtan beültetheted a dísznövények közé is, arról azonban nem árt tudnod, hogy szép nagyra nő!

van, ami tényleg kényes, van, ami kevésbé. Érdeemes megtudni a szomszédoktól, hogy melyek azok a gyümölcsfák, amelyek kedvelik a helyi talajt és időjárást és az alapján választani. Először olyat, amivel nincs sok gond és amit nem kell permetezni.

A legtöbb gyümölcsöt adó fa vagy bokor nem csak hasznos, hanem szép is, így ügyesen be lehet illeszteni azokat a díszkertbe is. A bokrok közül a kedvencünk a fanyarka (amelanchier) ami tavasszal csodaszép virágokat hoz (úgy néz ki, mint egy menyasszony), nyáron finom és nagyon egészséges bogyókat termel, ősszel pedig gyönyörű őszi díszbe öltözik. S ami a legjobb: rendkívül igénytelen! Az áfonya egy kicsit kényes, mert savanyú talajt szeret, azért meg lehet azzal is próbálkozni. A málnát, a szedret nem kell bemutatni. A szederrel azonban az a tapasztalatunk, hogy nagyon szereti a vizet. Nyári szárazságban érdemes gyakran meglocsolni és jól bemulcsolni a tövét.

A gyümölcsfák közül a meggyel és a cseresznyével van a legkevesebb gond. Az alma már kényesebb, de érdemes megpróbálni! Nálunk az utcán nőtt egy almafa. Csak úgy, magától. Tavaly már meg is kóstoltuk a termését. Kicsit savanykás volt, de finom. Ennek az almának gyönyörű egészségesek a levelei, a nemesített (amit mi ültettünk) azonban hajlamos a gombás betegségekre. Ha kicsi a kerted, mepróbálhatod az oszlopos gyümölcsfát is. Először azt hittem, hogy ez csak valami divathóbort, de vettünk három különböző oszlopos almafát és nagy örömünkre nem elég, hogy a termésük nagyon finom, de a levele is sokkal egészségesebb marad, mint a másik (hagyományos) almafánké.

Egy kert nem (csak) attól lesz Vaszati kert, hogy északra tesszük a tavat és délre nyugatra a nagy fákat. A kert egy lehetőség arra, hogy védjük a környezetet, az élővilágot, hogy olyan helyen is megjelenjen az élet (madarak és egyéb állatok), ahol korábban nem voltak, ugyanakkor egy remek lehetőség arra is, hogy mi magunk egészségesebbek



A veteményes közepén látod az egyik oszlopos almafánkat. Már elég magasra nőtt. A kisháztól balra pedig a legnagyobb és legfinomabb fanyarka bokrunkat. (Rézvörös fanyarka.) Hatalmasra nőtt, kicsit közel is van a fenyőhöz... A veteményesben már magától nő a méhlegelőként ismert mézontófű, és a körömvirág, ami gyógynövény. A háttérben a karók mentén hamarosan paradicsom fog teremni.

legyünk – testileg, lelkileg egyaránt. Most, miközben ezt a cikket írom, már többször is felálltam és kimentem a kertbe, hogy készítsék néhány fotót. Minden alkalommal megszállt egy végtelen nyugalom és elégedettség. Az étkező melletti terasznál van egy futórózsa (lásd legfelső képen), aminek rendkívül erős illata van. Ez az illat fogad, amikor elindulok a kertbe, majd ehhez csatlakozik a csend, amit csak a madarak csipogása tör meg. (Hétvégén zajosabb a kert, mert itthon vannak a szomszédok és nyírják a fűvet.)

A csemegekertben kívül javaslom, hogy ültess virágokat! Sok-sok virágot! Minél kisebb legyen a gyep és minél több a virág! Miért? Egyrészt nincs annál jobb, mint amikor a kertedben szedett csokorral tudod díszíteni az asztalt, másrészt rengeteg nélkülözhetetlen rovar (főleg méheket) tudsz vendégül látni, akiket sajnos az utóbbi időben komoly veszély fenyeget. Méhész barátaimtól tudom, hogy ez a veszély sajnos tényleg valós, nem csak az újságírók fújták fel..

Azt javaslom tehát mindenkinek (főleg azoknak, akik nap mint nap a klímaváltozás miatti világvégét jósló cikkeket osztogatnak meg a közösségi oldalakon), hogy hagyják abba a vészmadárkodást és

ültessenek fákat, bokrokat, virágokat! Azoknak pedig, akik új házat építenek, azt javaslom, hogy már az építkezés előtt ültessenek el néhány fát, és a kertészetben ne az akciós tujákat keressék, hanem a virágokat, terméseket hozó bokrokat, fákat. (Kertészek szerint az örökzöldek és a lombhullatók egészséges aránya 3:7, azaz maximum 3 örökzöldre jusson 7 lombhullató.)

A fák, bokrok és a virágok tehát rengeteg örömet okoznak nekünk – főleg, ha szeretünk gyönyörködni a természet szépségében –, hasznosak, mert oxigént termelnek, árnyékot adnak és terméseikkel táplálnak bennünket, ráadásul élőhelyet biztosítanak számtalan állatnak: rovaroknak, madaraknak, hüllőknek, kételtűeknek.



Egy másik divatos csodanövény a fekete berkenye. Tavasszal fehér virágruhát ölt, késő nyáron pedig elkezdnek érni a fekete bogyói, amelyek szintén teli vannak minden jóval. Alatta golya-orr virágzik. Igénytelen, szépen terjed és szeretik a méhek.

Ha szeretnél tenni valamit magadért és a környezetedért, kertészkedj! Tudod, ahogy a bölcsesség tartja: ha néhány percig akarsz boldog lenni, egyél egy jót! Ha egy évig szeretnél boldog lenni, házasodj meg! Ha pedig egy egész életen át akarsz boldog lenni, vegyél egy kertet!

MANHERTZ EDIT
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

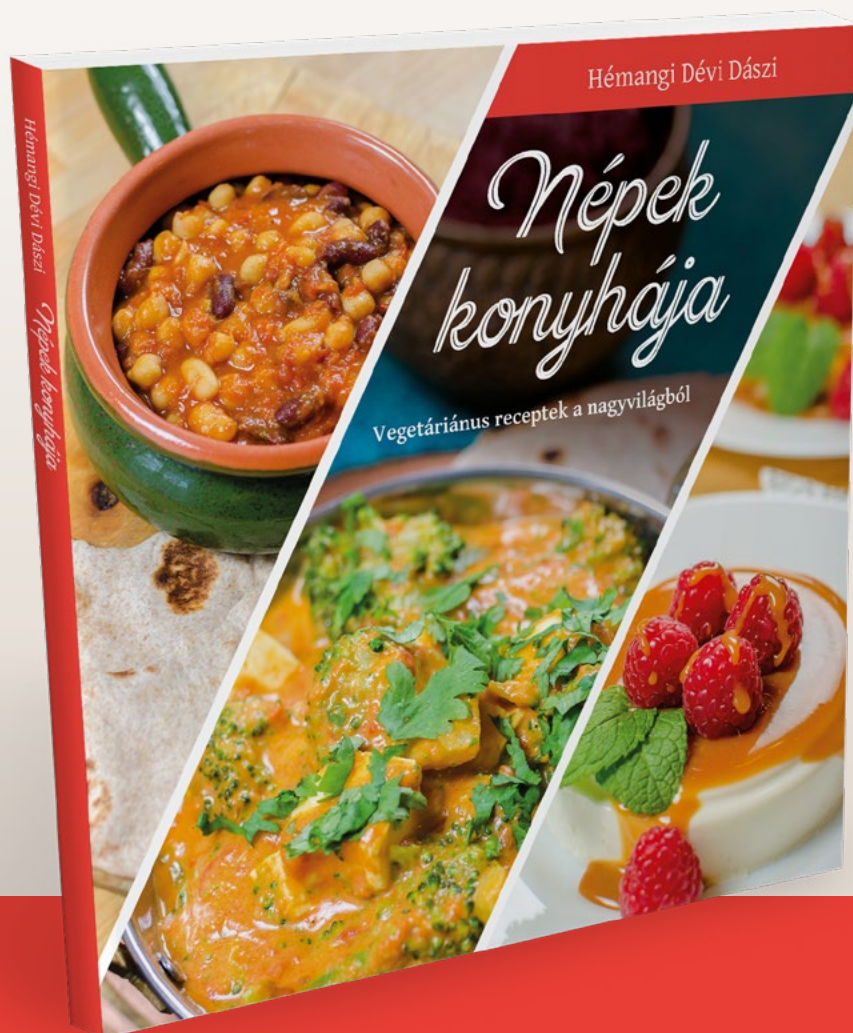


HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

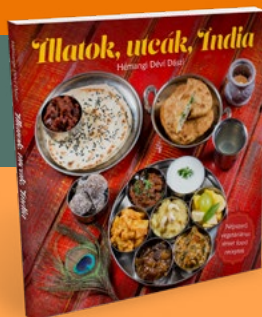


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, 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



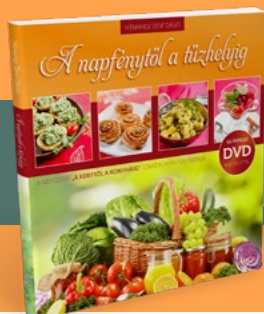
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

3.990.-



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



A NAPFÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

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



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

3.490.-



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

Augusztus



A szenvedély tükre,
belső erőink irányítása

Augusztus hónapban minden földi szép és jó megteremtésének és élvezésének van itt az ideje: a Nap-Vénusz kapcsolata hangsúlyos, hiszen egész hónapban együttállnak! **A hónap első két hetében** a Napot nézve, a Naptól jobbra pár ujjnyi távolságra a Vénusz bolygót – ha nem is látható, attól még ott van – lehet érzékelni, augusztus 14-én egymást fedik, a hónap második felében pedig a Naptól balra pár ujjnyira lesz. Énünk termékeny oldala most könnyen érvényesül. A napraforgó szimbolizálja nagyon jól hatásukat: a szenvedély megélése tiszta lelkünkéből fakadóan, ami segít a számunkra fontos dolgokban előrehaladni. Másrészt a nehezen kezelhető helyzetekből is segít kiutat találni: a napraforgó mindig a fény felé fordul, így mi is a dolgok pozitív oldalára koncentrálnak találunk megoldást és teremtünk harmóniát magunkban és a környezetünkben. Ezt támogatja a Jupiter kapcsolódása a gyógyítás csillagképéből is. Az Oroszlán csillagkép múltba tekintő fejénél haladnak a hónap első felében és augusztus 14-én is együttállásukkor, így a múltba tekintés, az eddig megszerzett tapasztalataink összegzésének is eljött az ideje. Most tudjuk magunkban megszilárdítani, ténylegesen alkalmazni és irányítani, alkotó energiaként használni életünkben! Most tudjuk az érzelmeinket a gondolatainkkal a szenvedély tüzében egybeforrasztani és megvalósítani! Ez az, ami elvezet az idő, mint „szűk keresztmetszet” egyre jelentéktelenné válásához is. harmonizálni tudjuk az életünkbe visszatérő helyzeteket, minőségeket. Alkalmunk nyílik rá látni olyan megoldási módozatokra, melyek az érzelmeink és gondolataink harmonizálását lehetővé teszik. Ahol szükséges, ott a gyógyulást hozó lehetőségekre is rálátunk. Jobban észrevesszük, hogy mire vagyunk büszkék múltunkból, családunkból.

A Jászol csillaghalmozat újra aktivizálja augusztus 13-18. között a gondolkodásunkat megjelenítő Merkúr: megértjük az otthonteremtéssel, a családi körrel, kreativitásunkkal kapcsolatos mozgatórugóinkat, illetve gyógy módokat találunk ezek megfelelő működtetésére. Újabb alkalmunk nyílik augusztus



22-ig a női teremtőerők megértésére és felfényesítésére, hiszen ez mindenkinek alapvetően fontos az alkotási folyamatokban. Rájövünk, hogy mi honnan ered, mi a gyökere, és megfelelő módon kezelni is tudjuk, akár gyógyító hatást is hozhat.

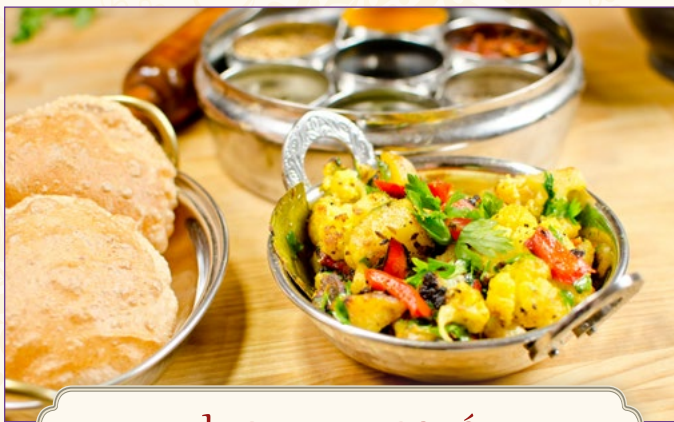
Augusztus második felétől még inkább a dolgaink termékeny tételére helyeződik a hangsúly, könnyebben meg tudjuk valósítani terveinket a hónap első felében integrált belső erők segítségével, hiszen a Nap és a Vénusz már az Oroszlán testénél halad. Augusztus 18-ától kezdődik egy összpontosító folyamat, mely az augusztus 30-i Újholdnál csúcsosodik ki, mikor a Merkúr-Hold-Nap-Mars-Vénusz együttállása valósul meg. A június óta érlelt, dédelgetett, felnemesített mozaik darabkáink ekkor állnak össze egy képpé! Először is augusztus 18-23. között sok emelő erőt kapunk, hiszen a Mars, Vénusz és Nap is egyenként a Regulusnál, az Oroszlán szívének csillagánál jár: a feltétel nélküli szeretet, a bátorság és a nemes cselekedetekre fogékonyság erősödik meg bennünk és ez lesz a kulcs az akkori szituációkban is. Augusztus 24-én a Mars-Vénusz szoros együttállása a praktikus, gyakorlatias teremtőerőket erősíti bennünk, mellyel képesek vagyunk tovább kikövezni utunkat. Ötleteinkre jobban fogékonyabbak vagyunk és a gyakorlatba tudjuk ültetni. Megmutatja azt is, hogy milyen kérdéseket szükséges tisztítani és felszabadítani terveink megvalósításához. Az augusztus 30-i Újhold egy újabb ciklust indít el, amikor dolgaink rendezésében koncentrálódik gondolkodásmódunk, lelkiségünk, teremtő energiáink és kisugárzásunk: terveinknek hol és mi a szerepe, hogyan tudjuk gyümölcsözően megvalósítani és a következő lépéseket megtenni.

Bodnár Erika
asztrozófus
ertektengely.hu

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

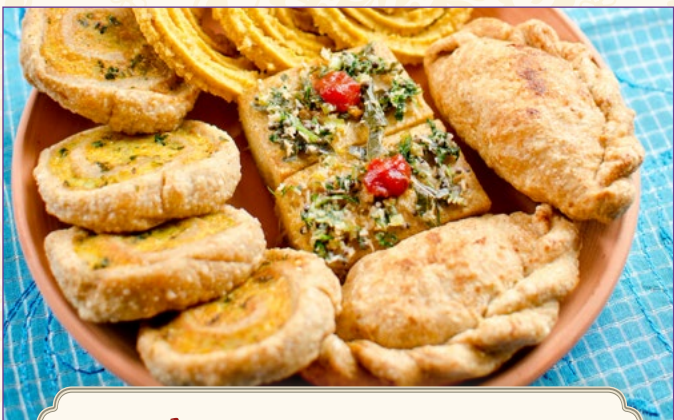
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 zöldségek 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



LENGYEL UBORKALEVES

HOZZÁVALÓK:

- 2 sárgarépa felkarikázva
- 3 közepes krumpli kockára vágva
- egy kisebb zellergumó kockára vágva
- egy kisebb karalábé kockára vágva
- 5-6 db kovászos vagy sós uborka reszelve
- 2 kk só
- ½ kk őrölt feketebors
- 1/2 kk kurkuma
- 2 ek liszt
- 2 dl tejföl
- egy csokor friss, apróra vágott kapor

ELKÉSZÍTÉSE:

Az olajat egy fazékban felmelegítjük, beletesszük a sárgarépát, a krumplit, a zellert és a karalábét. 2-3 percig dinszteljük, majd felengedjük 1,5-2 l vízzel. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a kurkumával, és addig főzzük, míg a zöldségek megpuhulnak. Ekkor a lisztet és a tejfölt simára keverjük, hozzáadunk egy-két decit a levesből, majd az egészet belekeverjük a levesbe, azaz behabarjuk. Hozzáadjuk a reszelt uborkát és a kaporot is, és forrás után 3-4 percig főzzük.

Hémangi / vegavarazs.hu

SÁRGABARACK CSATNI

A csatni (chuetney), ami feldobja az ételled, segíti az emésztést:) Édes, sós, csípős, savanyú mindez egyben:) Kiváló étvágycsináló, emésztést segítő és segít kiemelni az ételek ízét. Minden ételt élvezetesebbé tesz. Az ájurvéda és az indiai konyha szinte minden étkezéshez készít valamilyen csatnit.

A csatnikat fogyaszthatod melegen vagy hidegen is.

Vitai Kati

eljharmoniaban.blogspot.com

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg sárgabarack
- 2 ek ghí (vegán változatban kókuszszír)
- 3 ek citromlé
- 1 dl víz
- 1 kis fahéjrúd
- 1/2 tk kalinji (fekete hagymamag)
- 1/2 ek finomra reszelt gyömbér
- 85 g mazsola
- 1/4 tk só
- 1/8 tk szárított, tört chili
- 75 g teljes értékű barna nádcukor

ELKÉSZÍTÉSE:

A barackot alaposan mosd meg, magozd ki és vágd vékony szeletekre. A ghít vagy olajat közepes lángon hevítsd fel. A forró zsiradékba tedd bele a fahéjrudat, kalinjit, gyömbért és a chilit. Picit pirítsd meg (fél perc kb) add hozzá a többi alapanyagot és forrald fel. Majd mérsékelt lángon, folyamatosan kevergetve addig főzd, míg sűrű, fényes, mázas nem lesz. kb 30 perc

Fogyaszthatod pakorával vagy bármilyen étel mellé. Melegen vagy hidegen tálalhatod, hűben tárolható néhány napig.



EPRES-TEJFÖLÖS RAKOTT SÜTEMÉNY

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg zabkeksz
- 5 dl tejföl
- 3 dl habtejszín
- egy citrom héja
- 2 ek Diawellness 1:4 cukorhelyettesítő
- 1 ek cukormentes bodza-mentaszörp (éppen volt itthon, elhagyható)
- 40 dkg eper

ELKÉSZÍTÉSE:

A tejfölt és a habtejszín a cukorhelyettesítő felével és a citromhéjjal kikeverjük. Volt itthon bodza-mentaszörp, ebből is lötytyintettem egy leheletnyit, üdítő-friss nyári ízt kölcsönzött a krémnek. Az epret megmossuk, megtisztítjuk és összevágjuk, majd feltesszük főni. Nem kell sokáig főzni 10-15 perc elég, eközben a víz nagyrésztre elfő. Ekkor belekeverjük a maradék cukorhelyettesítőt, és hagyjuk hűlni az epret.

Már csak a rétegezés van hátra: egy kisebb tepszi vagy piteforma alját kirakjuk a keksz felével, rásimítjuk a tejfölös krém felét. Erre ráöntjük az eperzelét, elegyengetjük. Ráhelyezzük a maradék kekszet, rásimítjuk a maradék krémet, és tetszés szerint díszítjük. 3-4 órán hűtőszekrényben pihentetjük, így szeletelhetővé válik.

Hémangi / vegavarazs.hu



CUKKINIS SZENDVICSKRÉM

HOZZÁVALÓK:

- (olíva)olaj
- negyedelt kápia paprikák
- héjastól felkarikázott cukkini
- felkockázott hagyma
- héjastól felkockázott cukkini
- leborzított, kockákra vágott paradicsom
- bazsalikom
- szurokfű (oregano)
- kakukkfű
- fokhagyma
- olajban tárolt aszalt paradicsom
- só
- bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A karikára vágott cukkiniszeleteket befújtam olajjal (ecsettel kenve is tökéletes), felforrósított serpenyőben meggrilleztem mindkét oldalukat. A kápai paprika csíkokkal ugyanezt tettem. Az aszalt paradicsom fűszeres olajában megpároltam a hagymát (ilyenkor kicsit sózom, hogy ne piruljon, csak párolódjon), rátettem a cukkinikockákat, rászórtam a fűszereket, beletettem az összezúzott fokhagymát, és kicsi vízzel puhára pároltam. Amikor teljesen elfőtte a levét és egy picit pirult is lett az alja, rátettem a felkockázott friss paradicsomokat, és még jól összerotyogtattam. Az aszalt paradicsomszeleteket felkockáztam. Mindezt beletettem az aprítógépbe, és inkább rusztikusra, mint homogénre krémesítettem.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezni.blogspot.com



LENCSEVEL TÖLTÖTT SÜLT PAPRIKA

HOZZÁVALÓK: (2 SZEMÉLYRE)

- 2 nagy piros kaliforniai (vagy kápia paprika)
- 15 dkg száraz lencse (esetleg több színű)
- 2 szál újhagyma
- 1 teáskanál Couscous-mix fűszerkeverék
- 10 dkg reszelt sajt - félkemény (Bergkäse) vagy kemény (parmezán)
- olívaolaj
- só, bors
- 1 kis csokor petrezselyem

ELKÉSZÍTÉSE:

- A süttőt (vagy grillsüttőt) előmelegítem 200 fokra.
- Az alaposan megmosott lencsét (külön-külön) a felfűtött főzési idő alatt készre főzöm. A főzési idő vége felé érdemes figyelni, mert egy pillanat alatt szétfőnek a szemek.
- Félbevágom a paprikákat, magházukat eltávolítom és a vágott felükkel lefelé egy kiolajozott sütőformába fektetve 10 percre a sütőbe tolom.
- A leszűrt lencsét összekeverem a felkarikázott újhagymával, pici olívaolajjal, fűszerkeverékkel, sóval, borssal, a reszelt sajt és a felaprított petrezselyem felével.
- A lencses töltelékét a paprikákba kanalazom, megszórom a maradék sajttal, petrezselyemmel és grill fokozaton – vagy a legmagasabb hőmérsékleten a sütőben – aranybarnára sütöm.

Rita

felholanyka.blogspot.hu



RICOTTA- JOGHURT TORTA MÁLNAZSELÉVEL

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1 kk só
- 1 kk sütőpor
- 1 kk szóda bikarbóna
- kb. 1,5 dl tej
- 10 dkg vaj (olvasztva)
- 10 dkg cukor
- 2 db „vegatojás” (1 db vegatojás áll: 1 ek. csicseriborsó liszt, 1 ek. joghurt, 1 ek. őrölt lenmag)
- 1 ek karobpor vagy kakaópor
- 100 g túró (elhagyható)

A 20 dkg lisztben jó alaposan elkeverjük a sót, a sütőport és a szóda bikarbónát. Egy másik tálba kimérjük a cukrot, hozzáadjuk a tejet, a két „vegatojás” összetevőit, a karob (vagy kakaó)port, és végül a felolvasztott vajat, jól elkeverjük. Ezután ezt a masszát hozzáöntjük a liszthez és összedolgozzuk a tésztát, majd mehet a 26 cm-es tortaformába. (Ha teszünk bele túró, akkor azt az elején törjük össze a cukorral krumplinyomó segítségével). 180 fokos sütőben 25 perc alatt készre sütjük. (Tűpróba)

RICOTTA-JOGHURT KRÉM:

- 500 g ricotta
- 400 g (1 nagy pohár) kb. 1,5 % zsírtartalmú joghurt
- 3 ek. útifűmaghéj őrölve (kávédarálóban)
- 15 dkg cukor
- 75 g kókuszszír (olvasztva)

A ricottát a cukorral törjük össze krumplinyomó segítségével majd adjuk hozzá a joghurtot. Alaposan keverjük össze, majd adjuk hozzá az olvasztott kókuszszírt, a végén pedig az őrölt útifűmaghéjat. Jó alapos keverés után a tortaformában kihűlt tésztára simítjuk a krémet. Kb. 2 órára a hűtőszekrénybe tesszük.

MÁLNAZSELÉ:

- 30 dkg málna
- víz
- 40 g kukoricakeményítő
- 4-5 ek. cukor

A megmosott málnából kb. 10 dkg-ot egészben teszünk a ricottás krém tetejére, a maradékot leturmixoljuk annyi vízzel, hogy az egész 3,5 dl legyen. Kis lyukú szűrőn átpasszírozzuk, hogy a magoktól megszabaduljunk, majd ellenőrizzük, hogy a keverék kb. 3,5 dl maradt-e. Ha kell, adunk még hozzá kellő mennyiségű vizet. A kukoricakeményítőt összekeverjük a cukorral egy tálban, majd apró részletekben csomómentesre keverjük az átpasszírozott málnával. Addig melegítjük, míg jól be nem sűrűsödik. Ha ez megtörtént, a ricottás krémre öntjük és egyenletesen elosztjuk a torta tetején.

Pádár Gyula



Amit a szétnyílt hasizmokról tudni kell

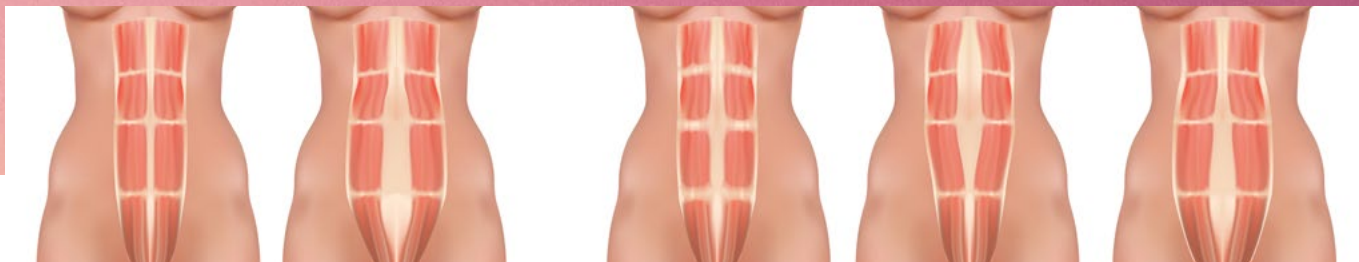
Frissen vagy a közelmúltban szült anyukák számtalanszor látogatták azzal a panasszal az óráimat, hogy majd leszakad a derekuk, biztos rosszul adta be az érzéstelenítőt az orvos, vagy biztos egy rossz emeléstől alakult ki. Vizsgálatok után azonban legtöbbször bizonyítást nyer, miszerint bizony a hasizmok a ludasak a fájdalom kialakulásában. Hogy mi köze a hasizomnak a derékhoz? Ahogy az épületek is összedőlnék megfelelő statika nélkül, testünk tartó ereje is semmibe vész a központi tartó izomzat, a hasizmok nélkül, éppen ezért mindenekelőtt fontos ismernünk ezen terület működési elvét, aminek megértéséhez segítségül hívom 3 fontos építő követ. Ezeken kívül számos egyéb izom, lágyrész is részt vesz a stabilizálásban, de a fő tevékenységek megértéséhez ezek is elegendők.

Ha bepillantnánk az alsó bordák és medence közti területre, láthatnánk, hogy ez az egyetlen olyan része testünknek, ahol a stabilizáló fő feladatokat nem csontok látják el, hisz a gerincen kívül egyetlen csontos rész sem található itt, helyette izmok és kötőszövetek vették át a stabilizáló szerepet, aminek köszönhetően rugalmasabb mozgásra képes a test. Az ágyéki medence területét a haránt hasizom fűzőként öleli körbe, melyet aktiválva elérhető a szép lapos hasfal és ami stabilizáló feladatot lát el. Az erő kifejtés érdekében az izmoknak valami erős, tartó funkciót ellátó dologhoz kell csatlakozniuk, de itt csontok híján ezt a szerepet a linea látja el, ami erőt és ellenállást szolgáltat ahhoz, hogy az izmok optimalisan tudjanak működni. A linea alba nem egy különálló rész, ahova a hasizmok csatlakoznak, de az általa kialakított struktúra által állnak össze az izmok egy jól működő rendszerre. Az Linea alba hasfalunk

elülső oldalának közepén futó szövet, amit ha hasonlítanom kéne valamihez, egy fehér, erős harisnyát választanék, ami megnyúlásra is képes. Ez a fehér harisnya nélkülözhetetlen szerepet játszik a mellkas mozgásban, a gátizom mozgásában, várandósság alatt és valamennyi hasizom mozgásában. És végül, de semmiképpen sem utolsó sorban, ott vannak az egyenes hasizmok amit minden bizonynyal mindenki ismer, hisz ezek szemmel is láthatóvá tétele érdekében végzünk általában oly sok hasizom erősítést. Ezen izmok két részből, jobb és bal oldalból tevődnek össze, amik három külön részre oszlanak. Ezek törzsünk legerőteljesebb hajlító, globális mozgatói.

Álljon illusztrálásként egy kellemesen kidolgozott férfitestről egy kép, amin a nehéz súlyok emelésének hatására ugyancsak egy szétnyílt hasizom problémáját lehet alaposan szemügyre venni szabad szemmel is.





Rengeteg mesében, mesefilmben lehetett látni, milyen is az, amikor egy szobában elkezd mondjuk egy lufi, vagy a főszereplő által felfújrt rágógumi gigantikus méretűre nőni, és hatalmas erővel feszül neki a szoba oldalainak. A várandósságnál is valami hasonló történik a hasfalon belül, annyi különbséggel, hogy az anyatermészet hihetetlen megoldást talált ki erre a sarkalatos kérdésre. A baba és méh növekedésével az imént tárgyalt egyenes izmok eltávolodnak egymástól és a középen lévő linea alba megnyúlással alkalmazkodik a változáshoz. Egy igazi Nobel díjas találmány. Ez egy természetes változás a női testben, ami várandósság alatt minden anyánál megfigyelhető a 35. héten. A probléma ott kezdődik, mikor a szülés után pár héttel is fenn áll az izmok távolsága, és nem is akarnak közeledni egymáshoz. Hogy miért gond ez? Az hasúrt körbe ölelő rendszert úgy képzelj el, mint egy henger alakú bástya, aminek egyik oldalán egy ajtó van (ez az elülső hasfal izmait szimbolizálja) és a vele szemben lévő fal (esetünkben ez a gerincoszlopod) csak akkor képes stabilan állni, ha ez az ajtó a belső térben lévő levegőt képes bent tartani, amihez nagy erőre van szüksége. Ha az ajtó gyenge, a levegő kiszökik a résen, és a kúp tartása meginog. Testünk esetében, ha a hasfal vagy a gátizomzat nem képes megfelelően bezárni ezt a hasúri nyomást, akkor gerincünk nem kap megfelelő támasztékot derék tájékon, és ilyen esetekben jelentkeznek anyukáknál a derékfájás tünetei.

A hasfaladat magad is megvizsgálhatod, ha hanyatt fekszel és kitapogatom az izmokat köldökön vonalában függőlegesen, majd elemelve a fejed fokozottan érzékelheted az izmok közti távolság

mértékét, mivel ilyenkor az egyenes hasizmok ráfeszülnek ujjaidra. Mára már online is több videót találhatsz, amik megmutatják a vizsgálat menetét, arra az esetre, ha nem találod a közeledben hozzáértő embert. Ha azonban a legkisebb gyanúja is fennáll a szétnyílásnak, mindenképpen javasolt a témában jártas szakértőhöz fordulnod, akik további tesztek segítségével pontos diagnózist képesek felállítani.

Hogy ismét lelakatolhasd a hasúri kijáratát, fontos, hogy nagyon figyelj a mindennapjaidban is a helyes testtartásra, mivel mellkasod beesésével fokozott terhelést teszel az amúgy is gyenge hasizmaidra, így csak tovább fokozod az izmok közti távolságot, és egyre erősödő tüneteket vehetsz észre magadon. A helyes légzés elsajátítása is kulcsfontosságú szerepet játszik a folyamatban, hisz ez az a tényező ami által a hasúri nyomás fokozódik. Ha megtanulod rendszeresen alkalmazni, nem akadályozó tényező, sokkal inkább támogató társá válik. Itt kiemelten fontos még megemlíteni, hogy a stabilitás fejlesztése érdekében végzett felületek, hasprések kiemelten károsak lehetnek ezen állapotban, ezeket mindenképpen mellőzzük a kezdeti időszakban. Nem szabad azonban megelégedni arról, hogy a teljes gyógyuláshoz a gátizmok erősítése sem elhanyagolható, mivel a hasúri körüli izmok egy teljes egységet alkotnak, ezért ezeket csak rendszerben lehet erősíteni.

A regenerációs gyakorlatokat elsajátítva többé a cseperedő baba megemelése, tüszűszedés, spejzban lekvárért nyújtózkodás sem fog többé problémát okozni, a kellemetlen hétköznapi felváltatják a tudatosabb, egészségesebb mindennapok.

Bartus Krisztina
www.bomijoga.com

A füge ájurvédikus alkalmazása

A füge az ájurvéda szempontjából édes és hűsítő, nehéz megemészteni. A vátát és pit-tát nyugtatja, a kaphát emeli. Nagyon jó vasforrás és vérképző. Gyerekeknek nagyon ideális táplálék. Alacsony agnival – gyenge emésztéssel – nem szabad fügét enni, hasmenés és vérhas esetén szintén nem javasolt. A fügét soha ne fogyaszd tejjel együtt. Tejjel fogyasztva a füge hasmenést és emésztési zavart okozhat.

Néhány ájurvédikus alkalmazási mód:

- Amennyiben szeretnéd erősíteni az ínyedet és a fogakat, akkor 4 fügét rágj el alaposan a nap során.
- Krónikus emésztési zavar és gyomorégés esetén, egyél 7 friss fügét, utána 1 órán át ne igyál vizet. Ha 3 napig úgy böjtölsz, hogy csak ezt a 7 fügét eszed, az segít helyreállítani az emésztéset.
- Gyerekeknek székrekedés esetén adj 3 fügét, amit meleg vízbe áztattál.
- Égő vizelet esetén egyél 1 órával étkezés után friss fügét.
- Asztma esetén reggel, ébredés után egyél fügét egy csipet pippalival (hosszúborssal).
- Gyengeség, száraz köhögés és esti hőhullám esetén, egyél meg kora reggel 2 fügét, amit összekeversz 1 teáskanál mézzel és 1 teáskanál őrölt licorice gyökérrel. Ne egyél vagy igyál utána legalább 2 órán keresztül.

**Kizárólag vegyszermentes
(bio) fügét fogyassz!**

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com

Hétköznapi szorongások

Félni és aggódni mindenki szokott, de mi van akkor, amikor ezek elhatalmasodnak, átalakulnak és „ámokfutásba kezdenek” a testünkben?

Manapság divatos „depisnek lenni”, vagy éppen „pánikolni”. Dobálózunk ezekkel a kifejezésekkel, azonban nem biztos, hogy tisztában vagyunk a szavak jelentésével. Történetesen a pánik a szorongás egyik fajtája, melyet testi tünetek is követnek. A reakciónak a rohamszerű összetorlódása. Zihálás, szapora szívverés, hidegrázás, és általános erőtlenség. Nehezen megfogalmazható, nem fájdalom jellegű mellkasi rossz érzés.



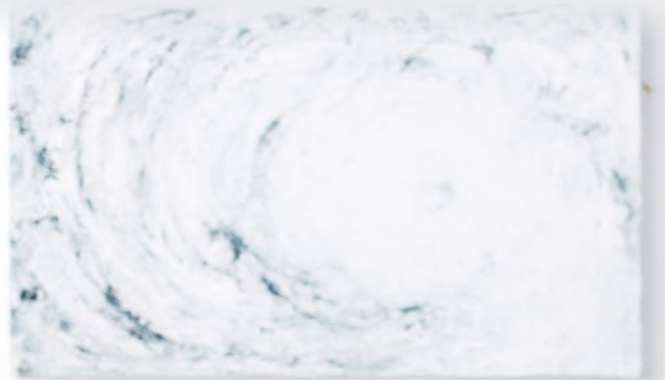
Szédülés és emellé társuló hányinger. Ezen reakciók összetorlódása a **pánikroham**. Kicsinek érzed magad, a világot meg túl ijesztőnek. Félsz, már-már szinte rettegsz, de pontosan nem tudod mitől. Halálfélelem is előfordulhat, de a veszteség érzése is megjelenik. Mentálisan ezek jelennek meg a lelkedben/fejedben. Sajnálatos módon ma már elég sok embert érint, egészen konkrétan pánikrohamot minden tizedik ember átéli élete során legalább egyszer. Akinél ez többször, és sorozatosan megjelenik, ott már **pánikbetegség**ről beszélünk.

A gond az, hogy mondjuk a fejfájással ellentétben erre nincs azonnal ható gyógyszer, csak tüneti kezelés lehetséges pl. nyugtatókkal. Egy-egy roham átlagosan 30 percig tart, így inkább a kialakult helyzet megértésére kell hangsúlyt fektetni. Kognitív viselkedésterápiával meg kell keresni a szorongást előidéző okot/okokat. A rohamot kiváltó helyzet megértésével van esély egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb életre.

Teljesen természetesen, ha félsz valamitől, viszont mikor ez a rettegés már az életminőséged romlásával jár, akkor érdemes kideríteni honnan ered ez az érzés. Ahogyan fentebb említettem a társadalom nagy részének nem ismeretlen érzés, így semmi szégyellnivaló nincs rajta. Aki irtózik a terápia szótól, annak érdemes a gondolatait, és a benne felgyülemelő ingereket alkalmanként egy-egy meditáció során rendszereznie, így könnyebb lesz a teste reakcióit megértenie.

Amint tudatosabb leszel magaddal, úgy lesz a világ is elfogadhatóbb hely számodra. Ezek mellett az – unalomig hajtogatott – sport is segítség lehet. Persze ezzel sem lehet csodákat tenni, főleg, ha valaki átesik a másik oldalra, és a sportolással kompenzál. A lelki egyensúly kialakítása a fontos, elkerülve a végletesség mindennemű formáját. Szóval mindent egybevetve a leghatékonyabb és a leggyorsabb segítség az önreflexió lehet. Nem lesz könnyű semlegesen, és kívülről nézni magunkat, de ez tanulható, ami által mind maga a roham, mind a pánikbetegség elkerülhető. Jó tanácsként így a végére még hadd idézzek egy számomra kedves tanmeséből, amivel érdemes lenne mindenkinek azonosulnia: „Ha az ember rendben van, a világa is rendben lesz.”

Tóth Anna



INDIA VARÁZSA FESZTIVÁL

2019. AUGUSZTUS 18. VASÁRNAP
10:00-17:00 ÓRÁIG



Lélek
Palotája

1039 Budapest, Lehel utca 15-17.



**Szabadságra vágysz? Indulj felfedező útra,
az India Varázsa Fesztiválra!**

**Bejárhatod az érzékek 4 szigetét és átélheted
az indiai utcák, piacok, templomok hangulatát.
Megismerkedhetsz az ájurvédikus
konyhaművészettel és a tudományos
spiritualitással.**

Ritka a mai világban az olyan program,
ahová széles, vegyes korosztály jár, sőt,
együtt jól érzik magukat, és megosztják
egymással a tapasztalataikat.

Az India Varázsa ilyen! Egyszerre
kikapcsolódás és tanulási lehetőség.

Tedd magad szabaddá!

Esemény
oldala:





A fesztivál programjai:

- Indiai streetfood
- Alkoholmentes koktélbár
- Ájurvéda (indiai orvoslás) sziget
- Védikus, indiai esküvő
- Színes színpadi műsor
- Mantrakoncert
- Előadások Sivaráma Szvámítól
- Előadások önismeretről, egészséges életmódról
- Kézműves sziget
- Kreatív gyerekfoglalkozások
- Jóga, védikus asztrológia
- Indiai, kézműves piactér, fűszervásár

Azoknak, akik még sohasem jártak Indiában, ez a fesztivál egy valódi előkóstoló, azoknak, akik pedig már szerelmesek lettek a kontinensnyi országba, a legkellemesebb emlékeket idézi majd. India éppen annyira a végletek és ellentétek országa, mint amennyire a kiegyensúlyozottságé is. A lelki béke utáni kutatás különös hangulatot teremtve keveredik az izgalmas és ingerekben gazdag világgal.

India időtlen, ősi tanításai a nyugati ember számára hiánypótló tudást jelentenek a lélekről.

Az India Varázsa Fesztiválon hiteles forrásból ismerheted meg az ősi szentírásokat, találkozhatasz bhakti-jógikkal, és tudakozódhatsz vaisnava szerzetesektől a lélek tudományáról.



Milyen Szigeteket fedezhetsz fel?

Például tudást szerezhetsz hiteles gyógyítóktól az ősi gyógymódok, az Ájurvéda Szigetén.

Az ájurvédát a gyógymódok anyjának nevezik, egészséges életmód elveiről alkotott legősibb holisztikus orvosi rendszer.

Miért kezdték el mostanában annyian öngyógyításként tanulmányozni? Mert igyekeznek a probléma gyökeréhez hatolni és felfedni a betegség valós okát, legyen az helytelen táplálkozás, szokások, örökletes terhek, negatív gondolkodás vagy érzelmi illetve energetikai kiegyenlítetlenség.

Számodra is fontos a természetesség, tisztaság, szépség, erőnyesség?

A Fesztiválon a női praktikák, a Védákon alapuló önismereti módszerek és tankönyvek is helyet kapnak.

Augusztus 18. vasárnap 10:00-17:00

Lélek Palotája, Budapest 1039, Lehel u. 15-17.

www.lelekpilotaja.hu

ONLINE JEGYEK:

<https://lelekpilotaja.jegy.hu/>

Jegyárak:

Felnőtt: 2490.- / Gyerek, nyugdíjas: 1490.-

A helyszínen limitáltan lehet belépőjegyet venni. 8 év alatt a belépés ingyenes.

XXIII. Vegetáriánus Fesztivál

2018. szeptember 14-15.



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

Előadások a vegetáriánus életmódról:

Dr. Aranyosi Edit, Szabó Zoltán, Sebestyén Szilvia, Lénárt Gitta, dr. Weixl-Várhegyi László, Maharishi Bhramananda Yogi, Ambrus Orsolya, Varga Balázs, Dr. Darnói Tibor, Dr. Tamasi József, Dr. Babics Júlia, Bánfi Ibolya és még sokan mások

További programok: természetgyógyászati konzultáció, vegán főzés workshop, jóga, főzőverseny, filmvetítés, baba-mama szoba



Szeptember 14. szombat

- 9:00 **Gabriele Kiadó:** A BESZÉLŐ EGYETEMES EGYSÉG – Az Univerzális Teremtőszellem Szava-Könyvbemutató filmvetítéssel
- 10:00 **Dr. Aranyosi Edit:** Erkölcsös egészség
- 11:00 **Szabó Zoltán:** A növényi alapú étrend előnyei
- 12:00 **Sebestyén Szilvia:** A női egészségért
- 13:00 **Lénárt Gitta:** Élő édességek: az első lépések a nyers étrend felé
- 14:00 **Jeanette Rowley and Ralf Müller-Amenitsch:**
Using law to protect vegans (magyar fordítással)
- 15:00 **Gauranga Das:** Spiritualitás és Veganizmus – az őskortól napjainkig
- 16:00 **dr. Weixl-Várhegyi László:**
A Vérkeringés és a táplálkozás összefüggései
- 17:00 **Maharishi Bhramananda Yogi:** Az ősi indiai spiritualitás

Teljes program:
www.egeszsegvar.hu



www.egeszsegvar.hu

Szeptember 15. vasárnap

- 9:00 **Gabriele Kiadó:** A BESZÉLŐ EGYETEMES EGYSÉG – Az Univerzális Teremtőszellem Szava-Könyvbemutató filmvetítéssel
- 10:00 **Ambrus Orsolya:** Mi fán teremnek a vegán kozmetikumok? – divat vagy megoldás?
- 11:00 **Feketéné Bokor Katalin:** SM-es betegek szépen gyógyulnak! Tégy magadért, Te is gyógyulhatsz!
- 12:00 **Bertholdné Halupa Zsuzsa:** Mit egyek? Magánügy vagy közügy?
- 13:00 **Varga Balázs:** Táplálkozási stratégiák a krónikus betegségek visszafordítására
- 14:00 **Dr. Darnói Tibor:** A táplálkozás kevésbé ismert mély-holisztikus összefüggései
- 15:00 **Dr. Tamasi József:** „PBD” növényi alapú vegán – vagy a ketogén- vagy a paleo diéta a csodagyógymód?
- 16:00 **Dr. Babics Júlia:** Mit együnk, hogy jól legyünk? – vegán étrendi tanácsok a pajzsmirigy betegségeinek megelőzéséhez és gyógyításához
- 17:00 **Bánfi Ibolya:** Sikerre ítélt fogyás kinszenvedés nélkül. Miért és megoldások.



MAVEG

MAGYAR VEGÁN EGYESÜLET

További információ:
orsolya@egeszsegvar.hu

A BELÉPÉS ÉS
A PROGRAMOKON
VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES!



Helló augusztus!



Aug. 1. Az anyatejes táplálás világnapja

1866. aug. 1. Megindult az első pesti lóvasút

1789. aug. 4. Csodák éjszakája, Párizsban eltörlik a nemesi előjogokat



1944. aug. 4. A Gestapo felfedezi azt az amszterdami bűvőhelyet, ahol Anne Frank és családja rejtőzik

1908. aug. 12. Elkészül az első Ford T-modell

1833. aug. 12. 350 telepes a Chicago folyó partján, Chicago néven saját települést alapít



1966. aug. 12. John Lennon nyilvánosan bocsánatot kér azon kijelentése miatt, miszerint a The Beatles népszerűbb, mint Jézus

1947. aug. 15. India elszakad a Brit Birodalomtól és kikiáltja függetlenségét

Aug. 20. Szent István államalapító, és az új kenyér ünnepe



1864. aug. 22. A Nemzetközi Vöröskereszt megalapítása

1995. aug. 24. Megindul a Microsoft Network (MSN) internetes szolgáltatás

Aug. 26. USA: a nők egyenlőségének napja

Aug. 29. A Magyar Fotográfia Napja



1532. aug. 29. Kőszeg ostroma véget ér. A török hadsereg sikertelen ostrom után elvonul Kőszeg vára alól

1902. aug. 29. 800 000 koronás alaptőkével megalakul az Idegenforgalmi és Utazási Vállalat Rt., az IBUSZ jogelődje, első elnöke Esterházy Mihály gróf

1856. aug. 31. Felszentelik az esztergomi főszékesegyházat (bazilikát); ezen ünnepi alkalomra írja Liszt Ferenc az Esztergomi misét, amelyet ő maga vezényel bemutatásakor

AZ ORBÁNCFŰ



Az orbáncfű az orbáncfűfélék családjába tartozó évelő növény, amelyet erdőszéleken, füves, cserjés helyeken találhatunk meg. Hazánkban a lyukaslevelű orbáncfű őshonos a népi gyógyászatban már régóta használják, gyógyhatása miatt pedig, számos modern gyógyszerkönyvben is szerepel. Hatóanyagai elsősorban a virágokban és a levelekben találhatók. Olaját a reumás fájdalmak enyhítésére egyes bőrbetegségek, köszvény, furunkulózis gennyesedések, felületi-külső vérzések esetén alkalmazták. Teáját sokan fogyasztják idegeskedés, depresszió, alvászavarok ellen, és ma már az orvosok is elismerik, hogy eredményesen alkalmazható a depresszió következtében fellépő szervi panaszoknál, mint gyakori fejfájás, szívritmuszavarok, nehézlégzés, súlyos betegség, műtét utáni lábadozás idején. A menstruációt megelőző, illetve a klimaxhoz kapcsolódó depresszió esetén - amely főleg idegességben, szorongásban és félelemérzetben nyilvánul meg - szintén hatásos. Kedvezően befolyásolja a hangulatváltozásokat, levertségérzetet és növeli a koncentrálóképeséget. Nem tompít el, mert az ingerküszöböt, csak kis mértékben emeli. De máj- és

epehólyag bántalmak, valamint gyomorfekély kezelésére is használják, mivel a teája nyálkahártyavédő, gyulladáscsökkentő, sejtregenerálódást segítő és antibakteriális hatású.

Az immunrendszert erősíti, helyreállítja a degenerált folyamatokat ezért az AIDS egyik lehetséges gyógyszere. Közepesen erős vízhajtó, tisztítja a vesét és a húgyutakat.

Fontos tudni, hogy a gyógyteák nem úgy hatnak, mint egy gyógyszer, hatásukat hosszabb idő alatt fejtik ki. Az orbáncfű teát nem szabad megszakítás nélkül inni, 6 hét után ugyanennyi szünetet kell tartani. A kieső idő alatt fogyaszthatunk citromfű teát, ami bármeddig iható, akár szünet nélkül is. Gyengébb hatású az orbáncfűnél, de kiválóan nyugtat, és oldja a stresszt.

Fogyasztását ne vigyük túlzásba, mert erős hatású szer, túladagolás esetén émelygést, hasmenést okozhat, emeli a testhőt. Fogyókúra, böjt és terhesség szoptatás alatt kerüljük. Közvetlenül fogyasztása után ne tegyük ki magunkat erős napsütésnek, mert égési sebeket szerezhetünk.

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Disney-mesék varázslatos helyszínei
(tovább: femina.hu)
- A napi gyümölcsfogyasztásról
(tovább: izeselet.hu)

- Ültess egy fát
(tovább: evamagazin.hu)
- Napozószerek
(tovább: hazipatika.com)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



89 Megtekintés



89 Megtekintés



88 Megtekintés



87 Megtekintés



86 Megtekintés



85 Megtekintés



84 Megtekintés



83 Megtekintés



82 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 akadályja?

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket

a 06-30-464 7760 számon.

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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

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



www.108.hu

108

FŐZŐISKOLA

AJÁNDÉKKUPON

a 108 Főzőiskola tanfolyamára

_____ részére

Helyszín: 108 Életmódközpont, 1137 Budapest,
Szent István krt 6., 3/12 (27-es kapucsengő)

Dátum: _____ Kiállította: _____

A kupon a kiállítástól számított 6 hónapig érvényes.

Kérjük, az ajándékutalvány felhasználásához regisztráljon az önnek megfelelő tanfolyamra és időpontra a fozoiskola.108.hu oldalon. Ne felejtse el bejelölni az „ajándékutalványt váltok be” rubrikát. Szeretettel várjuk!



TOVÁBBI INFO: 06-30-464-7760 info@108.hu

AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz 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.