

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

# Ragyogj

TAVASSZAL IS!

HOZD OTTHONODAT

**tavaszi hangulatba!**

**Gyógynövényekkel**  
AZ IDEÁLIS TESTSÚLYÉRT

MIÉRT FONTOS  
**az évszakonkénti**  
**méregtelenítés?**

*Ingyenes*

14. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

# Ájurvédikus gyógyítás

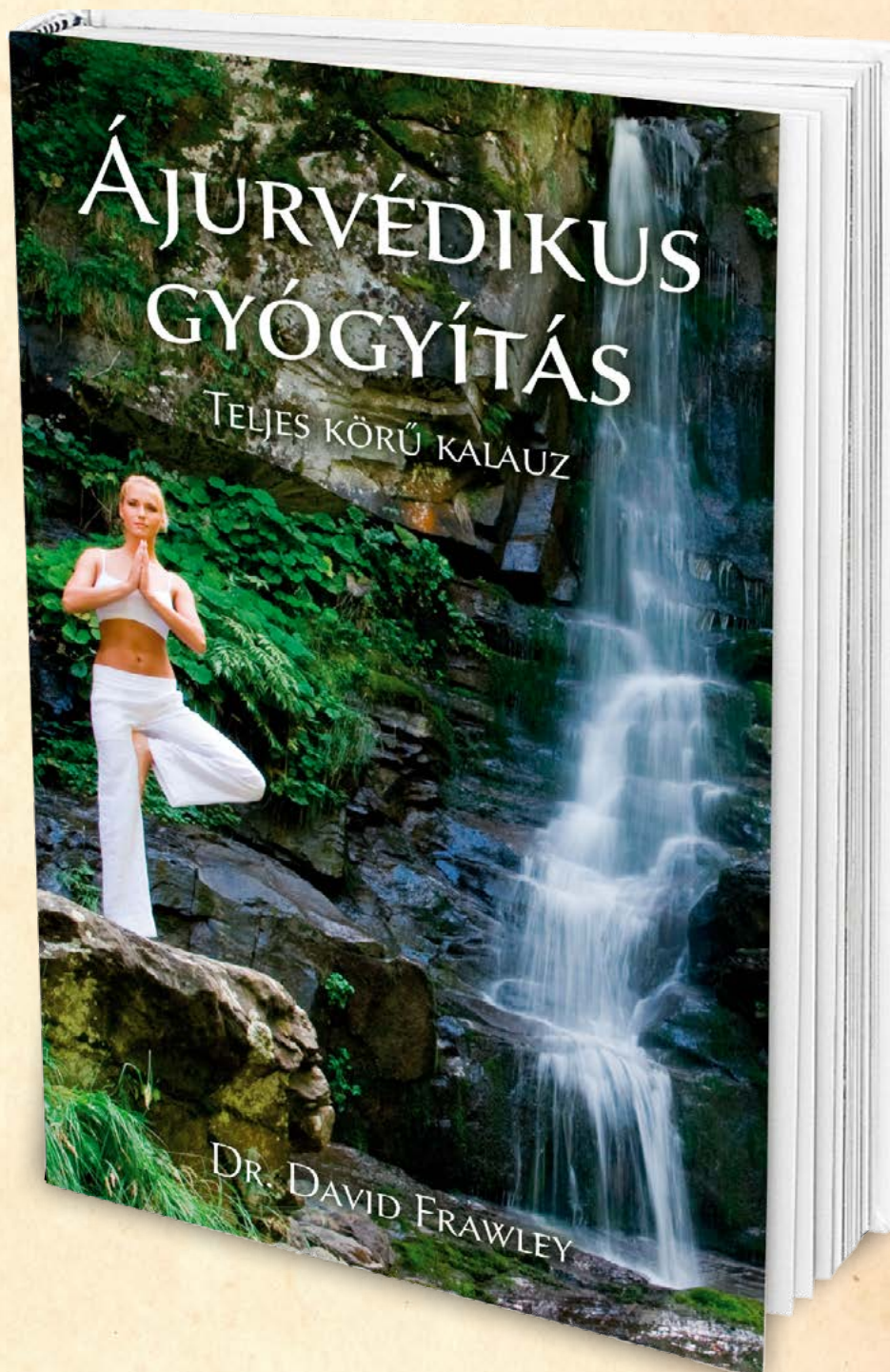
Teljes körű kalauz

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 előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:  
**510 Ft**

~~4.500 Ft~~  
**3.990 Ft**



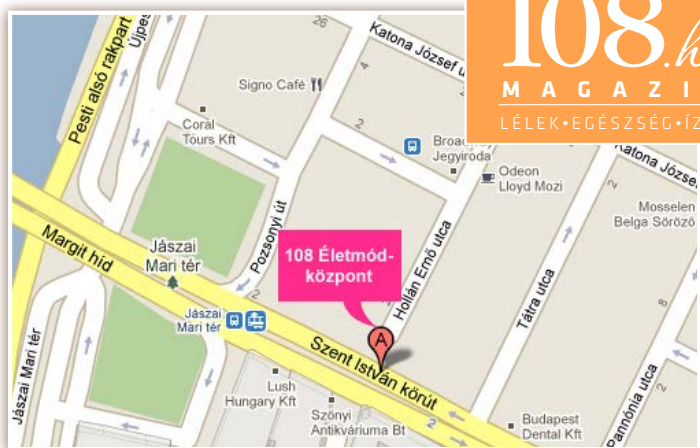
Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

# Tartalom



- 4 **Hozd otthonodat tavaszi hangulatba!** – 7 tipp a dekoráláshoz
- 7 **Tóth Árpád: Április**
- 8 **Várom a tavaszt!**
- 9 **Utazol? Csomagolj helytakarékosan!**
- 10 **Ragyogj tavasszal is!**
- 12 **Gyógynövényekkel az ideális testsúlyért**
- 16 **10 egészségtipp tavaszra**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Burrito; Sárgarépa-főzelék brokkoli-ropogóssal; Rántott gomba tojás nélkül, jázmin rizzsel, vegán tartárral; Spárga újkrumplival; Palak chole; Tejszínes gombaszósz sült tempé-vel és parmezános burgonyapürével.
- 28 **Lavida Oriental Heritage** – A beszédes bútorok boltja
- 30 **Miért fontos az évszakonkénti méregtelenítés?**
- 32 **Méregtelenítés az ájurvéda segítségével**
- 36 **Helló április!**
- 37 **Tavaszi méregtelenítés csalánnal** – Teacsepppek



**108.hu**  
MAGAZIN  
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

**108.hu Magazin** – 2023/4. 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



# Hozd otthonodat tavaszi hangulatba!

## *7 tipp a dekoráláshoz*

*A tavasz végre megérkezett, és vele együtt a lehetőség, hogy otthonunkat is felújítsuk és tavaszi hangulatba hozzuk. A tavaszi dekoráció nagyszerű módja annak, hogy frissességet, élénkséget és vidámságot vigyünk az otthonunkba. Az alábbiakban néhány ötletet mutatok be, hogyan tudjuk otthonunkat tavaszi stílusban berendezni.*

## 1. Kiegészítők virágos mintával

A virágok a tavasz egyik legmeghatározóbb jelképe, ezért az otthonunkban való megjelenésükkel igazi tavaszi hangulatot varázsolhatunk. A virágos minták a kiegészítőkön, mint a párnák, terítők, függönyök, lámpaburák és tányérok, igazi tavaszi érzést hoznak. Az élénk színek és az összeállított virágcsokrok is szuper ötletek.

## 2. Friss virágok

Az élő virágok frissességet és életet hoznak otthonunkba. A tulipánok, nárciszok, ibolyák, orgonák és gyöngyvirágok tökéletes választások a tavaszi időszakra. A növények és virágok elhelyezése a konyhapulton, az asztalon, az ablakpárkányon, vagy a nappali szekrényén, egyedivé teszi a helyiséget, és igazi tavaszi illatot is varázsol az otthonunkba.

## 3. Kreatív virágkompozíciók

Készítsünk különleges tavaszi virágkompozíciókat a lakásban elhelyezett különböző tárgyakkól. Például egy nagy befőttesüvegben, helyezzünk el tavaszi

virágokat, egy kisebb tálban helyezünk el az ablakpárkányon egy csokor nárciszokat, vagy egy szép, vintage kanna belsejébe egy csokor tulipánt tegyünk. Az ötlet lehetőségek végtelenek, csak a képzelőerőn múlik.

## 4. Tavaszi színek

A tavasz színei az élénk, vidám színek, mint a rózsaszín, a sárga, a zöld és a kék. Az otthonunkban is alkalmazhatjuk ezeket a színeket a kiegészítőkkal, mint a párnák, takarók, konyhai eszközök és dísz tárgyak. Az élénk színek kombinálása egymással, vagy a fehérrel és a természetes színekkel, még nagyobb frissességet és életet hoz otthonunkba.

## 5. Új textíliák

Az új textíliák kiváló módja annak, hogy otthonunkat a tavaszi évszakra hangoljuk. A puha és könnyű anyagok, mint a lenvászon, a pamut és a selyem, frissességet és eleganciát hoznak otthonunkba. A terítők, függönyök, párnák és takarók kicserélése a tavaszi színekre és mintákra, igazi tavaszi stílust hoz az otthonunkba.



## 6. Fali dekoráció

Az üres falakat is dekoráljuk tavaszi stílusban. Az egyszerű, mégis hatásos megoldás, egy nagyobb méretű, tavaszi kép, vagy poszter. A faliképek mellett az egyéb fali kiegészítők, mint a faliórák, tükörkeretek, és fali polcok is egyedi megoldások lehetnek a tavaszi dekorációban.

## 7. Természetes anyagok

A természetes anyagok, mint a fa, a rattan, a fonott kosarak, és a kerámia dísz tárgyak, segítenek a természetet otthonunkba hozni. A természetes anyagok a bútorok, a dísz tárgyak és a kiegészítők használatával egy harmonikus, természetes környezetet teremthetünk.

Az otthonunk tavaszi dekorálása nem csak szép és élénkítő hatással bír, hanem szellemileg is felpofozhatja az embert. A frissesség, az élet és a természet az otthonunkban való megjelenésével, egy új érzést adhat a mindennapjainkhoz. Bátran próbáljunk ki új dolgokat, legyen az a színek, minták, virágok vagy a kiegészítők, és hozzuk ki a legtöbbet az otthonunkból a tavaszi évszakban.

MissMarple





*Tóth Árpád:*

# *Április*

*Április, április, bolondok hónapja!  
Szeretlek én téged, – a föld akkor kapja  
A langyos csillogó, locsogó esőket,  
Melyeket hallgatni oly jó, s a szív éled...*

*Április, április, – bolondok hónapja!  
Zöld fűvét a csikó ropogva harapja,  
Zsenge reménységnek harmatozó fűvét  
Harapja friss szájjal egész Emberiség.*

*Nem vagyunk mi azért, nem és nem, bolondok,  
Hajoljatok reánk, derék, új falombok,  
Az legyen a divat, áprilisi fényből,  
Szűrjétek ránk szép szűrt legényes reményből.*

# Várom a tavaszt!



Kapirgálunk már a kertben, rendezgetjük a vetni való magokat, birizgáljuk a növényeket. Így járt a konyhai bazsalikomom, petrezselymem is. Nem volt elég a fény még nekik, így megnyurgultak, át is ültette őket a házi kertész és meghagyta, hogy vissza kell őket vágnom.

Gondolkodtam rajta, hogy mihez kezdhetnék vele. Jó lett volna egy pestós tésztára vagy pizza alapnak is, de annyira üde illatuk volt, hogy teljes tavaszi kedvem lett tőle. Azt akartam, hogy ezt a friss illatot palackba

zárhassam és szagolgathassam, ízlelgethessem addig, míg be nem köszönt az igazi tavasz! Így lett belőle fűszerolaj! Ha szeretnéd te is elkészíteni, így csináld:

## Hozzávalók:

- **1 liter napraforgó olaj**
- **2 marék bazsalikom**
- **1 marék petrezselyem**
- **színes bors**
- **egész csili**
- **1 bio citrom héja**
- **3 csepp citrom illóolaj**
- **3 csepp bazsalikom illóolaj**

Megdobtam még egy kis kanál házi provance-i fűszerkeverékkel, de ez elhagyható, mert a friss fűszereké a főszerep! Az illóolajok segítik, hogy tartósabb legyen, ne punnyadjon meg a növény benne.

Hagyom pár napig állni, aztán átszűröm, majd a szűrleményből csinálok egy jó pennét!

Az olaj meg isteni lesz salátára, szendvicsekhez, zöldséget grillezni...

Károlyi Bánki Viktória  
Ájurvéda terapeuta  
facebook





# Utazol? Csomagolj helytakarékosan!



Nem könnyű feladat egy heti ruhát belepréselni a kézipoggyászba. Sajnos az ingyenes méretek olyannyira kicsik (egyenes légitársaságoknál még a nagy kézipoggyász sem valami nagy), hogy kész harc a pakolás. Főleg a hölgyeknek...

Mi nők mindent magunkkal akarunk vinni, ami mozgítható, ezért most mutatunk néhány tippet, amivel helyet spórolhattok.

## Tekerd össze a ruhákat!

Ez a módszer több helyet spórol, mint gondolnád. Meg fogsz lepődni az eredményen, mert én is meglepődtem.

## Használd ki minden kis zugot!

Szó szerint, minden kis zugot. Nagyon jó praktika, hogy ha viszel magaddal egy sportcipőt vagy félcipőt, belerejtesz néhány zoknit vagy kenőcsöt.

## Zacskózd be!

Mivel a sminkes cuccaidat a repülőre csak zárható zacskóba viheted fel, könnyebb dolgod van. Elsősorban azért, mert nem fogod beleszórni a sminkjeidet a táskába, másrészt pedig azért, mert mielőtt lezárod a zacskót, szépen elegyengeted a tartalmát, kinyomkodod belőle a levegőt, és máris több helyed lesz.

## A szemüvegtokba is pakolhatsz!

Én gyakran tartok apróságokat, a fülhallgatóm vagy a töltőm a szemüvegtokomban. Bár ezzel minimális helyet spórolsz meg, de sokkal könnyebben jutsz hozzá a fülhallgatódhoz, ha nem csak beledobod a táskádba.

## Az oldalzsebeket is töltsd fel!

Meglepő mennyi dolog fér bele egy aprónak tűnő oldalzsebbe. Soha ne hagyd őket szabadon!

## Egybe azokat a melltartókat!

Rakd egymásra a melltartókat, amit viszel, majd a kosárba tedd bele az alsóneműidet is, végül pedig hajtsd össze az egészet.

## Kontaklencsét viselők előnyben!

Ha nem akarsz vinni a több millis alapozódat, éjszakai krémedet, vagy bármi egyebet, vegyél egy kontaklencse tartót. Nyomd bele az arckrémedet az egyik tárolóba, az alapozódat pedig a másikba. Ezzel is sok helyet spórolhatsz, mivel nem kell cipelni a kis flakonokat.

Remélem a felsorolt tippekkel már nem lesz rémálom a pakolás, és könnyebben csomagolsz majd a legközelebbi nyaralásra.

Melanie  
<http://melaniavilaga.blogspot.hu/>





# Ragyogj tavasszal is!

***A hosszú tél után mi nők arra vágyunk, hogy frissek és természetesen szépek lehessünk. A téli hideg és szárazság után a bőrünk is megérett a megújulásra, és szükségünk van néhány egyszerű, de hatékony szépségápolási praktikára ahhoz, hogy újra kifinomult és ragyogó legyen.***

## Tisztítás

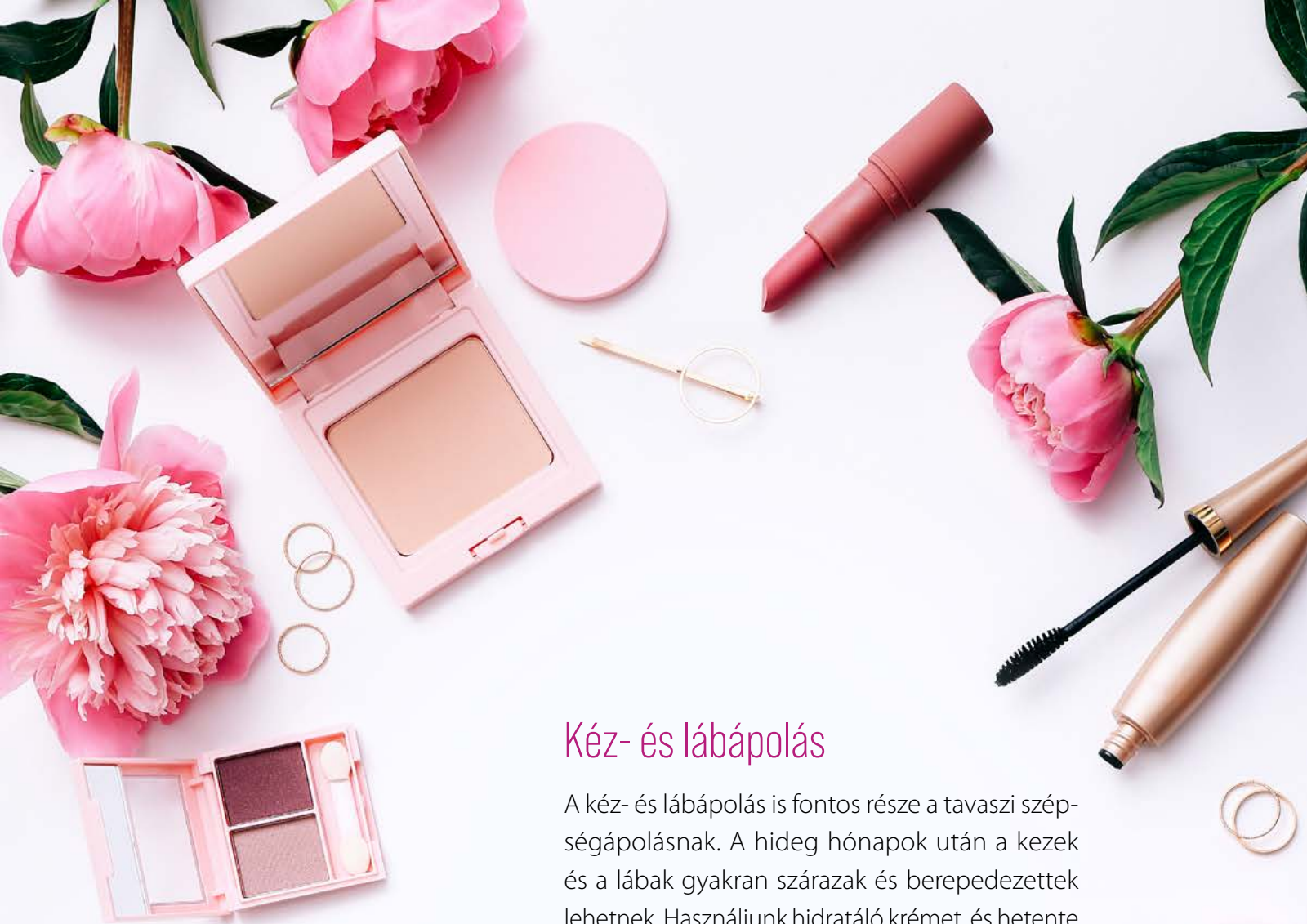
Az első és legfontosabb lépés a tavaszi szépségápolásban a bőr alapos tisztítása. Használjunk olyan termékeket, amelyek nem csak eltávolítják a szennyeződést, de hidratálják és revitalizálják a bőrt. Az arctisztítás mellett ne felejtsük el testünk többi részét sem, és hetente egyszer használjunk testradírt, hogy eltávolítsuk az elhalt bőrsejteket és javítsuk a bőr textúráját.

## Hidratálás

Az állandó hidratálás nélkülözhetetlen a bőrünk egészségének megőrzéséhez, különösen a tavaszi hónapokban. Használjunk könnyű, hidratáló krémeket, szérumokat és arctonikákat, hogy biztosítsuk bőrünk számára a megfelelő nedvességtartalmat. Jó, ha a termékek olyan összetevőket tartalmaznak, mint a hialuronsav, a C-vitamin, és a retinol, amelyek táplálják és fiatalítják a bőrt.

## Napvédelem

A tavasz az első napsugarakkal jár, így fontos, hogy a bőrünk megfelelően legyen védve a napfény káros hatásaitól. Használjunk nappali krémet, amely tartalmazza a megfelelő fényvédő faktort, és ne felejtsük



el az ajkainkat sem. Az ajakbőr a legvékonyabb és legérzékenyebb terület a testünkön, így különösen fontos, hogy odafigyeljünk rá.

## Smink

A tavaszi smink friss, könnyed és természetes. Használjunk világosabb árnyalatokat, mint például a rózsaszín és a barack, és a természetes hatás érdekében kerüljük a nehéz alapozót és az erős kontúrozást. A szempillaspirál, az ajakfény és az arcpír a tavaszi smink alapvető kellékei.

## Kéz- és lábápolás

A kéz- és lábápolás is fontos része a tavaszi szépségápolásnak. A hideg hónapok után a kezek és a lábak gyakran szárazak és berepedezettek lehetnek. Használjunk hidratáló krémet, és hetente egyszer végezzünk pedikűrt és manikűrt, hogy megőrizzük a bőr rugalmasságát, és ápoltak maradjanak a kezeink és a lábaink.

Ez az újjászületés időszaka, és ideje, hogy mi nők is megújítsuk magunkat, és felkészítsük bőrünket és testünket az új évszakra. A tavaszi szépségápolás a teljes testre és lelkünkre kiterjed, és segít abban, hogy önbizalommal és magabiztosan lépjünk előre az új szezonban.

MissMarple



# Gyógynövényekkel az ideális testsúlyért

**Ahogy tavaszodik, egyre lengebb ruhát hordunk. Előkerülnek a hölgyeknél a szoknyák, csinos nadrágok, s talán ekkor vesszük észre, hogy a télen pár kiló felszaladt. Sokan lázas fogyókúrába fognak, hogy letudják azokat a bizonyos kilókat. Nézzük, hogy ebben mely gyógynövények lehetnek segítségünkre.**

## Csipkebogyó-hibiszkus

A csipkebogyónak magas a C-vitamin tartalma, így segít a zsírbontást. Olyan hasznos anyagokat is tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani: pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, A vitamin.

A hibiszkusz virág frissít, és a kihajtja a vizet a szervezetből. Ezért kiváló kombináció a kettő együtt.

Ezt a kombinációt a kismamák is nyugodtan fogyaszthatják, természetesen nem fogyás céljából! Számukra akkor hasznos, ha vizesednek és magas a vérnyomásuk. Mert ezek a gyógynövények gyengéden segítenek levinni a nem túl magas vérnyomást.



## Csalán

A csalán nemcsak vízajtó és méregtelenítő, de energiát is ad, valamint a szervezetben zajló zsírégető folyamatokat is támogatja. Vizelethajtó hatása azt jelenti, hogy aki sokat mozog és edzés előtt egy csalánteaát elfogyaszt, az edzés alatt kidolgozott méreganyagokat gyorsabban kivezeti a szervezetből. Magas a vastartalma is! Nem szabad önmagában 6 hétnél tovább használni, mert mellékhatásként bélirritációt okozhat. Önmagában főleg tavasszal és ősszel használjuk, ekkor sokkal jobban tudja a szervezet kiadni magából a méreganyagokat.

## Angyalgyökér

Az angyalgyökér emésztést támogató és nyugtató vegyületei segítenek megszüntetni a puffadást, valamint felgyorsítják a mérgek távozását a szervezetből.

Az angelika keserűanyagai az illóolajokkal együtt jó étvágygerjesztő, emésztést serkentő és görcsoldó hatást fejtenek ki. Az orvosi angyalgyökér drogja teltségérzettel, görcsökkel járó gyomor-bélrendszeri panaszok kezelésére alkalmazható. Közismert szélhajtó, gyomorerősítő. Gyakran használják epebántalmak esetén, teája vizelethajtó, vértisztító hatású, de csökkenti a köhögést (a homeopátiában) is. Az angelikából készített fürdő és bedörzsölőszerek jótékony hatással vannak a reumás panaszokra.



## Fogyást segítő gyógyteakeverék:

- **Borsmenta 1 evőkanál,**
- **citromfű 2 evőkanál,**
- **csalánlevél 2 evőkanál,**
- **fehér árvacsalán 1 evőkanál,**
- **katánggyökér 1 evőkanál,**
- **kukoricabajusz 1 evőkanál,**
- **rozmaring 1 evőkanál,**
- **tyúkhúr 2 evőkanál**

**Elkészítése:** főétkezés előtt 30 perccel fogyasszuk – naponta egyszer. Felforralunk 2,5 dl vizet, állni hagyjuk és leöntjük a 2 teáskanálnyi mennyiségű keveréket, majd állni hagyjuk 15 percig.

Fontos tudni, hogy a hízás mögött más és más okok vannak. Először ezeket kell felderíteni, majd hozzá a megfelelő terápiát és életmódot kell társítani. Önmagában a gyógynövények nem elegendőek ahhoz, hogy elérjük a kívánt alakot. Ahhoz életmódot kell váltanunk, amit egy életen át tudnunk tartani. Viszont megjegyezném, hogy válasszunk olyan életmódot, amely természetes!

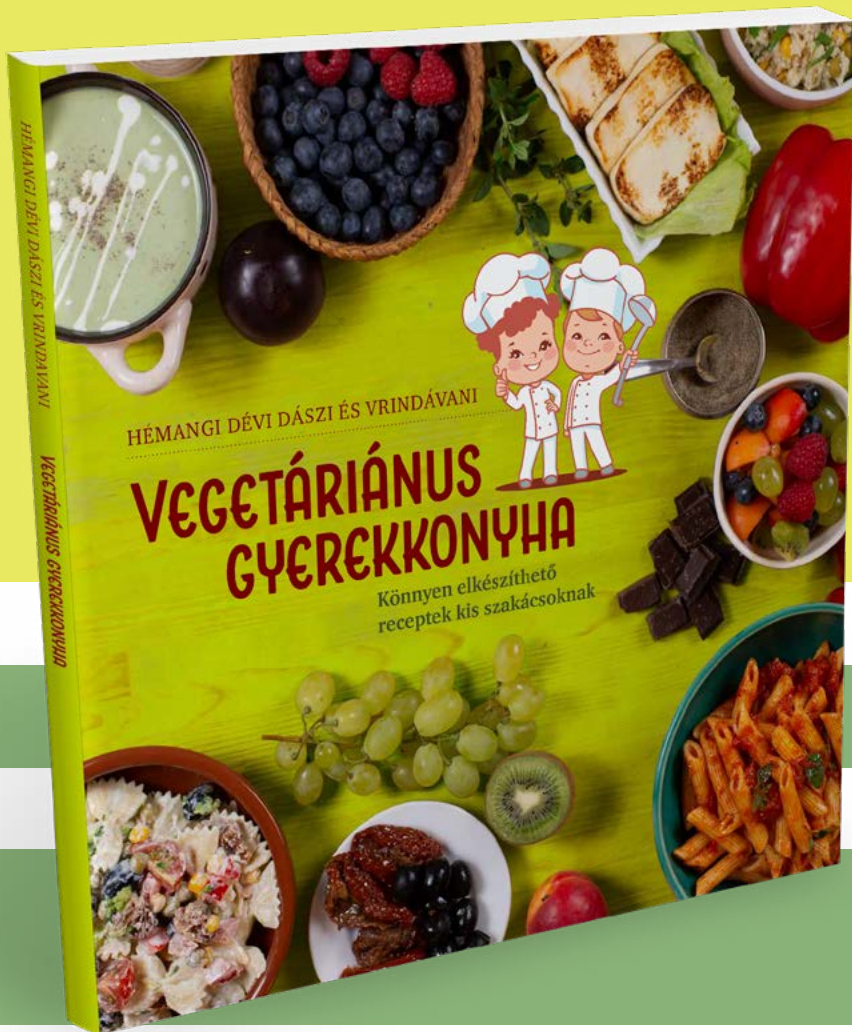
Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)  
blog: [melinda-angel.blogspot.hu](http://melinda-angel.blogspot.hu)

HÉMANGI DÉVI DÁSZI ÉS VRINDÁVANI

# VEGETÁRIÁNUS GYERÉKKONYHA

Ára:  
**5490 Ft**



Hémangi új vegetáriánus szakácskönyve rendhagyó receptgyűjtemény kiadványai közt. A társszerzővel – a 10 éves Vrindávanival – készült könyv gyerekeknek szóló recepteket tartalmaz: olyan ételeket, melyeket a gyermekek nem csupán szívesen megesznek, de könnyedén elkészítenek. Segítségével a kis olvasók nemcsak konkrét recepteket, hanem a főzés készségét és szeretetét is elsajátítják. Számukra ez még nem munka, hanem szórakozás. Mint a babázás, a legózás vagy a társasjátékozás – csak ezt jobban tudják majd kamatoztatni életük további részében.

- ✓ **65 vegetáriánus recept**
- ✓ **gyermekek által könnyen elkészíthető ételek**
- ✓ **reggelik, vacsorák és ebédek**

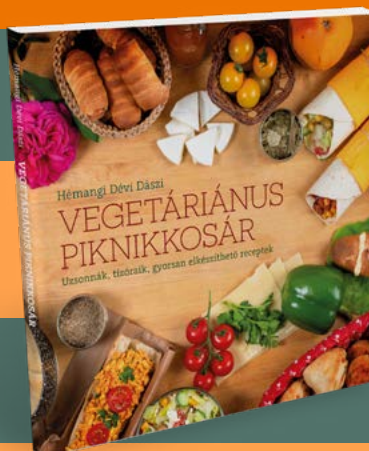
**Megrendelhető:**  
[www.108.hu/gyerekkonyha](http://www.108.hu/gyerekkonyha)

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



VEGETÁRIÁNUS  
ÉTELEK  
ÜNNEPNAPOKRA

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



VEGETÁRIÁNUS  
PIKNIKKOSÁR

~~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](http://www.108.hu/hirdetes)

# 10 *egészségstípp tavaszra*

*Tavasszal ideje, hogy eltemessük a téli hangulatot és minden olyan rossz szokást, amik az elmúlt hónapokban kellemetlenné tették az életünket. Az alábbi sorokban tíz olyan praktikát osztok meg veletek, amik segítségével felkészíthetjük testünket és lelkünket az új évszakra.*

## **1. Irány a kert!**

A kertészkedés nem csupán a tájat csinosítja, de a testünket is formálja, hiszen 250-300 kalóriát égetünk el óránként ezzel a tevékenységgel. Ahhoz, hogy a kertészkedés valóban az egészségünk hasznára váljon, érdemes hetente háromszor egy teljes órát házunk udvarának csinosításával foglalkozni. Minden, ami egy picit is megizzaszt bennünket, tornagyakorlatnak számít: fűnyírás, gazolás, ültetés. Ajánlott a különböző kerti tevékenységeket 20 percenként váltani, hogy az összes izomcsoportot átmozgassuk és elkerüljük egyes testrészek megerőltetését.





## 2. Korai ébredés

• Vegyük fontolóra, hogy pacsirta üzemmódra kapcsolunk. Tanulmányok bizonyították, hogy a korán kelő emberek egészségesebbek, mint bagoly típusú társaik, akik hosszan alszanak reggelente. A reggeli fények egyik előnye pedig az, hogy nagy dózis D-vitaminnal ajándékozzák meg azokat, akik hamar kikelnek az ágyból. A koránkelők nem csak környezetüknek egy különlegesebb arcát fogják látni, de kevésbé lesznek hajlamosak a depresszióra is.

## 3. Legyél koszos

• Engedjük meg magunknak és a gyerekeinknek, hogy koszosak legyünk. Így számos olyan baktériummal kerülhetünk kapcsolatba, amelyek hasznosak az emberi szervezet számára. A szervezetünk jótékony válaszreakciókat tesz, amikor ilyen baktériumokkal lép kapcsolatba, ezáltal támogatja az immun- és az emésztőrendszerünk működését.

## 4. Gondolkozz globálisan, egyél lokálisan

Vásárlásainkkal támogassunk helyi termelőket és gazdákat. Léteznek már olyan szállítási lehetőségek, ahol a feliratkozók heti rendszerességgel kapnak friss és szezonális zöldségeket, gyümölcsöket és tejtermékeket. Aki még csak most ismerkedik a tudatos vásárlás ezen formájával, annak szívből ajánlom a következő oldalt: <https://microker-vasaroljkozvetlenuftermelotol.blog.hu/>. Aki viszont szeret fonott kosárral piacra járni, szintén számos lehetőség közül válogathat még a fővárosban is. A budapesti piacok listája a következő linken található: <https://tudatosvasarlo.hu/otlet/vasarolj-piacon-kozvetlenuftermelotol>.

## 5. Sétálj ebéidőben

• Ez nem csupán arra ad lehetőséget, hogy megálljunk és rácsodálkozzunk a tavaszi tulipánokra, de egy könnyed séta olyan jótékony hatást gyakorol

a szervezetre is, amiért a házi orvosunk minden bizonnyal megdicsérné. A bátrabbak megtoldhatják a munkába vezető útjukat is néhány egészséges lépéssel, ha például egyetlen megállóval korábban szállnak a villamosról vagy a metróról, és sétálva közelítik meg a célállomást. Vagy akár a francia nők, a lift helyett válasszuk a lépcsőt.



## 6. Cseréld le a párnád

• Egyes vizsgálatok szerint átlagosan 5 év után a párnánk súlyának 10%-át olyan gombák, baktériumok, penész, pollen és por teszik ki, amelyek allergiás reakciót válthatnak ki. Gusztustalannak hangzik? Az is. Ezért érdemes antiallergén és atka-mentes vánkosokat beszerezni, a huzatot pedig heti rendszerességgel magas hőfokon kimosni, majd azt a napon megszáritani. Orvosi ajánlásra érdemes az ágyneműnket 3-5 évente lecserélni.

## 7. Takarítsuk ki a sminkes fiókot

Ahogy a legtöbb terméknek, úgy a sminkes készítményeknek is van szavatossági ideje. Mint ahogy a felhalmozott tartós élelmiszereket is időről időre átnézzük, tegyük ugyanígy a szempillaspirálokkal, alapozókkal és minden olyan szépítőszerrel, amiről biztosan tudjuk, hogy már nagyon hosszú ideje nem használtuk, esetleg nem is emlékszünk már, hogy mikor vásároltuk. Így csökkenthetjük annak az esélyét, hogy szemfertőzést vagy kellemetlen bőrkütiést



kapjunk. És különben is, ilyenkor tavasszal igazán megengedhetjük a bőrünknek, hogy fedetlenül élvezze az üde levegőt és a finom napsugarakat.

## 8. Virágot minden tányérra

Az ehető virágok már régóta részei az életünknek. Ki ne kóstolta volna már a bodzavirágból készült szörpöt? Vagy ki ne ivott volna már kamilla forrázatot? A színes szirmok azonban egyre nagyobb teret kapnak a gasztronómiában és az otthoni tányérokra is. Nem csak esztétikusak, de nagyon ízletesek is, legyen szó tavaszi salátáról, vagy egy könnyű desszertől. Annak, aki járatlan a gasztróbotanika világában, szívből ajánlom Halmos Mónika könyveit és előadásait.

## 9. Vess magot

Könnyen vihetünk tavaszt még a városi panellakásokba is, ha mini fűszerkertet ültetünk a konyhánkba vagy a balkonunkra. A siker minden

bizonytal a napfényen múlik. Zárt helyiségben figyelni kell, hogy a növények minimum 6 órányi fényhez jussanak. Kezdő városi kertészként érdemes magbörzékre ellátogatni, ahol inspiráló ötletekre, különleges magokra és hasznos tanácsokra tehetünk szert. Ha szeretnénk többet megtudni az ilyen jellegű eseményekről, akkor látogassunk el <http://maghaz.hu/> weboldalra.

## 10. Forrásvíz

Hazánk bővelkedik a forrásvizekben. Ha tehetjük, kirándulásaink során keressünk fel olyan helyeket, ahol tiszta, iható víz tör fel a föld alól. Az ilyen víz értékes a föld, az élővilág és az emberi szervezet számára is. Fontos, hogy rendszeresen fogyasszunk élő vizet, amely hidratálja szervezetünket, valamint támogatja annak öngyógyító folyamatait. A forrásvíz fogyasztása nélkülözhetetlen a tavaszi méregtelenítő kúrák során. A közelünkben fellelhető források listáját a következő linkre kattintva találhatjuk meg: <https://forrasvizorzok.eu/magyarorszag-forrasainak-terkepe>.

Kovács Kata

[www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/](http://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/)





# MEGDOLGOZTÁL AZ 1%-ÉRT MI IS MEGDOLGOZUNK ÉRTE

Segítsd a Krisna-tudatú Hívók ételosztó munkáját  
adód **egyházi és civil 1%-ával!**



Magyarországi  
Krisna-tudatú  
Hívók Közössége  
[www.krisna.hu](http://www.krisna.hu)

Technikai szám:  
**0389**



Ételet az Életért  
Alapítvány

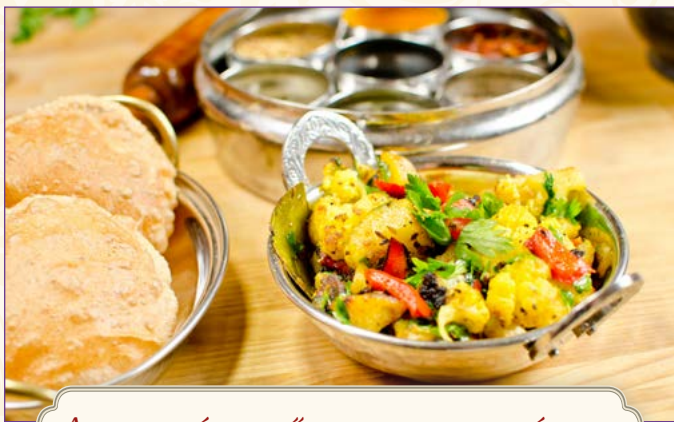
[www.karitativ.hu](http://www.karitativ.hu)

Adószám:  
**18095575-1-41**

# Ízek, imák, India

FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZATUNK

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



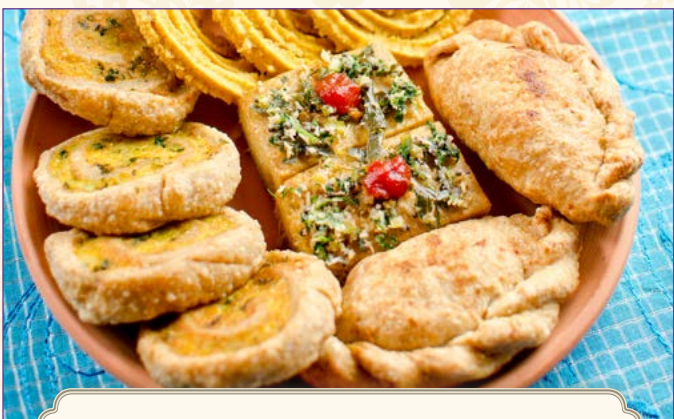
**ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA**

Ízek, imák, India 1.



**FŐÉTELEK, SABJIK**

Ízek, imák, India 2.



**A NÉPSZERŰ STREET FOOD**

Ízek, imák, India 3.



**VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK**

Ízek, imák, India 4.



**GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA**

Ízek, imák, India 5.



**GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK**

Ízek, imák, India 6.



## INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

### HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, 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.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, immár 13 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**



## BURRITO

(vegán-gluténmentes)

### HOZZÁVALÓK 2 BURRITOHÓZ:

- 6 ek csicseriliszt
- 3 ek rizsliszt
- 1 kk szódabikarbóna
- pici só, ízlés szerint
- annyi víz, hogy picikét sűrűbb tésztát kapjunk, mint a palacsinta

A száraz hozzávalókat kevertem először össze, utána adagoltam a vizet. Ezt érdemes több lépésben, mert pár perc alatt megszívja magát a tészta, és sűrűsödik. Ezért 10 percet hagytam is állni.

Felforrósítottam a tapadásmentes (gránit) serpenyőmet, és beleöntöttem a tészta felét. Lassú tűzön sütöttem kb 10-15 percig az egyik oldalát, majd fordult, és még 5 perc a másik fele.

Azonnal töltöttem is, most isteni dinsztelt lilakáposzta (találtok rá receptet az oldalon) 1 sárga húsú paprika, 1 marék madársaláta, és a kertből rukkola és pici petrezselyem lett a töltelék. Nagyon laktató, eggyel bőven jól lehet lakni ;) Arra vigyázzatok, ne süssétek túl, mert ekkor nem hajlítható ;)

Remek, gyors vacsora, és azzal töltöd meg, ami éppen van a hűtőben, vagy a kertben.

**Kállay Ildikó** / [eletkert.wordpress.com](http://eletkert.wordpress.com)



## SÁRGARÉPAFŐZELÉK BROKKOLI-ROPOGÓSSAL

### HOZZÁVALÓK A FŐZELÉKHEZ SZEMÉLYENKÉNT:

- 3 nagyobb sárgarépa
- 1 kk kókuszolaj (elhagyható)
- 1 ek zabliszt
- 1 tk glicin (vagy amivel édesíteni szoktatok)
- 1 ek citromlé
- 1,5 dl víz
- 1 dl sűrű növényi tejszín
- Pici só

A répákat lereszeltem, picit olajon megdinszteltem (ezt csinálhatjátok vízzel is, én most épp olyat akartam, mint gyerekkoromban). Majd felengedtem annyi vízzel, hogy éppen csak ellepje. Picit sóztam, és fedő alatt 15 perc alatt készre főztem. Akkor rászórtam a zablisztet, belekevertem a sűrű tejszínt, simára kevertem, és az első rotytánáig főztem. Mikor picit hűlt, ízesítettem a petrezselyemmel, glicinnel és a citromlével, majd belekevertem a frissen reszelt nyers répát is.

### HOZZÁVALÓK A BROKKOLI ROPOGÓSHOZ:

- 1 közepes fej brokkoli
- 2 ek zabliszt, vagy zabpehely
- 2-3 ek csicseriborsó liszt
- 1 kk római kömény
- 1 kk szerecsendió
- 1 kk őrölt kömény
- 2 nagy cikk fokhagyma
- só
- 1 pici tálka szezámmag pici gluténmentes zsemlemorzsába keverve

A brokkoliról levágtam a vastag szárát, és úgy ahogy volt egyben, beraktam egy kisebb fazékba, és néhány perc alatt puhára főztem. Leöntöttem róla a vizet, és szétvágtam őket picikre. Rászórtam a liszteket, és krumplinyomóval simára kevertem. Mixelni is lehet, de nagyon puha, így is tökéletes lesz. Fűszereztem, és éjszakára beraktam a hűtőbe. Reggelre jól megszívta magát, összeértek az ízek, hamar vizes kézzel golyócskákat formáztam belőlük, és meghempergettem a szezámmagban. Sütőpapírt tettem egy pici sütőlemezre, és kb 30 perc alatt lett szép piros, ropogós 200 fokon, légkeveréssel a sütőben. Kívül roppan, belül puha ;)

**Kállay Ildikó** / [eletkert.wordpress.com](http://eletkert.wordpress.com)



# RÁNTOTT GOMBA TOJÁS NÉLKÜL, JÁZMIN RIZZSEL, VEGÁN TARTÁRRAL

## ELKÉSZÍTÉS:

A gombákat megmostam, tönkjük végét levágtam. Egy konyharuhára helyezve megtörölgettem őket, majd hagytam őket még tovább száradni. Amíg száradtak a gombák, feltettem főni a jázmin rizst és kikevertem a vegán tartárt: a vegán tejfölt kézi habverővel összekevertem a veganézzel, sóval, borssal, majd a kívánt állag eléréséhez egy kevés vizet adtam hozzá. Ez utóbbi nem biztos, hogy minden márka esetén szükséges. Amint elkészült, hűtőbe tettem.

Ezután elkészítettem a panír alapját, ami a hagyományos konyhában a liszt és a tojás. A vegán konyhában ezt egy lépésben oldjuk meg. Csicseriborsó liszthez adunk sót, majd egy dl rizstejet. Ezután annyi vizet, hogy gofri tészta (sűrű palacsinta tészta) jellegű állagot kapjunk. Addig kell habverővel összedolgozni, amíg csomómentessé válik. Amikor ezzel elkészültem, egy másik tálba kiöntöttem a panírmorzszát.

Mielőtt megkezdtem a panírozást, egy mély serpenyőben felmelegítettem az olajat. Fontos, hogy bő olajban kell sütni. Ez az étel nem energiaszegény, de egyszer-egyszer belefér, én úgy gondolom. Megéri az ízért.

A gombafejeket először a csicseriborsólisztes tésztába helyeztem úgy, hogy minden részét ellepje. Egy villa segítségével lecsepegtettem, majd áttettem a panírmorzszába, és alaposan megforgattam benne. Amikor az olaj felforrósodott, kisütöttem benne a panírozott gombafejeket. Az elérni kívánt szín az aranybarna.

A jázminrizs időközben elkészült (20 perc a főzési ideje).

Amikor az összes gomba megsült, jázmin rizzsel és vegán tartárral tálaltam.

## HOZZÁVALÓK:

### A RÁNTOTT GOMBÁHOZ:

- 500 g ChefGomba Fehér Csiperke Gomba
- ~250 g Csicseriborsóliszt
- só, bors
- 1 dl rizstej
- víz
- ~250 g Panírmorzsa
- olaj a sütéshez

### VEGÁN TARTÁR:

- 1 doboz vegán tejföl (én dr. Oetkert használtam)
- 2 ek veganéz
- só, bors
- kevés víz, ha szükséges

Etter Andrea / etterandrea.hu



# SPÁRGA

# ÚJKRUMPLIVAL



*Vegavarázs*

## HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag zöldspargá
- 8-10 szem apró újkrumpli
- 6-8 szem koktélpáricsom
- friss kakukkfű
- olívaolaj
- frissen őrölt bors
- asafetida
- só
- petrezselyem és kevés reszelt parmezán a tetejére

## ELKÉSZÍTÉS:

Ledörzsöltem a krumpli héját, a nagyobbakat félbevágtam, a kisebbeket egészben hagytam, majd összeforgattam olívaolajjal, borsal, asafetidával, friss kakukkfűvel és sóval. Előmelegített sütőbe tettem, és kb. negyed órán keresztül sütöttem magában. Közben az feldarabolt spárgára is olajat, sót és borsot tettem, és miután a krumpli már 15 perce sült, hozzáadtam a spárgát, majd együtt sütöttem még 15-20 percig. Ennyi idő alatt megpuhult és egy kis színt kapott. Amikor elkészült, elkevertem az összevágott páricsommal és petrezselyemmel. A tetejét megszórta némi parmezánnal.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)

# PALAK CHOLE

Indiai főétel, paradicsomból, spenótból és csicszeriborsóból.

## HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek friss reszelt gyömbér
- 1-2 indiai zöld chili apróra vágva (vagy őrölt chili)
- 2 kk őrölt koriander
- fél kk asafoetida
- 1 kk kurkuma
- 2 dl sűrített paradicsomlé (vagy 3 paradicsom lereszelve)
- 40 dkg spenót (friss vagy fagyasztott)
- 2 kk só
- 1 kk cukor
- 30 dkg főtt csicszeriborsó
- 3/4 kk garam masala

## ELKÉSZÍTÉS:

Egy lábosban felmelegítjük az olajat. Megpirítjuk benne a római köményt. Ha már illatos és kissé sötétebb, hozzáadjuk a gyömbért és a chilit. Kevergetve tovább pirítjuk. Fél perc múlva beleszórjuk a porfűszereket: a koriandert, az asafoetidát és a kurkumát. Elkeverjük, majd felöntjük a paradicsomlével. A fűszeres paradicsomot addig főzzük, amíg besűrűsödik. Ha ez megvan, hozzáadunk igény szerint 1,5-2 dl vizet, sózzuk, cukrozzuk. Újra felforraljuk és beletesszük a spenótot. 5-6 perc alatt összefőzzük. Ha megvan, hozzáadjuk a csicszeriborsót és a garam masalát, és újabb 4-5 percig főzzük, majd levesszük a tűzről. Rizzsel tálaljuk.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)





# TEJSZÍNES GOMBASZÓSZ SÜLT TEMPEH-VEL ÉS PARMEZÁNOS BURGONYAPÜRÉVEL

A gombát megmosom, alaposan megtörlöm, majd félreleteszem, amíg a burgonyát előkészítem (addig is tovább szárad).

A burgonyát meghámozom, megmosom, felkockázom, majd sós vízben felteszem a tűzre. Erről egy ideig le is van a gond, pont elég lesz a főzési idő a gomba elkészítésére.

A gombát felszeletem. Egy magasabb falú serpenyőben felhevítem az olíva olajat és a vajat, majd hozzáadom a kakukkfűvet, a rozmaringot és a préselt fokhagymát. Alacsony lángon tartom, hogy a fokhagyma ne égjen meg.

Néhány perc múlva rádobom a gombát, és időnként megkeverve hagyom, hogy a gomba átsüljön. Pirítani nem kell, mellékelek egy képet, hogy lássátok, mikor mehet rá a tejszín. Ezalatt fél dl tejszínnel kikeverem a burgonyakeményítőt, ez lesz a habarás. Amikor a gomba elkészült, hozzáadom a megmaradt 2,5 dl tejszínt. Sózom, borsozom. Néhány percre kevergetem, majd behabbarom.

A szósz el is készült, félreleteszem.

A burgonya is megfőtt időközben, leszűröm, majd burgonyanyomóval átdolgozom. Hozzáadom a vegán parmezánt és a növényi tejszínt, sózom, majd az egészet összedolgozom. A püré is kész.

Most következik a tempeh. Felszeletem, majd kókuszolajon, egy kevés szójaszósszal aranybarnára sütöm.

Nem maradt más hátra, minthogy a friss illatos petrezselymet megmossam, és durvára vágjam. Petrezselyemre csak a tálaláshoz lesz szükség.

Amikor mindennel elkészültem, tálalom.

## HOZZÁVALÓK:

- A tempeh-hez:
- 250 g tempeh
- 2 ek kókuszolaj
- 1 ek szójaszós

## A SZÓSZHOZ:

- 600 g gomba vegyesen (nálam ChefGomba Barna Csiperke és Grill Champignon)
- 2 ek vegán vaj
- 1 ek olíva olaj
- 3 fej fokhagyma
- 2 tk kakukkfű
- 2 tk rozmaring
- 3 dl növényi tejszín
- 1,5 ek burgonyakeményítő
- 1 csokor petrezselyem

## A BURGONYAPÜRÉHEZ:

- 5-6 szem nagyobb burgonya
- 1 dl növényi tejszín
- 2-3 ek vegán parmezán

**Etter Andrea** / etterandrea.hu



## LAVIDA ORIENTAL HERITAGE

A BESZÉDES BÚTOROK BOLTJA

**A szimbólumok befolyásolják a tudatalattinkat és dokumentáltan hatással vannak az érzelmeinkre és az észleléseinkre. Ha szeretnénk egyedi és különleges otthont varázsolni, ahol körbevesz minket kelet magával ragadó világa, akkor válasszunk „[Beszédes bútorokat](#)”, amik igazán hangulatossá és exkluzívvá teszik mindennapjainkat.**

Egy-egy távoli utazás során könnyű beleszeretni a különleges környezetbe, a kézzel készült, csodálatos bútorokba, lámpákba, képekbe és



**ORIENTAL  
HERITAGE**

egyéb kiegészítőkbe. Hazatérve leggyakrabban csak apróságokat tudunk magunkkal hozni emlékként, és fáj a szívünk a sok kint hagyott szépségért. Szerencsére találunk itthon is olyan lelkes céget, amely segít, hogy gyönyörű kézműves [thaiföldi](#), [nepáli](#), vagy [indiai bútorok](#) és [kiegészítők](#) díszíthessék otthonunkat. A globalizáció terjedésével egyre nehezebb a keleti régiókra jellemző egyedi bútorokat, kiegészítőket beszerezni, és személyre szabott stílust kialakítani otthonunkban, ahol a minőség, a természet és a harmónia található. A LaVida Oriental Heritage, termékei elhosszabbítják ezt az aromás,



karakteres és mégis nyugalmat árasztó, üde hangulatot, és a minimalista stíluson túllépve lehetővé teszik egyéni stílusunk kialakítását otthonunkban.

A kézi készítésű bútorok és [dísz tárgyak](#) nagy része [mangó-fából](#), vagy [bambuszból](#) készül, ami könnyen fenntartható fa-forrás – ez fontos szempont, ha a környezetet is védeni szeretnénk. Az Oriental Heritage termékekkel biztosan nem fogunk máshol találkozni, hiszen [egyszeri és egyedi készítésűek](#), helyi mesteremberek gondos művészi alkotása.

Az elragadó esztétikai élményen felül, közelebbről is megnézve az aprólékos faragásokat és festéseket, szimbólumok

sokaságát fedezhetjük fel. Lótusz virágok, állatok, geometriai szimbólumok, melyek beszélnek hozzánk, pozitív életenergiát sugározva, [innen ered a „beszédes bútorok” bolt ötlete.](#)

A [hagyományos szimbólumok](#) egyetemes nyelvet alkotnak: virágmintás mandalák, geometriai minták, állatok sokasága kísérik minket évezredek óta mindennapi utunkon. **A szimbólumok befolyásolják a tudatalattinkat és dokumentáltan hatásosak az érzelmeinkre és az észleléseinkre.** Például egy [kiválasztott szín](#) és motívum áraszthat pozitív energiát, vagy épp hozzájárulhat egy negatív érzés kialakulásához.

Ezért nevezik ezeket a varázslatos alkotásokat „Beszédes bútoroknak”. A rajtuk lévő faragásoknak, motívumoknak, színeknek és az anyaghasználatnak mind-mind jelentése van. A kiválasztott tárgyak így teszik majd még különlegesebbé otthonunkat.

Látogass el [bemutatóterünkbe](#) és éld át személyesen is ezt a magával ragadó keleti érzést! 2023. május 11-ig minden [komód szekrényt](#) 11% kedvezménnyel tudsz megvásárolni a 'LAVIDA19' kuponkód használatával!

#### ELÉRHETŐSÉG:

lavidaaorientalheritage.com  
youtu.be/yasChQ9gUmk

# Miért fontos az évszakonkénti méregtelenítés?



A mindennapi életünk során rengeteg „bajkeverővel” találkozunk, amiket, ha erős az immunrendszerünk, számunkra észrevétlenül kivéd. Ettől függetlenül a májunk is kiszűr sok vírust és baktériumot, és elraktározza őket, nehogy a véráramba kerüljön és kárt okozzon. Ha nem tudja időnként kiengedni őket magából, egy idő után annyira leterhelődik, hogy a mindennapi rutinját sem lesz képes flottul végrehajtani. Ilyenkor mondják, hogy lassú az emésztésük, hogy vizesedik, dagad a bokájuk, stb. A legkártékonyabbak ezek közül a kórokozók közül az alábbiak:

## Vírusok és melléktermékei, baktériumok és mikrobák:

EBV, az övsömör vírusok, a herpesz vírusok, covid, influenza és még sokan mások. Ezek a vírusok napi szinten jelen vannak a szervezetünkben, és ahhoz,

hogy az immunrendszerünk elbánjon velük, erősnek kell lennie. Ehhez viszont folyamatosan adni kell neki időt, amikor semmi mással nem kell foglalkoznia, csakis az egészségünk helyreállításával.

## Rendkívüli módon leterhelik a májat és az agyunkat is a gyógyszeripari készítmények:

- Antibiotikumok
- Antidepresszánsok
- Altatók
- Vérnyomáscsökkentők
- Hormonkészítmények
- Pajzsmirigy gyógyszerek
- Sztteroidok
- Fogamzásgátló tabletták

A teljesség igénye nélkül.

## A toxikus nehézfémek

Higany, toxikus réz, alumínium, ólom, kadmium, bárium nikkel, stb. – megtelepsznek a májban és az agyban is, ráadásul a fenti felsorolt vírusoknak táplálékul szolgálnak. Igen, a vírusok, ahogy megtelepsznek a gazdaszervezetben, táplálkoznak és ürítenek is, rendkívül mérgező anyagokat.

Ezek a nehézfémek állnak az életünket megkecséző jó néhány rejtélyes tünet hátterében. Ezek az okozói számos pszichés problémának, a szorongástól és pániktól a ködös agyig.

## Háztartási vegyszerek szintén rendkívül mérgezőek és megterhelik a szervezetünket:

mint az illatanyagok, naptejek és barnítók, mosó-és öblítőszer, tisztítószer, testápolók és krémek, hajlakkok, smink, körömápolási cikkek, hajfestékek, hintőporok a teljesség igénye nélkül.

## Amikkel még naponta kapcsolatba kerülünk, csak felsorolva

Kőolajipari származékok: oldószer, lakkok, benzin, kerozin, propángáz, motorolaj, gépszír, festékek,

hígítók, műanyagok, stb. Ezek sajnos mind nagyon káros hatással vannak az agyunkra, májunkra, ebből adódóan az egész szervezetünkre. A legnagyobb gond még az ezekkel a toxikus szerekkel, hogy a kórokozóknak remek táplálékot nyújtanak, ezért elszaporodhatnak bennünk.

Ezeknél még jóval több káros hatás is ér minket, de úgy gondolom, ennyi elég volt a rémiszgetésből, inkább azért írom, mert ha tudsz róla, meg is tudod védeni magad tőlük, szerencsére könnyen és hatékonyan. Fentiek miatt erősen ajánlott léböjtöt tartani annak is, aki aránylag egészségesen él. Mert mára ez már nagyon nehezen valósítható meg.

Egy-egy böjt alkalmával a szervezet mentesül az emésztés okozta leterheléstől, és sok bajkeverőtől megszabadulhat. Mellékhatásként megszabadulhatunk néhány felesleges kilótól is.

Egészségünkre, júniusban ismét böjtölünk.

Kállay Ildikó  
eletkert.wordpress.com





# Méregtelenítés az ájurvéda segítségével

A szervezeted, ahogy te magad is, néha elfárad és szüksége van pihenésre, regenerálódásra. Ezért időről, időre igényli, hogy tehermentesítsd, megtisztítsd. A szervezet tisztítására az ájurvéda szerint a legideálisabb időszak a tavasz és az ősz.

A helytelen táplálkozás, a kapkodó életmód és a sok stressz következtében sajnos az emésztés tüze (agni) csökken, és a gyengébb emésztés nehezebben tudja feldolgozni a bekerült olyan táplálékokat, melyek nem tiszta minőségűek (konzervek, tartósítószeresek, vegyszerek, állott ételek, félkész ételek), így sok méreganyag (ama) halmozódik fel a szervezetben. Az ama helytelen életmód és helytelen táplálkozás következtében a testben lerakódott méreganyagok összefoglaló neve, melyek elzárják a test energiacsatornáit és számos problémához, betegséghez vezetnek.

## Felhalmozódott méreganyagok jelei

A méreganyagok lerakódásának jelei: romlik a közérzet, nehezebbé válik az emésztés (puffadás, görcsök, székrekedés, hasmenés), a testben elakadások, dugulások jelennek meg (pl. székrekedés, arcüregek telítettsége) reggel kimerülten ébredünk, napközben is fáradtnak és elnehezültnek érezzük magunkat, csökken a koncentrációs képességünk, könnyen válunk kedvetlenné, gyengül az immunrendszer, aminek a hatására rendszeresen megbetegszünk, könnyen elkapunk minden betegséget, megváltozik az íz érzékelésünk, szellemileg is tunyábbá válunk.



## Ájurvédikus megtisztulás

Egy tisztítóóra után a szervezeted új életre kel, és be tudja indítani a megfelelő öngyógyító folyamatokat, a testet friss energiával tudja ellátni. A lenti méregtelenítési módszerek közül ha csak néhányat tudsz beépíteni az életedbe, már akkor is nagyon jó eredményt fogsz elérni és a tested frissebb, energikusabb lesz.

Az ájurvédában a leghatékonyabb tisztítás a Pan-chakarma kezelés, de otthon is nagyon sokat tehetsz néhány egyszerű módszerrel azért, hogy megtisztítsd a szervezeted. Az ájurvéda kíméletesen, megfelelő kezelésekkel és méregtelenítő gyógynövény készítményekkel, életmódbeli és táplálkozási módszerekkel segíti elő felhalmozódott méreganyagok eltávolítását a szervezetből.

Az ájurvéda segítségével könnyedén és természetes módon tudsz megszabadulni a lerakódott szennyeződésektől és újra visszanyerheted energiádat, jókedvedet, jó emésztésedet, étvágyadat. Ehhez elegendő már egy 10 napos kúra is.

A lehető legjobb eredmény eléréséért érdemes alkalmazkodnod a természet változásaihoz és változtatni az évszakváltásnak megfelelően az életmódodon, napirendeden, étkezési szokásaidon.



## Kerüld el a további méreganyag felhalmozódást

- Első lépésként kerüld el azokat a szokásokat, melyek méreganyagot („ama”-t termelnek)
- Túlevés vagy úgy enni, hogy az előző étkezést még nem emésztetted meg
- Túl hideg ételek és italok fogyasztása
- Nehéz, zsíros, cukros ételek és a túlzásba vitt húsfogyasztás
- Rendszertelen étkezés
- Túl gyors, kapkodó étkezés
- Olyan étkezés, amikor nincs a figyelmed az étkezésen (pl. közben olvasol)
- Túlevés és késő esti étkezés
- Nem friss, vegyszeres (nem bio), génmanipulált, feldolgozott ételek, tartósított élelmiszerek, konzervek, gyorsfagyasztott ételek
- Dohányzás és alkoholfogyasztás
- Mozgásszegény életmód

## Méreganyagok kioldása

A legjobb a lerakódott ama felszámolására a meleg víz. Forralj fel reggel tiszta minőségű vizet (pl forrásvíz) kb 10-15 percig – tehetsz bele gyömbért is. A vizet melegen kortyolgasd a nap során lehetőleg fél óránként kis kortyot – tartsd termoszban, hogy meleg maradjon.

Jól támogatja a méregtelenítést, ha reggelként egy pohár meleg citromos vízzel indítod a napod.

Használhatsz ájurvédikus méregtelenítő készítményeket is, melyek olyan gyógynövényekből állnak, amik segítenek kioldani a lerakódásokat. A méregtelenítéshez a készítményeket mindig egyéni alkatodnak megfelelően válaszd ki, szükség esetén kérj segítséget hozzáértőtől.

## Pörgesd fel az emésztésed

Ahhoz, hogy az emésztésed erejét növeld, fogyassz könnyű, lédús ételeket. A méregtelenítés alatt kerüld

el a zsíros, savanyú, olajban sült ételeket, tejtermékeket, húst, nyers gabonákat, édességeket, nassolást. Étkezés legyen mindig friss és könnyű, de tápláló.

Mit fogyassz? Jótékony ilyenkor a baszmati rizs, párolt zöldségek, nagyon kevés nyers saláta, mungbab, zöldségleves, ghí, friss párolt gyümölcsök, levesek.

Segítsd az emésztésed fűszerekkel: gyömbér, kurkuma, koriander, római kömény, édeskömény, hosszúbors, fekete bors.

Ha teheted, a reggelit hagyd ki, vagy csak valami könnyűt fogyassz.

Az ebéd legyen ízletes, meleg étel és ne túl nagy mennyiség.

A vacsorát ha tudod hagyd ki, ha nem akkor szintén nagyon könnyű étkezés legyen pl.: zöldségleves, rizsleves.

## Étkezési szabályok

- Mindig nyugodt körülmények között egyél
- Rendszeres időközben egyél, és délben legyen az ebéd
- Ülve nyugodtan egyél, soha ne kezdj idegesen enni
- Annyit egyél, amennyi jólesik, táplálkozz mértékletesen (legfeljebb háromnegyedig töltsd meg a gyomrod)
- Étkezés közben ne beszéljünk, csak az étkezésre koncentrálj
- Ne egyél amíg az előző ételt nem emésztetted meg (3-6 óra)
- Étkezés után maradj kicsit még nyugodtan ülve

## Szánj időt a pihenésre

A test számára igazi pihenés három esetben tud létrejönni. Alvásnál, relaxációnál és meditációnál.

A tavasz és az ősz amúgy is a Vata minőségét hordozza, ilyenkor az időjárás szelesebb, hűvösebb,



ami könnyen kimeríti a szervezeted, idegességhez, alvászavarokhoz, emésztési problémákhoz vezethet. A vata kiegyenlítéséhez és a méregtelenítéshez több alvásra van szükséged. Hagyj időt a pihenésre, napközben is tarts szüneteket – menj ki sétálni a friss levegőre. Ne éjszakázz, fekjüdj le időben, lehetőleg este 22:00-ig és lehetőleg 06:00 előtt kelj fel.

## Távolítsd el a feszültséget az elmédből és a testedből. Naponta végezz relaxációt.

Tanulj meditálni és szánj időt minden nap arra, hogy kikapcsold a külvilág zajait és a meditációban meg tapasztald a belső csendet, harmóniát.

## Végezz könnyed testmozgást

\_Naponta mozogj, sétálj, jógázz. Ájurvédikus testalkatodnak megfelelő könnyed mozgásformát válassz.

A méregtelenítési időszakban célszerű olyan jógyagyakorlatokat (ászana) végezned, melyek segítik az emésztő tűz felélesztését és a méreganyagok eltávolítását a szervezetből.

## Önmasszázs

Minden nap végezz ájurvédikus önmasszázszt (az ízületeknél körkörös a csontos részeknél hosszanti mozdulatokkal), amely fellazítja a szervezetekben lerakódott mérgeanyagokat. A masszázshoz a legjobb, ha érlelt szezámolajat használsz, de bármilyen alkatodnak megfelelő olaj is jó. Az önmasszázs után alaposan zuhanyozz le meleg vízzel.

## Száj és nyelv tisztítás

Építsd be a mindennapjaidba az ájurvéda száj és nyelvtisztítását. A szervezet sok mérgeanyagot halmoz fel a szájüregben és a nyelven lepedék formájában. Ennek a rendszeres, megfelelő eltávolítása fantasztikusan tisztítja a szervezetet.

## Érzelmi méregtelenítés

Ne feledkezz meg arról sem, hogy a negatív érzelmek és az elfojtott érzelmek szintén mérgeket hoznak létre a szervezetben. Próbáld megszabadulni a negatív érzéseidről, neheztelésektől, haragtól, dühtől, aggodalmaktól, félelmektől. Alakítsd át a negatív érzelmeket pozitív érzésekké és tanuld meg a negatív érzéseket elengedni.

Ehhez nagyon nagy segítség, ha jógafilozófiát tanulsz, mert megérheted hogyan működik az elméd és hogyan tudsz megszabadulni a negatív gondolatoktól, érzésektől.

Az érzelmi méregtelenítésről egy későbbi cikkben írok majd részletesebben.

## A méregtelenítés utáni időszak

A méregtelenítés eredményeképpen elmúlik a testből a nehézségérzet, energikusabb, könnyedebb leszel, esetleg megszabadulsz néhány felesleges kilótól is.)

A méregtelenítés utána próbáld az étkezési szokásokból minél többet hosszútávon is fenn tartani. Fokozatosan térj vissza a nehezebb étkezésekhez, hogy ne terheld túl a megtisztított szervezetet. Tartsd fenn a testalkatodnak megfelelő testmozgást is rendszeresen.

A méregtelenítés utáni időszak a legalkalmasabb életerőt, vitalitást fokozó készítmények fogyasztására. Az ilyen készítmények (rasayanák) fogyasztását mindig tisztulási folyamat befejeztével kezd el. Amennyiben a szervezet nem tiszta és az energiacsatornákat eltörlaszolják a mérgeanyagok a legértékesebb, legcsofosabb roboráló szer sem tud megfelelően eljutni a sejtekhez és nem tudja kifejteni áldásos hatásait.

Mindenkinek kívánok tisztább, energikusabb szervezetet, erősebb immunrendszert!

Vitai Kati  
eljharmoniaban.blogspot.com



# Helló április!

## SZENT GYÖRGY HAVA



**április 1.:** Az ugratás, tréfálkozás napja (Bolondok napja)

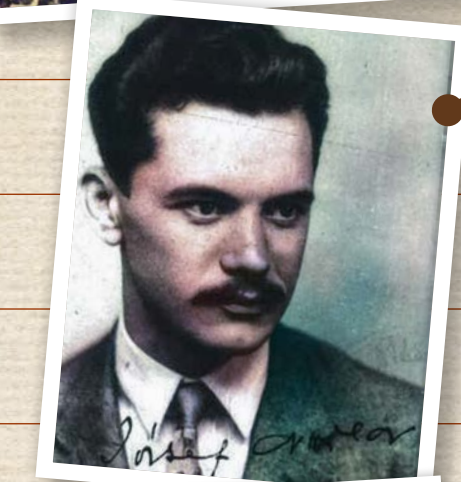
**április 4.:** Nemzetközi Párnacsata Nap



**1896. április 6.** I. György görög király Athénban megnyitja az első újkori olimpiai játékokat.

**1912. április 10-én** Southampton-ból elindul első és egyben utolsó útjára a Titanic.

**1970. április 10-én** Paul McCartney bejelenti a The Beatles feloszlását.



**április 11.** A magyar költészet napja, József Attila születésnapja

**1886. április 14-én** született Tóth Árpád költő, műfordító

**1982. április 18.** Felavatják az ópusztaszeri Nemzeti Emlékparkot.

**e. 753. április 21.** – A hagyomány szerint Róma alapításának napja.

**1926. április 23-án** született Janikovszky Éva Kossuth-díjas magyar író, költő



**1326. április 24.** Károly Róbert megalapítja a Szent György Lovagrendet

**1719. április 25.** Angliában megjelenik Daniel Defoe: Robinson Crusoe c. Regénye

**1885. április 29.** Első alkalommal vizsgázik nő az Oxfordi Egyetemen

# TAVASZI MÉREGTELENÍTÉS CSALÁNNAL

A csalán az egyik legerősebb tisztító hatással bíró növényünk. A tavasz a megújulás, az újrakezdés évszaka, szabadítsuk meg hát testünket is az elmúlt hónapokban felgyülemlett salakanyagoktól. Ezáltal a lelkünk és a szellemünk is frissebbé válik majd. A csalánlevél hatóanyagai a hisztamin, vitaminok, szerves savak, flavonoid, kalcium, kálium, vas, cserzőanyagok, illóolaj, nyálka, szénhidrátok, ásványi anyagok. A gyökér fitoszterolban gazdag.

A csalán úton-útfélen megtalálható. Hazánkban és Európában már régóta ismert a gyógyító hatása, mégis méltatlanul mellőzik ezt a remek gyógynövényt, amely már az ókorban is nagy megbecsülésnek örvendett. Amellett, hogy nekünk embereknek kiváló szolgálatot tehet a használata, a növényvédelemben is felhasználható permetszerként.

Minden része gyógyító hatással bír, a gyökerétől kezdve, a száron és a levélen, át a virágjáig. Az egyik legjobb vértisztító és vérképző, de számtalan más problémára is sikerrel alkalmazhatjuk. Kedvező hatással van a hasnyálmirigyre, így a vércukorszint normalizálása érdekében is fogyaszthatjuk a csalánteát. De jó hatással van a húgyútra, megbetegedéseit, gyulladásait gyógyítja. Ha olyan

állapotban vagyunk, hogy a szervezet vastartalma lecsökken, fáradékonyság lép fel. Ilyenkor is fogyasszuk a csalánteát kúraszerűen. A népi orvoslásban ajánlják még máj és epebántalmak, hurutos megbetegedések, gyomorgörccsök esetén. Vízhajtó hatása is nagyon erős, és mivel a székletürítést is könnyíti, kiváló egy tavaszi tisztítókúrához. Amellett, hogy kimossa a vérből a toxikus anyagokat, képes feloldani az érfalakra rakódott különböző lipideket, ezáltal csökkentheti főleg az időskori magas vérnyomást.

A csalán ellenállóbbá tesz bennünket, ha hajlamosak vagyunk a megfázásra, segítséget nyújt érszűkület esetén is. A hajás fejbőr problémáira tinktúra formájában alkalmazhatjuk. Megszünteti a korpásodást, és a hajhullást.

A teát maximum 6 hétig fogyasszuk napi 1 csészevel reggel, utána tartsunk szünetet, mert megterheli a veséket. Mi is összegyűjthetjük magunknak a friss csalán hajtásait, amit aztán megszáritva egész évben kúraszerűen fogyaszthatunk.

Fontos, hogy áldott állapotban ne alkalmazzuk, mert idő előtt beindíthatja a szülést.

Muszka Evelin

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Takarítási tippek allergiásoknak  
(tovább: [bien.hu](http://bien.hu))
- Jóga az emésztésért  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Teszteld magad – 8 földrajzi kérdés  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- A pánikbetegség jele  
(tovább: [egeszsegkalauz.hu](http://egeszsegkalauz.hu))

# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

[www.108.hu/108-hu-magazin/archivum](http://www.108.hu/108-hu-magazin/archivum)



120 Megtekintés



119 Megtekintés



118 Megtekintés



117 Megtekintés



116 Megtekintés



115 Megtekintés



114 Megtekintés



113 Megtekintés



112 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](mailto:info@108.hu) 06-30-464-7760, [www.108.hu/grafikai-munka](http://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 akadályá?**

**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 vezetéktes 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](mailto:m@108.hu) címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manorám 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](http://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](http://www.108.hu/cikkiras),**

Email: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

vagy hívj bennünket

a 06-30-464 7760 számon.

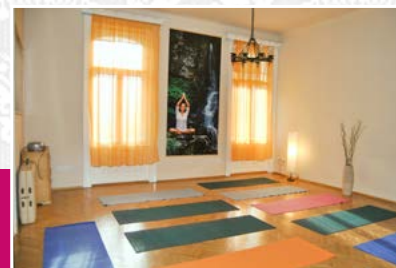
## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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](mailto:info@108.hu), **[www.108.hu/teremberlet](http://www.108.hu/teremberlet)**





## 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](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://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.*