

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Az őszi kincsei

Hogyan
előzzük
meg a téli
betegségeket

Az egyetlen
állandó
a változás
maga

122.
SZÁM!

Ott felejtett dolgok

Ingyenes

11. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

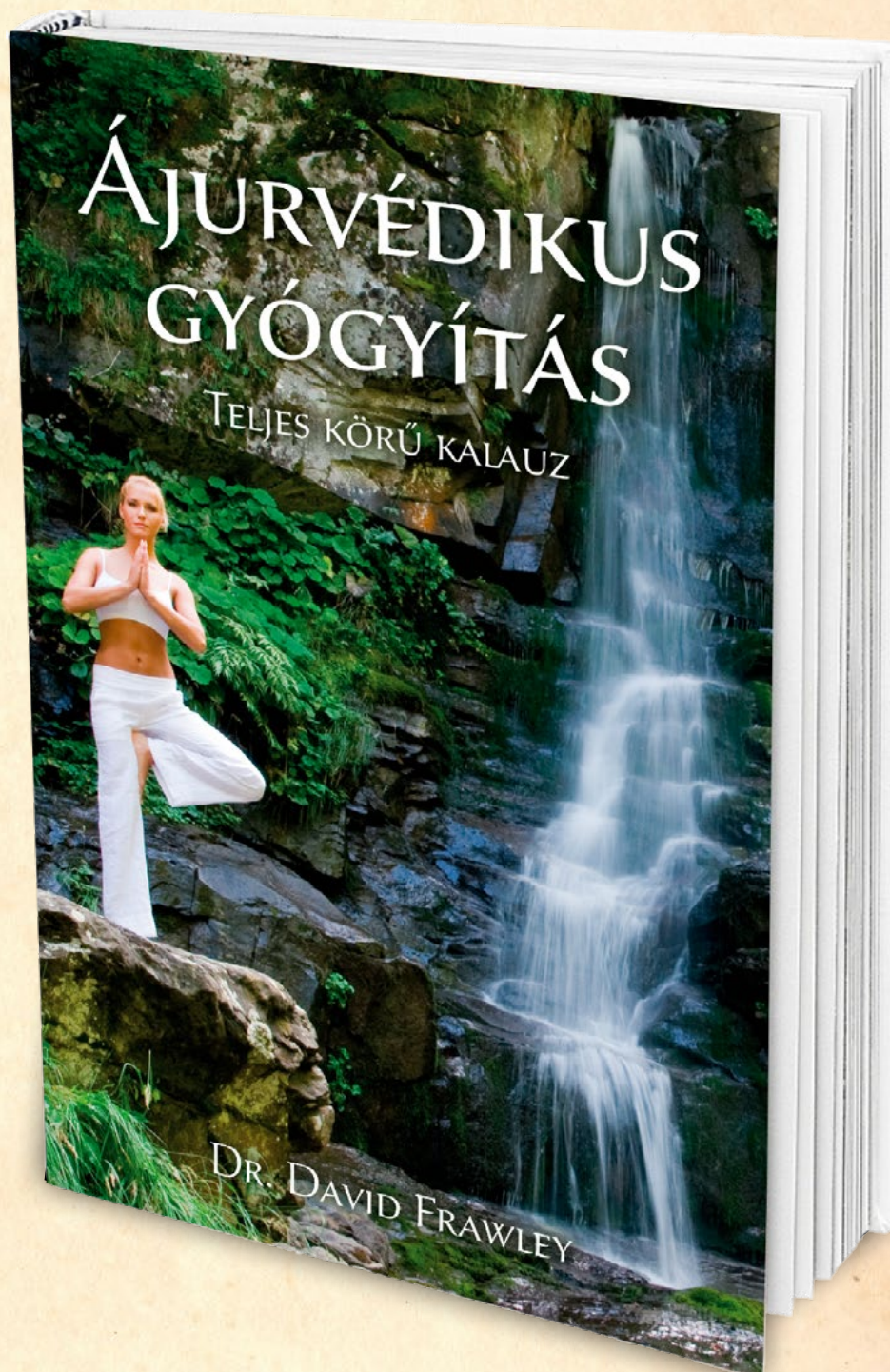
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdítjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:
510 Ft

~~3.500 Ft~~
2.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom



- 4 **Ez itt a 100. szám!**
- 5 **Olvasóink írták**
- 6 **Hogyan előzzük meg a téli betegségeket**
- 8 **Panama**
- 11 **Olvasóink írták**
- 12 **Őszi túrák a Bakonyban**
- 14 **Kinek való a mentett kutya**
- 18 **A kiemelkedéshez vezető útra lépés** – Asztrológia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Gluténmentes almás keksz; Zöldséges polenta pizza; Áfonyás sajtorta; Sütőtökös keksz; Babos zakuska; Nyers gesztenye-banán torta.
- 28 **Mindennapi szokásaink**
- 30 **Ott felejtett dolgok** – Vaszati
- 33 **Olvasóink írták**
- 34 **Álmodozz helyesen**
- 38 **Az egyetlen állandó a változás maga**
- 40 **Az ősz kincsei**
- 44 **Helló október!**
- 37 **Az ánizs** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2020/7. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

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



Ez itt a



2010 augusztusában Görögországban nyaraltam és egy medencében pihentem, amikor összeállt a 108.hu magazin koncepciója a fejemben. A pihenésem első hete után tudok fellellegezni a munka és hétköznapi nyomása alól annyira, hogy beinduljon a kreatív agykerekem. A magazin ötlete már megfogalmazódott bennem néhány éve, de akkor született meg az elhatározás, hogy a tettek mezejére lépünk. Így 2010. október 18-án kiküldtük az első számot.

Egy olyan életmóddal foglalkozó magazin született, amely a környezetvédelem érdekében csak digitális módon jelenik meg és online terjesztjük. Az volt a célunk, hogy olyan tartalmat adjunk, amely emeli az olvasók életének minőségét. Már az elején is úgy terveztük, hogy egészségről, tudatos táplálkozásról, kultúráról, jogáról és mozgásról, ökológiai háztartásról, kertészkedésről írunk, azaz csupa olyan dologról, amely része a hétköznapi életnek, a minőségi életnek. Az is fontos volt, hogy egyszerű, gyakorlatias módon osszuk meg a tudást az olvasókkal. Szerettünk volna olyan lakto-vegetáriánus recepteket közzétenni, amelyek főzésre csábítják a háziasszonyokat, akik aztán elégedetten söprik be a dicséretet a családtól. Egyszerűen az emberek mindennapjainak szerettünk volna részesei lenni.

Miért pont 108?

A 108-as szám a keleti kultúrkörben kedvezőséget

hoz, ismert szimbólum, emellett könnyen megjegyezhető, különleges.

A csapatunk, aki a magazint készíti, régóta együtt dolgozik. Számos kiadvány volt már mögöttünk, de ez mégis másabb volt a többihez képest. Hemangi a magazin szerkesztője, a tartalom az ő asztala. Ő az, aki a kapcsolatot tart a szerzőkkel, aki a témákat egyezteteti és a határidőket betartatja. Ezt a sok-sok év alatt is fennmaradt minőségi tartalmi színvonalat neki köszönhetjük. Sundara-rupa pedig az, aki a magazin külsejét varázsolja ilyen különlegesre, vonzóra. A jó tartalomhoz kellemes külső is dukál.

Az évek során sok szerzőnk volt, egy-egy téma szakértői, néhányan rövidebb, mások hosszabb ideig. Most is szívesen fogadunk bárkit, aki szeretné a magazin profiljának megfelelő tudását átadni az olvasóknak! Hálásan köszönjük szerzőinknek, hogy színesítik a kiadványt!

Persze egy magazin nem létezik olvasók nélkül! Kedves olvasóink, nagyon köszönjük, hogy velünk tartotok, értékelitek a munkánkat, megfőzitek a recepteket, kipróbáljátok a gyakorlatias tanácsokat, megosztjátok velünk a véleményeket!

Még sokáig szeretnénk veletek hasonló színvonalú tartalommal szolgálni, most pedig fogadjátok szeretettel a 100. számot!

Kozák Mihály • alapító

Olvasóink írták

...miért olvassák a magazin?

„Aktuális témákat felsorakoztató magazin, mely környezetkímélő módon csak a virtuális térben jelenik meg. Bárhol, bármikor a rendelkezésünkre áll, visszaolvashatóak akár az előző lapszámok is. Igényes, szép kivitelű megjelenés. Folyamatos igényt látok a tökéletesítésre, ami még szimpatikusabbá teszi.”

Kriszta, Pomáz

„Szia! Az első benyomásom a magazinról: szuper! Átfogó, az egészséges életmódhoz sok irányú, gyakorlati ötleteket, megvalósítható gondolatokat olvastam, érthető módon, kellemes külsővel. Mentés a szélsőséges nézetek propagálásától, aktuális! Köszönöm! Örülök, hogy rátaláltam!”

Erika, Kecskemét

„Kikapcsolódást jelent az olvasása, ugyanakkor sok hasznos információhoz is jutok általa. Jó, hogy kötetlen témák vannak benne. Azért ajánlanám másoknak is, hogy ne csak a napi felgyorsult világunk híreivel legyen teli a tudat, hanem mással is.”

Rebeka, Lőrinci

„Csak gratulálni tudok a nem lila ködben úszó, hanem a tényleg hétköznapi problémákat is tárgyaló kiadványhoz! Sok sikert továbbra is!”

Zsuzsa, Budapest

„Hasznos témák, testnek és léleknek :) Jó érzés, hogy gondoltok a környezetre és elektronikus formában juttatjátok el az olvasókhöz a magazint.”

Szilvi, Budapest



Hogyan előzzük meg a téli betegségeket

Még csak az ősz jött el, de már sokan panaszkodnak meghűlésre, náthára, jön az orrfolyás, prüsszölés, fáradtságra pedig, ha megtanulnánk az évszakoknak megfelelően élni, táplálkozni sokkal könnyebb lenne.

Az ájurvédának van egy külön része, amelyet Ritucsarjának nevezünk, ez az évszak szerinti életmód ajánlásait részletezi. A lényege, hogy az évszakok váltakozása hatással van ránk (a tridósára) és ha egészségben akarunk élni, ezt el kell sajátítani! Ez elsősorban azt jelenti, hogy ha változnak a körülmények, változtassunk mi is! De nem csak kikerülhetjük a betegségek jelentős részét, de a Csaraka Szamhitá (védikus írás) azt ígéri nekünk, hogy ha az évszakoknak megfelelő étrendet és szokásokat követjük, az erőnk egyenesen megnövekszik.

Most, hogy hideg, sőt egyre hidegebb időkre számíthatunk ahogy megyünk bele az őszből a télbe a váta megnövekedhet, a hideg idő és a sok szél miatt, majd a kapha természetes felhalmozódása figyelhető meg, jönnek a nyákok, váladékok ödémák.

Mindkét dósa harmóniáját zavarja a hideg, így nekünk érdemes ezt meleggel kompenzálnunk. Az első mindig a táplálkozás! A nyers és hideg ételek helyett inkább meleg és főtt ételeket válasszunk, ilyenkor jöhet a több fűszer, több csípős íz, lehetnek az ételek kicsit nehezebbek. Pont a kinti hideg miatt megnő az emésztő tűzünk, így a nehezebb ételeket is könnyebben megemésztjük, persze ha megfelelő időben és mennyiségben fogyasztjuk. Az italokat is érdemes melegre váltani, ilyenkor a hűtőből kivett italok nem segítenek, pont hogy beoltják az emésztő tüzet. Ígyunk több teát, a tejes italokat is érdemes melegíteni, fűtő fűszerekkel ízesíteni, mint a fahéj, a kardamom, szerecsendió.

Az ájurvédikus tudás különleges része az ízek (rasa) ismerete, használata. Vannak hűtő és fűtő ízek. Ilyenkor, hideg időkben érdemes a fűtő ízekből többet fogyasztani, ilyen a sós (pl.: zöldség ételek),



a savanyú(jöhetnek az eltett savanyúságok), a csípős (nem csak a csili, hanem a mustár, a torma, stb.) míg a hideg ízeket érdemes nem túlzásba vinni, mint az édes (sok gabona, tejtermék, desszert), a keserű, fanyar. Ezeket hagyjuk meg a meleg időkre. Persze mind a hat alapízt kell éreznünk, de ezekből ilyenkor a kevesebb több. A cél a meleg főtt, fűszeres, enyhén olajos ételek minden, vagy legalább minél több étkezésnél. Vizes flakon helyett is jöhet a termosz, abban legalább vihetjük a krémleveseket is, nem csak a teát.

De ha már tea, az illatos mézessütemény illatú tejes teáktól (masala chai) a jó magyar gyógynövény teáig mint a kamilla, a bodza, akác, lándzsás utifű, vagy pettyegetett tüdőfű érdemes megelőzésképp is fogyasztani, nem csak amikor már lebetegedtünk. Érdemes többféle teát cserélgetni, keverékeket készíteni, hogy ne ugyanazt fogyasszuk, így többféle hatóanyaghoz jut a szervezetünk és több problémával szemben leszünk felvértezve. Most jöhet a gyömbér (bár pittáknak akkor is jobb az őrölt, szárított), a ginseng, az echinacea, amihez tehetünk mézet vagy akár propoliszt.

A hideg zuhany ideje is lejárt, most lehet meleg fürdőt, forró zuhanyt venni. Tradicionálisan ilyenkor jó a szauna (szvedana), amely nem csak melegen tart, de a fölösleges vizet is segít kiüríteni. De fontosnak tartja a rendszer a jól szigetelt meleg házat, a száraz meleg ruhát, most válthatunk téli paplanra is.

Érdemes étrendkiegészítőkkal is felvérteznünk magunkat, több C-vitamin, D-vitamin, vas. Az ájurvéda immunerősítésben is remek, C-vitamin forrásnak ajánlja az amlát, amely egy keleti piszke féle, magas antioxidáns tartalommal. Az őszi fáradtság ellen remek a moringa amely egy természetes energia bomba, csak a koffein káros mellékhatásai nélkül. mindamelllett, hogy szintén lassítja a szervezetünk oxidációs folyamatait.

Ha mégis érezzük, hogy bújkál bennünk valami, kapar a torkunk, még mielőtt levenne a lábunkról valami érdemes kipróbálni a tulsi tablettát, amely a keleti, vagy szent bazsalikomból készül és kiváló felsőlégúti panaszok enyhítésére. Ha pedig belefutottunk a téli betegségek valamelyikébe, csak kövessük a fenti ajánlásokat, amelyeket kiegészíthetünk roborálásra a Chyavanprashal.

Persze azt is hozzáteszi, hogy ilyenkor lehet több fizikai munkát végezni, többet edzeni, sokat sétálni, mozogni! Nem kell téli álmodni aludnunk tavaszig, inkább élvezzük az őszi nyugalomát, színeit, illatait, fényeit, majd a téli ünnepeket, hiszen minden évszaknak megvan a maga szépsége! Lehet, hogy ez közhely, de a közhelyek alapigazságok! Egészségünkre!

Károlyi Bánki Viktória • ájurvéda terapeuta
bankiviko.blogspot.hu

Panama

Az egyik minisztériumban nagy panamát lepleztek le – írja példaként a magyar nyelv értelmező szótára a közhivatalnok vagy közéleti szereplő közreműködésével, a köz kárára véghezvitt pénzügyi csalás szinonimájaként használt panama kifejezésre.

De mikor is született ez a kifejezés?

Hogy megtudd, gondolatban most utazz el Közép-Amerikába, a Costa Rica és Kolumbia között megbújó, öthatod magyarországnyi területű Panamába!

Panamázás

A kifejezés a 19. század legnagyobb korrupciós botrányához köthető, amelyben több ezer befektető veszttette el 1,5 milliárd frank értékű pénzét, miközben politikusok és bürokraták jelentős összegeket tettek zsebre.

Ferdinand de Lesseps, aki miután a Szezei-csatornát sikeresen megvalósította, létrehozta az Óceánközi Csatornaépítő társaságot, hogy megépíthesse a Panama-földhidat átvágó, hajózható csatornát.

A munkálatokba részvények segítségével vágott bele. A projektet tizenkét év alatt kellett volna teljesítse hatéves meghosszabbítási lehetőséggel. A vállalat azonban nyolc év után csődöt jelentett. Ez a bukás nemcsak a rosszul felmért földrajzi és éghajlati adottságoknak és a sok ezer ember életét követelő trópusi betegségeknek volt köszönhető.

De Lessepsnek meg kellett küzdenie az ellenfeleivel, akik akadályozták a finanszírozást azáltal, hogy kudarcról szóló pletykákat terjesztettek, továbbá azokkal a francia politikusokkal és bürokratákkal is, akik nagy kenőpénzt követeltek az értékpapírok kibocsátásának jóváhagyására.





Panama-csatorna

A projektet végül az Amerikai Egyesült Államok vette át 1904-ben, és 1914. augusztus 15-én megnyitották a Panama-csatornát.

Ami elromolhat, az el is romlik

Négy évvel a csatorna megnyitása után, 1918-ban a Panama-csatorna-övezetben megszületett Edward Aloysius Murphy Jr. (a képen), akinek a nevéhez kötik a 20. század egyik legnépszerűbb szállóigéjét, amely Murphy törvényeként híresült el.



Bár a terület abban az időben, 1903 és 1979 között az USA fennhatósága alá tartozott, és csak 1999-ben szerezte vissza a Panamai Köztársaság szuverenitását a területe felett, Murphys úgy tartják számon, mint az ország híres szülöttjét.

Murphy tehát valóságos ember volt. Az Egyesült Államok légierijének századosa repülőmérnökként biztonságkritikus rendszereken dolgozott.

Állítólag maga Murphy elégedetlen volt törvénye általános értelmezésével, amelyre úgy tekintenek, mint az élettelen tárgyak átkára. Murphy úgy vélte, hogy a törvény a védekező tervezés egyik kulcsfontosságú elvének számít, hisz mindig a legrosszabb forgatókönyvet kell feltételezni, hogy ez minél tökéletesebb, a hibákat minél inkább kiküszöbölő munkavégzésre sarkalljon.

Tűzhányók és tengerek

Sejthettek ebből az elvből bármit is az amerikai döntéshozók jóval Murphy létezése előtt?

Nem hiszem. Amikor ugyanis azon tanakodtak, hogy a csatornát Panamában vagy

Nicaraguában építsék meg, egy bélyeg alapján hoztak határozatot.

Panama képviselőjében egy francia mérnök minden szenátornak egy nicaraguai bélyeget küldött, amely háttérében egy vulkán füstölgött. Az érv, hogy Panamában nincsen vulkán és ezért biztonságosabb, mindent eldöntött.

Az állítás azonban nem volt igaz.

Panama szunnyadó, de potenciálisan aktív rétegvulkánja, Barú a Costa Rica-i határ közelében található. A tűzhányó 3474 méteres tengerszint feletti magasságával egyben Panama legmagasabb pontjának is számít.

Különlegessége az, hogy tetejéről ráláthatsz a Csendes- és az Atlanti-óceánra is.

Ha nem csak nézelődni akarsz, akkor lehetőség van egyazon nap akár mindkét óceánban úszni is. Panama legkeskenyebb szakaszán a két óceán ugyanis kevesebb, mint 50 kilométerre van egymástól.

Ha még ennél is többre vágysz, akkor Panama bizonyos helyeiről a világon teljesen egyedi jelenléte figyelheted meg: megnézheted, ahogy a Nap felkel a Csendes-óceánból és lenyugszik az Atlanti-óceánban. Ez az ország kígyózó alakjának és elhelyezkedésének köszönhetően történhet meg.

Szövérfi Éva

Cat and the Globe

www.catandtheglobe.com



Panamai naplemente



Rizs – másképp

Ha nem csak sétálnál Panamában, hanem meg is kóstolnád a helyi ételek egyikét, akkor készítsd el az alábbi receptet!

Arroz verde – zöld rizs

- 2 bögre fehér rizs
- 100 g vaj
- 1 ek kurkuma
- 1 bögre spenótlevél
- ½ bögre korianderlevél
- 4 bögre víz
- só, bors

Mosd meg és turmixold össze a zöldleveleket a vízzel. Tedd egy lábasba a vajat, majd pirítsd rajta a rizst addig, amíg színe átlátszóbb lesz (kb. 3 perc). Önts rá a turmixot, ízesítsd sóval, borssal, kurkumával és főzd meg a rizst. Ha elfőtt a lé, vedd le a tűzhelyről és hagyd állni a fedett edényben.

Közép-Amerika egyik legikonikusabb ételét készítettél el, amelynek nagyon sok variációja létezik: lehet mángoldot, petrezselyem-, zellerzöldet, bazsalikomot, méregzöld paprikát stb. használni hozzá.

Eheted köretként vagy önmagában kukoricaszemekkel, főtt sárgarépa- és piros színű paprikakockákkal gazdagítva.

Jó étvágyat kívánok!

Olvasóink írták

...miért olvassák a magazin?

„Színvonalas, érdekes cikkek, környezetbarát, nincs benne felesleges reklám a hülyeségekről. csak ajánlani tudom mindenkinek akit kicsit is érdekel az egészsége és a jobb életminőség kialakítása.”

Zsuzsa, Esztergom

„A magazin igényesen elkészített, jól áttekinthető, minden cikk érdekes. A hétköznapi monoton munkából egy kicsit kiszakít, ezáltal elkezd más szemmel nézni a mindennapokat. Másoknak is ajánlom, mert ez által többnek látja magát az olvasó.”

Ibolya, Debrecen

„A magazin segít az eddigi felszínes ismereteimet és érdeklődésemet elmélyíteni. Érdekes cikkekkel találkoztam itt, olyan megközelítésben, amely a mai médiából általában hiányzik.”

Kati, Budapest

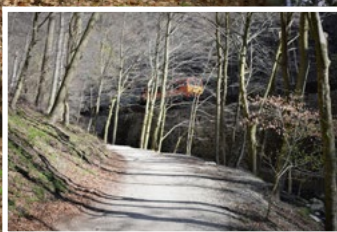
„Szeretem, mert még 81 évesen is mindig találok újdonságot figyelem-felkeltő cikkeket. Tanulhatunk szórakozhatunk.”

Kata, Budapest

Színvonalas, érdekes, változatos, még azoknak is tud értékes információkkal szolgálni, akik nem követik az általatok felvállalt és hirdetett életstílust. Igényesen összeállított szöveg és képek jellemzik, jó hogy vannak állandó szerzőitek, Hemangit pl. csak szeretni és követni lehet és érdemes még a nem vegetáriánusoknak is... Maradjatok meg ilyenek!

Klári

Őszi túrák a Bakonyban



Ősszel túrázni? Igen!

A nyári melegben a vízfelületek közelségét választottad, ha pihenni vágytál. Ősszel viszont érdemes az erdők sűrűjét felkeresned. Hisz a kezdetben ezer színbe öltözött, majd levelüket elhullajtó fák látványa felejthetetlen élményekkel gazdagít.

Néhány dologra azonban érdemes odafigyelned!

IDŐJÁRÁS | Az őszi időjárásra a változékonyság jellemző, ezért mindenképp nézd meg az előrejelzést. Továbbá vedd figyelembe a szintkülönbséget is: minél magasabban vagy, annál alacsonyabb a hőmérséklet.

ÖLTÖZKÖDÉS | A kiszámíthatatlan időjárás miatt előnyös, ha rétegesen öltözködsz. Csomagolj magadnak több felsőt, de akár kesztyűt, sapkát és meleg zoknit is. A strapabíró bakancs természetesen elengedhetetlen.

NAPPALOK HOSSZA | Az őszi beálltával a nappalok hossza rövidebb lesz. Ha nem akarsz a sötét erdőben

bolyongani, érdemes utánajárni annak, hogy mikor megy le a nap, és aszerint tervezni.

ÚTVONAL | Alaposan nézz utána a túraútvonalnak, így csökkented annak az esélyét, hogy eltévedj. Tervezésnél vedd figyelembe az időt is. Ha másokkal mész, akkor a legkevésbé tapasztalt / fitt tag tempójához kell igazodni.

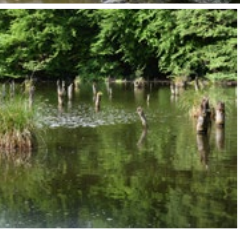
ESZKÖZÖK | Legyen nálad térkép (akár telefonon), zseblámpa, kis elsősegélycsomag, valamint enni- és innivaló.

Érdemes a Bakonyban kirándulni

A Bakony a Dunántúli-középhegység tagja, amely rengeteg kincset rejt magában. A természeti és épített látnivalók felkeresése remek kikapcsolódási lehetőséget biztosít őszen is.

Íme néhány hely, amit megéri megnézned!

RÓMAI-FÜRDŐ | A Gaja-patak Bakonynána és Jásd közötti szakaszán található 2 km hosszú szurdokvölgye a Bakony egyik leglátványosabb kirándulóhelye.



A sziklák közé szorult kisebb vízeséseket nevezik Római-fürdőnek, de sem a rómaiakhoz, sem a fürdőkhöz nincs köze.

HUBERTLAKI-TÓ | A bakonyi Gyilkos-tó néven is ismert tó látványa kísértetiesen hasonlít az erdélyi testvéréjére, mert itt is fák csontjai törik meg az elárasztott tó víztükrét.

CUHA-VÖLGY | A Cuha-patak völgyének legszebb szakasza a Vinye és Porva-Csesznek vasútállomás közötti szakasz. Érdekessége, hogy az itt közlekedő vonat három alagúton és két völgyhídon halad át. Ezt a patak vizén többször átkelve magad is megfigyelheted.

TÉSI SZÉLMALMOK | A kis bakonyi település a szélmalmairól vált híressé. A ma is álló két szélmalom közül az egyiket belülről is megnézheted.

SZÉCHENYI ZSIGMOND KILÁTÓ | A Tés mellett található, 18,48 m magas kilátó a vadászirodalom egyik

jeles alakjáról kapta a nevét. Tetejéről rálátsz a közeli településekre, mezőgazdasági területekre, valamint néhány szélkerékre is.

CSESZNEKI VÁR | Csesznek legfőbb látványossága a 700 éves vár, ahonnan megcsodálhatod a bakonyi tájat.

ÖRDÖG-ÁROK | A látványos szurdokvölgy közepén található az Ördög-gát nevű képződmény. A természetes sziklatorlaszt egy vízesés teszi érdekessé. Tetejére a falba rögzített lépőfokokon vagy egy kerülőösvényen juthatsz fel.

KERTESKŐ-SZURDOK | A Gerence-patak völgyének legizgalmasabb szakasza Bakonybél és Pénzesgyőr között félúton található. A mohás, vadregényes táj téged is el fog varázsolni!

Szövérfi Éva

Cat and the Globe

www.catandtheglobe.com

Kinek való a mentett kutya

Kutyát menhelyről hazavinni azzal a szándékkal, hogy jobb életet biztosítunk neki, szép és nemes cselekedet. De nem csak ennyiből áll a történet.

Hálás kutyák

Sokakban él egy rendkívül szentimentális kép arról, mit is jelent menhelyről egy állatot hazavinni. Elképzeljük, ahogy néhanapján kifekszik mellénk a verandára. Egymásra teszi mancsait, a fejét elmélázva ráhajtván, és bámul a messzi távolba. Együtt nézzük a naplementét. Közben azon morfondíroznak, hogy milyen kedves emberek ezek és mennyire jó dolog volt hátrahagyni a menhely gyötrelmeit. Valami ilyesféle, valóságtól azért kissé elrugaszkodott érzelmi töltet lengi körül az örökbefogadást.

Gyakran ismételtetett közhely, hogy a mentett kutyák mennyire hálásak. Sőt, sokan vélik úgy, jóval hálásabbak, mint azok, akik nem járták meg ezt a rögzös utat. De mi is az a hála? Főleg a négylábúak esetében hogyan jelenik meg?

A hála általánosságban annyit tesz, ahogy a hálát érző lekötelezettséget, köszönetet mutat, viszonzva a kapott jótettet. Kutyák esetében ez mit jelentene?

Vidámabban ugrál? Szófogadóbb? Jobban örül a családtagoknak, amikor azok hazatérnek?

Az, amit az emberi „hálásnak lenni” kategóriához kötünk és kivetítünk kutyánkra, leginkább talán a megfelelő módon kiépített és karbantartott kötődéssel egyezik meg. Ez pedig nem azon múlik, hogy hogyan, honnan hoztuk el kedvencünket, hanem hogy hogyan bánunk vele.

A kutyák eleve kooperatívok, az emberhez való kötődésüket az etológusok mérni tudják. Tehát ha

egy ebbel jól bánunk, kötődni fog hozzánk.

Örül nekünk, játszik velünk, azt lesi, hogyan tudna a kedvünkben járni. Ez így van jól. Ezért (is) szeretjük őket ennyire.

Nem biztos, hogy az életét eddig rendkívül rossz körülmények között leélő, szocializációs problémákkal küzdő, félrenevelt, korábban félholtra vert kutya hozzánk kerülve pontosan olyan hálát fog mutatni, mint ami a mi képzeletünkben, az előzetes elvárásaink szerint él.

Kell, hogy reális képünk legyen arról, mivel jár egy állat örökbefogadása, különben jöhetnek a nem várt meglepetések. Sokakban van egy rendkívül szentimentális kép. Pedig pont a mentett kedvencek esetében szükséges az, hogy két lábbal álljunk a földön.

Jót tenni, jól

Tisztában kell lennünk azzal, hogy egy bizonytalan hátterű négylábú





Válasz a kérdésre

Akkor kinek is való mentett kutya?

Kérdés: melyik mentett kutyáról beszélünk? Egy pár hetesről, aki csak most kezdi az életet? Vagy egy viadaloztatásból mentett, több éves kutyáról?

Csakúgy, mint más kérdésekben, itt sem túl szerencsés általánosítani.

Ezért van az, hogy a menhelyek jobb esetben megnézik, kinek adnak oda egy ebet, vagy pont azt

esetében bármikor, bármi megtörténhet. Sok idő és nagyon gyakran sok pénz is kell ahhoz, hogy az új jövevényt integráljuk az életünkbe és őt is meggyőzzük arról, hogy neki itt most már jó.

Nem ritka dolog az, hogy egy kutyát pár nap múlva visszavisznek a menhelyre. Mert bevizelt, mert morgott, mert nem volt vidám. Nem felelt meg az előzetes elvárásoknak. Könnyen csalódás lehet a vége, ha valaki tényleg azt hiszi – és ezzel egyből elvárja – hogy az új kedvencnek nagyon hálásan kell viselkednie, mivel egy menhelyi ebnek örülnie kell azért, mert kikerült onnan. Milyen dolog az, ha valaki nem ujjong attól, hogy megmentették?!

Ne higgye senki azt, ha egy kutya a menhelyről kikerül úgy fog reagálni az új helyzetre, mint mi magunk tennénk: jaj de jó, már nem vagyok ott! A változást fel kell dolgoznia. Megfelelő segítséggel, megadva neki az elegendő „átállási” időt, a komfortzónájának kialakítását, a megfelelő pihenést. Ez pár nap alatt viszonylag simán végbe-mehet. De nem úgy, ha folyamatosan nyüstöljük és rajta lógunk. Igaz, hogy valószínűleg pozitív irányba változott az élete, de ezt az állatnak fel kell dolgoznia, meg kell tanulnia az új szabályokat. Nekünk pedig ehhez időt kell neki adnunk és türelmesnek kell lennünk.

a bizonyos állatot miért nem. A menhelyek többsége nagyon jól ismeri a lakóit, tudja, hogy milyen jellegű törődést, nevelést igényelnek. Kutyát örökbe adni felelősséggel jár.

Ha egy ebet a korábbi traumák miatt rehabilitáltak – vagy egyébként is viselkedésproblémás volt – nem jelenti azt, hogy az új gazdinak a felelőssége és tenni-valói eltűnnének. Nincs olyan, hogy hazaviszünk egy állatot a menhelyről és azon nyomban egy tündérme-sében találjuk magunkat. Menhelyes gazdik esetében nem egy történetet hallottam arról, hogy az évek óta náluk lévő kedvenc bizonyos esetekben furcsán viselkedik, vagy olykor-olykor még mindig komoly meglepetéseket okoz. De szeretik, megtanultak együtt élni vele így is. Nem a saját elvárásaikat próbálták lenyomni a kutya torkán.

Van itt még egy csavar. Minden háziállatot nevelni kell. Ha menhelyről, ha más helyről visszük haza. Problémák, gondok minden esetben adódhatnak, maximum ennek a statisztikai valószínűség az, ami változik.

Kutyát menhelyről hazavinni tényleg nemes dolog. De munka is van vele. Nem csak az elismerések begyűjtésével jár.

Márton Attila
kutyabajok.blog.hu
Forrás: azenkutyam.hu

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus ételek ünnepnapokra

Ára:
4490 Ft



Hémangi Dévi Dászi ünnepi fogásokat tartalmazó könyvében igencsak változatos recepteket találhat a kedves Olvasó, a hagyományos karácsonyi és húsvéti ételek éppúgy helyet kaptak benne, mint a fűszeres és egzotikus indiai étek. Segítségére siet a főzésben kevésbé járta uraknak egy nőnap menüvel, és a gyerekeknek is tippet az anyáknap meglepetés-reggelihez.

- ✓ 65 vegetáriánus ünnepi recept
- ✓ a szerző tanácsai
- ✓ 96 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/unnepi

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



NÉPEK
KONYHÁJA

~~4 490.-~~ **3.990.-**



KÓSTOLJ BELE
AZ ÚJURVÉDÁBA

~~4 490.-~~ **3.990.-**



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



A kiemelkedéshez vezető útra lépés

- új korszak megvalósítása

Szeptember közepétől hatványozottan felerősödtek a megvalósító erők életünkben, a kreatív és hosszú távú ötletek kivitelezése kerül előtérbe. Jelentős húzóerő működik az új élethelyzeteink megszilárdítására, kiteljesítésére, hiszen augusztus végén a Mars és az Al Risha csillag révén a kiemelkedéshez vezető út megmutatkozott előttünk, már rá is léphettünk. Szeptember elejétől a Mars irányváltoztatásával az év hátralévő részében az út megtisztításához és kivitelezéséhez ad erőt. Ezt a folyamatot támogatta a Szűz csillagképben megvalósuló szeptember 17-i Újhold is, tehát hatása a következő teljes 28 napos holdciklusban érvényesülni fog! Az új korszakra, új

élethelyzetekre és életminőségekre tesz nyitottá és befogadóvá úgy, hogy egyensúly szülessen az elmélet és gyakorlat, a vágyak és a realitások között életünkben! A biztos tudásra alapozva történnek az események. A biztos tudás pedig a minden élethelyzetben igaz és beigazolódtott bölcsességeink tárháza, melyek egyrésről a múltból fakadnak, másrésről most letisztulnak. A Mars retrográd mozgása a Visszaúszó Halak csillagképben lehetőséget ad számunkra arra, hogy a múltból eredő emlékeinket átnézzük és szelektáljuk, megtisztítsuk a régi beidegződésektől, új megvilágításba helyezzük jelenlegi életünkben, az aktuális szituációkban! Ez oldja fel a fejünkben

keringő bizonytalanságokat, hezitálásokat, dilemmákat. Ez az egyensúlyunk fenntartásához szükséges, hogy „sínen, pályán maradjunk”. Szeptember utolsó hetéig elsősorban a stabilizálást, harmonizálást adó megoldások a múltba való tekintéssel nyerhetők.

Mély lelki dolgaink is középpontba kerülnek ugyanakkor. A hangsúly most a befogadáson van! Termékenyítő gondolatokkal itatjuk át lelkünk mélyét: az örök érvényű, mindig igaznak bizonyuló minőségek megértése, felismerése tisztítja meg mélységeinket. És fordítva is igaz: az örök, éltető igazságok a tiszta mély lelkünkben találhatóak. A Kehely csillagkép jelképezi az örök élet italát mindenféle értelemben. Az igaz minőségekre, megnyilvánulásokra tesz befogadóvá, amik egyúttal táplálnak minket. Egy újabb segítő szálát képez a lejárt minőségektől, hiedelmektől, félreértésektől való elrugaszkodáshoz.

Októberben stabilizáló, harmonizáló erőt a számkra fontos, elveinket, vagy lelkünknek kedves időtöltésekből, tárgyakból nyerhetünk. Óriási felszabadulást és szabadságot tapasztalhatunk meg egyúttal! Ötletdús időszakot is biztosít, melyek megvalósítására is lehetőséget teremtünk. Ösztönerőink fokozottan működnek és terveink kivitelezésében és stabilizálásában most nagy segítségüket vesszük. Megmutatkozik, hogy hova és kikkel kapcsolódunk. Sőt, sok segítséget kapunk környezetünkben, vagy távolabb tevékenykedő, akár idegen személyektől is! Érdemes együttműködni velük, elfogadni a szíveséget. És mi is kerülhetünk olyan helyzetben, mikor másoknak tudunk segíteni akár egy gesztussal, szóval, vagy bármi mással. Hiszen ezáltal is megnyilvánul saját bölcsességünk, mellyel a környezetünket tovább gazdagítjuk és sokkal jobban megismerjük saját magunkat.

Bodnár Erika
asztrozófus / ertektengely.hu



Olvasóink írták

...miért olvassák a magazin?

„Azért ajánlanám, mert lendületes az újság. Tele energiával. Átlátható, lényegre törő és színes, minden értelemben.”

Szilvia, Budapest

„Egyre egészségtelenebbül élünk, ebben a rohanó világban az embernek nagyon kevés ideje jut magára, kevés ideje van arra, hogy megismerjen új dolgokat. Szeretnék változtatni sok mindenben. Jó hogy a magazinban olvashatok azokról a dolgokról amik érdekelnek, nem kell szaladgálnom utána, automatikusan jönnek az információk az e-mail címemre. Ezúton is szeretném megköszönni ezt a lehetőséget. Nagyon örülök, hogy megtaláltam ezt a magazint.”

Aranka, Kecskemét

Színvonalas, érdekes, változatos, még azoknak is tud értékes információkkal szolgálni, akik nem követik az általános felvállalt és hirdetett életstílust. Igényesen összeállított szöveg és képek jellemzik, jó hogy vannak állandó szerzőitek, Hemanit pl. csak szeretni és követni lehet és érdemes még a nem vegetáriánusoknak is... Maradjatok meg ilyenek!

Klári

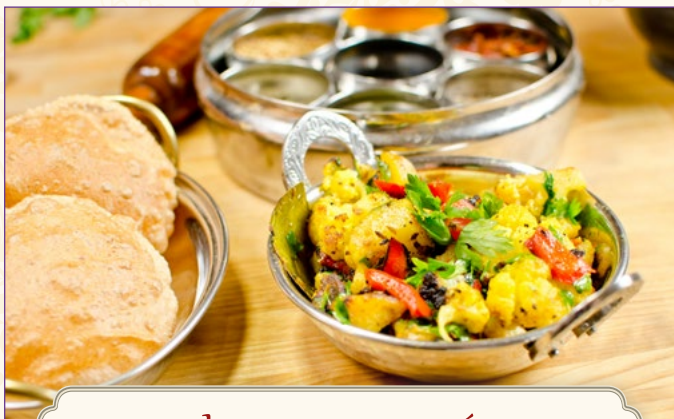
„Szeretem lapozgatni mert színes, ötletes, bátor mégis szerény.”

Emőke, Ócsa

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

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



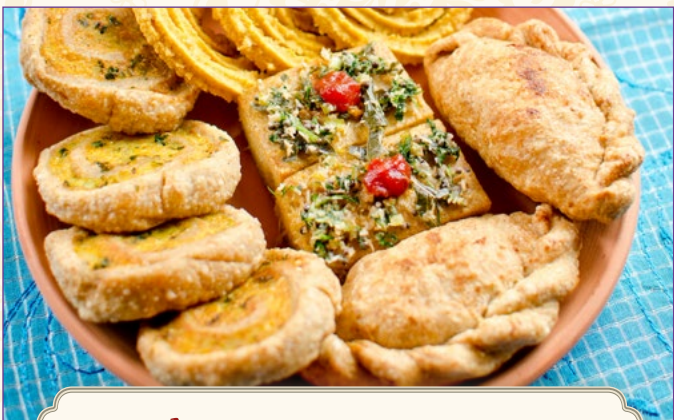
INDIAI ALAPOZÓ

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 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 gasztrológ 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





GLUTÉNMENTES ALMÁS KEKSZ

HOZZÁVALÓK:

- 12 dkg hajdina liszt
- 8 dkg kukoricaliszt
- 3 dkg kókuszliszt
- 3 ek lenmagliszt
- 15 dkg apró levelű zabpehely
- 10 dkg mazsola
- 5 dkg kókuszvirág cukor (használhatsz más cukrot is ha nincs otthon)
- 50 dkg alma
- fahéj
- 10 dkg kókuszszír
- 3 tk. sütőpor
- víz

ELKÉSZÍTÉSE:

- Az almákat hámozd meg a reszeld le, majd szórd meg fahéjjal.
- Egy tálba keverd össze a liszteket, sütőport, cukrot, majd keverd hozzá a mazsolát. Nyomd ki az alma levét és keverd a tésztához az almát is. Majd add a masszához a kókuszszírt, az alma levét és pici vizet.
- Annyi vizet tegyél hozzá, hogy a tészta masszaként összeálljon, szépen elváljon az edény falától. Olyan legyen ami formálható, nem ragad, nem folyik. (attól függ az almának mennyi leve lesz 20ml től, akár majd 1 dl-ig terjedhet)
- Kis adagokat vegyél ki a masszából és a tenyereid között lapítsd ki vagy a tepsiben egy kanállal, vagy pohár segítségével. 180 fokra előmelegített sütőben süsd készre. (kb. 15 perc)

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com

ZÖLDSÉGES POLENTA PIZZA

HOZZÁVALÓK:

- 15 dkg kukoricadara
- 1 liter víz
- só
- 4 dkg apróra vágott szárított aszalt paradicsom
- 1 cukkini
- 1 paprika
- 1 ek. szárított oregánó (vagy bazsalikom ízlés függvénye)
- 3 ek. vaj (vagy kókuszszír vegán változatban)
- bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A zöldségeket mosd meg és vágd apróra. Forrald fel a vizet a sóval, majd tedd takarékra és keverd hozzá a kukoricadarát. Érdemes az első 5 percben habverővel keverni és utána fakanállal. Addig főzd, amíg elválik az edény falától. Ha elkészült keverd bele a 3 evőkanál vajat, paprikát, cukkinit, aszalt paradicsomot, oregánót és borsozd meg. A masszát öntsd egy tortaformába és hagyd kihűlni, hogy megszilárduljon. Majd helyezd a tortaformát 200 fokra előmelegített sütőbe és süsd 10 percig. Majd ha sajttal szeretnéd fogyasztani szeld rá a sajtot és tedd vissza a sütőbe. Addig süsd, amíg a sajt szép aranybarna nem lesz.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com

A TETEJÉRE NEM VEGÁN VÁLTOZATBAN:

- 250 g mozzarella
- Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!



HOZZÁVALÓK:

- - 170 g Gullon cukormentes Sans Sucres keksz
- - 80 g háztartási keksz
- - 100 g vegán Rama (vagy Liga)
- - 250 g Natur aktiv kesudió (2-3 órara beáztatva forró vízbe)
- - 250 g Schlagfix mascarpone jellegű krém
- - 80 g agave szirup
- - 15 g kókuszszír
- - 60 g áfonya öntet
- - 5 g citromlé
- - 60 g porcukor
- - 30 g agar agar
- - 20 ml víz
- - 6 db Oreo strawberry cheesecake

ELKÉSZÍTÉSE:

Első körben beáztattam a kesudiót (azért ezt a fajtát, mert ez a legeslegfinomabb, amit eddig ettem). Én ezt úgy oldottam meg, hogy forró vízben egy órán át hagytam, leöntöttem róla a vizet, majd újra leöntöm forró vízzel és újabb egy órát hagytam ázni. Közben a kekszeket ledaráltam és a megmelegített Rama-val összegyúrtam, csatos tortaformába tettem, szépen elterítettem, lenyomkodtam és betettem a hűtőbe a formát. Ezután a kesudióról leöntöttem a vizet, egy tálba tettem a Schlagfix „mascarpone” krémmel és botmixerrel elkezdtem pépesíteni. Ezután az Oreon kívül az összes többi hozzávalót is szépen fokozatosan beleadagolom és botmixerrel dolgozom össze őket. A végén, amikor már homogén állagú masszát kapok, már csak spatulával keverek rajta, és kiveszem a hűtőből a tortaalapot és beleadagolom a krémet, a tetejét elsimítom és visszateszem a hűtőbe. Egy napig ott hagyom, majd a csatos formából óvatosan kiveszem, tálcára/tortatartóra teszem óvatosan és ráteszem az Oreo-kat.

Orbán Klaudia

klaudia-s-kitchen.blogspot.com

ÁFONYÁS SAJTTORTA



SÜTŐTÖKÖS KEKSZ

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg zabpehely
- 25 dkg sütőtökpüré
- 18 dkg nyírfacukor
- 4 ek őrölt lenmag +10 ek víz
- 4 ek olaj
- 1 kk só
- 1 kk fahéj
- 1 kk sütópor
- 1 kk szóda bikarbóna
- 8 dkg pirított, darált mogyoró
- 2 ek reszelt friss gyömbér

ELKÉSZÍTÉSE:

A kimagozott sütőtököt sütőbe toltam, és puhára sütöttem. Közben megpirítottam a zabpelyhet, és botmixerrel kicsit megdaráltam. A lenmagot vízbe áztattam néhány percre. Amikor a sütőtök megpuhult, pürésítettem.

Egy keverőtálba tettem mindent: a kihűlt sütőtökpürét, a zabpelyhet, a lenmagot, a nyírfacukrot, az olajat, a sót, a fahéjat, a sütóport, a szóda bikarbónát, a mogyorót. Belereszeltem a friss gyömbért is. Alaposan összekevertem, és két órára a hűtőbe tettem. Ezután nagyobb diónyi golyókat formáztam, kissé szétlapítottam, és sütőlapra tettem. Előmelegített sütőben sütöttem, 180 fokon, kb. negyed óráig.

Hémangi / vegavarazs.hu





BABOS ZAKUSZKA

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg szárazbab
- 3 db babérlevél
- 30 dkg sárgarépa
- 2 kg kápiá
- 2 dl olaj
- 1 kk asafoetida
- 3/4 kk bors
- 2-3 apró, száraz chili morzsolva
- 4 dl paradicsomlé
- 4 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

A babot felengedjük vízzel, beletesszük a babérlevelet, és puhára főzzük. A sárgarépát megtisztítjuk, karikára vágjuk, és megfőzzük. Közben megtisztítjuk, és ledaráljuk a kápiát. A főtt babot és sárgarépát leturmixoljuk.

Egy lábosban felmelegítünk 3 ek olajat, beletesszük az asafoetidát és a morzsolts chilit, és ráöntjük a darált kápiát. Nagyjából 15 percig főzzük, hogy elfőjön a leve. Ha megvan, hozzáadjuk a leturmixolt babot és répát, beleöntjük a paradicsomlevet és az olajat. Sózzuk, borsozzuk, és forrás után nagyjából 8 percig főzzük. Ha elzártuk a lángot, rögtön beletöltjük az előkészített üvegekbe, amiket aztán 10 percre fejtetőre állítunk. Száraz dunsztba tesszük, és 2-3 napig ott hagyjuk.

NYERS GESZTENYE–BANÁN TORTA

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg gesztenyeliszt
- 1 csipet só
- 2 kávéskanál útifűmaghéj
- 3 evőkanál min. 15 %-os kakaópor
- 15 dkg mazsola+1,5 dl víz
- 10 dkg kókuszreszelék
- 2 evőkanál kókuszszír
- 1 banán karikákra vágva

ELKÉSZÍTÉSE:

- A mazsolát vízbe áztatjuk, majd 15 perc múlva leöntjük róla a vizet.
- A mazsolát 1,5 dl friss vízzel együtt turmixgépbe tesszük és összeturmixoljuk.
- A gesztenyelisztet a sóval, útifűmaghéjjal, kakaóporral, kókuszreszelékkel összekeverjük, majd elmorzsoljuk a kókuszszírral és hozzáöntjük a mazsolás turmixot.
- Összegyúrjuk.
- Kisebb (15-20 cm átmérőjű) tortaformába nyomkodjuk. Ráhelyezzük a banánkarikákat.
- Kis időre hűtőbe tesszük.

Kálmán Renáta / lettudatos.com





Mindennapi szokásaink

Ha kiegyensúlyozott, boldog az életed, békés az elméd, teljesen egészséges vagy, jól érzed magad a bőrödben és jól működnek az emberi kapcsolataid, nincsenek az életedben feszültségek, konfliktusok, akkor ne olvass tovább, mert nagy valószínűséggel jó, amit csinálsz...

Ha nem vagy elégedett azzal, amit most tapasztalsz az életedben, akkor be kell látnod, ha ugyanazt csinálod amit eddig, annak ugyanaz lesz az eredménye, tehát fontos, hogy változtass azon amit mostanáig csináltál.

A szokásaid hatással vannak a tudatodra, ezáltal meghatározzák azt is, hogyan gondolkodsz a dolgokról, hogyan érzékel szituációkat, milyenek a reakcióid, milyen a közérzeted, az egészségi állapotod és az energiaszinted. Sajnos manapság ki-kialakítja a saját világát és egy idő után a magának emelt falak börtönében találja magát...

Egy embert a szokásai határoznak meg és a szokásainkat az alakítja, kikkel, mikkel vesszük körbe magunkat, kire hallgatunk, kinek a könyvét olvassuk, milyen filmeket nézünk.

Változást az életedben, egészségében, emberi kapcsolataidban, közérzetében és a személyiségében csak úgy tudsz kialakítani, ha megváltoztatod a korábbi dolgaiddat, szokásaidat. Hiszen ugyanannak a dolognak, ugyanaz lesz az eredménye. Ha mindent úgy csinálsz mint korábban, ne reméld, hogy bármi is megváltozik.

Gondold át, milyen céljaid vannak, és nézd meg, mely szokásaid támogatják a céljaid elérését. Gondold át, mely szokásaid visznek távolabb a céljaidtól. (Egy adott élethelyzetben, egy döntés előtt gondold végig, hogy ha megteszed akkor az jót hoz-e neked és jót hoz-e másoknak.

Kifejezetten kedvezőtlen, rossz szokások:

- Dohányzás, alkoholfogyasztás, kávézás
- Helytelen táplálkozás (nem friss ételek fogyasztása, elhízás, rendszeres diétázás, kevés zöldség és gyümölcs fogyasztás, késő esti étkezés, túl sok zsíros, cukros, fűszeres, húsos étel)
- Kevés alvás, késői fekvés, késői kelés
- Állandó aktivitás, pihenés, feltöltődés hiánya
- Stressz, aggodalom, szorongás
- Merengés a múlton
- Düh, bosszankodás és haragtartás
- Kevés testmozgás
- Szerencsejáték
- Túl sok idő töltése a tv és az internet előtt
- Túl sok anyagi dolog felhalmozása, gyűjtése
- Negatív emberek társasága
- Napi minimum kétszeri tisztálkodás mellőzése
- Tisztátalan, rendetlen környezet

A rossz szokásoktól úgy tudsz megszabadulni, hogy helyettük új, jó egészséget, harmonikus életet támogató szokásokat alakítasz ki. Majd lépésről lépésre mindig egy egy szokásodat, szeretettel, türelemmel próbáld megváltoztatni fokozatosan.

A jó szokások elősegítik, hogy egészségesen, kiegyensúlyozottan, harmóniában élj önmagaddal és a környezeteddel.



Az új, jó szokások bevezetése az éltedbe eleinte nehéznek tűnhet, de utána a kitartásod meghozza gyümölcsét és megtapasztalhatod az egészségesebb, harmonikusabb életet.

Először kezd az egyszerűbbekkel. Minél több szokásodat alakítod át kedvezőre, annál könnyebb lesz a nehezebben alakítható szokásokat is változtatnod, ahogy változik a tudatod segíti a kedvező tulajdonságok fejlődését.

Pl.: nehezebb elérni, hogy ne dühöngj – de ha tiszta rendes a környezeted, tiszta

Néhány kifejezetten kedvező, jó szokás:

- Kelj reggel időben
- Táplálkozz egészségesen és mértékletesen
- Tanulj meg szívből adni - egy kedves mosolyt, jó szót, elismerést vagy éppen egy tál ételt
- Sétálj minden nap a természet közelében, friss levegőn
- Feküdj le időben
- Szánj időt pihenésre, feltöltődésre
- Maradj a jelenben
- Ne morogj, ne mérgelődj
- Élj alkohol és cigaretta nélkül
- Használd kevesebbet az internetet, televíziót
- Keresd olyan emberek társaságát, akik pozitív hatással vannak rád
- Tartsd magad távol a negatív, lehúzó emberektől
- Légy nyitott és rugalmas
- Úgy örülj mások sikerének, mintha a sajátod lenne
- Úgy próbáld enyhíteni mások szenvedését, mintha a sajátod lenne
- Tartsd távol magad a gonosz emberektől, légy közömbös
- Gyakorold az elégedettséget
- Ügyelj a tisztaságra a tested és a környezeted tekintetében is

minőségű friss ételeket eszel, lekerülsz a negatív embereket, naponta sétálsz friss levegőn, időbe lefekszel és korán kelsz, garantálom, hogy meglepetten tapasztalod, hogy az ingerültséged, dühöd jelentős mértékben lecsökken.

Sok szeretetet, türelmet kitartást kívánok az új szokásaid kialakításához!

Vitai Kati
eljharmoniaban.blogspot.com



Ott felejtett dolgok

Hm... lehet, hogy ez csak velünk fordul elő. Ha így van, akkor most legalább bevallom neked, hogy nem igazán vagyok tökéletes.

Na de miről is van szó?

Előfordult már veled is, hogy egy bizonyos tárgyat, ami épp a kezeden volt (egy könyvet, egy ritkán használt kulcsot, egy szórólapot, egy ollót, vagy bármi mást) hirtelen letettél valahova, mert mondjuk megcsörrent a telefon, vagy kopogtak az ajtón, vagy épp eszedbe jutott valami fontos, aztán eltelt néhány nap, óra, hét vagy akár hónap és az a bizonyos „letett” tárgy még mindig ott volt, ugyanazon a helyen? Átalakult „ottfelejtett” tárggyá. Pár nap alatt szépen beépült e környezetébe és úgy nézett ki, mintha annak mindig is ott kellene

lennie. Mintha odatartozna. És talán az is előfordult, hogy az ottfelejtett holmink további társakat kapott, csak, hogy ne legyen egyedül. És aztán a sok-sok ottfelejtett tárgyból kialakult mindannyiunk réme, a rendetlenség.

Megfigyelték, hogy azok az utcák, amelyek tiszták, ahol nincs eldobálva szemét, hosszútávon is tiszták tudnak maradni. Az arra járók ugyanis azt látják, hogy hopp, itt tisztaság van és ezért ők sem szemetelnek, vigyáznak a rendre. Ha azonban jön valaki, akinek kiesik a kezéből egy papírszebkendő vagy egy csokispapír (véletlenül vagy szándékosan), akkor ennek az elejtett szemétnek hamarosan társai lesznek. Először csak egy-egy újabb csokispapír, vagy cigarettacsikk, aztán egyre több és több. És

már nem véletlenül. Minél szemetesebbé válik az utca, annál nagyobb az esélye annak, hogy más is szemetelni fog. Az eldobott szemét, a rendetlenség vonzza a további szemetet, a még nagyobb rendetlenséget.

Így van ez a lakásunkban is. Jó esetben a rendetlenség bántja a szemünket és rendszeresen elpakoljuk a dolgokat, rendetrakunk. Vannak dolgok azonban, amik szinte „tudatosan” maradnak a helyükön. Most, ha körbenézek az íróasztalomon, több olyan dolgot is látok, amit azért hagytam ott, hogy emlékeztessenek egy bizonyos teendőre, amivel a közeljövőben foglalkoznom kell. A probléma ezzel az, hogy ezek az otthagyt tárgyak további hasonló tárgyakat vonzzanak. A teendőre pedig egyszerűen emlékeztethetne a határidőnaplóm, vagy egy papír, amire felírom a tennivalókat.

Van egy ismerősöm, akinek a szobájában bizonyos tárgyak már szinte évek óta ugyanott vannak. Külföldön él, de rendszeresen hazalátogat a szüleihez. A szobájában pedig ott sorakoznak ezek a bizonyos

ottfelejtett dolgok. Az anyukája ugyan rendszeresen takarít nála, de ezekhez a holmikhoz nem mer hozzányúlni, mert ki tudja, talán fontos szerepük van. Nem csak a tárgyaknak, de még annak is, ahogyan ott fekszenek...

Vannak a házban bizonyos vonzéspontok, olyan helyek, ahol haljalmosak vagyunk ottfelejtteni dolgokat. Sokaknál ilyen az előszobai asztalka. Ide dobják le a kulcsokat, a postán érkező csekket, leveleket (ha van még ilyen), a reklámújságokat, stb. Másoknál ezt a szerepet az étkezőasztal tölti be. Egy másik vonzéspont lehet a mosógép teteje, vagy a konyhapult, vagy az íróasztal...

Mondhatjuk most, hogy igen, ez tényleg egy probléma, na de mi köze a Vaszatihoz? Ezek a dolgok nem befolyásolják, hogy bejönnek-e az energiák vagy sem! Ezek a dolgok nem változtatnak azon, hogy van-e vécé északkeleten vagy nincs! Lehet, hogy bizonyos tényeken nem változtatnak az ott felejtett dolgaink, viszont erőteljes hatással vannak arra az égtájra, ahol ottfelejtettük őket!

Az étkezőnkben van ez a kis lóca, ami szintén hajlamos arra, hogy ottfelejtett tárgyak vonzéspontjává alakuljon. Gyakran kerülnek ide újságok, táskák, pulóverek...



Tegyük fel, van egy szép keleti bejárato, keleti előszobád, ami Vaszati szempontjából tökéletes. De ha az előszobai lerakóasztalka az otthelyezett tárgyaidd egyik vonzéspontja, akkor ezek az otthelyezett tárgyak és az általuk képzett rendetlenség már rontani fog a kelet minőségén.

Nálunk a nagy kihívás az én dolgozószobám, ami a ház északkeleti részén van, kis része belenyúlik a keleti területbe. Azt már jól tudod, hogy az északkelet minősége döntő hatással van az egész ház minőségére, s ezáltal az életünkre. Alapvetően rend és tisztaság van a szobában (erre különösen figyelek), az íróasztalom azonban – sajnos – az otthelyezett tárgyak egyik fő vonzéspontja. Szerintem könnyű elképzelned: kis papírcetlik, amikre felírtam valami „fontosat”, tűzőgép, olló (két darab!), szemüveg-tok, Vaszati könyv, egy Vaszati tárcsa, ami a Pénzügyi mentőcsomaghoz tartozik, stb... Mindről úgy gondolom, hogy fontosak, de ahogy rájuk nézük, már rendetlennek tűnnek.



Így néz ki most az íróasztalom...

Az persze még nem gond, ha egy-két napig otthamarad valami valahol. Ha azonban hetek vagy hónapok is eltelnek azután, hogy például valaholva letettünk egy ollót vagy egy mérőszalagot, és ez a tárgy még mindig ott van, akkor az már szinte beépül a környezetébe és ezzel együtt az életünkbe...

Májusban meglátogattam a lelki tanítómestere-met Németországban. Együtt utaztunk Európa egyetlen olyan templomába, amit Narasimhának a félig ember, félig oroszlán inkarnációnak emeltek. (Ő az ura a Mars-Narasimha yantrának és a Narasimha védelmező yantának). Mielőtt elindultunk, körbevezetett a házban ahol él és dolgozik. A dolgozószobájában feltűnt, hogy miközben hozzám beszél – az amúgy is pedáns rendben levő szobában – megfog egy-egy tárgyat az asztalán, és a helyére teszi. Elrakott egy tollat, egy radírt, a szemetesbe dobott egy papírcetlit, a könyvespolcra tett egy könyvet. Ösztönös mozdulatok voltak ezek, nem kellett különösebben odafigyelnie rá. Aztán anélkül, hogy bármit is kérdeztem volna, egyszer csak félbeszakította mondandóját, mélyen a szemembe nézett és így szólt: „Tudod, az egy szabály nálam, hogy egy szobát sosem hagyok ott rendetlenül.” Aztán mintha mi sem történt volna, folytatta az előzőleg megkezdett témát... Ezt az egy mondatot azonban örökre megjegyeztem!

Micsoda egyszerű és csodálatos alapelv! Ha csak erre odafigyelnénk, nem képződnének a házban „otthelyezett tárgyak vonzashelyei”. Nem képződne rendetlenség. Kisebberőfeszítés lenne a heti rendrakás és takarítás. (Ugyanis szinte csak takarítani kellene.)

Ismered a mondást? Akinek káosz van az asztalán, annak káosz van a fejében. És fordítva: akinek káosz van a fejében, annak káosz van az asztalán. Mindkét irányból működik és mindkét irányból tudunk tenni azért, hogy a káoszt felváltsa a rend. Ha rendet teszünk az asztalunkon, akkor kitisztulnak a gondolataink. Ha rendet teszünk a fejünkben, automatikusan vágnia fogunk arra, hogy rend legyen az asztalunkon is. És nem csak az asztalunkon, hanem az egész házban. És ha rend lesz a házban, akkor nem csak a fejünkben lesz rend, hanem az egész életünkben...

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

Olvasóink írták

...miért olvassák a magazin?

„Először is meglepett az igényes kivitel. A másikkok, amiért tetszik, hogy megszólított, nekem szól. Az, aki az egészséges életmód, természetközeli gyógyászat, egészségmegőrzés, bio kertészkedés, és a fizikai táplálkozás mellett szellemi táplálékot is keres, az megtalálja.”

Zita, Kecskemét

„Tetszik a magazin színes, vidám megjelenése. A cikkek elgondolkodtatóak, és a „véletlen” folytán pont erre a kis lökésre volt szükségem, hogy tovább tudjak lépni, ezt köszönöm. :) Ajánlanám másoknak is, mert szerintem mindenki csak gazdagodhat vele.”

Évi, Budapest

„A magazinban minden olyan téma megtalálható, ami engem érdekel. Szerintem mindenki számára van benne érdekes és hasznos ismeretanyag. Tetszik a sokszínűsége és a pozitív gondolkodásra és szeretetre való ösztönzése, arra, hogyan váljunk jobb emberekké.”

Zsuzsa, Tát

„Ígázán érdekes témákkal foglalkozik a magazin. Tetszik a színek harmóniája, a témák ötletesek egy kicsit másképp közelíti meg a mai nézőpontokat és a spirituális hozzáállás is szimpatikus. Köszönöm a lehetőséget, hogy olvashatom és ajánlom a barátnőimnek is.”

Zsuzsa, Budapest

„Test - lélek - szellem feltöltődését egyszerre szolgálja. Érdekes cikkek találhatóak benne.”

Márti, Szeged



Álmodozz helyesen

Már jóideje tanulmányozom és tanulom a vonzás törvényének csínját-bínját. Az oly népszerű Titok sokakat elindított a bőség felé vezető úton, ám legtöbbünk – magamat is beleértve – hamar letért az ösvényről, mondván, á, ez nem működik. „Itt ülök, szuggerálom, hogy legyen szabad parkolóhely, hogy ne kapjam el a náthát, hogy megnyerjem a lottót, stb....és semmi. Ez csak humbug.”

Ezzel én is így voltam. Jó pár évvel ezelőtt elolvastam a könyvet, nekiálltam vizualizálni, amit el akartam érni, de nem történt semmi varázslatos. Feladtam. Haladtam tovább a rég megszokott, jól bevált és biztonságosnak tűnő mókuserék felé vezető úton.

De nemrég történt valami. Nem igazán tudom megmagyarázni, hogy mi irányított ismét a pozitív életszemlélet irányába, hogy miért kezdtem el

mélyebben beleásni magam a vonzás törvényének tudományos vizsgálataiba, hogy miért olvasok ezen témában könyveket és tanulok a legjobbtól (mint Dr. Joe Dispenza, Noor Hibbert, Napoleon Hill stb.) Anyuka lettem, a kisfiam most 3 éves. Úgy gondolom, ő az egyik legnagyobb motivációm, hiszen azt szeretném, hogy a lehető legjobb életet élje. Nem csak anyagiakra gondolok ez alatt! A pénz nem minden, bár sose utasítom el, ha jön.

Nos, a Vonzás Törvényének helyesen történő alkalmazásáról könyvet tudnék írni (talán egyszer fogok is), de ebben a cikkben nem lesz időm kifejtetni mindent. Pár fontos pontot azonban szeretnék kivesézni, abban bízva, hogy meghozom a kedveteket és ti is mélyebben beleássátok majd magatokat a témába. Mert higgyétek el, ez működik. A Vonzás

Törvénye nem kitalált mese felnőtteknek. A Vonzás Törvénye a kulcs egy szebb és teljesebb élethez, de csak akkor működik, ha hiszel benne és kitartóan haladsz a célod irányába.

Először is tudnod kell valamit. Az agyad ebben az esetben nem lesz a barátod, inkább hátráltatód. Az agy elsődleges feladata ugyanis, hogy biztonságban tartson téged. S noha ma már nem kell furkósbottal a kezünkben vadállatokkal megvívni az életünkért, a DNS-ünkbe a védelmi funkció úgy berögzült, mint szög a falba. Agyunk a megszokott életvitelt tartja biztonságosnak, akkor is, ha az csak lehúzó téged és depresszióssá tesz. A jól megszokott napi rutin a legmegbízhatóbb: Felkelni, meginni a kávé, lezuhanyozni, elindulni munkába, ugyanazokat az embereket látni nap mint nap, ugyanazt csinálni mindig, kisebb-nagyobb eltérésekkel, de ismételni ugyanazt a jól megszokott forgatókönyvet. Mert ez a biztos. Mert a szüleink azt mondták, hogy tanuljunk és akkor ökörré lesz belőlünk, de legalábbis lesz valami munkahelyünk, ami nem baj, ha nem

elégít ki minket érzelmileg, a lényeg, hogy legyen fizetés, mert ott vannak a számlák, és csak akkor áll a pénz a házhoz, ha keményen dolgozunk érte, úgy, hogy közben az életünk szépen elúszik mellettünk. De nem baj, mert majd ha nyugdíjas leszel, akkor lesz időd a hobbidra...ja, hogy energiád már nem lesz hozzá és talán megtakarításod sem? Nem baj, ez a normális, mindenki ezt teszi, tedd hát te is!

Ismerős? És ez nem a szülők hibája! Ők nem rossz szándékkal ültették el benned a gátlásokat, félelmeket, ők is ezt látták, tanulták, ezt hozták magukkal. Biztonságérzet. A csapathoz való tartozás szükséglete. Miért állnál ki a sorból, akkor más leszel, mint a többi. Az nem biztonságos.

Tényleg nem? Szerintem megéri felébredni, és új utat választani. Én megtettem. És milyen jó, hogy így döntöttem.

Szóval, az egyik hátráltató tényező: Önmagad – az eddigi berögződéseid, hiedelmeid, szokásaid, melyeket nem lesz könnyű átírni – bocs a rossz hírért. Ugyanakkor NEM LEHETETLEN! Döntsd el,



hogyan változtatni akarsz, s a kapuk megnyílnak előtted. A megfelelő időben rátalálsz majd a tökéletes könyvre, szemináriumra, emberekre, akik segíteni fognak az út során. Neked annyi a dolgod, hogy ne add fel, és fókuszálj! És ha az agyad visszabeszél, állítsd le! Mert jönnek majd a gondolatok, hogy „inkább majd csak holnap kezdem el a gyakorlatokat csinálni”, „jaj, mit fognak gondolni rólam a többiek”, „nekem ez úgysem fog sikerülni” stb. Ilyenkor állj meg egy pillanatra, vegyél néhány lassú, mély lélegzetet, és gondold arra, ami a legnagyobb, legféltebb vágyad. Megéri harcolni érte? Bizonyára igen. Az agy

egy idő után szépen el fogja fogadni az új utasításokat, az új szokásaid lesznek majd számára a „normális”, „biztonságos” parancsok, s nem fog majd hátráltatóként fellépni többé. Ez persze nem egyik napról a másikra fog végbe menni. Az új szokások bevezetése és azok hétköz-

napivá tétele időigényes, sokszor fárasztó és megterhelő folyamat, de mindenképpen jövedelmező és izgalmas kaland. Ha például soha nem meditáltál, vagy nem szoktál még hozzá az affirmáció gyakorlásához, ne várd, hogy máról-holnapra természetes és megszokott részei lesznek a mindennapodnak. Mindent el kell kezdeni egyszer, s idővel rutinná válik majd.

A másik hátráltató tényező, mely egyik fő oka annak, hogy eddig nem értél el sikereket a vonzás törvényét alkalmazva, az az, hogy a Titok mögött is van egy titok. Most elárulom, mi ez: ÉRZÉSEK. Ez is egy olyan téma, melyet boncolgatni lehetne napestig, de a lényeg, piciny dióhéjban, a következő:

Amikor vizualizálsz a célokat, ne csak lásd magad előtt álmaid tárgyát, hanem érezd is. Minden egyes érzékszerveddel! Tegyük fel, hogy legnagyobb vágyad, hogy eljuss Mexikóba. Minden egyes alkalommal, amikor álmodozol róla, érezd magad ott. Halld a hangokat magad körül, ahogy végig sétálsz a tengerparton, érezd a forró homokot a lábad alatt, szippantsz bele a friss tengeri levegőbe, érezd a nap melegét a bőrödön, lásd, hogy kivel sétálsz együtt, és figyelj arra, milyen érzelmeket vált mindez ki belőled – boldogság, hála, izgatottság, megnyugvás. Bármilyen is, érezd! Ez a kulcs.



Pusztán elképzelni magad előtt és hébe-hóba beszélni arról, hogy mit szeretnél, nem elég. Több, mint a semmi, de nem elég!

A következő gyakorlatokat végezd minden nap, 28 napon keresztül. Ez segíteni fog a Vonzás törvényének megfelelő alkalmazásában,

és ha kitartóan gyakorolsz, el fogod érni a célokat.

■ Írj össze annyi pozitív gondolatot, affirmációt, életből vagy filmből vett vicces jelenetet, kedves emléket, amennyit csak tudsz. (Minimum 28-at). Ezeket írd ki kis cetlikre, hajtsd őket össze és helyezd az összeset egy dobozba, vagy dunsztos üvegbe, és tedd az ágyad mellé. Minden reggel, ahogy kinyitod a szemed, az legyen az első dolgod, hogy húzol egy cetlit. Mielőtt bármilyen más gondolat befészkelné magát a fejedbe, és elrontaná a kedved, hagyd, hogy ezek a jó és kellemes gondolatok vegyék át a vezérést. Ez segíteni fog abban, hogy a napod jobban induljon.

■ Mosakodás közben gondold legalább három olyan dologra, amiért hálás vagy. Ez lehet pusztán



annyi, hogy szépen süt a nap, vagy hogy van fedél a fejed felett. Barmi, ami hálával tölt el.

■ A nap folyamán ha egy negatív gondolat próbálja meg elrontani a hangulatodat, írd le azt egy papírra, hajtsd össze és tedd egy borítékba, miközben azt mondd, „Később foglalkozom majd veled is.” Majd térj vissza a teendőidhez és próbáld meg ne gondolni az adott negatív témára. Ez nem a téma eltussolásáról szól, pusztán csak biztosítod magadat arról, hogy a negatív gondolatok ne vegyék át az uralmat feletted. Nem feledkezel meg róluk, de a megfelelő időben és a megfelelő módon fogsz majd a problémával megküzdeni. Azért mert valamiért halálra idegesítetted magad egész álló nap, amikor tudod, hogy mondjuk csak munka után tudsz majd a dolog végére pontot tenni, akkor miért kéne hagynod, hogy ez a negatív incidens elrontsa az egész álló napodat?

■ Ne nézz vagy olvass híreket! A hírek 80%-a negatív tartalom!

■ Gyakorold az érzelmi vizualizációt. Naponta legalább egyszer szánj időt arra, hogy egyedül lehess, és minden külső zavaró tényező nélkül vizualizálhass. Se telefon, se kutya, se gyerek, csak te és az álmaid.

A vizualizációt a fent leírtak szerint végezd – gondold arra, amit igazán szeretnél, és érezd minden egyes porcikádban, hogy milyen érzés lesz, amikor már birtokolhatod. Megjegyezném, hogy nem feltétlenül csak tárgyi dolgok bevonására szolgál az érzelmi vizualizáció, sőt! Új munkahelyet szeretnél, vagy veszíteni pár kilót, esetleg megtalálni a nagy őt? Éld bele magad a helyzetbe, hogy mindez már a tiéd, lásd a jövőbeli énedet, érezd a jövőbeli boldogságodat. Akkor csinálod igazán jól, ha még libabőrös is leszel. Az agy nem tud különbséget tenni a valóság és a képzelt dolgok között, így ha folyamatosan azt az instrukciót kapja, hogy pl. sikeres ügyvédként dolgozol, akkor olyan irányba fog terelni, és olyan ötletek fognak születni a fejedben, mely mindegyike a cél eléréséhez segít hozzá. Ezért is mondják, hogy a Vonzás Törvényének gyakorlása közben a „hogyan” kérdésre nem kell keresnünk a választ, mert az a pozitív életszemlélet alkalmazásával jönni fog majd magától.

Te csak tartsd a célt a szemed előtt, s az oda vezető ajtók maguktól kinyílnak majd.

Bajsz Brigitta



Az egyetlen állandó a változás maga

A címben szereplő Hérakleitosz idézet szemléletével talán könnyebb megbarátkozni a menopauza tényével is. Születésünktől fogva folyamatosan változunk. Változik a testünk, a lelkünk, a tudásunk, az igényeink. Így végiggondolva talán könnyebb elfogadni ezt az időszakot is.

A klimax görög eredetű szó és csúcspontot jelent. Elgondolkodtató, vajon miért ezt az időszakot jelölték így. Kiskorunkban olyasmivel voltunk elfoglalva, ami felkészített bennünket a felnőtt életünkre. Tanultunk ülni, állni, járni, kommunikálni. Ismerkedtünk a világgal. Később serdülőként rengeteg komoly változáson mentünk át, hogy testileg és lelkileg felnőtt nővé váljunk. Sokunknak gyermekei születtek. Felnevelve útjukra indítottuk őket a saját felnőtt életükbe. Ezzel az egyik legnagyobb feladatot teljesítettük.

Az album legjobb száma

A klasszikus bakelit lemezeken mindig a B oldal első vagy második száma az album legnagyobb slágere. Lehet, hogy nekünk is érdemes volna így tekintenünk az életünkre. A feladatok teljesítése után itt az idő, hogy végre magunkra is tudjunk figyelni. Elérkezett az ideje az önmegvalósításnak,

hogyan olyan régóta dédelgetett álmokat teljesíthessünk, amikre eddig nem volt lehetőségünk. Nem kell már mérhető eredményeket hajszolni, ehelyett több időt és energiát szánhatunk a szemlélődésre, érzékelhetjük a finomabb rezgéseket. Elengedhetjük vélt vagy valós sérelmeinket, és az így újra átszűrt tapasztalatokat átadhatjuk a fiatalabbaknak.

Hormonálisan újra akkora változáson megyünk keresztül mint kamaszkorunkban.

Visszaemlékezve akkor is voltak nehézségek testi-
leg és lelkiileg is. A szervezetnek meg kellett tanulnia a ciklikus működést, el kellett fogadnunk, hogy lát-
hatóan nővé értünk. Érezhetően más lett a verejté-
kezésünk is. A hormonális hullámvasút rengetegszer
röpítette föl majd ejtette a mélybe hangulatunkat.
Ráadásul testünk látható változásai erősen hatottak
az énképünkre.

A menopauza időszakában is valami hasonló
történik velünk. Ha nem készülünk fel tudatosan,
nagyobb eséllyel élhetjük meg sokkal nehezebben
életünknek ezt az állomását.

Szervezetünkben ilyenkor csökkenni kezd előbb
a progeszteron, majd az ösztrogén hormonok szintje.
Ezek a változások idézik elő a hőhullámokat, a hir-
telen – főleg hasi – hízást, a lelki instabilitást, majd
a hüvelyi, bőr- és hajszárazságot, látásromlást és
-zavarokat, a koleszterinproblémákat és a csonttrit-
kulást is. Mindezek miatt migrénes tünetek, ízületi
fájdalmak, álmatlanság is gyötörhet.

Légy előrelátó!

Szerencsére, ha nagyon tudatosan figyelünk élet-
módunkra, ezeknek a tüneteknek nagy részét elke-
rülhetjük, de legalábbis minimálisra csökkenthetjük.

Fontos a rendszeres testmozgás. A jóga ásanák
egyszerre segítenek erősíteni és rugalmasan tartani
az izmokat, ezzel védhetőek ízületeink és csontja-
ink. Érdemes minden nap tetőtől talpig átmozgatni
testünket. Végezzünk kifejezetten a menopauza

időszakára összeállított felkészítő és szintentartó
gyakorlásokat.

A légzés oxigénnel látja el a testet, így segíti a vér-
keringés hatékonyságát, ami a megfelelő tápanya-
gokat juttatja a szövetekbe és a fölösleges sala-
anyagokat eltávolítja a sejtekből. Sőt, a tudatos
légzéssel hűteni, fűteni, nyugtatni és pezsdíteni is
tudjuk magunkat.

Holisztikus szemlélet

Figyeljünk az étkezésünkre, fogyasszunk minél több
rostban gazdag növényi táplálékot ami könnyen
emészthető és vitaminokkal, ásványi anyagokkal
látják el a szervezetet. Amennyire lehet kerüljük
a mesterségesen tartósított félkész termékeket.
Önbecsülésünknek is sokat segít, ha magunk készít-
jük el egészséges ételeinket.

Ha egyszerre több kellemetlen változókorai tünetet
is tapasztalunk, valószínű, hogy a szervezetünknek
szüksége van méregtelenítésre. Érdemes főként
tavasszal böjtöt tartani, de fontos a napi méregtelení-
tés is: az emésztés javítása a testtartás és táplálkozás
által. Hetente 1-2 alkalommal a bőr radírozása termé-
szetes anyagokkal. Olajok a bőr, a haj, a körmök, de az
orr vagy a hüvelyi szárazság kezelésére is. Nemcsak
a fogak, de a nyelv napi többszöri tisztítása. Illóolajok
használata a hangulatváltozások enyhítésére.

Fontos, hogy tudjuk, milyen növények használata
a leghatékonyabb a tüneteink kezelésére, de ismerni
kell azok alkalmazását is, hiszen nem vagyunk egy-
formák. Érdemes személyre szólóan összeállítani
természetes házi patikánkat.

Szerencsére egyre több olyan jól képzett szak-
embert találhatunk, akik segítségével a lehető leg-
kevesebb kellemetlen tünetet tapasztalva, tényleg
életünk csúcspontjaként élhetjük meg ezt a változást.

Lányi Weronika
hatha jóga oktató, női jóga oktató

Az őszi kincsei



A fermentált ételek

A következő időszakban különösen érdemes odafigyelni a vitamindús és egészséges tápanyagok bevitelére.

Ezekben a hónapokban a nagy hőmérséklet-ingadozás miatt sokan hajlamosak a megfázásra. Ezt elkerülendő, fontos egy kis támogató „löketet” adni immunrendszerüknek, hogy ellenállóbb legyen a fertőzésekkel szemben.

Az erjesztéssel készülő élelmiszerek természetes tartósítási folyamatban készülnek és különösen egészségesek, vitamindúsak.

A kovászos uborka, paprika, a savanyú káposzta – egyaránt gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban, de energia tartalmuk ennek ellenére alacsony.

Különösen értékes tápanyagok, pre- és probiotikumok találhatók bennük, amik segítik emésztőrendszerünk egészséges működését, mivel ebben

a savanyú környezetben a betegséget okozó mikroorganizmusok nem tudnak megmaradni. Ezáltal szervezetünk egészségesebb, fiatalosabb, energikus és friss tud maradni. Pozitív hatásai közé tartozik még az anyagcserét, bélmozgást segítő hatás, a magas rost és alacsony kalóriatartalom.

Különféle bélbetegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, gombás fertőzések, allergiák kezelésében, szorongásos, depressziós problémák leküzdésében, a legyengült immunrendszer erősítésében segíthetnek.

A hidegebb időszakban is jó kiegészítők a tartalmasabb, nehezebb ételek mellett köretként, vagy saláta formában. A friss zöldségek csökkenő mennyiségét kiegészítendő, bármely étkezés elemeként beiktathatók. Nem drágák, de ha kedveljük az egyedi ízesítéseket, akár otthon is elkészíthetjük kedvenc változatunkat.

Az őszi közeledtével, immunrendszerünk

erősítéséhez, ellenálló képességünk fokozásához, érdemes ezekből többet fogyasztani.

Immunerősítő őszi gyümölcsök

Az íz, a többnyire magas víztartalom, a rosttartalom, bélműködés javító, salaktalanító, hormonrendszer aktiváló, öregedésgátló hatásuk miatt fogyaszthatók. Ha nem is ez a célod, akkor is érdemes fogyasztanod őket, mert rengeteg értékes tápanyagot tartalmaznak, ami szervezetünk hasznára vágyik az őszi időszakban. Emellett bioaktív állapotban tartalmazzák a különféle hatóanyagokat. A bennük található vitaminok, ásványi anyagok, flavonoidok, aminosavak, zsírsavak és nyomelemek így könnyebben, jobban hasznosulnak szervezetünkben. Az őszi gyümölcsök közt rengeteg jó választási lehetőség van, szezonálisak, szinte mindenhol elérhetők és olcsók mivel többségük hazai.

Neked melyik a kedvenced?

■ **Szilva** magas rosttartalma miatt salaktalanító hatású, fogyasztása hozzájárul az anyagcsere optimális működéséhez, pozitívan befolyásolja a cukor és lipid anyagcserét, ahogy az alma, a barack és a körte is. Fogyaszthatod friss, vagy asztalt változatban. K-vitamin, kálium tartalma javítja csontszerkezetünk állapotát, csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kockázatát, segít megőrizni az érfalak rugalmasságát.

■ **Alma** magas pektin tartalma miatt segít az emésztési problémák rendezésében. Magas rosttartalma miatt előnyös, amellett, hogy rengeteg íz és állagváltozata érhető el. Így felhasználásának csak a fantáziád szabhat határt, lehet turmix, leves, saláta, könnyű desszert, sütemény alapanyag, de elkészítheted előételnek sajttal, köreteként, kompótnak, befőttnek számos ízesítéssel, szárítva chipsként, de frissen is nagyon finom.



■ **Körte** édes íze miatt fogyaszthatod desszertként, lehet desszert-kiegészítő. Magas rosttartalma mellett, vérnyomás és koleszterin szint csökkentő. Kalcium, kálium, magnézium, jódtartalma miatt szív és érrendszeri betegségek, izomgörcsök esetén hasznos.

■ **Barack** rengeteg rostot tartalmaz, magas víz-, alacsony kalóriatartalmú, jól telít, zsírbontó, anyagcsere gyorsító, méregtelenítő hatású. Kalcium, magnézium tartalma segíti az izmok, csontok egészségének megőrzését. Édes ízei csökkentik az édesség iránti vágyat, a körtéhez hasonlóan ehetjük desszertek ízelítőként, kiváltva a cukrot. Turmixolva, vagy friss salátákba, köretekbe, de jó még grillezve, vagy szószként. Desszertként, önmagában sütve, fahéjjal, esetleg kakaóval megszórva nagyon finom, ha vágysz egy kis egészséges édességre. Így készíthetsz almát is.

is. Megtalálhatod a zöld belsejű, relatív semleges ízváltozatot is, ezt köretként, savanyúságként használhatod.

A következők viszonylag magas kalóriatartalmúak, mégis rengeteg pozitív hatásuk van, így ezeket se mellőzzük:

■ **Szőlő** rengeteg antioxidánst tartalmaz – főleg lila, A-, B-, C-vitamin, magnézium, kálium tartalmú, vízhajtó, stresszcsökkentő, szőlőcukor tartalma miatt gyorsan bontható, hamar energiát adó.

■ **Füge** sok melegebb helyen nálunk is terem, magas rost, kálium, B-vitamin, mellett Omega 3 zsírsavakat tartalmaz, magas energia tartalommal bír, viszont édes íze miatt kevés is elegendő belőle.



■ **Dinnye** magas rosttartalma segíti a testünkben felhalmozódott víz, salakanyagok eltávolításában, vesetisztító. Kalcium, kálium, magnézium, C-vitamin, szelén, vas, réz, folsav tartalmú, a sárga változat béta karotint is tartalmaz. A meleg napokban turmixolva italként, de készíthetünk belőle fagyaltot

A fenti gyümölcsökből készíthetők aszalt változatok, ezek jóval kalóriadúsabbak friss társaiknak, ezért érdemes kisebb mennyiséget fogyasztani belőlük, vagy felhasználás előtt beáztatni.

■ **Dió** a csonthéjasokhoz hasonlóan agyserkentő



hatással bír, a szív és daganatos betegségekben szenvedőknek hasznos kiegészítő. Omega 3 és esszenciális zsírsavakat tartalmaz. A magas zsírtartalom miatt kis napi mennyiségben, kiegészítőként praktikus fogyasztani. Ha friss diót választasz, fogyasztás előtt érdemes beáztatni, így eltűnik az időnként tapasztaltató fanyar íz.

Tapasztaltál puffadást, ha gyümölcsöt fogyasztasz?

A gázok felszaporodása akkor következik be, ha sok a szervezetünkben a mérgező anyag. Vagy valamelyik összetevő feldolgozása nehezebb szervezetünknek. Akkor is megtörténik, ha a kombinált ételek emésztési ideje jelentősen eltér, így a gyümölcs, vagy zöldség több időt tölt a tápcsatorna valamely szakaszában, mint amennyi az az idő ami alapesetben, magában fogyasztva szükséges lenne a megemésztéséhez. A puffasztó hatás ellen használj fahéjat, legyen az adott menü része a zeller, köménymag. Ilyen esetben

gyümölcsöket lehetőleg délelőtt, étkezés előtt fogyaszd, vagy magukban tízórai, uzsonna gyanánt.

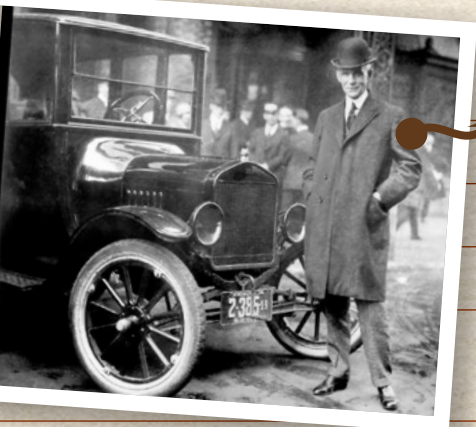
Gondot okoz, hogy beilleszteni az étrendbe a zöldségeket, gyümölcsöket?

Ha esetleg eddig így voltál ezzel, akkor most ez sem jelenthet gondot, hiszen, bármely étkezéshez könnyen felhasználható kiegészítők, vagy előkészítés nélkül, magukban, nyersen is fogyaszthatók. Számos ötletet találsz feljebb, ezen kívül rengeteg módon tartósíthatod kedvenced – befőtt, kompót formában a neked leginkább megfelelő ízesítéssel, de aszalva, vagy zöldségchipsként is kitűnő lehet. Ha inkább innád, turmixként, vagy levüket kipréselve is támogatják immunrendszered, hasznos tápanyagokkal látják el szervezeted az őszi-téli időszakban. Fagyasztva többségük veszít állagából, de az értékes hatóanyagok jelentős részét így is megőrzik. Ha a felhasználásban ennél többre vágysz, a fel nem használt példányokból készíthetsz őszi lakásdísz, fűszerekkel tűzdelve illatosítót, párologtatót, de felhasználhatod arcpakolásként is.

Élvezd az őszi időszak áldásait, kísérletezz új ízekkel és felhasználási formákkal, fordítsd egészséged, immunrendszered javára előnyös tulajdonságaikat.

Kassy
joletcsokor.blog.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 dologtöltő 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





AZ ÁNIZS

Az ánizs termése serkenti a tejelválasztást a szülés után. Az anetol fokozza a bélfal izmainak összehúzódását és elősegíti a légutakban a váladék termelését, valamint köptető hatása van.

Felhasználása:

Az ánizs belsőleg görcsoldó és szélhajtó tulajdonságaiért javasolt, amelyek igen hatékonyak a különböző emésztési problémák – mint például felfúvódás, renyhe emésztés, böfögés és bélgázok- kezelésében. Köhögés esetén köptetőként hatásos. Gyakran más, az emésztési problémáknál hatékony (koriander, közönséges édeskömény, izzóp stb.) együtt alkalmazzák gyógyteák vagy ivóoldatok formájában.

Mellékhatás:

Fogyasztása anetolra allergiás személyeknek nem ajánlott.

Alkalmazása:

Belsőleg: Felfúvódás, renyhe emésztés, böfögés és bélgázok, köhögés esetén.

Teaforrázat: 1 filteres tasakot tegyen 2dl forrásban lévő vízbe, és 5 percig hagyja ázni. Napi 1 csésze minden főétkezés után.

Forrás:
gyogynoveny.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 10 őszi asztali dísz
(tovább: bien.hu)
- Mire jó a borókabogyó?
(tovább: femina.hu)
- Kutyák és emberek
(tovább: hazipatika.com)
- Játékfüggő gyerekek
(tovább: egeszsegkalauz.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



99 Megtekintés



98 Megtekintés



97 Megtekintés



96 Megtekintés



95 Megtekintés



94 Megtekintés



93 Megtekintés



92 Megtekintés



91 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket

a 06-30-464 7760 számon.

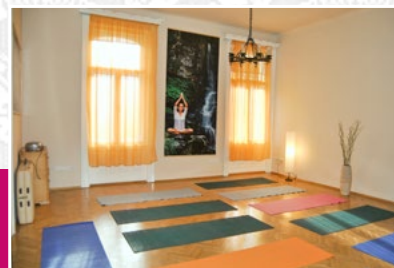
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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