



30 napos
NÖVÉNYI ALAPÚ
KIHÍVÁS



SZERELMES VACSORA
Valentin-napra

GYÓGYNÖVÉNYEK
immunerősítéshez



HOGYAN SEGÍT
az ájurvéda
AZ EGÉSZSÉG
MEGŐRZÉSÉBEN

Ájurvédikus gyógyítás

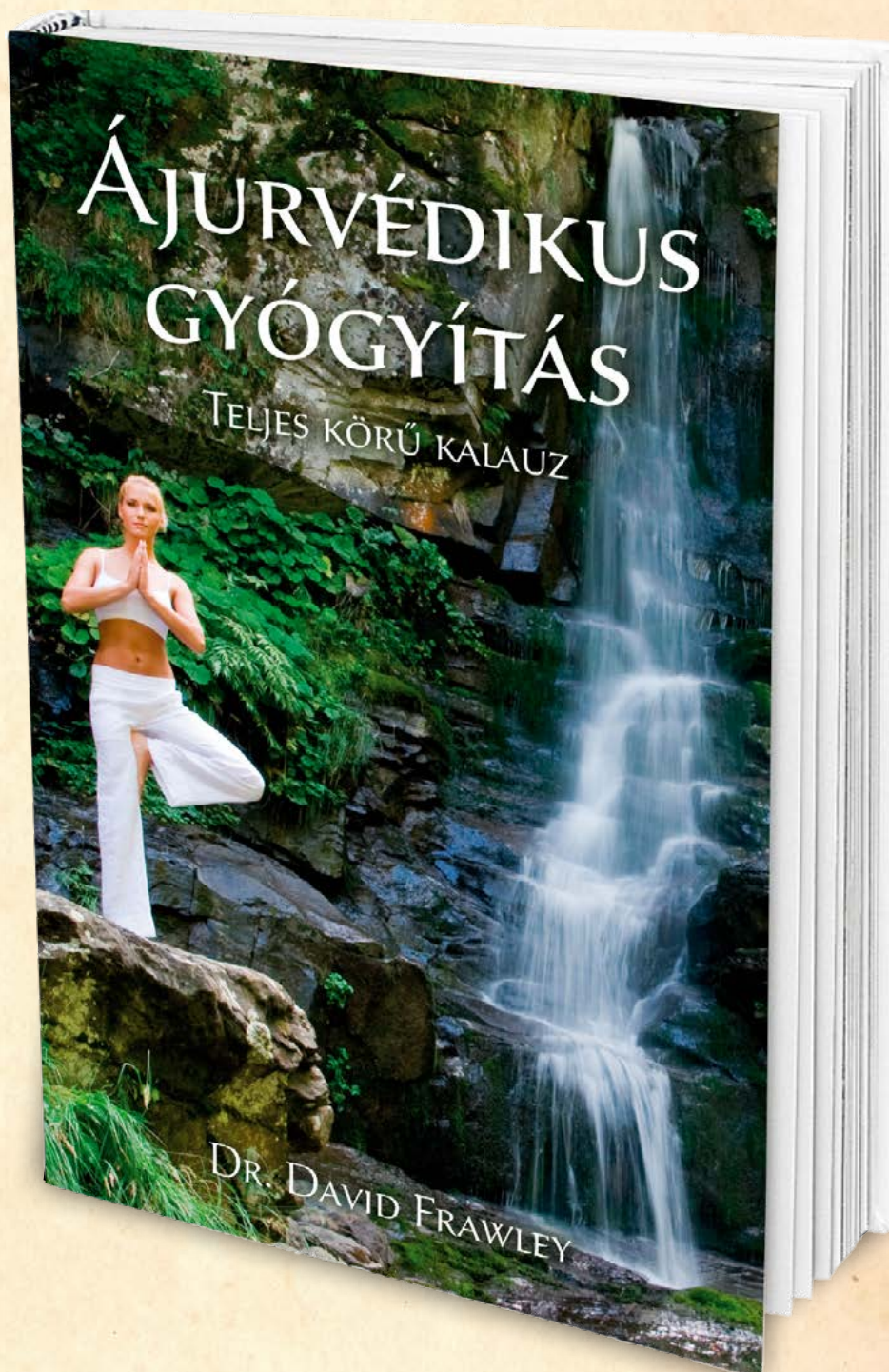
Teljes körű kalauz

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 **30 napos növényi alapú kihívás**
- 8 **Szerelmes vacsora Valentin-napra**
- 10 **Az Aurora Borealis titkai és a legjobb helyek, ahol megcsodálhatjuk**
- 16 **Február a szeretet hónapja**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Szórt rétes; Krumpli-kaliforniai paprika sabji; Olívás sajtgolyó; Banános muffin; Szalagos fánk; Túrógombóc kölessel.
- 28 **Gyógynövények immunerősítéshez**
- 30 **Hogyan segít az ájurvéda az egészség megőrzésében**
- 34 **Japán télen**
- 37 **Farsangi hagyományok**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/1. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

30 NAPOS

NÖVÉNYI ALAPÚ KIHÍVÁS



Az év eleje tökéletes alkalom az újratekérésre és új célok kitűzésére egy egészségesebb, lendületesebb élet felé. Ha még keresed a módját, hogy 2025-ben felturbózd az egészséged, miért nem próbálsz ki a 30 napos növényi alapú kihívást? Ha egy hónapig elkötelezed magad a teljes értékű, növényi alapú táplálkozás mellett, akkor nemcsak növelheted az energiádat, javíthatod az emésztésed és támogatnod a testsúlycsökkentést, hanem a környezet védelmét is segíted a karbonlábnyom csökkentésével.

Ebben a kihívásban arra buzdítalak, hogy ismerd meg a sok gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonát, hüvelyeseket, dióféléket és magvakat, miközben

mellőzöd vagy minimalizáld az állati eredetű termékeket és a feldolgozott élelmiszereket. Íme, hogyan kezdj neki egy 30 napos növényi alapú kihívásnak, és mire számíthatsz az út során!

Miért vágj bele?

Mielőtt belevágnánk a kihívásba, vessünk egy pillantást azokra a legfontosabb előnyökre, amelyekre számíthatsz:

- **Megnövekedett energia:** a növényi alapú élelmiszerek tápanyagban gazdagok, vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban telítettek, így biztosítják szervezetednek azt az

üzemanyagot, amelyre a nap folyamán szükséged lesz hogy energikusnak érezd magad.

- **Jobb emésztés:** a gyümölcsökben, zöldségekben, hüvelyesekben és teljes kiőrlésű gabonákban található rengeteg rostnak köszönhetően valószínűleg jobb lesz az emésztésed és kevesebb a puffadás.
- **Súlykontroll:** a legtöbb ember esetében a növényi alapú étrend segít a természetes fogyásban azáltal, hogy a teljes, feldolgozatlan élelmiszerekre összpontosít.
- **Egészségesebb szív:** a növényi alapú étrend alacsonyabb koleszterinszinthez, a szívbetegségek kockázatának csökkenéséhez és a vérnyomás javulásához kapcsolódik.
- **Pozitív környezeti hatás:** az állati termékek fogyasztásának visszaszorításával csökkentetted a karbonlábnyomod, kevesebb vizet használsz, és támogatod a fenntarthatóbb élelmiszerrendszereket.

Hogy kezdj bele a 30 napos kihívásba?

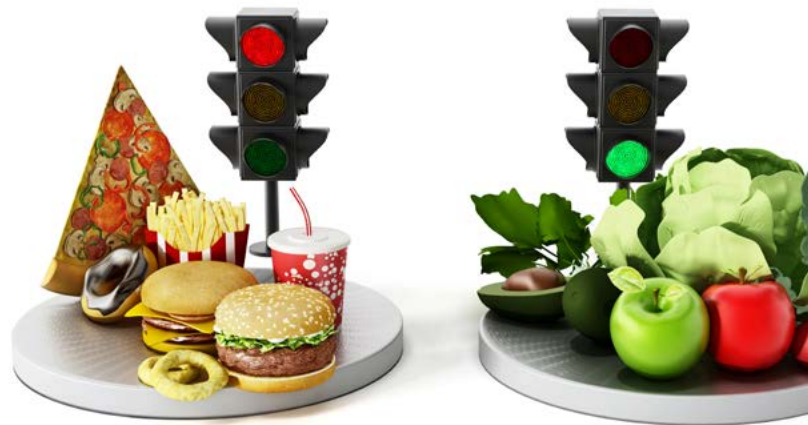
JÓL MEGFOGALMAZOTT CÉLOK

Mielőtt elkezdenéd, fontos megértened miért vállald ezt a kihívást. Akár az egészségi állapot javítása, akár a fogyás, akár a környezeti hatások csökkentése a cél, a határozott szándék megfogalmazása segít megőrizni a motivációt.

Írd le a kihívás elfogadásának okait, és térj vissza hozzájuk a hónap folyamán. Még egy vizualizációs táblát vagy naplót is készíthet a haladásról, hogy fenntartsd a lelkesedést.

TÖLTSD FEL A KAMRÁT AZ ALAPVETŐ NÖVÉNYI ÉLELMISZEREKKEL

A 30 napos növényi alapú kihívás sikerének kulcsa a felkészülés. Ha konyhádat növényi alapanyagokkal töltöd fel, akkor készen áll majd arra, hogy tápláló ételeket készíts anélkül, hogy kísértést éreznél a feldolgozott vagy állati eredetű élelmiszerek iránt.



MIBŐL KÉSZLETEZZ:

- **Teljes kiőrlésű gabonák:** barna rizs, quinoa, zab
- **Hüvelyesek:** lencse, csicseriborsó, feketebab és vesebab
- **Zöldségek:** leveles zöldek, brokkoli, sárgarépa, édesburgonya és kaliforniai paprika
- **Gyümölcsök:** alma, bogyók, banán, citrusfélék és avokádó
- **Diófélék és magvak:** mandula, chia mag, lenmag, tökmag
- **Növényi fehérjék:** tofu, tempeh, szejtán
- **Egészséges zsírok:** olívaolaj, avokádóolaj, tahini

Útmutató hétről hétre

1. HÉT: ÖSSZPONTOSÍTS AZ EGYSZERŰ, EGÉSZSÉGES ÉTELEKRE

Az első héten csináld a dolgokat egyszerűen. Összpontosíts a kiegyensúlyozott, teljes kiőrlésű gabonából, zöldségekből, hüvelyesekből és egészséges zsírokból álló ételek elkészítésére. Használd ezt a hetet új növényi alapú receptek felfedezésére, és ismerkedj meg a növényi alapú étrend alapvető elemeivel.

RECEPTÖTLETEK:

- **Reggeli:** zabpehely mandulatejjel, chia maggal és friss gyümölccsel
- **Ebéd:** quinoa és sült zöldségtől tahini öntettel

- **Vacsora:** lencseleves leveles zöldekkel és teljes kiőrlésű kenyérrel
- **Snack:** almaszeletek mandulavajjal vagy vegyes dióval

TIPP: kezdj minden étkezést zöldségekkel vagy zöldekkel, és próbálj meg többféle színt hozzáadni a tányérhoz a maximális táplálkozás érdekében.



2. HÉT: FEDEZZ FEL ÚJ NÖVÉNYI ALAPÚ FEHÉRJÉKET

A második héten kezdj el kísérletezni olyan növényi fehérjeforrásokkal, mint a tofu, a tempeh és a bab. Ezek a fehérjék tápanyagokban gazdagok, és számtalan finom módon elkészíthetők. Ez a hét a kreativitásról és az új kedvencek megtalálásáról szól!

RECEPTÖTLETEK:

- **Reggeli:** turmix spenóttal, banánnal, mandulavajjal és növényi fehérjeporral
- **Ebéd:** csicseriborsó saláta avokádóval, uborkával és citromos öntettel
- **Vacsora:** rántott tofu brokkolival, barna rizzsel és mogorószósszal
- **Snack:** sült csicseriborsó vagy hummus zöldségrudakkal

TIPP: játssz különböző gyógynövényekkel, fűszerekkel és pácokkal, hogy kiemeld a növényi alapú fehérjék ízét.

3. HÉT: PRÓBÁLJ KI A NÖVÉNYI ALAPÚ HELYETTESÍTŐKET KEDVENC KÉNYELMI ÉTELEIDRE

A növényi alapú kihívás egyik legizgalmasabb része annak felfedezése, hogy milyen egyszerű elkészíteni kedvenc ételeid növényi alapú változatait. Legyen szó pizzáról, hamburgerről vagy tésztáról, a növényi alapú alternatívák gyakran ugyanolyan kielégítőek, ha nem jobban!

RECEPTÖTLETEK:

- **Reggeli:** vegán palacsinta bogyós gyümölcsökkel és juharsziruppal
- **Ebéd:** feketebab burger édesburgonya krumplival és köret salátával
- **Vacsora:** teljes kiőrlésű tészta gazdag paradicsom- és gombamártással
- **Snack:** növényi joghurt granolával és friss gyümölccsel

TIPP: keresd kedvenc összetevőinek növényi alapú változatait, mint például a kesudió alapú sajt, mandulatej vagy tejmentes joghurt.



4. HÉT: LÉGY KREATÍV NÖVÉNYI FINOMSÁGOK-KAL ÉS DESSZERTEKKEL

Az utolsó hétbe lépve jutalmazd meg magad néhány növényi finomsággal. Növényi alapú étrenden sincs ok a desszert mellőzésére, különösen akkor,



ha egészségesebb változatokat készíthetsz teljes, természetes összetevők felhasználásával.

RECEPTÖTLETEK:

- **Reggeli:** chia puding kókusztejjel és friss mangóval
- **Ebéd:** töltött édesburgonya fekete babbal, salsával és avokádóval
- **Vacsora:** vegán pad thai tofuuval és fűszeres mogyorószósszal
- **Snack:** étcsokoládé és mandula vagy házi energiagolyók

TIPP: próbáljon meg olyan növényi alapú desszerteket sütni, mint a banánkenyér, zabpelyhes keksz vagy mandulalisztből és természetes édesítőszerrel, például juharsziruppal készült brownie.

További tippek a sikerért

- **Maradj hidratált:** fogyassz sok vizet a nap folyamán, próbálj ki gyógyteákat, például borsmentát vagy gyömbért, hogy segítsd az emésztést.
- **Étkezés előkészítése:** készítsd el az ételeket előre, hogy időt takaríts meg, és a helyes úton maradj, különösen akkor, ha elfoglalt vagy.
- **Kövesd nyomon a haladást:** vezess naplót arról, hogyan érzed magad a kihívás során, legyen szó

megnövekedett energiáról, jobb emésztésről vagy jobb alvásról. Ez segít motiváltnak maradni.

- **a közösség ereje:** csatlakozzon online növényi alapú csoportokhoz vagy közösségi média csoportokhoz, ahol megoszthatod tapasztalataid, kérdéseket tehetsz fel, és támogatást találhatsz.

Egy új én az új évre

A 30 napos növényi alapú kihívás végére valószínűleg pozitív változásokat fogsz észlelni energiaszintben, hangulatban és általános közérzetben. A legjobb az egészben az, hogy ezek közül a növényi alapú szokások közül sok jóval a 30 napon túl is fennmaradhat, és egész évben támogathatja egészségügyi és wellness céljaid. Akár teljesen növényi alapú maradsz, akár több növényi alapú ételt építesz be étrendedbe, ez a kihívás megalapozza az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életmódot.

Szóval készen állsz arra, hogy friss, növényi alapú perspektívával kezd az új évet? Fogadd el a kihívást, és élvezd a jobb egészség felé vezető utat!

Fehér Dóra

Életmód- és táplálkozási tanácsadó

www.freeyourwoman.com/hu

Instagram: @freeyourwoman



Szerelmes vacsora Valentin-napra

Valentin-nap a szerelem és a meghittség ünnepe, amit még különlegesebbé tehetünk egy saját kezűleg elkészített vacsorával. Ha szeretnéd elkápráztatni párodat, ám közben fontos számodra, hogy vegetáriánus ételek kerüljenek az asztalra, ez a menü tökéletes választás. Egyszerűen elkészíthető fogások, amelyek garantáltan meghódítják a szíveket!

**Előétel: selymes paradicsomkrémleves
bazsalikomos mascarponéval**

HOZZÁVALÓK (2 FŐRE):

- 500 g érett paradicsom (konzerv is lehet)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 400 ml zöldségalaplé
- 100 ml tejszín
- 2 evőkanál mascarpone
- Friss bazsalikomlevelek
- Só, bors ízlés szerint



ELKÉSZÍTÉS:

Hevítsd fel az olívaolajat egy edényben, majd párold meg rajta a fokhagymát. Add hozzá a feldarabolt paradicsomot (vagy a konzervet), öntsöd fel az alaplével, és főzd kb. 15 percig. Botmixerrel pürésítsd, majd keverd hozzá a tejszínt. Ízesítsd sóval és borsal. Tálalás előtt kanalazz a tetejére mascarponét, és díszítsd friss bazsalikomlevelekkel.



Főétel: fűszeres sütőtökös penne

HOZZÁVALÓK (2 FŐRE):

- **200 g penne tészta**
- **300 g sütőtök, kockára vágva**
- **1 evőkanál olívaolaj**
- **1 gerezd fokhagyma, zúzva**
- **100 ml tejszín**
- **50 g reszelt parmezán sajt**
- **1 teáskanál friss zsálya (vagy 1/2 teáskanál szárított)**
- **Só, bors ízlés szerint**

ELKÉSZÍTÉS:

Főzd meg a penne tésztát sós vízben a csomagoláson található utasítás szerint, majd szűrd le. Közben egy serpenyőben hevítsd fel az olívaolajat, és pirítsd meg a fokhagymát. Add hozzá a sütőtököt, és süsd addig,

amíg megpuhul (kb. 10-15 perc). Ha szükséges, adj hozzá egy kevés vizet. Keverd hozzá a tejszínt és a zsályát, majd forrald össze. Forgasd össze a főtt tésztát a sütőtökös szósszal, és szórd meg reszelt parmezánnal. Tálalás előtt frissen őrölt borssal és esetleg további zsályalevelekkel díszítsd.

Desszert: csokoládészuflé eperrel

HOZZÁVALÓK (2 FŐRE):

- **100 g magas kakaótartalmú csokoládé**
- **50 g vaj**
- **2 evőkanál cukor**
- **2 evőkanál liszt**
- **1 kk sütőpor**
- **100 ml tej**
- **1 teáskanál vaníliakivonat**
- **Friss eper a tálaláshoz**



ELKÉSZÍTÉS:

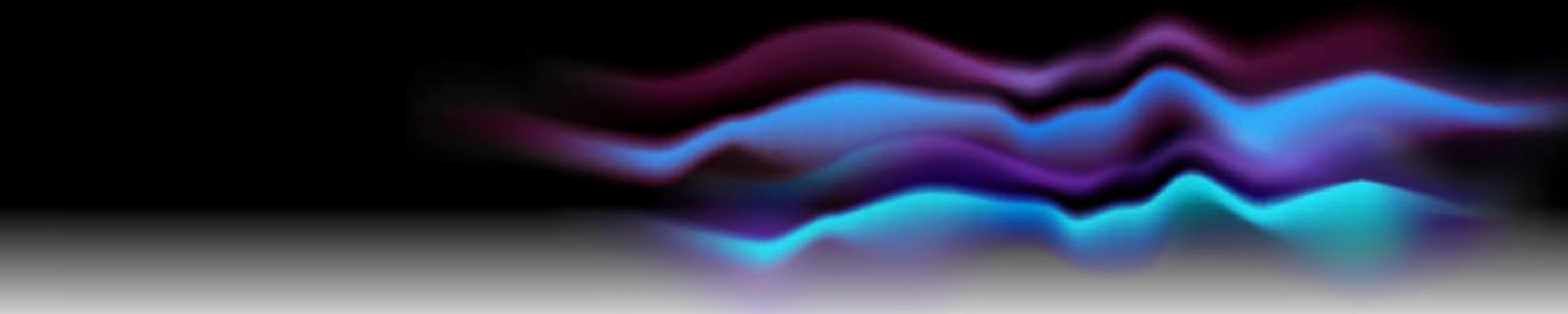
Olvaszd fel a csokoládét és a vajat vízgőz fölött. Keverd hozzá a cukrot, a lisztet, a sütőport, a tejet és a vaníliakivonatot, majd dolgozd simára. Öntsöd a masszát kisméretű, kivajazott sütőformákba. 200 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 10 percig, amíg a külseje megszilárdul, de a belseje még folyékony marad. Friss eperrel tálalva az édesség méltó lezárása a vacsorának.

Gyertyafény, lágy zene és egy szép asztaldísz garantálja a romantikus atmoszférát. A saját készítésű ételek mögött rejlő szeretet pedig a legfontosabb hozzávaló, amely minden fogást különlegessé tesz.



Az Aurora Borealis titkai

és a legjobb helyek, ahol
megcsodálhatjuk



Az Aurora Borealis, vagyis az északi fény, a világ egyik varázslatos természeti jelensége, amely minden évben lenyűgözi azokat, akik olyan szerencsések, hogy megcsodálhatják. Az északi égbolton színes fénysugarak táncolnak, amelyek mintha varázslatot cseleznének ki a sötét téli égből. De vajon hogyan keletkezik ez a titokzatos fényjáték? Miért olyan különleges, és melyek azok a helyek, ahol leginkább megfigyelhetjük ezt a csodálatos jelenséget?

Mi az Aurora Borealis és hogyan keletkezik?

Az Aurora Borealis egy olyan fényjelenség, amely a föld mágneses terében keletkezik. A napszél – a napból kiáramló elektromos töltésű részecskék áramlása – ütközik a Föld atmoszférájában lévő gázokkal. Ez az ütközés fényt gerjeszt, ami aztán az égen látványos színekben pompázik. A fények főként zöld, lila, kék, rózsaszín és sárga árnyalatokban jelennek meg, és különböző formákat öltenek, például hullámokat, szikrákat vagy íveket. Az északi fények a föld mágneses pólusai körül alakulnak ki, ezért az északi féltekén, a sarkvidéki területeken láthatóak a leggyakrabban.

Miért olyan különleges az északi fény?

Az északi fények egyedülálló szépségük és titokzatos eredetük miatt az emberiség számára mindig is

vonzóak voltak. Az ősi kultúrák különleges jelentőséget tulajdonítottak nekik. A norvég mitológiában az északi fényt a harcosok lelkének lángjaiként tisztelték, míg más kultúrák szerencsehozó, vagy éppen isteni jelként értékelték. Az Aurora Borealis látványa több szempontból is varázslatos élmény. A fénysugarak sosem ugyanolyanok, mindig más formákat és színeket öltve bűvölik el a nézőket. A fények vándorlása, ami az égbolton végigfutó hullámokat és íveket formál, olyan érzést kelt, mintha a természet egy mesebeli világot hozna létre.

Hol lehet megfigyelni az Aurora Borealist?

Bár az északi fények természetüknél fogva az északi féltekén, a mágneses pólusok közelében láthatóak a legjobban, számos helyszínt találunk, ahol az Aurora Borealis különösen gyakran és jól megfigyelhető. Az ideális helyek az alábbiak:

Norvégia – Tromsø és Lofoten-szigetek

A norvégiai Tromsø városa, amelyet a „fény fővárosaként” is emlegetnek, a világ egyik legjobb helyszíne az északi fények megfigyelésére. A város a 69. szélességi fok környékén található, így szinte garantáltan szembeisülhetünk az Aurora Borealis varázsával a téli hónapokban. A Tromsø környéki sarkvidéki táj, a hóval borított hegyek és fjordok háttere lenyűgöző díszlete az égi fényeknek. Emellett az Lofoten-szigetek is egy



kivételes helyszín, ahol a fények szintén gyakran megjelennek. Az itt lévő nyugodt tengerpartok és a hegyek közötti panoráma tökéletes háttérrel biztosítanak a látványhoz.

Svédország – Abisko Nemzeti Park

Svédországban a legjobb hely a sarkvidéki fények megtekintésére az Abisko Nemzeti Park, amely az egyik legkevesebb felhős régióval rendelkezik az egész világon, így ideális a világítási jelenség megfigyelésére. Az Abisko melletti Aurora Sky Station, egy hegycsúcsról nyíló kilátó, közvetlenül a fénypontok alatt helyezkedik el, és egy varázslatos élményt kínál az északi fény szemlélésére.



Kanada – Yukon és Észak-Ontario

Kanada különösen híres az északi fény megfigyeléséről, különösen a Yukon és Észak-Ontario területein. Itt, az északi sarkvidék közelségében, gyakran találkozhatunk az Aurora Boreallisszal, különösen a hidegebb téli hónapokban. A kanadai táj a legvadabb és legszebb környezetet biztosítja a fények megcsodálásához. A leghíresebb északi fény figyelő helyszín a Whitehorse város környéke, ahol a színes fények szinte biztosak.





Finnország – Rovaniemi és a sarkkör

A finnországi Rovaniemi, a Mikulás faluja, nemcsak karácsonyi varázslataival vonzza a látogatókat, hanem a téli hónapokban, decembertől márciusig az északi fény megfigyelésére is tökéletes helyszín. A finn sarkkör mentén hótól borított táj és igazi téli élmény várja a turistákat, miközben a fények táncolnak a sötét égbolton.

Izland – Pingvellir Nemzeti Park

Az Izlandi Pingvellir Nemzeti Park, amely a világörökség része, különösen alkalmas a fények figyelésére, mivel az égbolt itt gyakran tiszta, és a fények színes játéka lenyűgöző élményt ad.



Mikor és hogyan láthatjuk a legjobban?

Az Aurora Borealis legjobban a téli hónapokban, október és március között látható. Az éjszakai égbolt tisztaságától függően, a legjobb esély a fények megtekintésére a sötét, felhőmentes éjszakákon van, amikor a mágneses aktivitás is magas. Az északi fényeket a legjobban éjjel és hajnal között lehet megfigyelni, tehát érdemes éjszakai túrákat szervezni a fények keresésére.

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

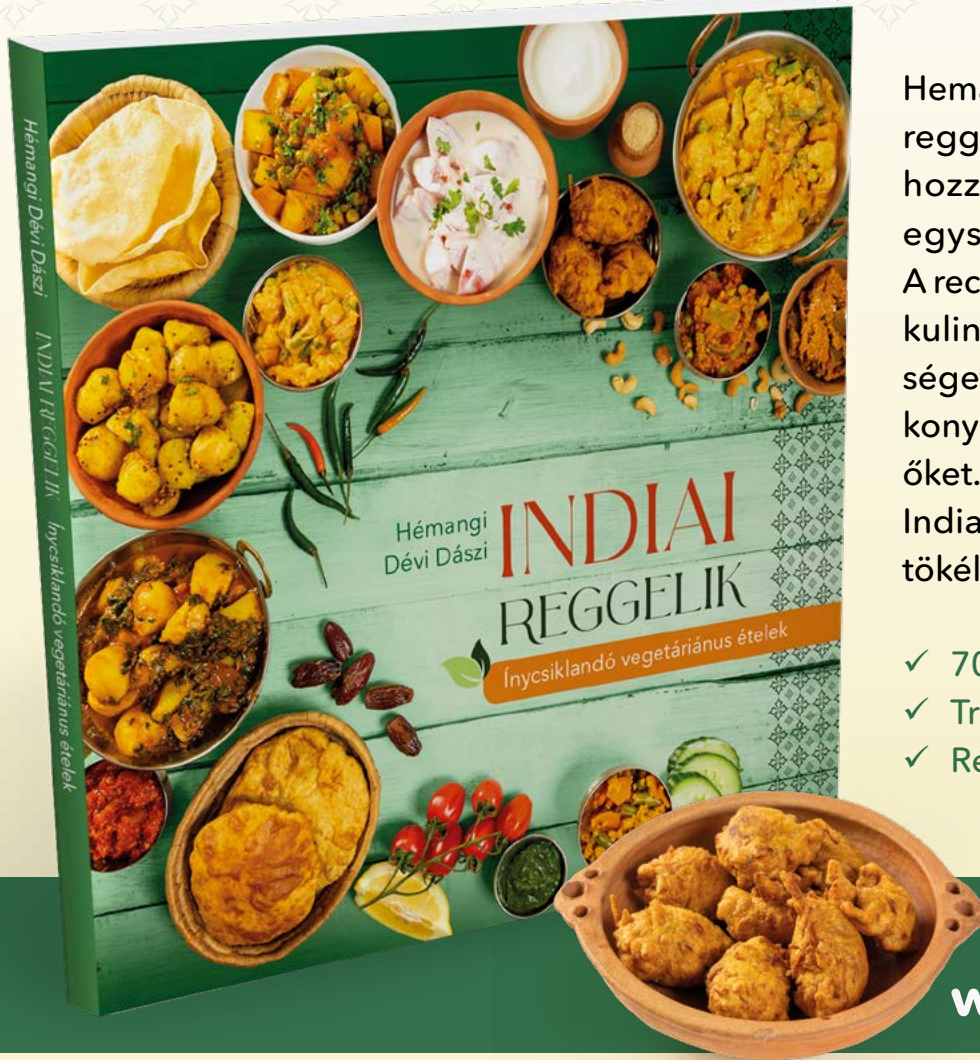
INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó
vegetáriánus
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:
4990 Ft



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggelik legautentikusabb fogásait hozza el az olvasóknak, amelyek egyszerre táplálóak és ízletesek. A receptek nemcsak bemutatják India kulináris örökségét, hanem lehetőséget adnak arra is, hogy a modern konyhában újragondolva készítsd el őket. Ha szeretnéd otthon is megélni India fűszeres reggeleit, ez a könyv tökéletes útitárs lesz!

- ✓ 70 autentikus indiai reggeli recept
- ✓ Tradicionális és modern fogások
- ✓ Részletes útmutatók

Megrendelhető:
www.108.hu/reggeli

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
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~5.490.-~~ **4.490.-**



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPNAPOKRA

5.490.-



A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
 hogy bemutasd a branded
 a dinamikusan fejlődő egészség
 és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
 elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
 könyvek
 pszichológia
 wellness
 spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
 baba-mama
 ájurvéda
 gyógyítás
 megújulás



ÍZEK

szezonális
 vegetáriánus
 ínycsiklandozó
 természetes
 alakbarát



www.108.hu/hirdetes

FEBRUÁR

a szeretet hónapja

Kapcsolatok ápolása és közösségek építése

Február a szeretet hónapja, amikor különösen érdemes odafigyelnünk arra, hogy hogyan fejezzük ki érzéseinket. A Valentin-nap környéke sokak számára a romantikus kapcsolatok ünnepe, de a szeretet nemcsak a párkapcsolatokban fontos, hanem a családban, a baráti társaságokban és a közösségi kapcsolatokban is. E hónap különleges alkalmat ad arra, hogy ne csak egy napra, hanem hosszú távra is megerősítsük kapcsolatainkat.





A közeli kapcsolatok fontossága

Az emberi kapcsolatok alapvető szerepet játszanak életünkben. Nemcsak a romantikus viszonyok, hanem a barátságok és családi kötelékek is kulcsfontosságúak ahhoz, hogy érzelmi stabilitást és boldogságot találjunk. Az erős, bizalmon alapuló kapcsolatok teszik lehetővé, hogy a nehéz időkben is támogathassuk egymást, és a jó pillanatokban osztozzunk. Az érzelmi közelség, amelyet a családtagok és a közeli barátok biztosítanak, segít abban, hogy biztonságban érezzük magunkat, és könnyebben átvészeljük az élet kihívásait. Az ilyen típusú kapcsolatok nemcsak a nehéz időszakokban fontosak, hanem a mindennapi életben is, hiszen a szeretet, a megértés és a figyelemesség folyamatosan erősíti őket.

Közösségi kapcsolatok és hálózatok építése

A közösségi kapcsolatok gyakran alulértékelt szereplők a személyes kapcsolatok mellett, pedig legalább olyan fontosak. A munkahelyi közösség, a szomszédokkal való kapcsolat, egy hobbi-klubhoz való tartozás mind hozzájárulnak érzelmi jólétünkhöz. Az erős közösségek érzése segít abban, hogy egy-egy nehezebb napon is támogató emberek vegyenek körül bennünket. A közösségi kapcsolatok ereje abban rejlik, hogy a legtöbb esetben nem kell szoros személyes kötődéseket kialakítani, hogy érezzük, tartozunk valahová. A szomszédokkal való napi köszönés, egy-egy közös program, vagy egy támogató szó sokat javíthat érzelmi állapotunkon.

Ha nyitottak vagyunk a közösségépítésre és tudatosan ápoljuk ezeket a kapcsolódásokat, az egész életünket gazdagíthatjuk.

Kapcsolatok ápolása az év minden napján

A szeretet, ha igazán fontos számunkra, nem csupán Valentin-napon vagy egy-egy születésnap alkalmával nyilvánul meg. Az érzelmek kifejezése, az odafigyelés és a törődés mindennapi gyakorlása erősíti azokat a kapcsolatokat, amelyek értéket adnak életünknek. A közös élmények, a családi rendezvények, a baráti összejövetelek mind olyan alkalmak, amelyek lehetőséget adnak arra, hogy mélyebben kapcsolódjunk egymáshoz, és megerősítsük a közöttünk lévő köteléket. Mindezek nemcsak az ünnepekre korlátozódnak, hanem az év minden napján jelen lehetnek. Az apró figyelmességek, egy kedves üzenet, egy hívás, vagy éppen egy közösen eltöltött séta mind hozzájárulnak a kapcsolatok megerősödéséhez, és segítenek abban, hogy valódi, támogató közösségeket építsünk magunk köré.



Személyre szabott ajándékok és a szeretet kifejezése

A Valentin-nap, bár eredetileg a romantikus kapcsolatok ünnepe, tökéletes alkalom arra, hogy kifejezzük szeretetünket nemcsak párunk, hanem családjunk, barátaink és munkatársaink iránt is. Az ajándékozás nemcsak a tárgyak szintjén fontos, hanem abban is, hogy mennyire személyre szabottak, és mennyire tükrözik a másik iránti érzéseinket. A legszebb ajándékok nem a legdrágábbak, hanem azok, amelyek valódi érzelemmel és figyelemmel készülnek. Kézzel írt levelek, egy közös élmény ajándékozása, egy saját készítésű ajándék mind különleges módja annak, hogy kifejezzük érzéseinket. A személyre szabott ajándékok azt üzenik, hogy a másik fontos számunkra, és az ajándék nem csupán egy tárgy, hanem egy emlék, egy érzés.





A női barátságok különleges ereje

A női barátságok különleges kötelékeket alkothatnak, amelyek mélyebb, érzelmesebb beszélgetésekre és közös élményekre építenek. Az ilyen barátságok gyakran a legnagyobb támogatást nyújtják egy nehéz időszakban, és ezek az érzelmekkel teli kapcsolatok különösen fontosak, amikor a mindennapok nehézségeivel találkozunk. A női közösségek ereje abban rejlik, hogy a barátnők egymás segítése, biztatása és megerősítése lehetővé teszi, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, és támogatva

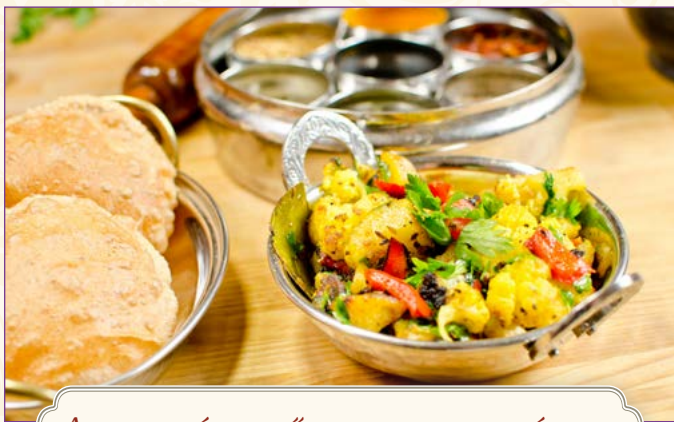
érezzük magunkat a világban. A közösen átélt örökök és a nehéz pillanatokban való együttérzés segít abban, hogy ezeket a barátságokat hosszú távon megőrizzük, és a szeretet ezen formája egyre inkább beépüljön az életünkbe.

A szeretet nemcsak egy ajándék vagy egy szó, hanem cselekvés, figyelem és törődés. A szeretetnek nem kell, hogy drága ajándékok vagy grandiózus gesztusok formájában jelenjen meg – elég, ha nap mint nap odafigyelünk a körülöttünk lévőkre, és őszintén kifejezzük, mennyire fontosak számunkra.

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



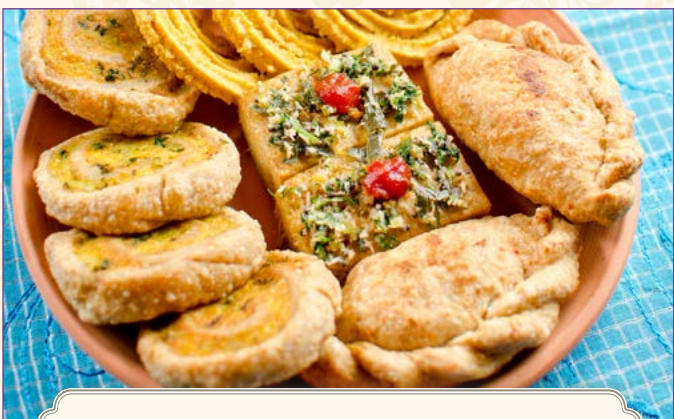
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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 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.



A tanfolyamokat a népszerű 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



SZÓRT RÉTES

Sokan kérték már tőlem ezt az egyszerű, ám nagyon ízletes receptet. Íme:

HOZZÁVALÓK:

- 3 dl liszt
- 2 dl porcukor (én kristályt szoktam)
- fél csomag sütőpor
- 10 dkg vaj

Az első három hozzávalót összekeverjük és belemorzsoljuk a vajat. Egy közepes tepsit kivajazunk, megszórjuk zsemlemorzssával. A tészta felét rászórjuk.

ELKÉSZÍTJÜK A TÚRÓS TÖLTÉLÉKET:

- fél kg túró
- cukor ízlés szerint
- citromhéj
- mazsola,

Ezt ráöntjük a tésztára ami már a tepsiben van. Majd megszórjuk a maradék tésztával. A süttőt bekapcsoljuk.

KÉSZÍTÜNK MÉG EGY ÖNTETET AMIVEL MEG- LOCSOLJUK A RAKÁST.

- 3 dl tej
- 2 evk tejföl
- 2 evk joghurt (volt, hogy csak egyik volt itt-hon, akkor abból tettem duplán)
- 1 vaníliás cukor.

Amint elkészültünk, a forró sütőbe toljuk és lassú tűzön aranybarnára sütjük. (Nem lesz egyenletes a színe.)

Manodhara

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



HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 2,5 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 2 kk őrölt koriander
- 1/2 kk őrölt csili
- 3/4 kk kurkuma
- 1 paradicsom lereszelve
- 1 kk szárított methi-leveél (a lepkeszegmag levele)
- 4 krumpli kockára vágva
- 1-2 kaliforniai paprika megtisztítva, felkockázva
- só
- garam maszala
- egy csokor korianderlevél apróra vágva

ELKÉSZÍTÉSE:

A wokban felmelegítjük az olajat, illatosra pirítjuk benne a római köményt. Hozzáadjuk a gyömbért, és rövid kevergetés után a porfűszereket: a koriandert, a csilit és a kurkumát. Elkeverjük és felöntjük a pépesített paradicsommal. 2-3 percig sűrítjük, majd beletesszük a methi-levelet, a krumplit és a paprikát. Megsózzuk, és öntünk alá 1,5-2 deci vizet. Ekkor lefedjük az edényt, és közepes lángon addig főzzük, míg a zöldségek megpuhulnak. Ne feledjük közben néhányszor megforgatni, hogy egyenletesen süljön a szabdzsi. Amikor elkészült, megszórjuk a garam maszával és a felaprított korianderlevéllel, és alaposan elkeverjük. Lepénykenyérrel tálaljuk. Ha időnk engedi, készíthetünk hozzá csatnit vagy salátát is.

KRUMPLI- KALIFORNIAI PAPRIKA SABJI

Hémangi / vegavarazs.hu





OLÍVÁS SAJTGOLYÓ

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg reszelt sajt
- 1db tojáshelyettesítő tojás-helyettesítő (por)
- 2-3 ek csicseriborsó liszt
- 1,5 kk fekete só
- néhány olajbogyó összevágva
- 3-4 ek semlemorzsa
- olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉSE:

A sajtot lereszeljük, hozzákeverjük a tojás-helyettesítőt, majd apránként a lisztet. Sűrű, kemény masszát legyen.

Vizes kézzel diónyi golyókat formázunk, a közepébe tesszük a bogyókat zsemlemorzzába hempergetjük őket, és forró olajban, 6-8 perc alatt kisütjük.

Simon Barbara

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

Barb's Kitchen

BANÁNOS MUFFIN

HOZZÁVALÓK:

- 4 db érett banán
- 140 g cukor
- 80 g margarin
- 250 g liszt
- 1 tk sütőpor
- 1 tk szódabikarbóna
- Pici só

ELKÉSZÍTÉSE:

A banánt villával összetörtem, a vajat felolvasztottam. Ezt a cukorral gépi habverővel jól összekevertem. Mindent beletettem és tovább kevertem a habverővel.

Formába öntöttem (lusta voltam megkeresni a muffin formát) és 180 fokon, alul-felül sütéssel 25 perc alatt megsütöttem.

Simon Barbara

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





TÚRÓGOMBÓC KÖLESSEL

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg köles
- egy csipet só
- 2 dkg vaj
- 1 kk vaníliakivonat
- fél citrom héja reszelve
- a használt édesítőszer ízlés szerint (nádcukor, nyírfacukor, stb.)
- 30 dkg túró
- 6-8 dkg darált dió
- A tetejére édes tejföl, fahéj (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

A kölest megmossuk, megszórjuk egy csipet sóval, és háromszoros vízben feltesszük főni. Lefedjük az edényt, és kislángon addig főzzük, míg meg nem puhul és beszívja a folyadékot. Ha kész, kihűtjük. Amikor már csak langyos, belekeverjük a vajat, a citromhéjat, a vaníliakivonatot, és édesítjük. Elkeverjük, és még egy kicsit állni hagyjuk. Amikor teljesen kihűlt, belegyúrjuk a túró, és a masszából gombócokat formázunk. Darált dióba hempergetjük, végül a tetejüket édesített tejföllel és fahéjjal díszítjük.

Hémangi / vegavarazs.hu

SZALAGOS FÁNK

HOZZÁVALÓK:

- 3 dl meleg tej
- 2,5 dkg friss élesztő
- 5 dkg cukor
- 1 vaníliás cukor
- 5 dkg vaj
- 1 citrom reszelt héja
- 50 dkg fehérliszt
- egy csipet só

ELKÉSZÍTÉSE:

Először elkészítjük a kovászt. Egy dl meleg tejben elkeverjük az élesztőt, teszünk hozzá 1 evőkanál cukrot és 2 evőkanál lisztet. Egyenletesre keverjük, a tetejét liszttel meghintjük, majd langyos helyre tesszük. Kb. negyed óra múlva megkel. Eközben a vajat, a vaníliás cukrot és a maradék cukrot habosra keverjük, hozzáadjuk a kovászt, a citromhéjat, a sót, a maradék tejet és a lisztet. Simára dagasztjuk, és letakarva meleg helyre tesszük. Kb. egy óra múlva, amikor a tészta megnőtt, másfél-két cm vastagra nyújtjuk, és kiszaggatjuk. 10-15 percig még kelni hagyjuk, majd beletesszük a forró olajba. Az első oldalát fedő alatt sütjük, mert ettől lesz szalagos. Megfordítjuk, megsütjük a másik oldalát is, és vaníliás porcukorral megszórjuk. Ezután már csak bemegyünk a kamrába, leveszünk a polcról egy üveg saját készítésű lekvárt, és tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



Gyógynövények immunerősítéshez



A téli hónapok vége felé, amikor az időjárás még ingadozó és a hideg még mindig ránk köszönhet, immunrendszerünk különösen nagy igénybevételnek van kitéve. Ekkorra a testünk kimerülhet, és hajlamosabbá válhatunk a megfázásokra, influenzára vagy egyéb fertőzésekre. A következő gyógynövények – kakukkfű, gyömbér és kurkuma – nemcsak ízletesek, hanem hatékonyan támogatják a test védekező rendszereit is.

Kakukkfű: a természetes fertőtlenítő

A kakukkfű (*Thymus vulgaris*) az ókor óta ismert gyógyító tulajdonságairól. Az olajában található timol nevű vegyület erős antibakteriális és antivirális hatással bír, így segíthet megelőzni a téli légúti fertőzéseket. A kakukkfű rendszeres fogyasztása, teának vagy fűszerként való alkalmazása serkenti az immunrendszert, és elősegíti a nyálkahártyák védelmét, ezáltal csökkenti a megfázás és influenza kockázatát.

A kakukkfű erős antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek segítenek a szabadgyökök elleni harcban, hozzájárulva a sejtek védelméhez és a gyulladások csökkentéséhez. A hideg időszakban a kakukkfű teája különösen hatékony, mivel melegíti a testet és enyhíti a torokfájást.



Gyömbér: az immunrendszer támogatója

A gyömbér (*Zingiber officinale*) az egyik legismertebb gyógynövény, amelyet évszázadok óta használnak a hagyományos orvoslásban. A gyömbérben található aktív vegyületek antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatással bírnak, és segítenek az immunrendszer megerősítésében. A gyömbér javítja a vérkeringést, ami segíthet megelőzni a téli hidegben kialakuló fáradtságot és levertséget.

Emésztést támogató hatása is ismert, mivel serkenti a bélfloórát, amely részt vesz az immunrendszer működésében. Ezen kívül a gyömbér erőteljes antivirális tulajdonságokkal rendelkezik, segíthet a megfázás és más légúti fertőzések megelőzésében.

A gyömbért tea formájában is fogyaszthatjuk, egy kis citromlé és méz hozzáadásával, vagy akár smoothie-ba is tehetjük, hogy naponta támogassuk immunrendszerünket.



Kurkuma: a gyulladáscsökkentő csodaszer

A kurkuma (*Curcuma longa*) nemcsak egy fűszer, hanem egy rendkívül erős gyógynövény is, amelynek aktív vegyülete, a kurkumin, erős gyulladáscsökkentő, antioxidáns és immunerősítő hatással bír. A kurkuma képes serkenteni a test védekező mechanizmusait, és segít csökkenteni a gyulladásokat, amelyek télen könnyen kialakulhatnak a hűvös időjárás hatására.

A kurkuma különösen hatékony a légúti fertőzések kezelésében, mivel enyhíti a torokgyulladást és javítja a légzés minőségét. Védi a nyálkahártyákat, és támogatja a test gyorsabb regenerálódását betegség után.

A kurkumát legjobb a zsíros ételekhez adni, mivel zsírban oldódó tulajdonságú, így jobban felszívódik a szervezetben. Egy finom, fűszeres ital, mint az arany tej, (tej, kurkuma, méz és egy csipet borskeveréke) kiváló módja a kurkuma fogyasztásának, különösen a hideg napokon.





Hogyan segít az ájurvéda az egészség megőrzésében

A mai rohanásban néhányan megkérdőjelezzük, hogy van-e létjogosultsága a lágy, természetes, hagyományos terápiáknak egy betegség esetén. A válasz pedig természetesen az, hogy van. Csupán egy nagy kihívás van ebben, sokszor nincs elég

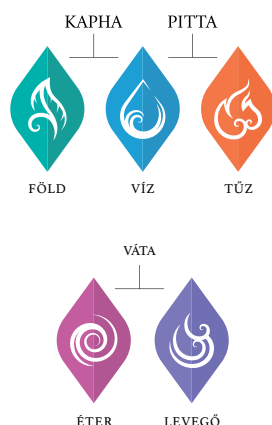
időnk, türelmünk, hogy a természetes terápiák hónapokig nyúló előírásait, diétás ajánlásait vagy gyógyteázós intelmeit kövessük. Pedig tízből kilenc esetben éppen erre van szükségünk, a lelassulásra, az önmagunk felé történő odafigyelésre, öngondoskodás

elsajátítására és lágy terápiákra, amik az egész rendszert újrahangolják – ezért is nevezik ezeket holisztikus gyógymódoknak, az egész képet vizsgálva és helyrebillentve. Van ugyanakkor az a 10%, amikor nem szabad játszózni, amikor az eset veszélyes



és akut, akkor nem is kérdés, hogy orvoshoz és kórházhoz fordulunk a panasszal, mert ott azonnali beavatkozásra van szükség, mint egy katonai konfliktusban. De nem élhetjük az egész életünket, minden kisebb kilengést meg úgy, mintha háborúban állnánk a saját szervezetünkkel.

A rohanó modern korban különösen jellemző Magyarországon, a városokban, hogy szeretnénk nyugati életszínvonalon élni, de keleti forrásokból. Ehhez teljesen szétdaráljuk magunkat a pénzügyi, finansziális alapok megteremtésében. Mellé csak itt Európában az elmúlt bő 100 évben két világháborút éltek végig ősünk, nagymamáink és nagyapáink, akiknek transzgenerációs sebei kísérleti keretek között is mérhetően, hatással vannak a jelenlegi életünkre. Az élelmiszeripar hanyatlásáról már ne is beszéljünk, agráripari országgént, a világ egyik legjobb termőtalaján, édesvízkészleteket dédelgetve sikerült egy annyira életidegen, egészségtelen, gyógyszerekkel és kémiai szerekkel átitatott élelmezési rendszert létrehozni, olyan élelmiszeripari termékekkel, hogy arra gyakorlatilag egy szó illik: egészségtelen.



Az évszakváltásokat sem vesszük figyelembe, míg 100 éve jóval kevesebbet utaztak az emberek, télen kevesebb utazás, több otthon tartózkodás, több mese és belső munka jutott, addig nyáron a kert és a közösség adott programokat. Ma viszont ugyanolyan terhelésnek tesszük ki magunkat mínusz 10 fokban és plusz 38-ban. Ilandó pörgés van, sokszor hétvégén is, 24 vagy 36 órában, a cirkadián-ritmust nem is ismerve. Az egyéni adottságokat, mentális, pszichológiai és fizikai tényezőket sem vesszük figyelembe. Ritka, hogy azt a hivatást űzzük, amibe gyerekkorunktól

belenőttünk a szüleink mellett. Van egy vágyunk, hogy mit szeretnénk csinálni, de sokszor ezt felülírja, hogy milyen munkát kapunk a gyakorlatban, amire éppen szükség van, és nem mindenki marketinges vagy értékesítő típus. Egyszerre várjuk magunktól, hogy a váta dósa típusú emberek rugalmasságával és multitasking képességeivel rendelkezünk. Hogy a pitta habitusú emberek kreatív zsenialitásával, megoldóképességével és agilis természetével rendelkezünk, de közben éles helyzetekben se szorongjunk, mint a váta, vagy robbanjunk fel, mint a pitta, hanem békésen reagáljunk mindig minden helyzetben, mint egy kapha, aki bár lassú és komótos, fát lehet hasogatni a hátán. Hogy vannak népbetegségek? Ilyen táplálkozás, túlságosan feldolgozott élelmiszerek, fura divat-diéták és a természetes életmódtól eltávolodott ütem mellett? Ez csak természetes.

Az ájurvéda eredetileg Indiából eredő ősi életmód tudomány, amelynek fontos része az orvoslás és a prevenció. Míg a gyógyító részét orvosok és ún. vaidhyák végzik, addig preventív jellegéről bárki megismerheti akár egy

rövid tanfolyamon és minimális önteszteléssel, átgondolással erősebbé, ellenállóbbá tehetjük magunkat. Kisebb krónikus "nyavalyáink" már alaptól kiküszöbölhetők egy helyes, testtípusunknak megfelelő diétával.

Az ájurvéda legfontosabb elvei:

1. Az egészség legfőbb forrása az Agni, vagyis az emésztés tüze, ezért mindent meg kell tenni ennek erőséért. Európában alapvető hibánk, hogy rendkívül sok hideg élelmiszert, hideg szendvicseket, kész, régi ételeket, kenyeret, pékárut, bolti tejterméket fogyasztunk, ami teljesen leoltja az emésztés tüzét,

ez kis stresszel megborsozva már melegágya a savasodásos gyomorbetegségeknek. Az ájurvéda azt javasolja a Nappal éljünk és étkezzünk. A főétkezéseket délre tegyük. A nyers ételeket csak melegben és főleg akkor fogyasszuk, amikor erős az emésztés tüze. Hideg, nedves szeles időben meleg, friss ételeket preferáljunk. Figyeljük az évszakokat és az időjárást, kövessük, hogy milyen zöldek nőnek a természetben.

2. Az ájurvéda nagyon széles palettát javasol a fűszerek használatában, így máris élvezetes lesz az étkezés, hiszen számos új ízt próbálhatunk ki. Az ismert indiai fűszerkeverékek hátránya, hogy sokban hagyma, fokhagyma vagy chili található, így jobb ha

monokészítményeket veszünk és recepteket keresünk mellé, pl. Hémangi konyhájából (vegavarazs.hu). Az ájurvéda szerint mind a 6 íz és szín jelen kell legyen a főétkezésnél a tányéron. Az ételek lédúsak, levesesek legyenek. Ha az ízek változatosak, könnyebb jól lakni kevesebb étellel is.

3. Ugyanakkor az is fontos elv, hogy kerüljük azokat a káros tényezőket, mint az alkohol, a dohányzás, a túlzott kávéfogyasztás, és a nyugaton annyira egészségesnek ítélt húsevés. Az ájurvéda eredendően vegetáriánus étrendet javasol. Ha szükséges, be tudja illeszteni a húsféléket egy-egy ember étrendjébe, de a vegetáriánus életmód szinte minden páciensnek enyhülést hoz már heteken belül, így az életmódváltást szokták javasolni. Az is fontos szempont, hogy hazánkban a hús és tejtermékek sokszor





antibiotikumokkal, hormonokkal kezelt állatoktól származnak, a pácolás és más utókezelés pedig bizonyítottan káros a sejtek egészségére. Nagyon szép elv, hogy nagyszüleink is húst ettek, csak nem naponta, nem ilyen, és nem ilyen módon feldolgozva, egyébként minden stimmel.

4. Az ájurvéda fontosnak tartja, hogy a szervezetünket évente méregtelenítsük, az évszakoknak megfelelően erősítsük gyógynövényekkel, évente vagy kétevente elvégeztethetünk egy teljes tisztítást, nagyszervízt is, amelyet panca karmának neveznek. Valamint az évszaknak megfelelően alkalmazhatjuk az ájurvéda masszázstípusait. Nyáron hűtő, pormasszázszt és lazító, könnyed módszereket próbálva, míg télen, nehéz, melegítő, olajozó hatású masszázsokat a test erősítésére a szárazság és hideg ellen. A szaunázás, izzasztás szintén fontos része a rítusnak, itt viszont fontos elv, hogy a fejet mindig kint kell hagyni a szaunából, vagyis az agyat, ami a legnagyobb folyadéktartalmú, ún. kapha szervünk

sohase forrósítjuk fel, maximum nyáron, rövid ideig, ha napozunk, de nem a gőzben!

5. Végül szót kell ejteni az alapvető életmód tényezőkről. Korai kelés és korai fekvés, aznap főtt, friss ételek fogyasztása, tisztaság, amely magában foglalja a mentális tisztaságot, mantrázást, szabályozott életvitelt, kis spirituális önismerettel megtoldva, lelki gyakorlatok végzését, rendszeres jógázást és aktív cardio-mozgást is. A test korareggeli megtisztítása, napi többszöri fürdés, ezek mind-mind fontos elemei az ájurvéda megelőzési, preventív rendszerének. A bőjti időszakok követése, évszakos sajátosságok, a helyi adottságok és élelmiszerek figyelembevételével. Tehát részesítsük előnyben az adott évszakban termő zöldségeket és gyümölcsöket. Az adott égvön termő, helyi terményeket. Ne essünk bele a komfortos élet csapdájába. Ma mindennél nagyobb kényelemben és „automatizálva” élhetjük az életünket, de ennek az életnek hatalmas ára van, ami eltávolít a természet ritmusától,

az egészséges mennyiségű fizikai munkától, amely sokszor az idegrendszerünket szó szerint felölről képernyők elé helyez bennünket azért, hogy ellásunk egy munkát, egy fizetésért, vagy hogy információkhoz jussunk a világról és emberi kapcsolatokat ápoljunk. Ennek hatalmas ára van!

Az ájurvéda az élet tudománya. Célja, hogy olyan életmódot éljünk, amely megóv a krónikus betegségektől és kisebb problémáinkat házilag is kezelhetjük vele. Esetleges betegségeinket egy orvos segítségével gyógynövényekkel, természetes szerekkel gyógyíthatjuk, extrém, akut esetben pedig az orvosi ellátást követően regenerálhatjuk általa a testünket, hogy újra életerősnek érezzük magunkat.

Mindezt azért, hogy hosszú és egészséges életet élve, időt nyerjünk az élet valóban fontos dolgaihoz. Foglalkozzunk az élet valódi értelmével, ép, életerős testben, így leszünk csak igazán boldogok.

Fodor Kata

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61563847293682>

Japán télén



Japán télen igazán különleges helyszínné válik, ahol a hagyományok és a modern szokások tökéletes harmóniában ötvöződnek. A hóval borított tájak, a lenyűgöző hegyek és a tradicionális téli szokások mind hozzájárulnak ahhoz, hogy Japán télen olyan varázslatos helyszín legyen, amely bármelyik utazót elbűvöli.

A hófödte tájak varázsa

Japán télen egy igazi hófehér mesét kínál a látogatóknak. Az ország különböző régióiban a hó természetes része az évnek, a hegyekben és vidéki területeken a havas táj egyedülálló látványt nyújt. A Hokkaido szigetén található Niseko síparadicsom különösen

népszerű a síelők és snowboardosok körében, hiszen ez az egyik legismertebb hely Japánban, ahol hófödte hegyek és sípályák várják az érkezőket. A sziget híres a friss, porhanyós hóról, amely évről évre lenyűgözi a téli sportok szerelmeseit. A középső területek, mint például Nagano és Niigata tradicionális falusi tájak, ahol a hóval fedett háztetők, az izzó fáklya fényében világító kis templomok olyan idilli látványt nyújtanak, melyet máshol nem találunk.

Az onsen fürdőzés

A téli élmények egyik legfontosabb eleme az onsen, vagyis a természetes melegvízű fürdők. Az onsen fürdőzés nemcsak a japán kultúra része, hanem egy



olyan pihentető élmény, amely tökéletesen illik a téli hónapokhoz. A forró víz és a hófödte táj közötti kontraszt egyszerre gyakorol frsító és megnyugtató hatást a látogatókra.

Az onsenek Japán számos területén megtalálhatóak, de az olyan helyek, mint a híres Hakone vagy a Nozawa Onsen, igazán különleges élményt nyújtanak. Nagyszerű program egy szabadtéri onsenben pihenni, miközben körülöttük hópelyhek hullanak, és a havas táj varázslatos látványt biztosít.

A japán onsenek nemcsak a relaxációra alkalmasak, számos jótékony hatásuk is van. Az ásványi anyagokban gazdag meleg víz segít a fáradt izmok pihentetésében, és javítja a vérkeringést. A téli hidegben különösen üdítő, amikor a meleg vízbe merülve átélhetjük a japán kultúra egyik legfontosabb hagyományát.

Síelés és téli sportok a japán hegyekben

A téli Japán a síelés és snowboardozás szerelmeseit is várja. Az ország híres minőségi sípályáiról. A legismertebb helyszínek a már említett Niseko-t, ahol a hó mennyisége és minősége minden évben kiváló, de a Tokióhoz közeli Hakuba is egy népszerű síparadicsom, amelyet a 1998-as téli olimpia is nemzetközileg ismertté tett.

A japán hegyekben a síelés mellett számos egyéb téli sportot is kipróbálhatunk, például a hótalpas túrázást, a hódeszkázást vagy a szánkózást.



Téli fesztiválok és japán kultúra

A hideg hónapok egyik legszórakoztatóbb része a téli fesztiválok látogatása. Japánban ilyenkor számos hagyományos esemény és fesztivál zajlik, amelyek bemutatják a kultúra szezonális szokásait. A legnépszerűbbek közé tartozik a Sapporo fesztivál, ahol hatalmas hószobrokat építenek, amelyek ragyogásukkal különösen varázslatos látványt nyújtanak a téli éjszakákon.



Az ország minden évszakban különleges, de télen a nyugalom és a szépség egyesülése varázslatos élményeket kínál. A hóval borított tájak, a hegyekben való síelés, a forró onsen fürdőzés, a hagyományos téli ételek és a különleges fesztiválok mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az ország ebben az évszakban egy olyan hely legyen, amely egyszerre kínál aktív kikapcsolódást és elmélyült nyugalmat, mindezt a japán kultúra legszebb hagyományaival átítatva.





FARSANGI HAGYOMÁNYOK

A farsang évszázadok óta az önfelelt mulatságok és a télbúcsúztatás időszaka. A vízkeresztől (január 6.) hamvazószerdáig (idén márc. 5.) tartó időszakot a hagyomány szerint vidám lakomák, jelmezes bálók, bolondozások és mágikus rituálék színesítették.

FARSANG RÉGEN – TÉLÜZÉS ÉS ÁTVÁLTOZÁS

A farsang eredete az ókori pogány szokásokhoz nyúlik vissza, amikor az emberek álarcos felvonulásokkal próbálták elűzni a hideget és a sötétséget. Később a középkori Európa farsangi báljai a társadalmi szabályok fellazulását jelentették: a rangok eltűntek egy-egy estély erejéig, a maszkok mögött mindenki egyenlővé vált. Magyarországon a legismertebb farsangi esemény a mohácsi busójárás, amelynek gyökerei szintén a tél elűzéséhez és az újjászületéshez kapcsolódnak.

FARSANG MA

Bár a hagyományos farsangi bálók ma már kevésbé jellemzőek, a farsang üzenete ma is aktuális: merjünk

felszabadultak lenni, játszani, ünnepelni az életet, és szimbolikusan elengedni azt, ami már nem szolgál minket!

ÉLD ÁT A FARSANG ÖRÖMÉT!

Szervezz jelmezes estet! Nem kell nagy bál, elég egy baráti összejövétel, ahol mindenki egy kreatív jelmezben jelenik meg. Ez lehet egy történelmi alak, egy mesehős vagy akár egy vicces karakter. Az átváltozás felszabadító erejű!

Téli búcsúztató rituálé: Írd le egy papírra mindazt, amit szeretnél hátrahagyni – legyen az egy rossz szokás, egy negatív érzés vagy egy régi sérelem. Majd rituálisan égesd el vagy tedd egy dobozba, és temesd el a hóban!

Készíts hagyományos farsangi finomságokat! A farsangi időszak elmaradhatatlan édessége a fánk – akár klasszikus szalagos fánkként, akár könnyedebb, sütőben sült változatban. Ha valami izgalmasabbat próbálnál ki, készíthetsz churrost vagy túrófánkot is!



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 Megtekintés



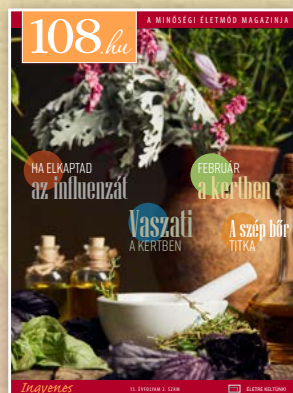
131 Megtekintés



130 Megtekintés



129 Megtekintés



128 Megtekintés



127 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

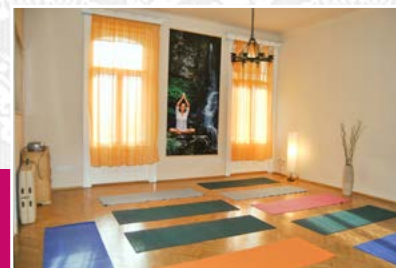
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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