

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

KERTI
ZÖLDSÉGEKBŐL
fermentált
FINOMSÁGOK

Ájurvédikus
GYEREKEK

JÓ TUDNI
**az indiai
konyháról**



Ingyenes

16. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

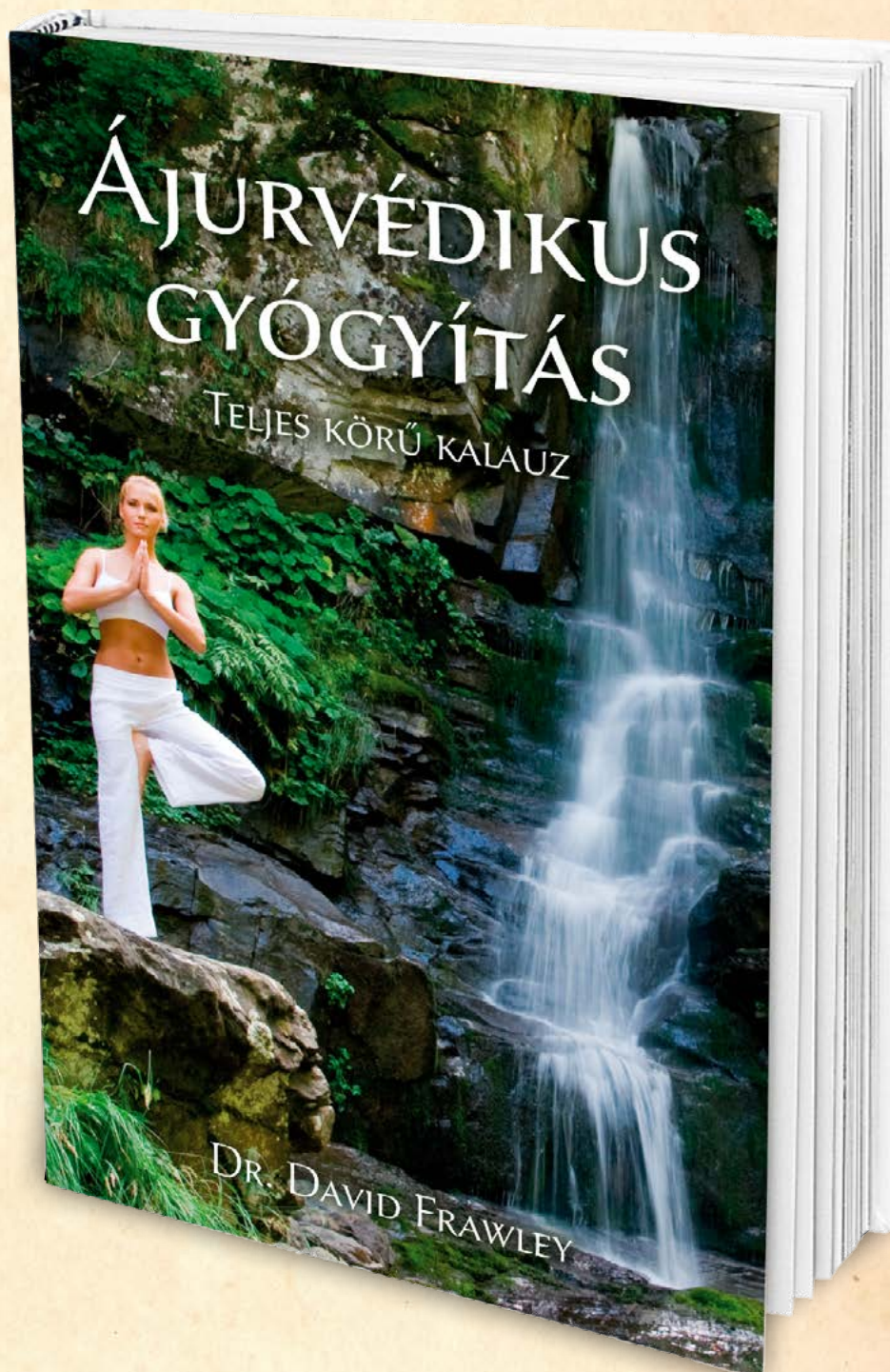
Teljes körű kalauz

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:
1000 Ft

~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Mit csomagolj a gyerek uzsonnás dobozába?** – Ötletek az iskolai napokra
- 6 **Hogyan legyünk elégedettek?** – Útmutató a 21. század emberének
- 9 **Könyvajánló**
- 10 **Kerti zöldségekből fermentált finomságok**
- 13 **Óvakodj a kullancstól**
- 16 **Ájurvédikus gyerekek**
- 19 **Brunch** – amikor nem reggeli, nem ebéd, de nagyon jól esik
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Cukkinis kölesgombóc; Török tepsis zöldség; Fagyi házilag; Egyben sült padlizsán.
- 26 **Jó tudni az indiai konyháról**
- 28 **A természet aranya**
- 30 **Túra a Bakonyban** – a Gaja-szurdok és a Római-fürdő
- 34 **Otthonunk férfi és női energiái** – Vaszati
- 37 **Őrizd meg az illatot**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/6. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémingi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Mit csomagolj a gyerek uzsonnás dobozába?

Ötletek az iskolai napokra



Az iskolakezdés nemcsak az órarendről, a tornaszákról és az új cipőről szól. Vannak kevésbé látványos, mégis nagyon is mindennapos kérdések: például az, hogy **mit vigyen a gyerek tízóráira vagy uzsonnára.**

Szeptemberben még tart a lendület: új a doboz, új a kulacs, talán még kedv is van a kreatív falatokhoz. De néhány hét, és jönnek a reggelek, amikor örülünk, ha időben beérünk. A napi uzsonna pedig könnyen rutinból összedobott szendviccsé válik.

Pedig az uzsonnás doboz **egy darabka otthon**, amit a gyerek magával visz.

Mire van szüksége egy iskolásnak nap közben?

A gyerekeknek az iskolában nemcsak fizikailag kell helytállniuk, figyelniük kell, koncentrálniuk, beilleszkedniük, teljesíteniük. Ehhez pedig stabil energiaforrásra van szükségük. Nem cukorsokkra, nem „gyors kaja” típusú megoldásokra, hanem:

- **lassan felszívódó szénhidrátokra**, hogy ne ingadozzon a vércukorszint,
- **növényi fehérjére vagy tejtermékre**, hogy tartós jóllakottságérzetük legyen,
- **rostokra és friss zöldségre/gyümölcsre**, hogy az emésztésük is rendben legyen,
- **folyadékra**, mert sokszor elfelejtenek inni.

Szendvics – de nem mindegy, hogyan. Nem kell minden nap újra feltalálni a spanyolviaszt, a jól bevált szendvics is lehet izgalmas. A teljes kiőrlésű kenyér vagy pita remek alap, a megszokott vaj és sajt helyett viszont jöhet:

- **zöldfűszeres túrókrém**, kevés reszelt répával vagy uborkával,
- **hummusz**, vékony cukkini- vagy paprikaszeletekkel,
- **natúr sajt + reszelt alma** – édes és sós egyszerre.

Ha van rá idő, készülhet **wrap** is – vékony lepénybe göngyölt saláta, sajtkrém, sült zöldség.

Mit tehetsz mellé a dobozba?

A legjobb dobozok **színesek, változatosak, és apró adagokat kínálnak**. Az egy nagy szendvics helyett vonzóbb a több kis falat, különösen az alsósoknak. Néhány példa:

Ropogtatni való:

- sárgarépa, uborka, paprika csíkokra vágva
- főtt kukoricaszemek kis dobozban
- pirított csicseriborsó (fűszeresen, ropogósra sütvé)

Édesebbre vágyik?

- almászelet dióval vagy mandulával (citromlével cseppentve, hogy ne barnuljon meg)
- puha banános zabkeksz
- mini muffin almával, fahéjjal, dióval

Egyszerű, de laktató:

- házi granolaszelet
- főtt köles vagy bulgur gyümölccsel összekeverve
- túrógombóc fahéjjal megszórva (meglepően jól szállítható!)

Az uzsonnás doboz pszichológiája

A gyerek nem étkezési szakértő, ösztönből eszik, hangulatból választ. Ezért is fontos, hogy az uzsonnás doboz ne csak „hasznos” legyen, hanem szerethető is. **Ha túl alternatív vagy túl szigorú, a kukában végzi.**

Pár apróság, amivel nő az esélye, hogy elfogy:

- a kedvenc doboza vagy kulacs,
- apró adagok, kis rekeszekben,
- néha egy meglepetés: egy darabka sajt, egy kis üzenet, egy különösen finom keksz.

Mitől lesz hosszú távon fenntartható?

A legtöbb szülő nem kreatív séf, hanem reggelenként 4-6 perc alatt próbál valami értelmeset összeállítani. Ez teljesen rendben van. Amitől működik:

- **két-három alapkrém, amit hetente előre elkészítesz**, és felváltva használod (pl. hummusz, túrókrém, padlizsánkrém),
- **előre mosott, felvágott zöldség a hűtőben** egy dobozban, amit csak előkapni kell,
- **vasárnap megsütött adag zabos muffin vagy granolaszelet** a hétköznapiakra,
- **hetente 1-2 nap, amikor a gyerek választhat**, mit kér, így jobban magáénak érzi.



És ha hazahozza érintetlenül?

Nem kudarcnak számít. A gyerek nem gép. Vannak napok, amikor kevesebb az étvágya, amikor elhúzódtott az első óra, vagy amikor túl sok inger éri. Beszélgetsetek róla, próbálkozz újra, és ne vedd személyes sértésnek. **A következő nap új lehetőség.**

Hogyan legyünk elégedettek?

Útmutató a 21. század emberének



Úgy gondolom, hogy mindenkinek gazdaggá és híressé kellene válni, hogy kipróbálhasson mindent, amiről álmodott, és rájöjjön, hogy nem ez a válasz. – Jim Carrey



Az emberi elme egy olyan varázslatos dolog, ami rengeteg időt szeret azzal eltölteni, hogy azon spekuláljon, hogy mi történt vagy mi kellett volna, hogy történjen velünk a múltban. Hasonlóan izgalmas téma az is, hogy mi lesz majd velünk a jövőben.

Amikor ezek pozitív dolgok, akkor reményt és elégedettséget érzünk. Amikor nem, akkor elkezdünk búslakodni, csalódottak válunk. Hogyan lehet a csalódottságból eljutni a helyzetünk elfogadásáig, illetve ezen keresztül az elégedettségig?



Mi a csalódottság, frusztráltság?

A be nem teljesült vágyakból eredő elégedetlenség érzet. Az ember komoly erőfeszítéseket tehet, hogy megkapjon bizonyos dolgokat, beteljesítse a vágyát, de sokszor ez nem történik meg. Még a jó öreg Rolling Stones is megénekelte, hogy nem kaphatsz meg mindent, amit akarsz, pedig nekik aztán tényleg sok lehetőségük volt. Amikor ez a frusztráció állandósul, akkor ez depresszióhoz vezethet.

Nem azon kell aggódnunk, hogy a pokolra kerülünk az életünk végén. Már most meg tudjuk teremteni a belső poklunkat és szenvedhetünk ítéletideig az elégedetlenség tüzeiben.



Mi az elégedettség?

A boldogság vagy öröm érzése, mert elértük azt, amire vágytunk, vagy megszereztük, amit akartunk. Ennek elérésére három különféle filozófiai, kulturális megközelítést különíthetünk el. **Az első**, az, amikor azt mondják, hogy az elégedettséget úgy éred el, ha minden vágyad teljesítesz vagy mindig valami újra vágysz. **A második** megközelítés, amit általában a keleti filozófiák hangsúlyoznak az az, hogy legyél elégedett azzal, amit a sors, univerzum, Isten adott és inkább vágyj kevesebbre. És **harmadjára** a spiritualisták felfogása, akik azt mondják, hogy távolodj el az anyagtól, az anyagi vágyaktól, mert ezek ideiglenesek és elégedettséget a lélekből kapsz.

A vágyak

Ha szeretnénk a **csalódottság állapotából az elégedettségig jutni**, akkor fontos megérteni, hogy **mi a vágyak szerepe a folyamatban**. A vágy az az erős érzés, amivel azt kívánjuk, hogy teljesüljön valami, vagy elérjünk, megszerezzünk valamit. A fogyasztói társadalom egyik alap építőköve, értéke, hogy fogyassz minél több terméket, vegyél igénybe minél több szolgáltatást. Ennek a fő ismérve, hogy költs minél többet. Ha már van valamid, akkor vegyél egy újabbat, egy gyorsabbat, egy jobbat. A vágykeltés legjobb módja a hirdetések minél több csatornán való eljuttatása a fogyasztóhoz. És minél többször hallasz valamiről, annál erősebb a vágy, hogy megszerezd.

Ahogy a junk food (hulladék ételek, amelyek fontos tápanyagokban szegények) létezik a test számára,

ugyanígy létezik junk food az elme számára is. Ezek arra utalnak, hogy olyan dolgokat fogyasszunk, vagy akár vágyjunk, amik nem szolgálják az ember testi, mentális, lelki szükségleteit és fontos "mentális tápanyagban" szegények. Olyan vágyakat kelt ez, ami nincs összhangban az értékrendünkkel és ezeken keresztül „mentálisan túlsúlyosak” leszünk.



Hogyan legyünk elégedettek? Mit változtassunk?

1. Ha már frusztráltak vagyunk, akkor próbáljuk egy másik szemszögből látni a világot. Fogadjuk el, hogy nem kaptuk meg azokat az új dolgokat, amikre vágytunk. Nézzük meg, hogy mennyire **hálásak lehetünk azért, amink már most van**. Van fedél a fejed felett? Van számítógéped, ahol ezt a cikket olvashatod? Van interneted? A világ hány százaléka az, aki nálunk is rosszabb, nehezebb körülmények között él? Ha nehézségeink vannak próbáljunk rájuk távolabbról nézni, azaz egy több éves, esetleg embe-
röltő(k) viszonylatában milyen a problémánk nagysága. Próbáld hálával szemlélni a világot. A pohár lehet félig üres, de félig tele is. Nem azon kell aggód-
nunk, hogy a pokolra kerülünk az életünk végén. Már

most meg tudjuk teremteni a belső poklunkat és szenvedhetünk ítéletideig az elégedetlenség tüzeiben. Érzelmileg biztosan nehéz és nem bagatelizálni akarom a problémát, de egy távolabbi perspektíva segíthet ennek feldolgozásában.

2. Ha el akarjuk kerülni a frusztrációt: Az egyik legjobb módja a frusztráció elkerülésére, ha próbáljuk elkerülni azokat a csatornákat, ahol újabb vágyakat próbálnak belénk ültetni, vagy ha nem is kerülni el teljesen, de legalább tudatosan, helyükön kezelni ezeket. Ez kevesebb és tudatosabb tévézést, rádiózást, internetezést, újságolvasást jelent. Ez nem oldja meg teljesen problémát, de segítséget nyújt a cél elérésében.



3. Hogyan lehetünk elégedettek? Az elégedetlenség nem szükségszerűen a pénzforrások hiányából fakadnak. Az elégedettséget pénz és források nélkül is el lehet érni. Például **barátokkal való beszélgetés, a családtagokkal való időtöltés, séta egy parkban, ismerj meg egy új embert**, stb. Ezek mind egyszerű példák, de ha elkezdünk gondolkozni ezeken, akkor magunk is tudjuk folytatni a felsorolást. Már így is nagyon **különleges az életünk**, hiszen nagyon sok lehetőséget kaptunk. **Értékeljük azt, amink van. Élvezzük azt, amink már megvan.**

Néhány kérdést összeírtam segítségképpen:

1. Mitől leszel frusztált? Gondolj konkrét esetekre.
2. Hogy tudtad feloldani, megoldani a helyzetet?
3. Mennyire vagy elégedett az életeddel?
4. Miért vagy hálás?
5. Hogyan kezeled magadban a frusztrációt?
6. Mi az, ami elégedetté tesz téged?

Az értékrendünk felfedezése, kialakítása kiváló lehetőség, hogy az életünket egy új perspektívából szemléljük.

Szeretnél ebben segítséget, támogatást? A life coaching beszélgetések sorozata, ahol felfedezheted és pontosíthatod az értékrendedet, szemléletmódot, majd ezek szerint egy egyéni személyiségfejlesztési programot dolgozhatunk ki, amely segít egy kiegyensúlyozottabb, boldogabb élet elérésében, kialakításában. Szeretnéd ezt kipróbálni? Vegyél részt egy ingyenes coaching foglalkozáson (személyesen, telefonon, skype-on.)

Kozák Mihály
Business és Life Coach
108.hu Magazin alapítója
www.kozakmihaly.com

KÖNYVAJÁNLÓ

Ha a tested már pihen, de a lelked és a gondolataid még keresik a helyüket, ezek a könyvek lehetnek a legjobb társak egy őszi hétvégén.

A nyaralás nem csak napozás, úszás, kirándulás. Néha az is jól esik, ha van egy fél óra csend – egy kora reggeli kávéval a teraszon, egy délutáni árnyékfolt alatt vagy a hűvös szobában szieszta. Ilyenkor jó, ha kéznél van egy könyv, ami nem csak

szórakoztat, hanem valamit el is indít bennünk. Vagy helyre tesz. Vagy egyszerűen csak jó olvasni.

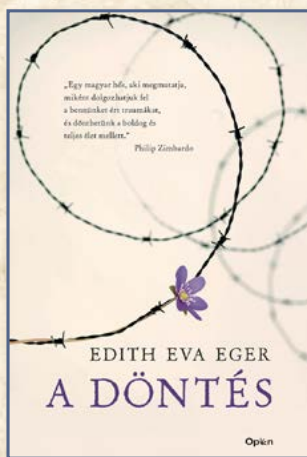
Ez a három könyv különböző világokat nyit ki – de egy közös bennük: **női nézőpontból, érzékenyen és őszintén** szólnak az élet legfontosabb kérdéseiről.



Elizabeth Gilbert: Ézek, imák, szerelmek
Egy nő, aki útnak indul, és közben

önmagát találja meg

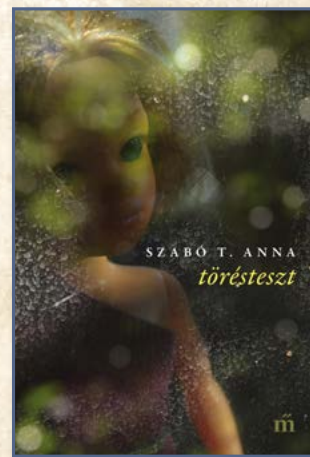
Egy klasszikus, amit újra lehet (és érdemes) olvasni. Gilbert története Olaszország, India és Bali érintésével nemcsak utazás, hanem belső átalakulás is. Szabadságról, veszteségről, örömről, hitről és újrakezdésről szól. Könnyen olvasható, mégis mély. Egy könyv, ami veled marad, miután becsukod.



Dr. Edith Eva Eger: A döntés
Egy holokauszt-túlélő pszichológus üzenete a szabad-

ságról

Ez nem a múltból, hanem a jelenről szól. Dr. Eger élettörténete megrázó, mégis felszabadító. Segít meglátni, hogy minden helyzetben van választásunk, még akkor is, ha úgy tűnik, nincs. Letisztult, bölcs, erős könyv, amit érdemes lassan, szakaszonként olvasni. A mondatok mélyre mennek, és ott gyógyítanak.



Szabó T. Anna: Töréskereszt
Rövid történetek nőkről – belső törésekről és csendes

erőkről

Ha inkább rövid írásokra vágysz, ezek a novellák tökéletesek. Szabó T. Anna a női lét érzékeny megfigyelője: kapcsolatok, határok, hétköznapi drámák és elhallgatott feszültségek jelennek meg a lapokon – mégis úgy, hogy nem nyomasztanak, inkább elgondolkodtatnak. Egy-egy történet akár egy délutáni kávészünethez is elég – de a hatásuk sokáig elkísér.

+1 tipp: Vidd magaddal egy üres lapokkal teli füzetet is. Néha egy mondat után te is le akarsz majd írni valamit.



Kerti zöldségekből fermentált finomságok

A nyár vége felé a kert vagy a piac bőséggel ontja a ropogós uborkát, a harsogó répát, a zsenge káposztát és a mézédese paprikát, a gyümölcsöket. Ilyenkor sokan lekvárt főznek, mások savanyúságot tesznek el, de egyre többen választják a **fermentálást**, vagyis az élő, természetes erjesztést. Ez az ősi módszer nemcsak megőrzi a zöldségek vitamintartalmát, de **bélflóránkat is kényezteti**, és finoman savanykás, izgalmas ízvilágot ad.

Mi is az a fermentálás?

A fermentálás során a zöldségek természetes módon, só és víz segítségével „élni kezdenek”:

a tejsavbaktériumok elszaporodnak, és savas közegben tartósítják az ételt – tartósítószer, cukor és ecet nélkül. Az eredmény egy **élő, probiotikus** savanyúság, amely kiváló kísérője lehet a főételeknek, de akár magában is fogyasztható.

Miért jó?

- támogatja az emésztést
- erősíti az immunrendszert
- segíti a bélflóra egyensúlyát
- könnyen emészthetővé teszi a zöldségeket
- sokáig eláll hűtőben vagy hűvös kamrában

Hogyan kezdj hozzá?

Alaprecept

Szükséged lesz:

- tiszta üveg(ek)re
- kerti zöldségekre (uborka, répa, karfiol, cékla, paprika, káposzta, stb.)
- tiszta, szűrt vízre
- természetes (nem jódozott) sóra



Sós lé aránya:

1 liter vízhez kb. 20-25 g só (kb. 1 púpos evőkanál). A só mennyisége ízlés és zöldségtípus szerint változhat. A sós lé a fermentálás alapja, ez védi meg a zöldségeket a káros baktériumoktól.

Lépésről lépésre:

- Moss meg és szeletelj fel tetszőleges zöldségeket. Helyezd őket tiszta, kiforrázott üvegbe, jó szorosan. Akár rétegezheted is: répa-karfiol-uborka-paprika, attól függően, mi van kéznél.

- Öntsd rá a sós vizet úgy, hogy teljesen ellepje a zöldségeket. Fontos, hogy semmi ne lógjon ki a vízből, különben megpenészedhet – használhatsz leszorító súlyt (pl. tiszta kavicsot vagy fa spatulát).
- Fedd le lazán (üvegtetővel, konyharuhával), és hagyd szobahőmérsékleten érni kb. 3-4 napig. Minden nap nézd meg, bugyog-e – ha már kellemesen savanykás illatú és ízű, mehet a hűtőbe, ott lassan még tovább érhet.



Ízesítési ötletek

- **Kapros uborka:** friss kaporral, mustármaggal, fokhagymával
- **Csípős mix:** káposzta, répa, paprika, chili
- **Indiai ihletésű karfiol:** római köménnyel, kurkumával, babérlevéllel
- **Rózsaszín cékla:** némi gyömbérrel és tormával pikánsan savanyú

Tippek a sikerhez

- Használj mindig tiszta, lehetőleg steril üveget.
- Ha nyáron nagyon meleg van, rövidebb fermentálási idővel számolj (akár 2-3 nap).
- A fermentált zöldségek hűtőben hetekig elállnak.
- Ne félj az enyhe buborékozástól – ez a jó fermentáció jele!
- A keletkező „lé” (savanyú víz) igazi probiotikus kincs – főzelékbe, levesbe, vagy salátaöntethez is keverheted.

Tipp:

Ha most kezdesz ismerkedni a fermentálással, válassz egyféle zöldséget, és próbáld ki azt egy kisebb üvegben. A következő alkalommal már bátrabban variálhatod az ízeket és a formákat. Ez egy konyhai kaland, ami minden egyes üveggel egy kicsit más lesz – és mindig élő.

Tudtad?

A fermentált zöldségek nem csak finomak, de élők is. A bennük lévő jótékony baktériumok támogatják az immunrendszert és a bélflóra egyensúlyát.

A fermentálásnál a természet dolgozik helyetted. Sem ecet, sem cukor, sem tartósítószer nem kell hozzá – csak só, víz és egy kis türelem.

A fermentált répa több C-vitamint tartalmaz, mint a nyers! A tejsavas erjedés során bizonyos tápanyagok jobban hasznosulnak a szervezet számára.

A fermentlé igazi kincs. Ne öntsd ki! Egy evőkanálnyi reggel éhgyomorra kiváló probiotikumként hat, de használhatod salátaöntetként is.

Kísérletezz bátran! Egy-egy fűszer, mint a gyömbér, chili vagy római kömény, új karaktert ad a zöldségeknek – minden üveg más ízélmény.





Óvakodj a kullancstól

Sajnos ma már egész évben tartanunk kell a kullancsoktól, a meleg időben aktivitásuk fokozódik. A kullancsok által terjesztett betegségek, mint például a Lyme-kór vagy az agyvelőgyulladás, komoly egészségügyi kockázatot jelentenek. Azonban néhány egyszerű óvintézkedéssel megelőzhetjük a kullancscsípést és a betegségeket.

- Az első és legfontosabb dolog, hogy viseljünk megfelelő ruházatot, amely lehetővé teszi a testünk teljes védettségét. Hosszú ujjú, szorosan illeszkedő felsőt és hosszú nadrágot érdemes viselni, és lehetőleg zárt cipőt vagy csizmát is. Kerülni kell a könnyű, laza anyagokat, mert ezek nem nyújtanak megfelelő védelmet.
- Használjunk rovarriasztót. A rovarriasztó spray-k hatékony védelmet nyújtanak a kullancsok ellen, és segítenek megelőzni a csípést.

A rovarriasztókat csak a ruházatra és a bőrre kell alkalmazni, és az utasításoknak megfelelően kell használni.

- Kerüljük a magas fűvet az erdőben, mivel ezek a helyek a kullancsok által preferált területek.
- Ellenőrizzük testünk minden részét a kullancsok jelenlétére. A kullancsok általában a melegebb testrészekre tapadnak, például az állra, a hajra, a fülre vagy az ágyékra. Érdemes naponta ellenőrizni ezeket a testrészeket, különösen, ha jártunk az erdőben vagy a fűben.
- Ha találunk kullancsot, azonnal távolítsuk el a testünkről. Ehhez egy kullancshoz való csipesszel kell a kullancsot az alapjánál megfogni, és fokozatosan, lassan húzni, hogy az egész kullancs eltávolíthódjon. A kullancs eltávolítása után érdemes fertőtleníteni a bőrt és figyelemmel kísérni a csípés helyét.

- Végül, ha bármilyen tünetet tapasztalunk a kullancscsípést követően, mint például kiütések, láz, fejfájás, ízületi fájdalom, érdemes azonnal orvoshoz fordulni, mivel ezek a tünetek a Lyme-kór vagy más betegségek jelei lehetnek.

Bár a kullancscsípés és a betegségek megelőzése fontos, nem kell teljesen elkerülni az erdőt és a természetet. Ezek a helyek ugyanis remek lehetőséget nyújtanak a friss levegőn való mozgásra és a természet szépségeinek felfedezésére. Csak az óvintézkedéseket kell megtenni, hogy biztonságosan élvezhessük a természetet.



HÉMANGI DÉVI DÁSZI

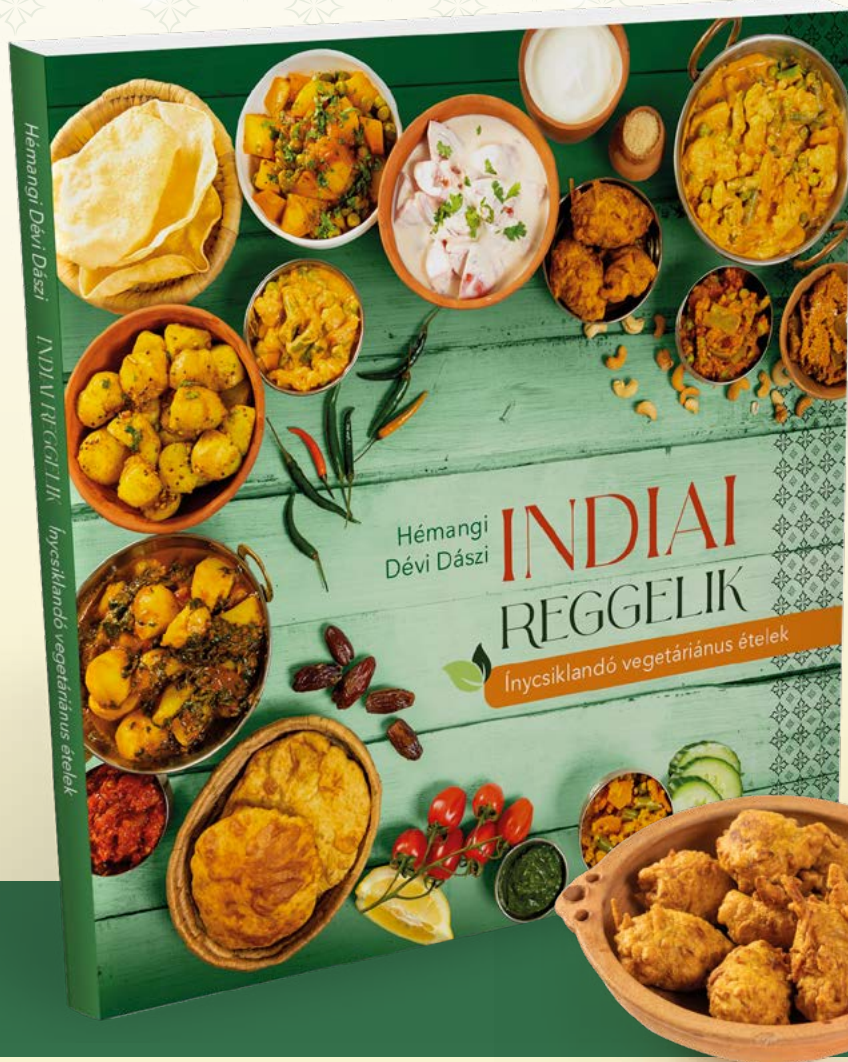
INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó
vegetáriánus
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:
4990 Ft



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggeli 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

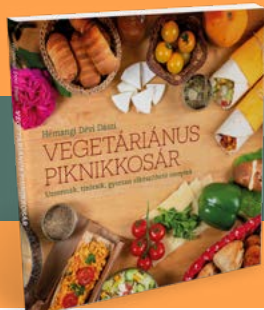
Megrendelhető:
www.108.hu/reggeli

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



Ájurvédikus gyerekek

Az indiai egészségtan, az Ájurvéda egy minden életterületre kiható filozófiai szemlélet. Ez egy életmód-, prevenciós és gyógyítási rendszer, melyet a mai modern kor, s főként a nyugat embere gyakran az ezotériával hoz kapcsolatba, annak részeként tekinti – noha valójában az Ájurvéda egy sokkal ősbibb tudomány. Szó szerinti jelentése: az élet tudománya. Az Ájurvéda hazánkban is egyre népszerűbb szemlélet, és mint természetes életmód és gyógymód bátran ajánlom minden szülő figyelmébe, hiszen nem igényel erőfeszítéseket, s az egészséget sem vegyületekkel, emberi kéz által előállított szerekkel óvja.

Az Ájurvéda tudományában külön kiemelt, fontos terület a terhesség, a szülés időszaka, és az azt

követő mintegy hat hét, a felépülési fázis. Ebben az időszakban a legtöbb ilyen forrás

szerint a mamáknak sok tejet, rizst, gabonát, és zsiradékot kell fogyasztaniuk. Ezen kívül különböző fűszereket, gyógynövényeket ajánlanak a szakértők, melyeket pirított gyógynövény-labdacs formájában fogyasztanak. Akit ez behatóbban is érdekel, az bármely ezoterikus, természetgyógyászati szakboltban beszerezheti a megfelelő irodalmakat.

Az Ájurvédában a legfontosabb az, hogy mindenki személyére szabott életet éljen, aszerint táplálkozzon.

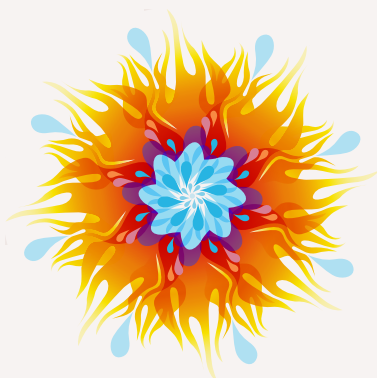


A három dósa



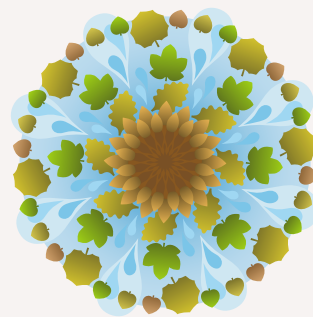
Vata

Éter + Levegő



Pitta

Tűz + Víz



Kapha

Föld + Víz



Figyelembe vesszük azt, ami általánosan, földrajzilag, és az egyént tekintve is a legmegfelelőbb. Ehhez szem előtt kell tartanunk az éghajlatot, melyen élünk, társadalmunkat, nevelésünket, eddig hogyan éltünk, hogyan étkeztünk, és végül meg kell határoznunk azt az egyénre szabott érzetet, energetikai hatóerőt, ami egy életen át kíséri jellegünket. Ezek a doshák. Ezek már kiskorban is meghatározhatók, de ahogy növekszik a baba egyre differenciáltabban, egyre jobban látszik, ki melyik típusba tartozik. Álljon itt egy kis, rövid ismertető a három alaptípusról.

Előre le kell szögezni, hogy bizonyos gyermekek kevert típusba tartoznak, vagyis 2 vagy 3 dosha jellegzetességét is mutatják. Ilyenkor mindkettő vagy mindhárom doshát figyelembe kell venni. Maga a gyermekkor egyébként a kapha doshához köthető, aminek következtében a gyerekeket gyakran gyötrik megfázás, nyálkásodós betegségek. A dosha jellegéből fakadóan a gyermekkor témája természetesen a gyarapodás, növekedés, fejlődés, ez is ennek az erőnek köszönhető életünkben.

Alkat szerint:

1. Kapha – tömzsi, nyugodt, álmoskás, mackós, vidám, kiegyensúlyozott baba
2. Pitta – gyakran nyugtalan, izgága, mérgelődő, pirospozsgás, energikus, erős akaratú baba
3. Vata – elgondolkodó, törékeny, pici, izgága, kíváncsi, könnyed, fehér bőrű baba

A három csoport rövid jellemzése

Kapha: A föld és víz kevert eleméhez tartozó típus. A kapha jellegű csecsemők hurkás, dundi nehézkes babák, általában világos, vastag bőrrel. Nagyon gyorsan gyarapodnak és könnyen meg is híznak. Általában nyugodt babák, akik legtöbbször elégedettnek és vidámnak tűnnek. Kedvesek, mosolygósak, könnyen barátkoznak, rámosolyognak bárkire és a mérhetetlen boldogság érzetét keltik. Nyugalmuk sokszor békés alvásba fordul, rengeteget pihennek, komótos, lassan fejlődő babák. Erős felépítésük ellenére érzékenyek, könnyen meghűlnek.

A kapha csecsemőnek sok nyugodt pillanatra, pihenésre és kiadós, de nem túl sok! Táplálékra van szüksége. Szívesen játszik, és vidám, barátkozós természetű, azonban az élet kihívásaival szemben bátorítani kell. Előnyös nekik a rendszeres testmozgás, és a gyakori, hosszú alvásidő.

Pitta: A tűz elemét magába olvasztó típus. A tűz hevességét, nyugtalan, energikus, forrongó jellegét mutatják. Csontozatuk, testfelépítésük valamivel lágyabb, mint a kapha babáké, de még így is, elég erős gyermekek. Bőrük tüzes, vörös árnyalatú, gyakran megbetegszenek, lázasak, gyulladásnak indulhatnak bizonyos testrészeik. Rendkívül hirtelen természetűek, nehezen viselik a nehézségeket, szaladnak, rohannak az életbe, így a táplálék is túl gyorsan távozik belőlük, ezért is gyarapodásuk valamelyest elmarad a kapha babák mögött. Nehezen tűrik a fogzást is, nagyon kíváncsiak, elevenek, impulzívak. Legfőbb jellemzőjük, hogy igen hamar mindent egyedül akarnak csinálni, s ha ezt nem engedik nekik, féktelen harag gyúlik bennük.

A pitta csecsemőknek újdonságokra, felfedeznivalókra van szükségük. Fontos hevességüktől saját magukat is megóvni. Az állandó feszültséget bennük rendszeres mozgással, nyugtató játékokkal,

meditációval csökkenthetjük. Nehéz őket lekötni, így igénylik a nagy változatosságot. Vadságukat általában nem bátorítani, inkább visszafogni kell, de vigyázunk, ne törjük meg varázslatos fényüket.

Váta: A levegő elemét magában hordozó típus. Könnyed, légies, szabad, eleven, de higgadt babák. Vékonyabbak a többi babánál, törékenyek, kecsesek. Gyorsan fejlődnek, gyarapodnak, de szinte sosem híznak el. Keveset alszanak, kíváncsiak, és tanulékonnyak. Nagyon hamar megtanulnak beszélni, feltűnően okosak. Sokszor nyughatatlanok, csak az köti le az ilyen gyermeket, ami igazán érdekli. Rendkívül válogatóság, számukra a tapasztalatok szolgálnak táplálékként.

A váta csecsemőknek szintén újdonságokra és változatosságra van szükségük. Kevés dolog köti le őket. Ezek többnyire szellemi játékok, az értelmet szolgálják. Kevés, de tápláló élelemre van szükségük, és meglepően kevés pihenésre, ennek ellenére ne essünk abba a tévhitbe, hogy a váta babák hiperaktív gyermekek. Igyekezzünk szellemi rohanását kielégíteni, segítsük a tanulásban, óvjuk a veszélyektől, mert elég figyelmetlen lehet az ilyen gyermek, s bátorítsuk szorongó természetét.

Fodor Kata



Brunch

– amikor nem reggeli, nem ebéd, de nagyon jól esik

Vegetáriánus finomságok egy ráérős hétféle délelőttre, barátokkal vagy egyedül

A brunch (ejtsd: brancs) az angol breakfast (reggeli) és lunch (ebéd) szavak összevonása, és nemcsak étkezést, hanem egyfajta életérzést is jelent. Olyan lassú, ráérős, örömteli délelőttöt, amikor nincs menetrend, nincs rohanás, csak finom falatok, jó társaság és kellemes hangulat.

Egyre több helyen kínálnak már hétféle brunchot: hangulatos teraszokon, természetes alapanyagokból készült, szépen tálalt fogásokkal. De ha inkább otthon maradnál, a brunch-élményt magadnak is megteremtheted: egy szép terítéssel, szezonális alapanyagokkal és azzal az egyszerű tudatossággal, hogy most nem sietsz sehová.

Mit tehetsz a szeptemberi
brunch-asztalra?

Sajttal gyümölcscsel és pirított dióval

Félkemény sajtok, füstölt gomolya, szőlő, füge, alma, egy kevés mézzel és dióval kiegészítve tökéletes ízkombináció.

Kovászos kenyér túrókrémmel és hummusszal

A zöldfűszeres túrókrém mellé kínálj házi vagy bolti hummust is. A kétféle krémmel mindenki talál kedvére valót – ráadásul jól illenek a pirított kenyérhez.

Grillezett zöldségek és sajt

Padlizsán, cukkini, paprika, gomba, olívaolajjal, friss fűszerekkel grillezve. Mellé mehet szeletelt grillezett sajt is, akár serpenyőben pirítva. Melegen, langyosan, hidegen is isteniek.

Gyümölcscréteg joghurtos pohárban, házi granolával

Szilva, körte, alma – alul gyümölcs, középen natúr joghurt, a tetején zabpehely vagy granola. Pici virágméz vagy fahéj is kerülhet rá.

Fűszeres ital: chai, kurkumás latte vagy citromfű-gyömbér tea

A reggeli illatos ital a brunch szíve. Készíts egy nagy bögrével, és élvezd ki az utolsó kinti reggelek hangulatát.

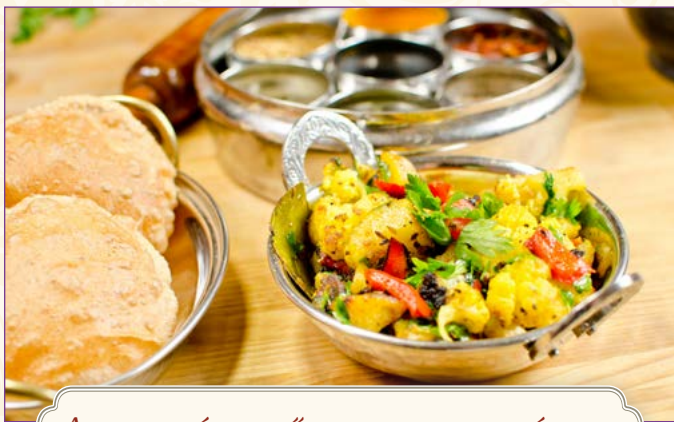
A brunch lehet egy csendes énidő, vagy egy nevetős délelőtt a barát-nőkkel. Lehet belőle szombati hagyomány, vagy spontán öröm.



FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



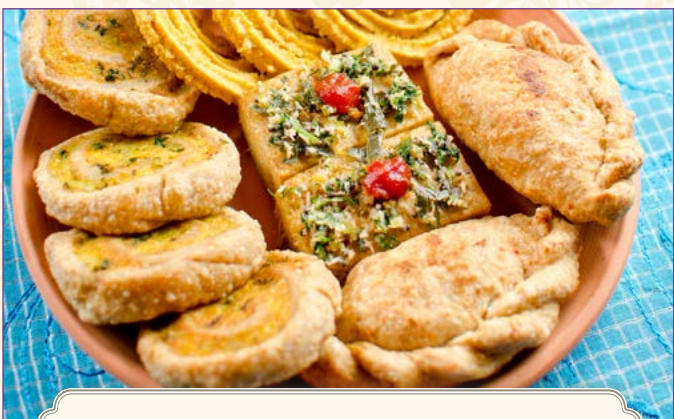
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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 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 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





CUKKINIS KÖLESGOMBÓC

Szuper nyári fogás: könnyű, mégis laktató. A fűszeres kapros-tejföl tökéletes kísérője a gombócoknak, legyen szó ebédről vagy vacsoráról. Előre is elkészíthető, hidegen is nagyon finom.

HOZZÁVALÓK:

- 1 pohár köles
- 3 pohár víz
- 2 kk só
- 2 ek olaj
- fél kk aszafoetida (elhagyható)
- 1 kk pirospaprika
- 1 kisebb cukkini
- egy csipet őrölt fekete bors
- 1 ek apróra vágott friss kapor
- 3 dl tejföl

ELKÉSZÍTÉSE:

A kölest megmossuk, beleöntjük egy lábosba, felöntjük vízzel, megszórjuk 2 kávéskanál sóval és feltesszük főni. Amikor forr, kisebbre vesszük a lángot, és lefedjük az edényt. Amikor megpuhul a köles, levesszük a tűzről, és hagyjuk kihűlni.

Közben megmossuk a cukkinit, levágjuk a két végét, és a nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az aszafoetidát és a pirospaprikát. Elkeverjük, majd hozzáadjuk a cukkinit. Megborsozzuk, megsózzuk, és kevergetve addig pirítjuk, amíg a leve el nem fő. Ha elkészült, ezt is hagyjuk kihűlni.

Amikor a köles és a cukkini is kihűlt, összegyúrjuk őket, és gombócokat formázunk belőlük. A tejfölbe egy csipet sót és apróra vágott friss kaprot keverünk, és ezzel tálaljuk a kölesgombócokat.

Hémangi / vegavarazs.hu

TÖRÖK TEPSIS ZÖLDSÉG



Ez a fogás egy klasszikus török tepsis egytálétel húsmentes változata, amely a nyári zöldségek legjavát sűríti össze egy fűszeres-paradicsomos szaftban. Az eredeti verzióban darált hús is szerepel – Törökországban gyakori ételként ismerik Sebzeli kıymalı fırın yemeği néven. Ebben a változatban a hús helyett főtt lencse szerepel, amitől tartalmas, mégis könnyű egytálétel lesz belőle.

HOZZÁVALÓK:

- 4 közepes krumpli
- 1 kisebb padlizsán
- 1 kisebb cukkini
- 2-3 zöldpaprika
- 2 paradicsom
- 1 csésze főtt barna lencse
- 2-3 evőkanál sűrített paradicsom
- 4 evőkanál olívaolaj
- 2 kk só, egy csipet frissen őrölt feketebors
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk édesnemes fűszerpaprika
- 1 kk füstölt fűszerpaprika
- 2 dl víz vagy zöldségalaplé

ELKÉSZÍTÉSE:

A zöldségeket megtisztítjuk, és nagyjából egyforma méretű darabokra vágjuk.

A főtt lencsét összekeverjük a sűrített paradicsommal, az olívaolajjal és a fűszerekkel: édes és füstölt pirospaprikával, köménnyel, borssal, sóval. Ezután hozzáadjuk az előkészített zöldségeket, és mindent alaposan összeforgatunk.

A keveréket egy nagyobb sütőtálba vagy tepsibe öntjük, aláöntjük a vizet vagy zöldségalaplevet, lefedjük (fóliával vagy sütőpapírral), és 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 45 percig sütjük. Ezután levesszük a fóliát, és további 20 percig sütjük 200 fokon, hogy a teteje megpiruljon.

Megjegyzés: A hagyma és fokhagyma ebben a receptben szándékosan nincs – én nem használom, ezért kihagytam. A török konyhában ugyanakkor

szinte mindig szerepelnek az ilyen jellegű ételekben, így ha ti használtok hagymát, bátran adjatok hozzá egy fej apróra vágott vöröshagymát és néhány gerezd fokhagymát a fűszeres alaphoz.

A főtt lencse helyett készíthettek fűszeres szójagranulátummal vagy apróra vágott, pirított gombával, esetleg csicseriborsóval is – ezek is jól helyettesítik az eredeti darált húst, és szépen összeérnek a sült zöldségekkel.

Tipp: Ez az étel Törökországban is szezonálisan változik – a háziasszonyok az éppen elérhető friss zöldségekhez igazítják. A padlizsán és cukkini mellett használhatsz például zöldbabot, sárgarépat, zöldborsót is. Egy szelet lepénykenyérrel vagy friss fejes salátával kínálva tökéletes nyári ebéd vagy vacsora – egyszerű, tápláló és másnap is finom.

Hémangi / vegavarazs.hu

FAGYI HÁZILAG

A FAGYI HOZZÁVALÓI:

- 30 dkg Erdei mix elnevezésű fagyasztott gyümölcs
- 3 teáskanál eritrit (vagy bármilyen édesítőszer, persze, ha ehetsz, akkor használhatsz cukrot)
- 2 evőkanálnyi habtejszín
- 1,5 evőkanálnyi tejföl

ELKÉSZÍTÉSE:

Azt hozzá kell tennem, hogy ez így nem édes, inkább fanyar, aki szereti az édes ízt, csinálja édesebbre.

Tényleg annyi tennivaló van vele, hogy mindent beteszünk az aprítógép táljába, bekapcsoljuk a gépet és addig forgatjuk, amíg eléri a fagyiállagot.

Nagy Márta

Hogymegtudjuknezni.blogspot.com





EGYBEN SÜLT PADLIZSÁN

HOZZÁVALÓK SZEMÉLYENKÉNT:

- 1 padlizsán félbe vágva
- 8-10 szál friss kakukkfű (lelevelezve)
- 2 nagy gerezd fokhagyma
- 1 kk szerecsendió
- só, bors, ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉSE:

A padlizsánt alaposan megmostam, levágtam óvatosan a végeit, és ilyen sűrűn beirdaltam. Megszórtam a fűszerekkel, jól bele is nyomkodtam, és sütőben 180 fokon 20-25 perc alatt készre sütöttem. Nagyon finom, krémes lett a belseje.

2 közepes krumplit felszeleteltem, fűszereztem – só, fokhagymapor, rozmarin – és sütőben sütőpapíron szép ropogósra megsütöttem. Pár szeletet a padlizsánba dugtam tálaláskor, a többit megettem hozzá.

A saláta is jóval több volt, így nagyon jól laktam vele.

SALÁTA:

- 5 db cseresznye-paradicsom
- 3 kicsi uborka (piacról fóliás)
- 3 szál lilahagyma (már a kertből)
- 1 cikk fokhagyma
- 1/2 marék friss kapor
- 1/2 marék bazsalikom
- 1/2 citrom leve
- 1 tk agavé szirup (nálam méz)
- csipet só
- 1/2 dl víz

ELKÉSZÍTÉSE:

A vízben elkevertem a fűszereket, a zöldeket egészen apróra vágtam, paradicsomot, uborkát, hagymát is picire, majd egybeforgattam őket.

Életkert Ildi

Az indiai konyháról

Az indiai konyhában nem használják a fűszerköményt. Amikor köményt ír egy recept, az mindig római kömény. Ha mégis fűszerköménnyel találkozunk, egyszerűen csak rossz fordításról van szó (cumin = római kömény).

Azért, hogy a fűszerek íze és hatása leginkább érvényesüljön, a főzést általában egy fűszeralap (chaunce) készítésével kezdjük. Ez azt jelenti, hogy egy adott sorrendben megpirítjuk a fűszereket, utána tesszük bele a többi hozzávalót.

Bár az indiai fűszerekről sokaknak a garam masala ugrik be először, felhasználása nem olyan gyakori Indiában, mint például nálunk a pirospaprikáé. Csupán egy a sok fűszerkeverék közül. Észak-Indiában használatos, főleg édes, melegítő fűszerekből áll. Nem pirítjuk a többi fűszerrel az elején, a főzés végén adjuk az ételhez.



Az indiai konyha az ájurvédán alapulva figyelembe veszi az ételek (alapanyagok, fűszerek) energetikáját is. Évszakonként változó étkezést ajánl, egy jó háziasszony télen fűtő, nyáron pedig hűtő hatású ételekkel óvja családjá egészségét.

Sokan nem tudják, hogy a curry por nem egy indiai fűszerkeverék. Ez egy angol találmány arra, hogy gyorsan lehessen "indiai ízű" ételeket készíteni. Létezik egy curry levél (karilevél) nevű fűszernövény, illetve kari nevű szószos főétel, sabji, valahogy ezekből alakult a curry por "a korona gyémántja" emlékére.

Az indiai házi sajt, a paneer egy natúr friss sajt, amely rendkívül gyorsan és egyszerűen elkészíthető. Sabjikhoz (főételekhez), sós csemegékhez és édességekhez használjuk.



A híres indiai street food, a pakora hasonló, mint nálunk a rántott zöldség, de sokkal egyszerűbb az elkészítési módja: fűszeres csicseriborsó lisztből készült tésztába mártogatás után kisütjük. Figyelem: nem kell előre megpárolni a zöldségeket, mint mondjuk a rántott karfiolnál!

A közkedvelt tandoori ételek neve arra utal, hogy tandoorban, azaz kemencében készültek. Az agyagkemence belsejében nyáron sülnek a zöldségek, az oldalára pedig a lepénykenyereket (naant) tapasztják.

Amikor egy indiai recept hozzávalói között mákot látunk, akkor fehér mákról van szó (poppy seeds). Apróbb, világos szemű mák, kissé diószerű ízzel, amely korántsem olyan karakteres, mint a fekete mák. Ha nem jutunk hozzá, inkább hagyjuk ki, de ne helyettesítsük fekete mákkal!



Az indiai receptekben a mustármag fekete mustármagot jelent. Ha egy étel tartalmazza, mindig ennek a megpirításával kezdjük a fűszeralap készítését, mert csak így jön ki megfelelően az íze.

Az édes-csípős szósz, a csatni nyugaton is nagy népszerűségnek örvend, de a receptek többségének nem sok köze van az eredetihez. A hagyományos csatniban fűszeralap van, gyümölcs (néha zöldség vagy zöldfűszer) és valamilyen cukor. Nem tesznek bele hagymát, szójaszószt, balzsamecetet vagy hasonló dolgokat. Azt mondják, a jó csatni olyan csípős, hogy nem lehet megenni, és olyan édes, hogy nem lehet meghagyni.

Hémangi • Vegavarazs.hu

Ha ennél is többet szeretnél megtudni az indiai konyháról vagy szívesen elsajátítanád néhány étel elkészítését, itt találsz a szerző főzőtanfolyamait:





A természet aranya

A méz évezredek óta jelen van az emberiség életében. Egykor isteni eredetűnek tartották, az ókori egyiptomiak balzsamozásra, a görögök istenáldásként, az indiai gyógyászatban pedig a madhu néven ismert méz már az Ájurvéda kezdetétől szerepelt. De mi az, ami ezt az aranyló, illatos anyagot máig különlegessé teszi? Vajon pusztán egy természetes édesítőszer, vagy jóval több annál?

Több mint édes íz

A nyers méz több mint 180féle összetevőt tartalmaz: természetes cukrokat (főként glükózt és fruktózt), enzimeket, vitaminokat, ásványi anyagokat, aminosavakat, flavonoidokat és szerves savakat. Ez a lenyűgöző összetétel teszi lehetővé, hogy ne csak az ételeinket, hanem egészségünket is gazdagítsa.

A legértékesebb elemei az enzimek – például a glükóz-oxidáz –, amelyek antibakteriális hatással bírnak, és a hőkezeletlen méz egyik legfőbb gyógyerejét jelentik. Ám ezek sajnos hőre érzékenyek – erről még később szót ejtünk.

Immunerősítés természetesen

A méz egyik legismertebb tulajdonsága, hogy segít

megerősíteni az immunrendszert. Az antioxidáns flavonoidok és a benne lévő nyomelemek (pl. cink, vas, réz) hozzájárulnak ahhoz, hogy a szervezet ellenállóbb legyen a fertőzésekkel szemben. Különösen a sötétebb mézfajták – mint a gesztenye- vagy az erdei méz – gazdagok antioxidánsokban, de minden nyers méz támogatja a természetes védekezőképességet.

Természetes gyulladáscsökkentő

Megfázás, torokkaparás, száraz köhögés esetén sokan nyúlnak reflexszerűen a mézhez, és nem véletlenül. A méz sűrű állaga bevonja a torkot, csillapítja az irritációt, miközben enyhíti a gyulladást és gátolja a baktériumok szaporodását. Már egyetlen teáskanálnyi méz is sokkal többet jelent, mint csupán egy nyugtató édesség – egyfajta természetes antibiotikumként működik, különösen, ha hőkezeletlen változatról van szó.

Sebgyógyító kívül és belül

A méz külsőleg is alkalmazható: hámosít, fertőtlenít, csökkenti a gyulladást, és támogatja a bőr regenerálódását. Régi népi praktikák szerint kisebb égési sérülésekre vagy horzsolásokra érdemes mézet kenni, mert nemcsak nyugtat, hanem segíti a sebgyógyulást

is. Belsőleg pedig a gyomornyálkahártyát is képes védeni, különösen a lúgosító hatású repceméz, amely enyhítheti a reflux és a gyomorsavtúltengés tüneteit.

Gyors energiabomba – de csak mértékkel

A méz gyorsan felszívódó szénhidrát, amely szinte azonnali energiát biztosít a szervezetnek. Fáradtság, kimerültség, szellemi vagy fizikai terhelés után jól jöhet egy teáskanálnyi belőle – például egy meleg italba keverve. Ugyanakkor fontos a mérték: inzulinrezisztencia vagy cukorbetegség esetén naponta legfeljebb egy teáskanálnyi fogyasztása ajánlott, főként étkezéshez kötve, nem önmagában.

Kávéban, teában – de ne forrón!

Sokan szeretik a kávét vagy a teát mézzel ízesíteni, és ez valóban finom, de van egy fontos szabály, amit érdemes betartani: ne tedd a mézet forró italba! 40–45 °C fölött ugyanis a mézben lévő értékes enzimek elkezdnek lebomlani, 60 °C felett pedig szinte teljesen elpusztulnak. Ez nem azt jelenti, hogy a méz ártalmas lenne így – csupán azt, hogy elveszíti gyógyhatású erejének jelentős részét, és csak édesítőszerként funkcionál.

A legjobb, ha a teát vagy kávét hagyjuk kicsit hűlni, amíg ihatóvá válik, és csak ekkor keverjük bele a mézet. Így megmaradnak benne azok az enzimek és aktív vegyületek, amelyek miatt a méz valóban gyógyító lehet.

A lélek étele

A méz nemcsak a testet, hanem a lelket is táplálja. A lassú, sűrű mozdulat, amellyel egy kanálnyit az italba keverünk, a figyelemről, a jelenlétről szól. Egy langyos mézes ital esténként – különösen levendulával, kamilával vagy fahéjjal – nyugtatja az idegrendszert, segíti az elalvást, és otthonos érzést ad. Nem véletlen, hogy a mézet sok hagyományban „az istenek eledelének” tartják.

Tévhit a mézről

Amit érdemes tisztázni, mielőtt kanalat ragadunk

„A kristályos méz megromlott.”

Tévedés! A kristályosodás a nyers méz természete folyamata, különösen repce- vagy napraforgóméz esetében. Nem a romlás, hanem a természetesség jele.

„A méz mindig egészséges, akárhogy is fogyasztom

Nem teljesen. Ha forró italba teszed, elveszítheti legértékesebb hatóanyagait. Ha túl sokat fogyasztasz belőle, az a vércukorszintet is megemelheti. A kulcs itt is: mérték és tudatosság.

„Csak a sötét méz az értékes.”

A szín nem feltétlenül jelent erősebb hatást. Az akác- vagy repceméz világos, de lúgosító, gyomorbarát tulajdonságai miatt nagyon értékes.

Mézes szépségreceptek otthonra

Egyszerű, természetes megoldások a bőr és a haj ápolására

Bőrradírérzékeny bőrre

1 evőkanál méz + 1 evőkanál finom zabpehely + pár csepp víz

Finoman masszírozd a nedves arcodra, majd öblítsd le. Puhává, frissé varázsolja a bőrt anélkül, hogy kiszáraitana.

Tápláló hajpakolás száraz hajra

2 evőkanál méz + 1 evőkanál olívaolaj + 1 evőkanál natúr (vagy vegán) joghurt

Alaposan keverd el, vidd fel a hajvégekre, hagyd hatni 30 percig, majd alaposan mosd ki. Újjáéleszti a fakó, száraz haját.

Nyugtató arcpakolás stresszes napokra

1 evőkanál méz + 1 teáskanál aloe vera gél + 1 csepp levendulaolaj

Nyugtató a gyulladt, kipirosodott bőrt, hidratál és pihentet – tökéletes esti rituálé egy hosszú nap végén.

A természet kincse – de tudatosan

A méz valóban különleges ajándék a természetből. Testünk és lelkünk is profitálhat belőle, ha odafigyelünk a minőségre, a hőmérsékletre, és legfőképpen a mértékre. Egy teáskanálnyi langyos kávéban, egy fűszeres pakolásban vagy egy nyári teában – a méz minden formában szelíd gyógyítónak van jelen. Nem kell sok, csak egy kevés – és máris édesebb tőle az élet.



A man and a woman are hiking on a dirt path through a forest. The woman is on the left, wearing a red top, blue jeans, and a black jacket. The man is on the right, wearing a grey jacket, khaki shorts, and a backpack. They are both smiling and looking towards the camera. The background is filled with tall evergreen trees and lush green foliage.

Túra a Bakonyban

a Gaja-szurdok és a Római-fürdő

*Hűsítő völgyek, vízesések és
a természet közelsége*

Ha elegend van a városi hőségéből, a Bakony egyik legvarázslatosabb szurdokvölgye tökéletes célpont lehet. A **Gaja-patak mentén** kanyargó turistaösvény nemcsak könnyen járható, de tele van természeti csodákkal: **csobogó vízesésekkel, mohás sziklával, árnyas fákkal** – és a végén ott a különleges nevű **Római-fürdő**, ahol nemhogy fürödni, de még meditálni is kedved támad.

Mi vár rád a Gaja-szurdokban?

Ez a szakasz a **Bakony keleti részén**, Bakonynána közelében található, és ideális családoso­knak, kezdő túrázóknak, idősebbeknek is. A szurdokvölgyet a Gaja-patak formálta az évszázadok során, így ma is lenyűgözően változatos terepen haladhatsz végig, miközben a patak hol szelíden csörgedezik, hol apró vízesésekben zuhog le.

A túra leglátványosabb része a Római-fürdő, ahol a víz mély, sziklás medret vájt magának. Egy kis fa híd vezet át a patak felett, innen remek kilátás nyílik a vízesésre és a környező sziklafalakra.

Miért szeretjük ezt az útvonalat?

- **Hűvös, árnyas szurdok** – kánikulában is kellemes
- **Változatos növényvilág** – páfrány, vadmurok, madársóska, bükkös erdő
- **Vízes élmények** – bokáig gázolhatsz a patakban, kavicsokat kereshetsz
- **Könnyű, de nem unalmas túra** – kb. 4–5 km oda-vissza, kevés szintkülönbséggel
- **Piknikezéshez is ideális** – több tisztás és pihenőhely van az út mentén
- **Gyerekekkel is járható** – nem túl hosszú, és mindig történik valami izgalmas

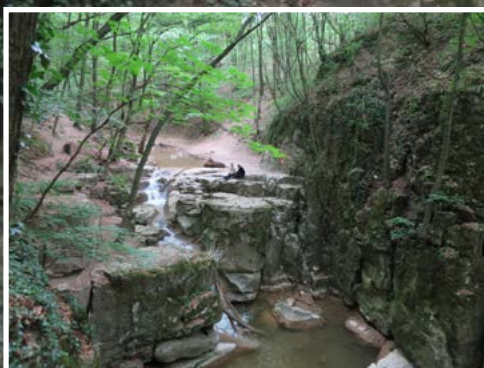


Növényismerettel fűszerezve

Ez a túra nemcsak a testet frissíti fel, hanem a szemet és a kíváncsiságot is. Figyeld meg a környezeted: a völgyben **páfrányok** hajladoznak, az árnyékosabb részeken **erdei madársóska** nő, amit a gyerekek gyakran megkóstolnak (savanykás ízű, kis mennyiségben biztonságos). A magas fák között **bükk**, **gyertyán**, **juhar** is előfordul, az aljnövényzetben pedig sokszor látsz **vadkakukkfűvet** vagy **mentát**, amelynek illata még jobban felerősödik a meleg, párás levegőben.

Tudtad?

- A Gaja-patak nevét valószínűleg egy régi szláv eredetű szó (gaja = liget) ihlette – utalva a lombos, ligetes völgyre.
- A Római-fürdő nevének semmi köze a rómaiakhoz – romantikus elnevezés, amit a természeti szépség ihletett.
- A patak vízhozama évszakosan változó – tavasz végén és nyár elején látványosabb a vízesés, de augusztusban is bájos, hívogató.
- A szurdok klímája sajátos: nyáron is 3–5 fokkal hűvösebb, mint a környező tájé.



Hasznos tudnivalók

Kiindulópont: Bakonyháza – parkolni a falu szélén lehet, innen indul a túra

Jelzés: Piros sáv, majd kék háromszög

Útvonal hossza: kb. 2-2,5 km (egy irányba)

Nehezítők: néhány csúszós szakasz, főleg eső után
– túracipő ajánlott

Piknikhely: a Római-fürdő mellett tisztás és pad is található

Mit vigyél magaddal?

- **Kényelmes hátizsák**, amely elbír mindent, de nem húzza a vállad.
- **Stabil talpú cipő vagy túraszandál** – az erdei talaj néhol csúszós lehet.
- **Legalább fél liter víz fejenként** – hűvösnek tűnhet a völgy, de a mozgástól megszomjazol.
- **Gyümölcs vagy energiaszelet** – gyerekeknél életmentő lehet egy banán vagy keksz a túra felénél.
- **Szúnyog- és kullancsriasztó**, különösen ha eső utáni időszakban indultok.
- **Napvédő krém** – az árnyékos szakaszok között napos tisztások is előfordulnak.
- **Aloe verás vagy rózsavizes testpermet** – igazi felfrissülés, ha felforrósodtok.
- **Kis távcső vagy nagyító** – a gyerekek imádják megfigyelni a növényeket, bogarakat.
- **Papírzsebkendő, kis törlőkendő** – természetjáróknak alapfelszerelés.
- **Pikniktakaró vagy ülőpárna** – a Római-fürdőnél kár lenne nem letelepedni egy kis pihenőre.





Otthonunk férfi és női energiái

Tudod-e, hogy mit jelent az a szó, hogy Vaszati? A Vaszati – ahogyan a Vasztu is – szankszrit nyelven házat, lakóépületet jelent. Az egyes szótagok pedig utalnak a Vaszati három fő lábára, a három fő szabályrendszerére.

VA = energetikai rendszer

SZA = információs rendszere

TI = geometriai rendszer

A Vaszati szónak azonban van egy **másik többjelentése** is, ami a **női és a férfi energiákra**, illetve azok fontosságára utal. Ez a többjelentés utal a Vaszati negyedik lábára, ami a **spiritualitás**. A **Va** szótag jelöli **Visnut**, a Legfelsőbb Személyt, a Szati szó pedig az Ő hitvesét, Laksmi-dévit,

a Szerencse Istennőjét. A védikus istenhit követői – tekintés akár valamelyik félistent, vagy Visnu bármelyik formáját a legfelsőbb személynek – imádott urukat mindig együtt említik az Ő női energiájával, azaz örök társával. Ahogyan Sivát, a sokak által imádott nagyhatalmú félistent nem lehet elválasztani Parvatitól, Visnu különböző megnyilvánulásait is mindig együtt említik, és együtt imádják az Ő örök társával, a szerencse Istennőjével: Laksmi-Narayana, Laksmi-Nrisimha, illetve a Visnu formák forrása: Radha-Krisna.



Vinsu – ölében a Szerencse Istennőjével, Laksmi-devivel



Parvati – aki nem más, mint Mahamaya, vagyis az anyagi energia ura, férjével Sivával – aki az egyik legnagyobb hatalommal bíró félisten, valamint fiukkal Ganessal – aki egy átok miatt elveszítette a fejét, s egy elefántfejet kapott helyette. Ő az, aki saját kezével leírta a Védákat.

Azt szoktuk mondani, hogy minden nagy uralkodó vagy nagyhatalmú személy mögött ott áll egy nő. Ez ugyanígy van magasabb szinteken, a féistenek, istenek világában is.

A férfi és női energiák mindnyájunkban – nemtől és kortól függetlenül – jelen vannak. A **férfias oldalunk segíti a racionális gondolkodást, az ésszerű döntéseket**, míg a **női oldalunk az érzelmekkel van összefüggésben**. Mint tudjuk, a lakásunk olyan, mintha a második testünk lenne: tulajdonságai sokat elárulnak rólunk és befolyásolják életünket. Otthonunk női és férfi energiáit vizsgálva sok minden kiderülhet a jellemünkről, sőt a párkapcsolatunkról is.

A **női energiák**, azaz az organikus életenergiák **észak felől**, a **férfi energiák**, más néven a szoláris életenergiák, pedig **kelet felől** érkeznek. Ezen energiák irányát vektorokkal jelöljük, melyek észak-keleten egyesülnek.

Nézzük csak meg, mit árul el ez alapján otthonunk északi, északkeleti és keleti része rólunk!

Ha otthonunk északi része nyitott, esetleg ott van a főbejárat, az utat enged a női energiáknak, erősítve ezzel nőies természetünket. Kedvezően hat az érzelmeinkre, segíti, hogy igazi érző nőkké válhassunk, a férfiak pedig érzékenyek és kedvesek. Ha otthonunk keleti része is hasonlóan nyitott és kedvező tevékenységre használjuk, akkor ez utat enged a férfi energiák számára is: szükség esetén képesek leszünk ésszerű döntéseket hozni. Ha az északi oldal zárt, de a keleti nyitott, akkor férfias természetünk erősödhet föl, ha a kelet zárt, szemben az észak nyitottságával, akkor a női oldalunk.

Sok olyan magányos hölgygel találkoztam, akinél a lakás keleti oldala zárt volt: a férfi energiák egy szerető társ képében nem tudtak belépni otthonába. Ehhez hasonlóan a férfiak magányát okozhatja az



Radha és Krisna, az eredeti Isteni Pár. Ők a forrásai Laksminak és Visnunak, Laksminak és Narasimhának, Parvatinak és Sivának.

északi oldal zártsága. Az észak zártsága egy hölgy esetében pedig okozhatja azt, hogy nem eléggé nőies, nem rendelkezik elegendő női energiával, s emiatt nem elég vonzó a férfiak szemében. A zárt kelet egy férfi esetében okozhatja azt, hogy nem elég határozott, nem elég férfias és emiatt nem vonzó a nők szemében. (És arról most nem is beszéltünk, hogy ezek az égtájak hatnak a karrierünkre, pénzügyeinkre és az egészségünkre is...)

Gyakran előfordul, hogy talán az észak és a kelet rendben van, de zárt az északkelet, esetleg pont ide esik a véce. Itt a férfi és női energiák egyesülése ütközik akadályba, aminek egyik kellemetlen következménye lehet, hogy a párkapcsolat konfliktusokkal teli, a másik pedig, hogy a szeretetteljes kapcsolatnak nehezen lesz gyümölcse: nehezen, vagy egyáltalán nem jön a gyermekáldás. E problémákat tovább fokozza, és megnyilvánulásuk esélyeit is növeli, ha a kelet és az észak is zárt, illetve, ha a zárt északkelettel szemben a délnyugat túlságosan nyitott.

A hagyományörző indiai családokban a lakás északkeleti részén találhatunk egy Ganesa szobrot. Ganesa, ez a kedves elefántfejű félisten, aki segít elhárítani életünkben az akadályokat, a férfi és női energiák egyesülésének a gyümölcse, Siva és Parvati fia. Siva és Parvati szerepe, pedig szorosan összefügg a termékenységgel, nem véletlen, hogy Sivat általában Siva-lingamként imádják.

S ha már megemlítettem, hogy minden fontos és nagyhatalmú személy mögött ott áll egy nő, fontos azt is megemlítenem, hogy miért nem szabad félvállról venni a női energiák jelentőségét. A védikus kultúrában a pénz Laksmi-devinek, azaz a Szerencse Istennőjének a képviselője, vagyis nőnemű. Ugye kezd összeállni a kép? Ha zárt az észak, akkor ezek a női energiák – amibe a pénzenergiák is beletartoznak – nehezen jutnak be a lakásba. Meg kell azonban még valamit értenünk Laksmi-devi természetéről! Ő Visnu hűséges társa, sohasem mozdul el mellőle. Éppen ezért **szívesebben tartózkodik egy**



Radha, az eredeti női energia. Az Ő kiterjedése Laksmi-devi és Parvati is. Ő a forrása az erényes nők minden jó tulajdonságának. Bár nem látszik, de örök társa most is ott áll a jobbán.

olyan házban, ahol a férje is jelen van, azaz egy olyan házban, ahol az emberek szeretik, tisztelik és megbecsülik Istent – vallási hovatartozástól függetlenül.

Mi utal még a Vaszatiban a női energiák fontosságára? Többek között az, hogy a leggyakrabban használt és legnépszerűbb Vaszati yantra, a Sri yantra a Szerencse Istennőjének a képviselője. A másik gyakran használt yantra, a Narasimha védelmező yantra pedig Visnu egyik kiterjedéséhez, Narasimhához kapcsolódik. Nem véletlen, hogy a bejárati ajtó fölött szinte mindig elhelyezzük ezt a két yantrát, a Sri yantrát és a Narasimha védelmező yantrát.

A végkövetkeztetés tehát az, hogy bár arra kell törekednünk, hogy a férfi és női energiák egyensúlyban legyenek, a női energiák jelentősége kiemelkedő.

Manhertz Edit
Vaszati tanácsadó • Vaszati.hu

Őrizd meg az illatot



ROZMARING – AZ ÉLÉNKÍTŐ

Jó reggelekhez, fáradt testhez, fejfájás ellen.

Szedd le az alsó leveleit, és áztasd olívaolajban 2–3 hétig, napfénytől védett helyen. Az így kapott rozmaringolaj kiváló bedörzsölő izomfájdalmakra, vagy akár hajpakolásként is használható hajhullás ellen.

+ **tipp:** Törd össze mozsárban és keverd tengeri sóhoz – lesz belőle egy frissítő fürdősó.



LEVENDULA – A LECSENDESÍTŐ

Esti megnyugváshoz, álmatlan éjszakákra, szekrényekbe.

Száríts meg pár csokrot, és tölts belőle illatszákokba. Tegyel egyet a párnád alá, vagy tedd a ruhák közé. Leforrázva, mézzel ízesítve finom esti nyugtató tea is készülhet belőle.

+ **tipp:** Keverd fürdősóhoz (pl. himalája vagy keserűső), és máris kész egy relaxáló lábfürdő.



CITROMFŰ – A HŰSÍTŐ

Frissítő nyári italhoz, stresszoldáshoz, az idegrendszer nyugalmához.

A friss leveleket leforrázva enyhe citromos teát kapsz, ami csillapítja a belső feszültséget. Lefagyaszthatod jégkockatartóban is – citromkarikával együtt –, és bármikor beledobhatod a vízbe vagy limonádéba.

+ **tipp:** Áztasd almaecetbe, és készíts természetes hajöblítőt – fényt ad a hajnak, és nyugtatja a fejbőrt.

Illatból emlék lesz

Ezek a növények nemcsak a testünket támogatják, hanem *hangulatokat, pillanatokat* is őriznek. Ha most begyűjtöd őket, még sokáig emlékeztetnek majd a nyárra. Egy zsák levendula, egy üveg rozmaringolaj vagy egy citromfűves tea egy hűvösebb reggelen, és máris kicsit újra ott vagy, abban az augusztusi fényben.

Vannak nyarak, amik illatokban maradnak velünk. Egy marék levendula a napon, a friss citromfűből főzött tea gőze, egy rozmaringág a forró olajban. Ahogy a természet lassan készül az ősze, mi is eltehetünk valamit belőle – nem befőttesüvegben, hanem illatban, érzésben, emléken.

Most három egyszerű, mégis sokat adó növényből mutatunk ötleteket, amikkel a nyár egy darabját hazaviheted magaddal.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 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.

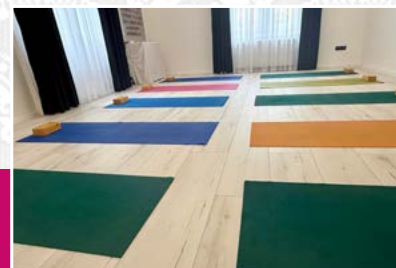
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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.