

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



*Édesíts
repcemézzel!*

*Újév
másképp*

JANUÁRI
lélekmelengető

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

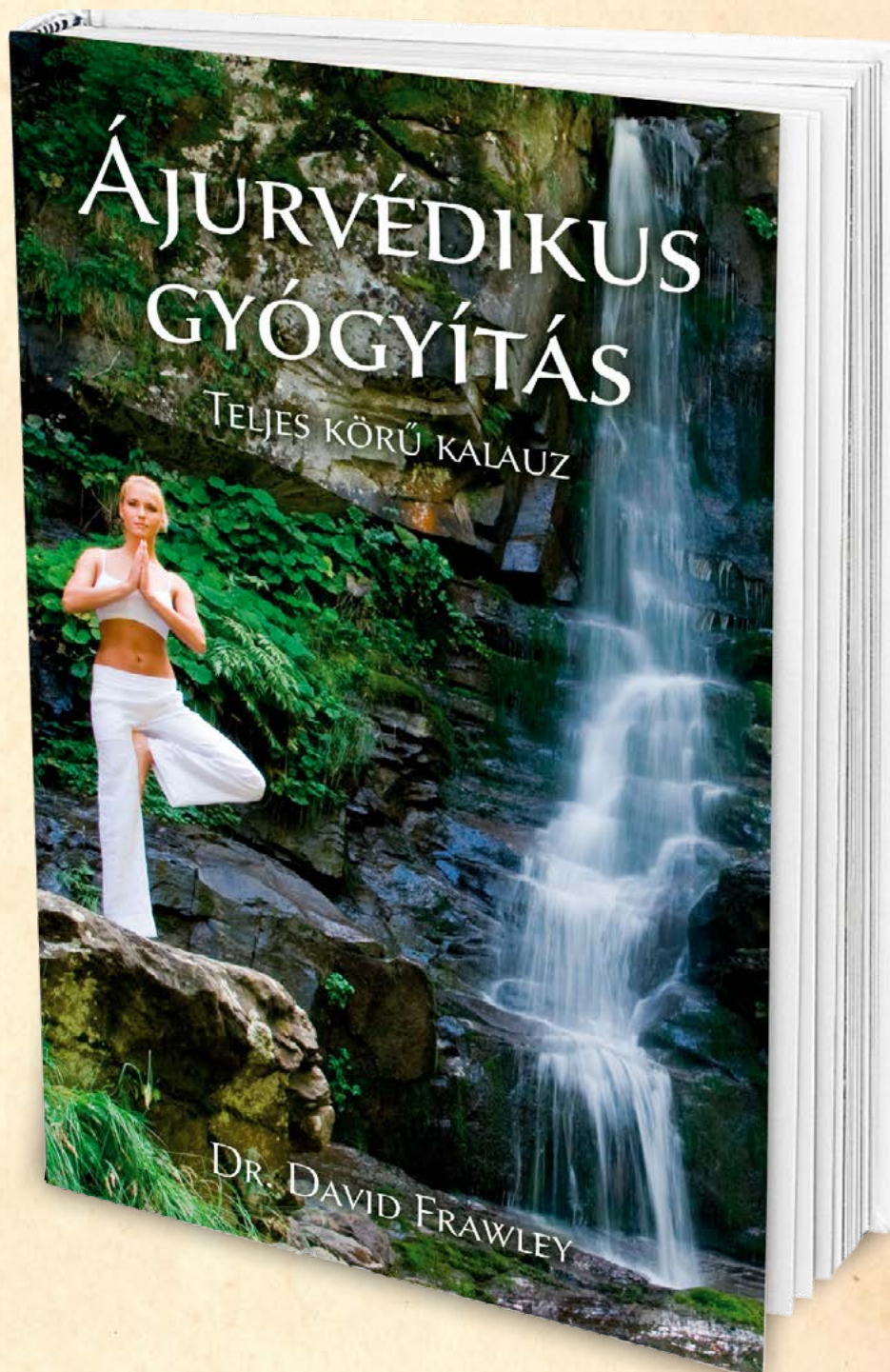
Teljes körű kalauz

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



~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



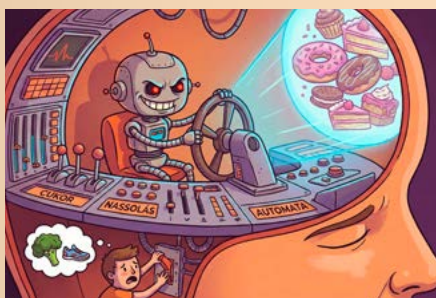
Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Új év, új én** – egészségközpontú új évi fogadalmak
- 8 **Hogyan szeretessük meg az olvasást?**
- 10 **Pécs, a város, ahol mindig maradnál még egy napot**
- 16 **Agatha Christie hullámai** – a krimikirálynő, aki a szörfdeszkán is megtalálta az egyensúlyt
- 18 **Januári lélekmelengető**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Vöröslencse chilla; Paradicsom poha; Vegán fasírt zelleres paradicsommártásban; Basbousa, anyu kérésére.
- 26 **Újév – másképp**
- 29 **Édesíts repcemézzel!**
- 30 **Lágy megkönnyebbülés estére**
- 32 **Új év, új élet**
- 35 **Téli segítség: a hársfatea**
- 36 **Édes élet**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/1. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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



Új év, új én:

egészségközpontú új évi fogadalmak

Boldog új évet mindenkinek!

Ismét egy új év, új kezdet, új lehetőségek, bármilyen célokkal is rendelkez.

Az új év kezdete gyakran az újrakezdést és az új célok kitűzésének esélyét szimbolizálja. Sok ember számára a fogyókúra, a több mozgás, a karcsúsodás és az alakformálás áll a lista élén. De meddig tart a lelkesedés? Kifizetődőbb, ha az egészségesebb életmódot kezeljük prioritásként, és mi is lehetne jobb módja annak, hogy elkezdjük, mint a kiegyensúlyozott és tápláló étrendre összpontosítani? Nézzük meg hogyan építheted be az egészséges táplálkozást újévi fogadalmába, hogy boldogabb és egészségesebb lehess.

Visszatekintés az elmúlt évre

Mielőtt bármilyen újévi fogadalmat tennél vagy célt tűznél ki, szánj egy percet rá, hogy visszatekints az előző évedre. Számold össze milyen eredményeket értél el és ünnepeld meg ezeket, vizsgáld meg milyen kihívásokkal találtad szembe magad, és gondold át mit tanultál ezekből. Ha megérted az utad lényegét, akkor értékes szemléletmódot kapsz reális és elérhető célok kitűzéséhez.



Világos és reális célok megfogalmazása

Ha csak általános célokat tűzöl ki magad elé, mint az egészséges étkezés vagy több mozgás, akkor elég nehéz lesz elérni. Mit értesz ezeken pontosan? Légy specifikus és reális. Például kitűzheted célul, hogy több zöldséget és gyümölcsöt adsz az étkezéseidhez, és csökkented a cukorbevitelt. A világos célok megkönnyítik a haladás nyomon követését és a motiváltság megőrzését. Ha egy konkrét súly vagy testtípus a célod, az diétákhoz vezethet. Az emberek 5%-a tart ki ezek mellett a fogadalmak mellett. És még akkor is, ha ezen az 5%-on belül vagy, és eléred a célod, mi fog történni a diéta után? Ha nem vezetsz be egészséges szokásokat az életmódodba, az eredmények nem lesznek fenntarthatók.

A fokozatos változtatások tartós eredményekhez vezetnek

Ahelyett, hogy drasztikus módon mindent egyszerre szeretnél megváltoztatni, alkalmazz fokozatos változtatásokat az étkezési szokásaidban. Kezdd azzal, hogy napi rutinodba iktass be egy vagy két egészséges étkezést vagy nasit. Ahogy hozzászoksz ezekhez a változásokhoz, táplálódóbb választásokat fogsz előnyben részesíteni, és magad mögött hagyhatod az egészségtelen szokásokat. Így az eredményeid is sokkal tartósabbak lesznek.

Tanulj a tápanyagokról

A táplálkozás alapjainak megértése lehetővé teszi, hogy észszerű döntéseket hozz az étkezéseddel kapcsolatban. Ismerd meg a makrotápanyagokat, mikrotápanyagokat, az adagok méretét és azt, hogy a különböző ételek hogyan hatnak a szervezetedre, ez a kiegyensúlyozott és egészségtudatos étrend alapja. Ha nem szeretnél erről tanulni, akkor kérdezz meg



egy táplálkozási szakértőt, egészség tanácsadót vagy dietetikust, aki tud számodra megfelelő ételeket ajánlani, és megtanít az egészséges szokások kialakítására. Válassz olyat, aki holisztikus megközelítést alkalmaz, és figyelembe veszi az életkörülményeidet is.

Étel előkészítés a sikerért

Az ételeid előre elkészítése vízváltó lehet az egészséges táplálkozás felé vezető úton. Minden héten szánj rá egy kis időt, hogy megtervezd és elkészítsd az ételeidet a hétre. Ha tápláló ételek vannak kéznél,

Egyensúly és változatosság az étrendben

Tudatos étkezés

Támogatás és ellenőrzés

Oszd meg elhatározásaid a barátokkal, családtagokkal vagy egy támogató csoporttal. Ha van valaki, aki bátorít és ellenőriz, jelentős változást hozhat céljaid elérésében. Fontold meg, hogy csatlakozz





egy egészségközpontú közösséghez vagy online csoporthoz további támogatásért. Írhatod magadnak egy fejlődési naplót is, ahol hetente ellenőrizheted a céljaidat, és ha valami nem úgy megy, ahogy szeretnéd, akkor könnyebben tudsz azonnal változtatni.

Ünnepeld a haladást

Ahogy haladsz a céljaid felé, ünnepeld az elért eredményeidet, legyenek azok bármilyen kicsik is. Kényeztesd magad egy nem étkezéssel kapcsolatos jutalommal, például egy új könyvvel, edzőfelfrissítéssel vagy egy wellness nappal. A mérföldkövek megünneplése lendületet ad, hogy tovább haladj előre. Oszd meg eredményeid egy támogató csoporttal, hogy egymást is motiváljátok.

Ahogy az újévbe lépsz, ragadd meg a lehetőséget, hogy egészséged előtérbe helyezd a tudatos táplálkozás és az elérhető célok révén, ne csak üres fogadalmakkal. Ne feledd, hogy az egészségesebb élethez vezető út a fejlődésről szól, nem a tökéletességről. Határozottsággal, türelemmel és pozitív gondolkodásmóddal jó úton haladsz önmagad megújult változata felé. Koccintsunk az egészség és a fejlődés évére!

Fehér Dóra

Életmód és táplálkozási tanácsadó

<https://www.freeyourwoman.com/hu>

@freeyourwoman



HOGYAN SZERETTESSÜK MEG AZ OLVASÁST?

KIS OLVASÓK, NAGY TÖRTÉNETEK
– ÉLMÉNNYÉ TENNI A KÖNYVET,
NEM KÖTELEZŐVÉ



Az olvasás nem kötelező. Vagyis nem kellene, hogy az legyen. Mégis, mire egy gyerek eljut az iskolába, gyakran már úgy gondol rá, mint egy teljesítendő „feladatra”. Pedig az olvasás eredetileg nem erről szól.

A jó könyv úgy nyitja ki a világot, hogy közben közelebb hoz bennünket saját magunkhoz. Segít megérteni az érzéseket, élethelyzeteket, más embereket – vagyis pontosan azokat a készségeket fejleszti, amelyekre a gyerekeknek az iskolán túl is szüksége lesz:

a fantáziát, az együttérzést, a nyelvi finomságokat és a belső világ formálását.

Ha egy gyerek megtapasztalja, hogy a könyv lehet öröm, kaland, menedék vagy nevetés, akkor nem kell többé noszogatni. A cél nem az, hogy gyorsan és hibátlanul olvasson, hanem az, hogy legyen mit megszeretnie. Hogy akkor is akarjon olvasni, amikor senki sem kéri rá.

NE KÖTELEZŐ LEGYEN, HANEM KÖZÖS ÉLMÉNY!

Az olvasás első tapasztalatai gyakran nem az iskolában, hanem otthon születnek. A közösen elolvasott esti mesék, a könyv fölé hajoló felnőtt, aki valódi időt szán rá – ezek alakítják ki a gyerekekben azt az érzést, hogy olvasni jó. Akkor is, ha ő maga még nem ismeri a betűket. Ha a gyerek azt látja, hogy te is olvasol, és a könyv természetes része az otthoni életnek, az alapjaiban formálja a hozzáállását. Lehet, hogy eleinte csak lapozgat vagy nézegeti a képeket – nem baj. A közös jelenlét a lényeg.

ADJ VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGET!

Nem kell minden gyereknek *A Pál utcai fiúkat* vagy Móra Ferencet szeretnie. Nem mindenki rajong a klasszikusokért – és ez így van rendjén. Ha egy képregény, egy ismeretterjesztő album vagy épp egy „századszor is elvett” mesekönyv kelti fel az érdeklődését, az is értékes olvasás. A cél az, hogy saját élménye legyen. Látogassatok el együtt könyvtárba, antikváriumba vagy könyvesboltba, ahol ő választhat! Nem kell rögtön megvenni mindent; már az is sokat ad, ha ott lehet a könyvek között. Ha pedig felolvashatja neked, amit kiválasztott, az még szorosabbá teszi a kötődését.

LEGYEN ÉLMÉNY, NE FELADAT!

A „minden este tíz oldal” szabály könnyen válik nyomasztó kötelességgé – főleg, ha a gyerek fáradt, vagy ha a betűkkel való birkózás még nehézséget okoz. Ilyenkor a könyv a küzdelem szimbóluma lesz, nem az öröme. Ehelyett olvassatok váltott szerepben, vagy te olvasd, ő pedig csak hallgassa! Egy-egy izgalmas jelenet után álljatok meg: beszélgetsetek róla, rajzoljatok hozzá, vagy találjatok ki egy alternatív folytatást! Az olvasás akkor válik igazi élménnyé, ha megmozgatja a belső világot.

KAPCSOLÓDJ AZ Ő VILÁGÁHOZ!

Ha éppen a dinoszauruszok, a lovak, a foci vagy a varázslás érdekli, akkor ezeket a témákat keressétek a polcokon is! Egy könyv akkor jó, ha a gyerek önmagát vagy a saját szenvedélyét fedezi fel benne. Nem nekünk kell, hogy fontos legyen az adott mű – hanem neki. Ha nevet rajta, ha várja a folytatást, ha kérdezni kezd, akkor már nyert ügyünk van.

LASSÍTSATOK!

Az olvasás belső ritmust és nyugalmat kíván. Ha túl sok a külső inger – tévé, tablet, állandó zaj –, akkor a könyv „túl csendesnek” tűnhet. Érdekes kialakítani egy kis olvasósarkot és egy fix időszót, amikor semmi más nem történik. A csend, az együttlét és a figyelem teszi vonzóvá a könyvet.

ÉS HA MÉG MINDIG NEM OLVAS?

Semmi baj. A könyvek megvárják, amíg készen áll rájuk. Addig is hallgathattok hangoskönyvet, nézhetek történetmesélős videókat, vagy folytathatjátok a felolvasást. Az irodalom iránti vágy nem tűnik el attól, hogy még nem olvas önállóan. A magot már elvetettük.

A gyerek nem attól válik olvasóvá, hogy megtanul olvasni – hanem attól, hogy elkezdi szeretni a történeteket. Ebben mi, felnőttek lehetünk a híd: nem siettetjük, nem kényszerítjük, csak nyitva hagyjuk előtte az ajtót.



PÉCS

*a város, ahol mindig
maradnál még egy napot*

Kőfalak, kávéillat, színek és csendek egy mediterrán városban

Pécs nem harsány. Nem mutogatja magát minden sarkon, mégis az az érzésed, valami fontos történik itt. Nem látványosan, hanem csendben – a kis utcákban, az elrejtett belső udvarokban, az ablakba tett virágokban és a padokon üldögélő emberekben, akik nem rohannak sehová.

Ez az a város, ahol mindig úgy érzed: maradnál még egy napot. Csak még egy reggelt, egy kávé, egy újra bejárt utcát. Pécs történelme sokféle rétegből épül fel: római alapok, török fürdők, középkori templomok és modern galériák simulnak egymáshoz, egymásra épülve. Nincs benne semmi hivalkodó, mégis minden sarkon kultúra lengi be a levegőt.

A Széchenyi tér tágas, mégis otthonos: itt áll Gázi Kászim pasa dzsámija, amely volt már templom és mecset is, de valahogy mindig megőrizte



a méltóságát. Innen csak néhány lépés a Király utca, ahol békésen megfér egymás mellett egy kortárs kiállítás, egy barokk kapualj és egy egyetemista kávéja. Ha pedig az ember felsétál a város fölé – például a Havihegyi kápolnához –, egyszer csak elcsendesednek a gondolatok is. Lent a város, fent a fény, és valahogy minden a helyére kerül.



ZSOLNAY – VÁROS A VÁROSBAN

A Zsolnay-negyed nem csupán egy újraálmodott gyártelep. Inkább olyan, mint egy külön városrész, ahol a történelem és a képzelet közös nyelvet beszél. A régi kemencék, a mázas épületek, a kerámiaszobrok és a kézzel festett részletek nemcsak szépek, hanem elevenek is. A Zsolnay család öröksége itt nem poros múzeumi tárgy, hanem élő hangulat. A negyedben sétálni olyan, mintha valaki mesét írt volna a város egyik szegletébe, de elfelejtette volna befejezni – így te magad folytathatod.



KÁVÉZÓK, GALÉRIÁK, FALAK ÉS LÉPCSŐK

Pécs utcái kanyargósak, néhol váratlanul lejtnek vagy emelkednek. De mindenhol akad valami, ami miatt érdemes lassítani: egy nyitott műhelyajtó, egy régi kőfal mohailatú tövében álló pad, vagy egy pici kávézó, ahol az ember szívesen időzik, akár egyedül is. Ez a város jól viseli a csendet, és tud örülni annak is, ha csak nézelődünk.

NEM CSAK NYÁRON ÉRDEMES JÖNNI

Pécs nem évszakhoz kötött város. Ősszel aranyló a Tettye, télen különösen szépen konganak a harangok, tavasszal virágba borul a várofsal menti sétány (a híres mandulafákkal), nyáron pedig a hűvös árkádok alatt találunk menedéket. Ez nem az a hely, amit „letudsz” egy hétvégén. Inkább olyan, amit magaddal viszel – egy mondatban, egy színben, egy ízben. És tudod, hogy egyszer majd visszatérsz érte.



Pécs egy nap alatt: villámlátogatás a kultúra városában

Reggeli programok



Indítsd a napot egy jó kávéval!

A „Reggeli” nevű hely tökéletes választás a napkezdéshez.



Irány a Széchenyi tér!

Sétálj fel a város főterére, és ne hagyd ki a dzsámi belső terét sem.



Kulturális villámrendevő

Ha belefér az idődbe, látogass el a Vasarely-múzeumba, amely egy kicsi, de különlegesen élményt nyújt.

Délelőtti felfedezés

Látogatás a Zsolnay-negyedben

Merülj el a galériák, az iparművészet és a különleges épületek világában.



Kiemelt látnivalók a negyedben

Ha csak egy dolgot néznél meg, az a Mauzóleum vagy a kézműves boltok sora legyen!

Ebédidő



Hol ebédelj?

A Blöff Bisztró vagy a Cukor Borsó is remek választás, mindkettő kiváló hangulattal vár.

Délutáni séta és pihenés

Panoráma a város felett

Sétálj fel a Havihegyi kápolnához, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik Pécsre.



Kávészünet hazafelé

Pihenj meg a Zsolnay Kávéházban vagy a Nappaliban egy frissítőre.



Vissza a belvárosba

A pihenő után egy rövid séta vezet vissza a központba a hangulatos Kírály utcán keresztül.

MIT HOZZ HAZA PÉCSRŐL – HA NEM HŰTŐMÁGNEST SZERETNÉL?

Zsolnay-apróóság: Egy kis csésze, kézzel festett tálka vagy egy szép nyomat – örök emlék.

Helyi pörkölésű kávé: Több kiváló pörkölő is működik a városban, a Pécsi Kávé például remek kézműves ajándék.

Egyedi kézműves termék: A Zsolnay-negyed boltjaiban különleges kerámiákat, táskákat vagy textileket találhatsz.

Egy pécsi költő kötete: A Jelenkor Kiadó kínálatában biztosan találsz olyan kortárs művet, amely segít felidézni a város szellemét.



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

Hémangi Dévi Dászi

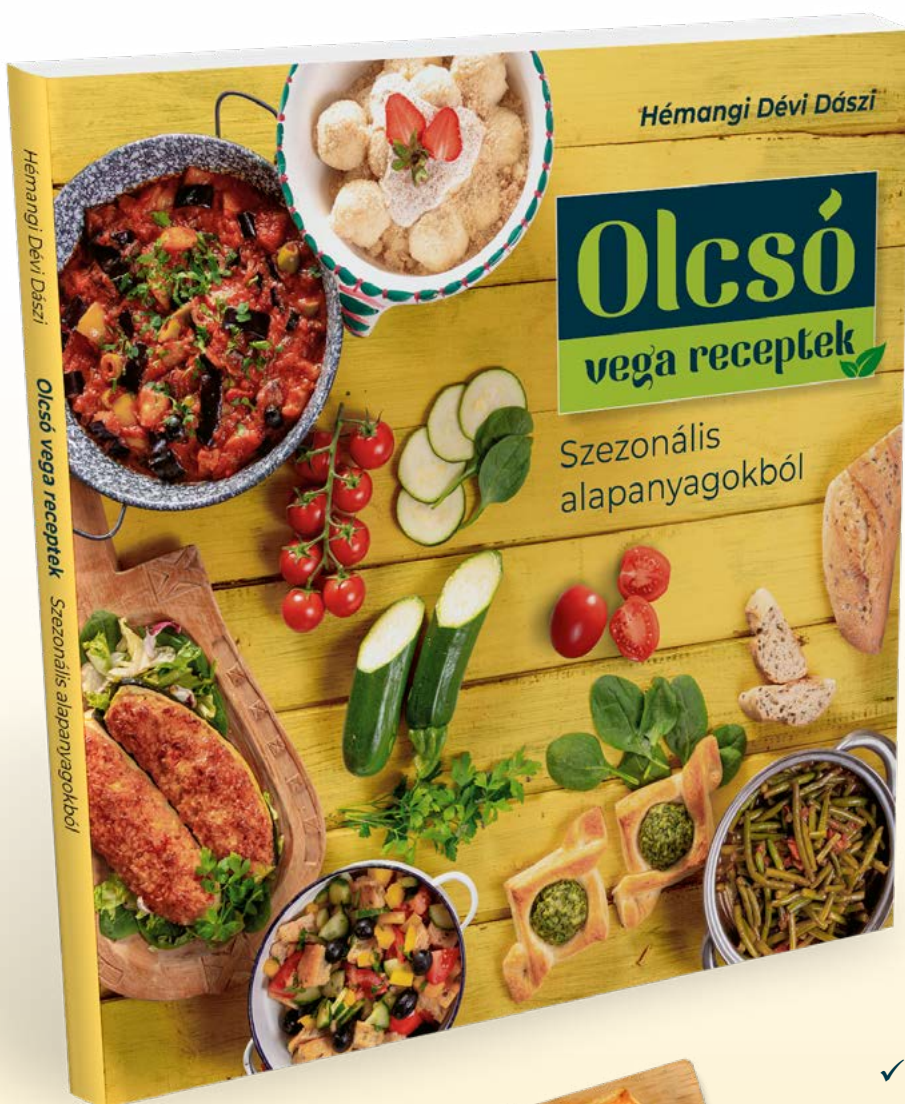
~~5990 FT~~

Ára:

5490 Ft

Szezonális
alapanyagokból

Olcsó vega receptek



Az igazán finom ételekhez nincs szükség különleges és drága hozzávalókra vagy bonyolult technikákra. A titok egyszerű: figyeljünk arra, amit az évszak éppen kínál. Ez a könyv visszavezet a természet ritmusához – a tavasz friss hajtásaitól a nyár zamatos gyümölcssein át az ős bőségéig és a melengető téli fogásokig.

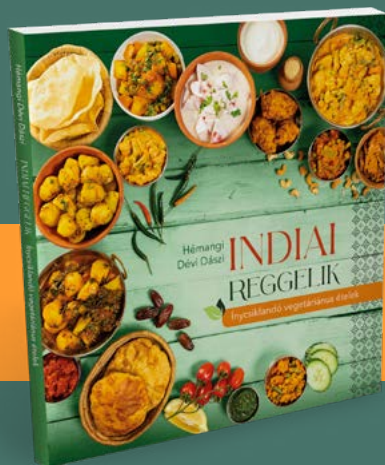
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

Fedezd fel újra az évszakok kincseit, és tanulj meg úgy főzni, hogy minden egyes napodba jusson frissesség, természetesség és harmónia.

- ✓ 70 pénztárcabarát, húsmentes recept
- ✓ Szezonális fogások friss alapanyagokból
- ✓ Olcsón, változatosan, ízletesen



Megrendelhető:
www.108.hu/olcso



INDIAI
REGGELIK

~~5.490.-~~ **4.990.-**



INDIAI
ÍZUTAZÁS

~~5.490.-~~ **4.990.-**



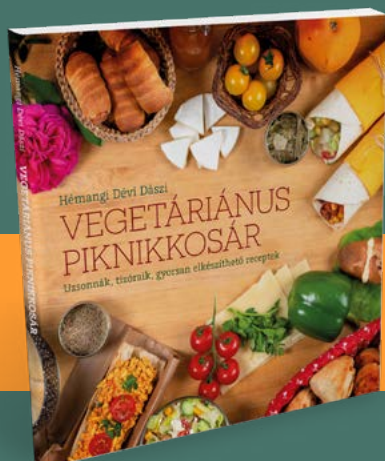
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPNAPOKRA

~~5.490.-~~ **4.990.-**

Agatha Christie hullámai

– A KRIMIKIRÁLYNŐ,
AKI A SZÖRFDESZKÁN IS
MEGTALÁLTA AZ EGYENSÚLYT

Amikor Agatha Christie nevét halljuk, legtöbbször bonyolult gyilkossági rejtélyek, titokzatos karakterek és váratlan csavarok jutnak eszünkbe. Pedig a világ legismertebb krimiírója nemcsak papíron volt bátor és kíváncsi, hanem a valós életben is kereste a lehetőséget az új élmények megtapasztalására. Egyik legkülönlegesebb és talán legkevésbé ismert kalandja a szörfözéshez kötődik – ez az élmény szinte mesébe illő módon tárja fel személyiségének egy másik oldalát.

Az 1920-as években Agatha és férje, Archibald Christie hosszabb utazásra indultak a világ egzotikus tájaira. Célpontjaik között szerepelt Hawaii is, a trópusi napfény, a kristálytiszt víz és a pálmafák árnyékos partjainak birodalma. Itt találkozott először a szörfdeszkával, amely akkoriban még nagyon ritka látvány volt a nyugati világban. Bár a helyiek évezredek óta lovagolták meg a hullámokat, a brit utazók



számára teljesen új és izgalmas kihívásnak számított ez a kísérletezés.

Képzeljük el a reggeli napfényt, amely aransárgán tükröződik a víz felszínén! A tenger morajlása ritmusosan ringatja a part felé érkező hullámokat, a levegőben sós víz és trópusi virágok illata keveredik. Agatha, aki egész életében a részletek mestere volt, most egy teljesen újfajta egyensúlyt próbált találni – nem gondolatok vagy rejtvények, hanem a hullámok és a deszka között. Mellette Archibald próbálta utánozni a helyieket, de hamar látszott, hogy Agatha ritmusérzéke és mozgása talán még férjénél is finomabb.



A szörfözés nemcsak fizikai kihívás, hanem szinte meditáció: minden mozdulat, minden súlypont-át-helyezés azonnali figyelmet kíván. Ahogy ott áll a hullámokon, érzi a szél suhogását, a nap melegét a bőrén, és a tenger lüktetését – ilyenkor teljesen a jelenben van. Agatha egyszer így írta le az élményt:

„A szörfözés olyan, mint az élet: vagy hevesen káromkods, vagy teljesen idiótán elégedett vagy magaddal.”

Ez a mondat tökéletesen visszaadja az öröm és a nehézségnek azt a keverékét, amelyet a hullámok között érezhetett.

Ez a tapasztalás sokkal többről szólt, mint egyszerű sportról. Christie kalandvágó lelke mindig kereste az ismeretlent, és ez a pillanat a tengeren talán többet elárul róla, mint bármelyik krimije. A napsütés és a játékos kísérletezés mind hozzájárultak ahhoz, hogy megélhesse az alkotás előtti nyugodt, kreatív energiát – azt a fajta szabadságot, amely inspirálja a történeteket és formálja a karaktereket.

Talán a szörfözés jelentette számára a hétköznapi napokból való kiszabadulást, a krimik világának



feszültségétől való elvonulást. Még ha csak rövid ideig is állt a deszkán, a pillanat varázsa örökre megmaradt benne. A kép, ahogy mosolyogva egyensúlyoz a hullámok között, tökéletesen illusztrálja, hogy Christie nemcsak a könyveiben, hanem saját életében is kereste a titkokat és a kalandokat.

Ma, amikor Agatha Christie életművéről beszélünk, gyakran csak a könyveire gondolunk. Pedig ez a hawaii epizód elárulja igazi énjét: a kíváncsiságát és a pillanat megélésének fontosságát. Agatha Christie, a „hullámok mestere” arra tanít minket, hogy néha az élet legnagyobb titkai nem a könyvek lapjain, hanem a valóság hullámain várnak ránk. Talán ez a szabadságérzet az, ami történeteiben is ott lüktet.



JANUÁRI LÉLEKMELENGETŐ

Januárt régies nevén a fergeteg havának is nevezik. Ez egyrészt azt jelenti, hogy régen nagyon nagy hidegek, hófúvások voltak. Másrészt a mai ember számára ezt azt jelenti, hogy a nagy ünnepek után jönnek a „szürke” hétköznapiak, nem találja a helyét, a ritmusát, a jelenét. Így könnyebben elkaphatunk betegségeket is. Illetve talán ezt a hónapot érezzük a leghosszabbnak. ☺

Úgy gondolom, hogy sokan problémája onnan fogad, hogy nem tudjuk értékelni azt, amink van! Túl sokat várunk el önmagunktól és a környezetünkől.

ZÁRJUK LE AZ ÉVET!

Lehet, hogy a naptárban lapoztunk egyet, s januárt látunk, de lelkünkben, még a tavalyi évben élünk.

Ajánlom figyelmükbe az évredező füzetet, amelyet az internetről ingyenesen le lehet tölteni, és kitölteni! Segít, hogy tudjuk nem is volt olyan rossz az évünk, és nem is olyan rossz a jövőnk, mint azt ahogyan most látjuk!

KEZDJÜNK VALAMI ÚJBAN!

Téli időszak kiváló lehetőség arra, hogy valamit újat is megtanuljunk. Ajánlom az alkotást, ahol még jobban meg tudjuk magunkat ismerni. Fessünk, rajzoljunk, kössünk, horgoljunk, főzzünk!



JÁRJUNK KÖZÖSSÉGEKBE!

Az ember társas lény, s olykor jól esik más energiákkal is találkozni. Ilyenkor az ember tapasztalatokat cserél, láthatja, hogy mások is hasonló cipőben járnak, vagy vannak olyanok, akik egy lépéssel előrébb tartanak. Nem tudhatjuk soha, hogy milyen szó, mondat, illat visz tovább minket!



amely még jobban megtámogatja a szeánszunkat: 1 teáskanál orbáncfű, fél teáskanál levendula, fél teáskanál borsmenta. Az elkészítése a szokásos módon! Gyűjtünk gyertyákat.

TARTSUK MELEGEN A DEREKUNKAT!

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a vesénk fontos szerepet tölt be egészségünk, kedvünk megtartásában! Másrészt ülünk egyenes háttal, hogy hagyjunk helyet a szereink optimális működésének, illetve legyen tartásunk az élet minden területén!



HALLGASSUNK KOMOLYZENÉT!

A komolyzene hallgatását főleg babák számára szokták ajánlani, mert kifinomultabbá teszik őket, jobban fejlődik az agyuk. Viszont a komoly zene nemcsak nekik tesz jót, hanem mindenkinek! Mivel a megkomponálása több rétegű, így több szinten hat a tudatalattinkba is! Így mi magunk is jobban ki tudjuk használni saját tudásunkat.

ESTI MELEG LÁBFÜRDŐ!

Ha hideg helyen dolgozunk, akkor a munka befejeztével rakjuk meleg vízbe a lábunkat, amelybe rakhatunk egy evőkanál szódabikarbónát. Ez segít feltölteni a szervezetet friss energiával, valamint a szódabikarbóna támogatja a szervezet méregtelenítését.



GYÓGYNÖVÉNYES FÜRDŐ!

Ha van kádunk, akkor a jól ismert fürdőszeánszokat tarthatunk magunknak. Jó ha ilyenkor a gyerekek az apjuk játszanak, s van magunkra egy 20 perc az ellazuláshoz és a feltöltődéshez. Egy kis vászonzacskóba tegyünk egyenlő arányban levendulát, mentát, rozmaringot, bazsalikomot, ezerjófűvet. A fürdőzés előtt öt percre tegyük bele a növényeket, majd vegyük ki. A feltöltő fürdő ne tartson 20 percnél tovább! Közben kortyolhatunk teát is,

VÉGEZETÜL A HAVI GYÓGYITAL RECEPTJE (MEGFÁZÁS ELLENI TEA):

- 1 evőkanál csipkebogyó, összetörve
- Fél evőkanál hibiszkusz
- 1 evőkanál borsmenta
- 1 evőkanál citromfű (allergiások hagyják ki)
- 1 evőkanál mezei zsúrló
- Fél evőkanál gyermekláncfű levél és gyökér

Elkészítése 2 dl forrázott vízhez, 1-2 teáskanálnyi keverék, 10-15 percig állni hagyjuk langyosan önmagában vagy mézzel fogyasszuk.



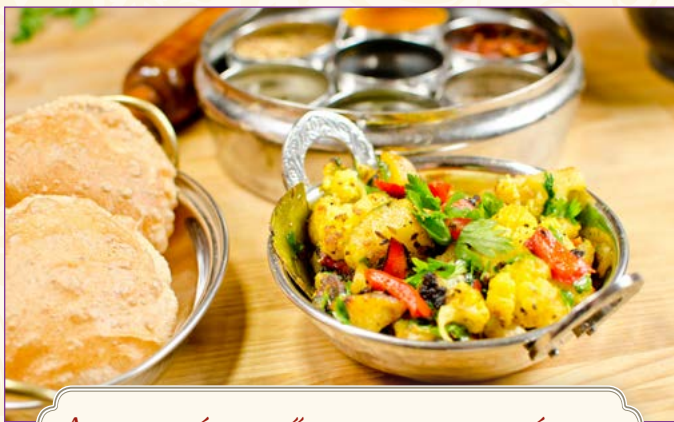
Jó egészséget mindenkinek!

Gagny Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



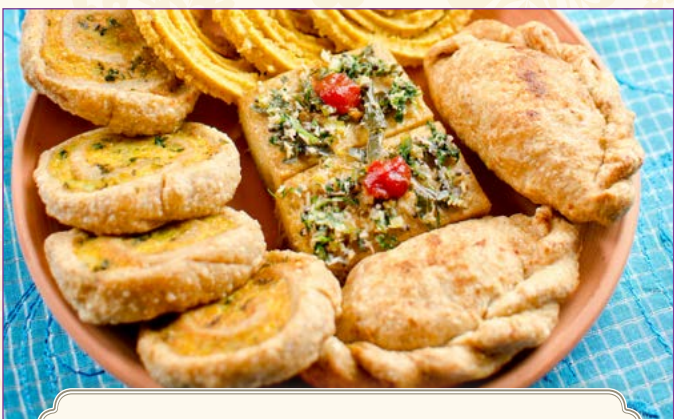
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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





VÖRÖSLENCSE CHILLA

A chilla indiai sós palacsinta, leggyakrabban különféle hüvelyesekből készül, így nemcsak laktató, hanem remek növényi fehérjeforrás is. Bár ebben a receptben most vöröslencsét használunk, ugyanígy használhatunk hozzá hántolt mungóbabot is, az elkészítés módja pedig teljesen ugyanaz. Ez egy gyorsan összedobható, gluténmentes fogás, amihez tálalhatunk csatnit, egy kevés joghurtot vagy raitát (joghurtos salátát).

HOZZÁVALÓK:

- **2 dl vöröslencse**
- **egy kis darab friss gyömbér (kb. 2 cm-es)**
- **kis darab zöld csili**
- **½ kk kurkuma**
- **fél kk őrölt római kömény**
- **2 kk só**
- **friss koriander, finomra aprítva**

ELKÉSZÍTÉS:

A vöröslencsét alaposan átmoszuk, majd bő vízben legalább 2-3 órán át áztatjuk, de ha reggelire készül, célszerű este beáztatni.

Miután letelt az idő, leszűrjük a lencsét, és a turmixgépbe tesszük a megpucolt gyömbérrel, az aprított zöld csilivel és 1-1,5 dl vízzel együtt. Addig turmixoljuk, amíg sima krémet nem kapunk. Az állaga legyen valamivel sűrűbb, mint a magyar palacsinta.

A masszát egy tálba öntjük, majd belekeverjük a fűszereket, a sót és a finomra vágott friss koriandert. Ha túl sűrűnek találjuk a tésztát, egy kevés vízzel lazíthatunk rajta, de ügyeljünk rá, hogy ne legyen túl folyós.

Egy tapadásmentes serpenyőt felforrósítunk, és vékonyan megkenjük olajjal. Egy merőkanálnyi tésztát a serpenyő közepére öntünk, és a kanál hátuljával elegyengetjük vékonyra.

Közepes lángon sütjük, amíg az alja arany színű lesz. Ekkor óvatosan megfordítjuk, és a másik oldalát is készre sütjük.

Hémangi / vegavarazs.hu



PARADICSOM POHA

HOZZÁVALÓK:

- 2,5 dl poha (rizspehely)
- 3 ek olaj
- 2 kk fekete mustármag
- 2 kk felezett, hántolt urad dál (elhagyható)
- 4-5 currylevél
- ½ ek reszelt friss gyömbér
- 2 apró száraz csili (ízlés szerint)
- ½ kk aszafoetida
- ½ kk kurkuma
- 2 ek durvára reszelt sárgarépa
- 3 ek főtt zöldborsó
- 1-2 paradicsom lereszelve
- 2 kk só
- egy csokor friss korianderlevél apróra vágva
- egy ek friss citromlé

Könnyű és egészséges, rizspehelyből készült reggeli egytálétel

ELKÉSZÍTÉS:

A rizspelyhet alaposan megmossuk, majd leszűrjük. Egy edényben felmelegítjük az olajat, addig pirítjuk a fekete mustármagot, amíg kiszürkül és illatozni kezd. Ezután hozzáadjuk az urad dált, aranyszínűre pirítjuk, majd beletesszük a currylevelet, a gyömbért és belemorzsoljuk a csilit. Pár másodpercig kevergetjük, és rászórjuk a porfűszereket: az aszafoetidát és a kurkumát. Elkeverjük, majd hozzáadjuk a sárgarépát és a zöldborsót, felöntjük a paradicsommal. 5-6 percig kevergetjük, hogy a paradicsom besűrűsödjön. Ha kész, hozzákeverjük a pohát és a zöldfűszert, majd megsózzuk. Egy perc múlva levesszük a tűzről és meglocsoljuk citromlével.

Hémangi / vegavarazs.hu



VEGÁN FASÍRT ZELLERES PARADICSOMMÁRTÁSBAN (kb. 4 adag):

A GOMBÓCOKHOZ:

- 30 dkg füstölt ízű tofu
- só
- 1 cikk fokhagyma (én 1 mokkáskanál ördöggö-kérport /(asafoetida, hing/ használtam helyette)
- én most falafel fűszerkeveréket használtam, de bármilyen fűszer jó, amit szeretünk a fasírtokba
- 1,5-2 evőkanálnyi csicseriborsóliszt, plusz egy kevés a "hempergetéshez"
- kevés olaj a kisütéshez, de főzheted is a szószban

A ZELLERES PARADICSOMPÜRÉHEZ:

- 2 doboz egész paradicsomkonzerv
- 15 dkg reszelt zellergumó
- 3 szál szárzeller
- só
- bors
- fokhagyma vagy ördöggökérpor (asafoetida, hing)
- bazsalikom, szurokfű

ELKÉSZÍTÉS:

A reszelt zellert forró olívaolajban a fűszerekkel átpirítottam, beleöntöttem a paradicsomkonzerveket, és beleszórtam a felszeletelt zellerszárazakat. A főzés közbeni kavargatástól a konzervparadicsomok szétmentek, így külön nem kellett pürésíteni (nem szerettem volna, ha egy egyenletes masszává válik), kissé egyenetlen, a szósznál sűrűbb állagú étel lett. Nem használtam hozzá külön sűrítő anyagot, csak a konzerv levét főztem el.

Amíg a paradicsompüré főtt, a tofut villával összetörtem, összekevertem a többi hozzávalóval. Vizes kézzel gombócokat formáztam, csicseriborsólisztben meghempergettem, és forró olajban kisütöttem.

Főtt krumpli volt hozzá.

Nagy Márta

<http://hogymegtudjuknezn.blogspot.hu>



BASBOUSA, ANYU KÉRÉSÉRE

A TÉSztÁHOZ:

- 40 dkg búzadara
- 15 dkg cukor
- 1 tasak sütőpor
- 10 dkg kókuszreszelék
- 4 tk vegetáriánus tojáshelyettesítő por
- 170 ml vaj
- 2 doboz joghurt
- 1 tasak vaníliás cukor

A SZIRUPHOZ:

- 40 dkg cukor
- 480 ml víz
- fél ek narancsvíz
- fél ek rózsavíz

ELKÉSZÍTÉS:

A tésztának valót összekeverjük, majd kivajazott tepsibe tesszük. Ezután két órára a hűtőben pihentetjük. Közben elkészítjük a szirupot: felforraljuk a vizet, beletesszük a cukrot és 10 percig forraljuk. Ha kihűlt tegyük bele a rózsavizet és a narancsvirág vizet. Ha nincs akkor egy evőkanálnyi friss citromlevet.

A tésztát felszeleteljük és a szeletek közepére mandulát teszünk, nyomunk. És már mehet is az előre melegített sütőbe: 190 fokon 40 percet sütjük, nem légkeveréssel. Majd kivesszük, ráöntjük a szirupot és újra 15 percig sütjük. Megvárjuk amíg kihűl, majd megesszük.

Simon Barbara

nirriti-barb.blogspot.hu



Élő másképp

A január az utóbbi évek, évtizedek mostohagyerek hónapja lett. Bár a naptárban változatlanul azonos helyet foglal el, a fogyasztói társadalom csúcsra járatásával párhuzamosan mégis egyre nehezebben illeszkedik az életvitelünkhöz.

Mindez azonban csak akkor igaz, ha elfogadjuk ugyanennek a társadalomnak a készen kínált gondolatmeneteit a különböző évszakokról és szokásokról. Ha viszont merjük újragondolni az életünket és azt, hogy hogyan szeretnénk élni, akkor a január végre több téren is hozhat valami merőben újat a számunkra.

Ha lázadtunk, és decemberben tényleg, igazán nem vettünk semmit, és valóban szükségünk van valamire, akkor ha valamikor, akkor január havában olyan kedvezményekkel vásárolhatunk, ami semmilyen,

a kereskedelem által egyébként hirdett árral nem ér fel. A decemberi örülettel szemben ráadásul szinte magányosan nézelődhetünk a boltokban, sőt, fogunk találni eladót, aki még örülni is fog nekünk, hiszen végre ő is találkozhat valaki mással a saját árnyékán kívül.

Emellett ez az egyik legjobb időszak, hogy találkozzunk a barátainkkal. Nem a december, amikor mindenkinek előkerülnek a sosem látott rokonai, és amelynek során jellemzően több emberrel találkozunk, mint néha addig egész évben. Hanem az a január, amelynek hetei alatt végre ráérünk, amiben



semmilyen naptári kötöttséggel nem küzdve szabadon oszthatjuk be a szabadidőnket (egyébként mindig, de ilyenkor kevesebb az ellenállás). A találkozások során kivesézhetjük az ünnepi örömeket és traumákat, és bármeddig maradhatunk, mert nem nyomaszt a tudata a következő és az azután következő karácsonyi jelenésnek.

A január remek hónap az önmagunkkal való törődésre is (persze az összes hónap az). A kevesebb családi és hivatalos esemény mellett könnyebb időt találni önmagunkra, legyen szó kirándulásról, masszázsról vagy csak egy jó film megnézéséről. Érdemes azt is tudatosítani magunkban, hogy ez most a pihenés ideje. Bármennyire is függetlenítjük magunkat a karácsonyi ünnepkört övező fogyasztói örülettől, a világ minket is körülölelő vad lüktetését a saját bőrünkön tapasztaljuk. Januárban ebből a nyomásból is fellélegezhetünk.

Ha valamiért mégis elégedetlenek lennénk az életünk valamelyik részével, akkor a január nem a változtatásnak a legfőbb ideje, hanem a megfigyelésnek. Mivel az ünnepek után a mindennapi rutin egy kicsit mégis az újdonság erejével hat, ilyenkor könnyebb ránézni, hogy hogyan is élünk valójában, milyen apró szokások alakítják a mindennapjainkat, és mi mindenben szeretnénk változtatni.

Ha lélekben a változás mellett döntünk, és akkor is, ha arra jutunk, hogy talán most minden jól van úgy, ahogy van az életünkben, érdemes elszánni magunkat – újévi fogadalom helyett – egy napi szintű csendes szemlélődésre.

A változásról mindenki úgy beszél, mintha csak elhatározás kérdése lenne, hogy valami másképp történik, ez viszont közel sem felel meg a valóságnak. És még akkor is felmerül a kérdés, hogy az elhatározás vajon minek a kérdése. Legtöbbször azonban úgy akarunk változtatni, hogy azt sem tudjuk, miben áll maga a változás.

Ezen változtat – és tényleg! – ha időt szánunk a változás folyamatának a megfigyelésére. A szemlélődést úgy kezdjük, hogy figyeljünk befelé, és engedjük, hogy felmerüljön, hogy mi érdekel bennünket éppen most a legjobban. Ez lehet bármi, ne erőltessünk magunkra semmilyen elvárását. Ami a leginkább meghívja a figyelmünket, annak a megismerésére vágyunk, és ez rendben van így. Szánjunk időt rá minden





nap, hogy megfigyeljük, mi történik a megfigyelt elemmel, legyen az bármi. És ne feledjük, a változást figyeljük, azt várjuk, hogy mi alakul másképp.

Ez a gyakorlat közelebb vihet minket nem csak ahhoz, hogy a saját változásunkkal kapcsolatban esetlegesen kitűzött célt elérjük, hanem ahhoz is, hogy egy kicsit jobban megismerjük a minket körülvevő világot. Sok mindent tanítanak nekünk róla, sok mindent meg is tanulunk, de az, hogy a dolgok hogyan változnak, az valahogy az óvodáskor után nagyjából elsikkad; elveszünk a sok-sok megtanulandó részletben, és már nem is vagyunk képesek felismerni a változás jelentőségét.

Egészen addig, amíg szeretnénk változni, ám valahogy mégsem sikerül.

A változáshoz vivő megértés pedig ebben a szemlélődésben rejlik.

Engedjük, hogy a gyakorlat az életünk része legyen a fogyasztói társadalom mostohagyerek hónapjában, amikor kicsit lankad a mindennapok szorítása, és kicsit több tér nyílik valami újra. Semmibe sem kerül, mérhetetlenül sokat ad, a lelkünk legmélyén tároljuk és nem veheti el tőlünk senki a gyümölcseit. Ilyen árucikkeket nem nagyon szoktak reklámozni, pedig igény lenne rájuk. A legjobb dolgok pedig tényleg nem kerülnek semmibe, csak nyitott szemmel és nyitott szívvel kell járnunk, hogy ránk találjanak.

Csurdi Abigél

Édesíts repcemézzel!

Tudtad, hogy repceméz a világ egyik legegészségesebb édesítőszere?

1.) Mivel a repceméz a legkevésbé savas mézfajta (enyhén lúgos kémhatású), fogyasztása **érzékeny gyomrúaknak** is kifejezetten ajánlott, és gyomorsavtúltengés esetén sem jelent problémát, sőt: segít a probléma kezelésében!

2.) Szintén egyedülálló kémhatásának köszönhető, hogy a repcemézet manapság egyre gyakrabban használják a különböző **lúgosító kúrák alkotóelemeként**.

3.) A repceméz hatásai közül **fertőtlenítő hatása** is közzismert: eredményesen használható gyulladáscsökkentőként, és a legyengült szervezet regenerálásában is nagy szerepet játszik.

4.) Mind a méhek, mind az emberek számára kiemelten értékes beltartalmi tulajdonságokkal bír, ennek köszönhetően a repceméz nagyszerű **immunerősítő**.

5.) A repceméz jótékony hatásai közül magas szőlőcukor tartalma miatt kiemelkedik az **energetizáló** képessége, ami miatt a kemény szellemi és fizikai munkát végzők, és a sportolók is éltrendjükbe illeszthetik.



6.) Vérszegénység esetén a repceméz hatása szintén felbecsülhetetlen, hiszen magas vastartalma miatt elősegíti a **fokozott vérképzést**.

7.) **Nagyon jó alapanyag propoliszos méz készítéséhez**, mivel segítségével krémes állagban, kiskanállal, könnyedén bevihető a szervezetbe a propolisz. Ez méginkább kidomborítja a repceméz egyébként is kiváló egészség megőrző jellegét.

Ha garantáltan minőségű repcemézet keresel, megtalálod a Krisna-völgyi webshopban. A kiváló minőségű repceméz garantáltan szermaradvány mentes, nem tartalmaz semmilyen adalékanyagot, vagy külföldi / hazai keverékmézet. Pergetés után a repceméz egy durva és egy finom szűrést követően azonnal a kiszerelőhordókba kerül, ahonnan kézi munkával töltik üvegbe.

Forrás: www.krisnavolgy.hu



Lágy megkönnyebbülés estére

HOGYAN ENYHÍTSÜK A FÁRADT LÁBAK FESZÜLÉSÉT TERMÉSZETESEN?

A nap végére sokunk lába elfárad, megduzzad, és mintha nehezebbé válna a járás. Ez a kellemetlen „nehézláb-érzés” gyakran a vénás elégtelenség korai jele is lehet – szerencsére azonban természetes módszerekkel sokat tehetünk az enyhítéséért. Az egyik leghatékonyabb és legkellemesebb megoldás a hideg borogatás, amelyet egyszerűen, otthon is elkészíthetünk, és könnyedén beilleszthetünk az esti rutinunkba.

MIÉRT JÓ A HIDEG BOROGATÁS?

A hideg hatására a kitágult erek összehúzódnak, ami serkenti a vérkeringést, csökkenti a láb duzzanatát és a feszülő érzést. A frissítő, hűsítő élmény azonnal megnyugtatja a fáradt izmokat és szöveteket. Ha ehhez olyan természetes összetevőket hívunk segítségül, mint a szalmagyopár-virágvíz vagy a citrom-illóolaj, nemcsak hűsítjük a lábunkat, hanem a keringést is fokozzuk.





HOGYAN KÉSZÍTSD EL?

1. Készíts elő egy lavór hideg vizet, és adj hozzá pár evőkanál szalmagyopár-virágvizet!
2. Ha szereted az intenzívebb frissességet, csepegtesz bele egy kevés citrom-illóolajat. (Fontos: ne feledd, hogy a citromolaj fényérzékenyítő hatású, így a borogatás után ne érje napfény az érintett területet!)
3. Márts bele egy puha pamutkendőt vagy törölközőt, csavard ki, majd tekerd a lábadra bokától felfelé!
4. Hagyd hatni 5–10 percig, miközben élvezed a frissítő hűvösséget és a természetes illatok gyógyító erejét.

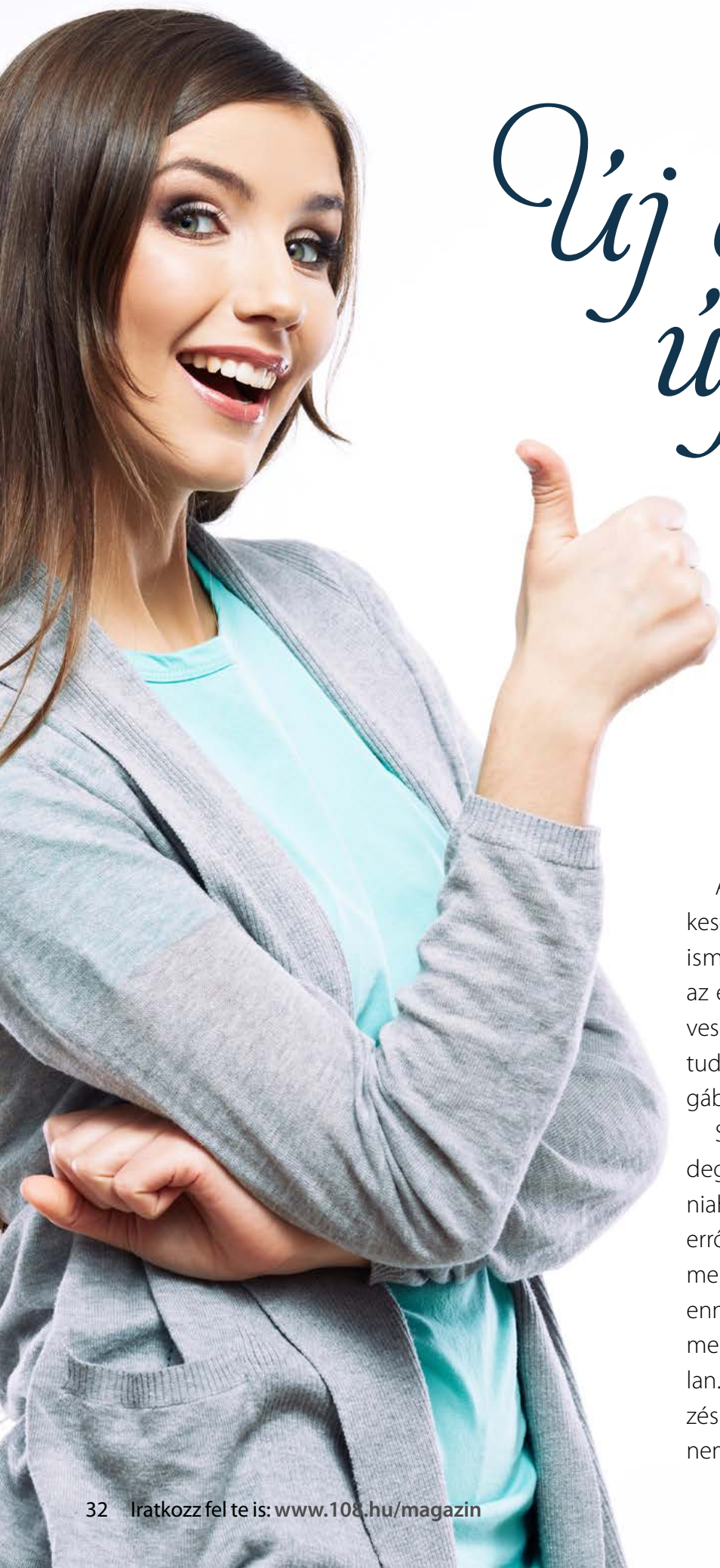
MIUTÁN LEVETTED A BOROGATÁST...

Töröld szárazra a lábad, és masszírozd be az esti nehézláb-krémedet! A hűsítő borogatás után az értékes hatóanyagok mélyebbre jutnak, és hosszabb ideig kényeztetik a fáradt végtagokat.

Fontos tudnivaló: Ha a nehézláb-érzés erősödik, gyakran visszatér vagy állandósul, mindenképpen keress fel egy szakorvost! A vénás problémák pontos diagnózisa és kezelése elengedhetetlen a hosszú távú egészség megőrzéséhez.

Ez az egyszerű, mégis hatásos módszer nemcsak a lábaidat frissíti fel, hanem a lelkedet is megnyugtatja a nap végén. Próbáld ki te is, és engedd, hogy a lépteid újra könnyeddé váljanak!





Új év, új élet

Itt a január és a nyakunkon decemberi fogadalmaink megvalósítása.

Legtöbben vágyunk arra, hogy évről évre jobban csináljuk a dolgainkat. Egészségesebben éljünk, letegyünk káros szenvedélyeket, rossz szokásokat. Ilyenkor még lelkesek vagyunk, szeretnénk naponta mozogni, belevágni új életmód programokba, változtatni az étkezésünkön.

Ahhoz, hogy jól tudjuk kamatoztatni lelkesedésünket, az ájurvéda szerint érdemes ismernünk saját alkatunkat, de legalább az évszak sajátosságait. Ha ezt figyelembe vesszük, biztosabb lehet a siker, kitartóbbak tudunk lenni hosszútávon, ami már önmagában is siker.

Szem előtt kell tartani, hogy ez a leghidegebb évszak. Itt akkor alakul ki harmóniahiány és jelennek meg a betegségek, ha erről megfeledkezünk. Ilyenkor érdemes sok meleg, főtt, fűszeresebb, picit nehezebb ételt enni. Melegben tartani magunkat, legyen az meleg ruha, meleg szoba vagy meleg paplan. A hideg és nyers ételek túlsúlya az étkezésünkben sok gondot okozhat. Persze ez nem azt jelent, hogy nem lehet optimalizálni

a kalóriabevitelünket, az étel alapanyagaink minőségét, sőt, ha van rá indíttatásod, egy remek lehetőség, hogy válts! Ki akartad próbálni a vegetáriánus életmódot? Itt a remek alkalom!

Ilyenkor ha nyers, akkor legyen csíra! Ez egy remek táplálékforrás télen. Az ájurvéda nagyra becsüli a csírákat, hiszen mind az öt elem megtalálható a csíranövényben. Magas ásványi anyag és vitamin forrás, amit egy befőttesüvegben is nevelhetünk magunknak, egy ablakpárkány elég hozzá.

Érdemes a savanyúságokat is segítségül hívni! Igaz, itt elsősorban a ma divatosan fermentáltaknak nevezett savanyúságokra gondolok, nem feltétlen az ecetes változatra. De ne felejtjük el, nagyanyánk is fermentálta a káposztát, a csalamádét, kovászos uborkát, csak nem így hívta. Ezek a savanyúságok segítik az emésztőtűzést, így az emésztést. Emellett segítik melegen tartani a testünket a hidegek ellen, valamint táplálják a bélflórát. Ha szeretnénk jobb formába lendülni, ezek nem elhanyagolható érvék.

Ez nem a fogyókúrák, méregtelenítések, böjtök ideje. Gyakorlatilag több kárt okozhatunk magunknak vele, mint hasznot. De ettől még sok mindenben változtathatunk! Akár tétlén hasonló fogadalmakat, akár csak most gondolkodtál el rajta, hadd ajánljak pár olyan ötletet, amit nem is nehéz megvalósítani, mégis nagyban segítheted a minőségibb életet az előttünk álló évben.

Főzz!

Tudom, rohanó világ...munka, munka, munka... hallom nap mint nap. De most nem ez a kérdés! Hanem az, hogy szeretnél-e hosszabb ideig élni egy egészségesebb, rugalmasabb testben? Ha igen, akkor érdemes megérteni, hogy egészségi állapotunkra

és lelki egyensúlyunkra nézve egyaránt elsődleges, hogy mit eszünk! A minőségi ételeket pedig úgy tudjuk legkönnyebben elérni, ha magunk főzünk! A vegetáriánus és vegán kultúrákban az a szép, hogy akár 20 perc alatt mesés ételeket rittyenthetünk. Itt is a gyakorlat teszi a mestert, csak kezd el!



Válogasd meg az alapanyagokat!

Ha már főzöl, figyelj oda, hogy minél kevesebb legyen az előrecsomagolt, sokáig elálló, dobozos, jól hangzó, divatos alapanyag. Nyugodtan támaszkodhatsz a kis hazánkban termő zöldségekre, gyümölcsökre, gabonákra. Ha lehet, menj ki a piacra, sokszor elég kéthetente egyszer, hiszen egy nagy kosár zöldségből sok leves, főzelék és rakott elkészíthető, nem egy napra vásárolsz be. Érdemes a bio minőséget, a kistermelői árukat választani. Nem fogod megbánni, hiszen egy napon érett, földet látott paradicsom íze semmivel sem hasonlítható össze!

Sétálj, kirándulj!

„A mozgás nagyon fontos!” – halljuk folyamatosan. Mintha mi nem tudnánk...

De hol rontjuk el? Azt hiszem, sokszor akarunk hirtelen, erőnkön felüli és azonnali eredményeket.



Miközben nem értékelünk olyan egészségmegőrző programokat, mint a sétálás. Egy óra séta naponta csodákra képes! A tetejében még kellemes is, nem egy izzasztó erőfeszítés. Erősíti az izomzatunkat, segít letenni a felesleges kilókat, a friss levegőn töltött idő is jól tesz nem csak a fizikumunknak, de a belső feszültségeket is segít levezetni. Ha pedig belejöttünk, kicsit jobb kondiba hoztuk magunkat, a komolyabb edzésekbe is könnyebb lesz belevágni.

Figyelj oda a minőségi folyadék bevitelre!

Ha odafigyelsz a folyadékbevitelre, már segíted a tested öngyógyító mechanizmusait. Az ájurvéda szerint egy átlagos testsúlyú, magasságú ember nagyjából 2.3 liter vizet veszít, vizelet, széklet, izzadás, könny formájában. Legalább ennyit vissza is kellene pótolnunk, de a hangsúly itt is a minőségen van. Jó minőségű, ilyenkor télen meleg vizet kéne inni. Nekünk talán ez így idegen lehet, de igen, vizet, melegen. Nem teát, hanem vizet.

A víz mellett igyunk teát is! A gyógynövények alkalmazására nagy hangsúlyt fektet az ájurvéda. Érdekes váltogatni a teáinkat, keverékeket használni. Itt a Kárpát-medencében varázslatos gyógynövényvilágunk van, támaszkodjunk rá bátran! Remek téli gyógynövényeink a bodzavirág, az akácvirág, a hársfa virágos hajtása. Immunerősítő cseppeket is adhatunk hozzá echináceából, propoliszból. Biztos könnyebb lesz kikerülni a betegségeket.

Figyelj oda a minőségi alvásra!

Sokszor hallom, hogy „én már régóta nem alszom rendesen”. Nos, ez így nem maradhat! Ha nem tudjuk kialudni magunkat, az nem csak kimerültséghez, ingerültséghez, legyengüléshez vezet, hanem melegágya a betegségeknek. Ha nem alszol jól, tenned kell valamit. Már a friss levegőn sétálás is sokat tehet érted, de ha ez nem elég, hát az esti teád legyen alvást segítő! Tehetsz bele levendulát, cirtomfűvet, komlót, macskagyökeret, szúrós gyöngyajakot. Vannak gyógynövény alapú gyógyszerek is, amikhez bioboltban, gyógyszertárban hozzá lehet jutni. Ha ez sem segít, fordulj szakemberhez, hiszen a stresszbetegségektől a hormonális okokig sok minden megbújhat az alvászavarok hátterében. Mindenképp érdemes ezt rendbehozni!

Kellenek a barátok! Kell a pihenés, a feltöltődés!

Kell a minőségi együtt töltött idő! Az elmúlt két év sokunkban felértékelte az együtt töltött idő jelentőségét. Mikor el vagyunk zárva a szereteteinktől, akkor érezzük mennyit jelent mások közelsége. A hétköznapiak sodrása gyakran elfeledtet, hogy míg mi rohanunk, a gyerekeink felnőnek! Most kell időt tölteni a családdal, barátokkal, mert az ember társas lény és ez igenis tölt minket! A kellemes társaság, a jó beszélgetések, egy közösen elköltött vacsora a szívünket is feltölti.

Ha pedig még relaxálásra, jógára, meditációra is több időt fordítunk, más téren is hatékonyabbak leszünk!

Nos, mint látható ezek nem is olyan nehezen kivitelezhető dolgok. És ha már fogadalmak, ezeket még érdemes is megfogadni.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

Téli segítség: *a hársfatea*

Amikor a reggelek zúzmarásak, és a nap első fényei is csak bágyadtan kúsznak be az ablakon, ösztönösen vágyunk valamilyen melengető itallal indítani a napot. Bár a kávé és a fekete tea nagy klasszikusok, létezik egy ősi, természetes szövet-ségesünk, amely nemcsak a testiünket melegíti fel, hanem a lelkünket is átöleli: ez a hársfatea. Ez az illatos főzet az egyik legjobb választás a téli hónapokban, legyen szó a reggeli készülődésről vagy egy lassabb, ráérős hétvégéről.

TERMÉSZETES SEGÍTSÉG A LÉGUTAKNAK

A téli szezon sajnos kéz a kézben jár a meghűléses megbetegedésekkel. A hársfa virága generációk óta a házipatika alapköve, ha köhögéscsillapításról van szó. Egy csésze gőzölgő hársfatea nemcsak hidratál, de segít felszakítani a letapadt váladékot is, így könnyebbé teszi a légzést a nehezebb napokon is.

BÉKE A LÉLEKNEK, NYUGALOM AZ IDEGEKNEK

A modern hétköznapiak pörgése télen sem áll meg, sőt, a fényhiány

és a hideg gyakran feszültebbé tesz minket. A hárs az egyik legjobb természetes feszültségoldó, amit a természet kínálhat. Ha reggel fogyasztod, segít abban, hogy ne gyomorgörccsel indulj el a napi teendőid után, ha pedig az este folyamán kortyolgatod el, támogatja a pihentető, mély alvást, elűzve a nap közben felgyülemlett stresszt.

KÖNNYEDSÉG A GYOMORNAK

Télen hajlamosabbak vagyunk nehezebb, tartalmasabb ételeket fogyasztani, amelyek megterhelhetik az emésztésünket. A hársfatea itt is siet a segítségünkre: enyhe görcsoldó hatással bír, serkenti az epe működését és megnyugtató a háborgó gyomrot. Akár egy bőséges ünnepi vacsora után vagyunk, akár éppen egy tisztító kúrát tartunk, ez a tea aranyat ér az emésztőrendszer egyensúlyának fenntartásában.

VÉRKERINGÉS ÉS MÉREGTELENÍTÉS

Kevesen tudják, de a hársfa virága serkenti a vérkeringést is. A téli hidegben, amikor a végtagjaink gyakran áthűlnek, a meleg tea belülről indítja be a keringést. Emellett enyhe izzasztó hatása révén segíti a szervezet természetes méregtelenítési folyamatait, segítve, hogy a felesleges anyagok gyorsabban távozzanak a szervezetből.

A TÖKÉLETES ELKÉSZÍTÉS TITKA

Ahhoz, hogy a hársfa valóban kifejtse gyógyhatását, nem mindegy, hogyan készítjük el. A legfontosabb szabály: soha ne forrázd le lobogó vízzel! A túl forró víz elpusztíthatja az értékes hatóanyagokat. Várd meg, amíg a víz vízszahúll körülbelül 80-90 fokra. Miután ráöntötted a virágokra, mindenképpen fedd le a csészét legalább 10 percre. Ez a legfontosabb lépés, hiszen így megakadályozod, hogy az értékes illóolajok elszökjenek a gőzzel.





Édes élet

A január a nagy fogadalmak, életmódváltások és diéták hónapja. Az új év kezdetekor új lappal szeretnénk belevágni mindenbe, szeretnénk egészségesebbek, szebbek, izmosabbak lenni – persze minél hamarabb és könnyebben. Én átállási specialistaként ezzel foglalkozom – hogy februárra ne hamvadjon el az összes szép elhatározás.

Minden alkalommal, amikor ételt veszünk a szánkba, egy sor erőteljes utasítást adunk a testünknek. Az ételek jóval gyorsabban és mélyebben hatnak szervezetünkre, mint a gyógyszerek többsége. Például több hetet kell várni arra, hogy egy antidepresszáns felépítse agyunkban az ingerületátvivő szerotonint. Egy kiadós szénhidrátlöket azonban pillanatok alatt nagy mennyiségű szerotonint juttatunk az agyunkba. és ezt is tesszük általában. Egyre jobban híznak, miközben vigasztalni próbáljuk magunkat – csak nem a megfelelő módon. Vagyis ételeinket,

főleg az édességeket máris gyógyszerként: élénkítő, hangulatjavító szerként használjuk – az összes kellemetlen következménnyel együtt. A szórakozásból fogyasztott ételek veszélyesebbek mint a drogok.

AZ AGYUNK ELLEN HARCOLNI NEHÉZ

A magas cukor- és szénhidráttartalmú étel megváltoztatja az agy aktuális összetételét. Kisebb mértékben fordulnak elő a jó kedélyállapotot okozó ingerület-közvetítő anyagok, viszont hatalmas lesz a túlevésre ösztönző hormon mennyisége. Laboratóriumi kísérletek során megfigyelhető, hogy minél több cukrot eszünk, agyunk annál jobban sóvárog utána. Minden falat értéktelen csokiszelettel, mesterséges élelmiszerrel egyre inkább elvesztjük az uralmat az elhízásért felelős agyi hormonok felett. És ez ellen, a saját agyunk ellen harcolni nagyon nehéz.

Szinte a legnehezebb. Ne akarjuk hát erre kárhóztatni magunkat, mikor van más megoldás.

A megoldás pedig nem az, hogy lemondjunk az édességekről. Amikor elkezdünk ezzel a témával foglalkozni, sokszor azt a tanácsot kaptuk, hogy a cukrot, édességet, nassolást ki kell iktatni az életből. Csak így szüntethetjük meg az ördögi kört, állíthatjuk vissza agyunkat és szervezetünket a természetes, egészséges működésre.

Ez mindannyiunk nagy megkönnyebbülésére nem igaz.

VAN MEGOLDÁS

Azonban az agyat rávenni, hogy másként viselkedjék, nagyon nehéz. Ugyanis mivel ez a legtöbb energiát felhasználó szervünk, takarékoskodnia kell a döntésekkel járó energia-kiadásoktól. Vagyis ha az agyunk észleli, hogy egy döntéshelyzetben háromszor-négyszer ugyanúgy döntöttél, akkor takarékos üzemmódra kapcsolva kreál egy shortcut-ot, és automatára állítja. Előbb utóbb fizikailag is kialakítja ezt az idegpályát, mely a döntésedért felel, ez a neurogenezis. Azaz idegpálya teremtés. És amikor ez rögzül, az agy mindig ezt dobja fel, erre terel, nem szeretné ha te máshogy döntenél. Ezt mi gonosz



robotpilótának neveztük el. Tehát amikor elindulsz az aluljáróban a pogácsás felé, az nem te vagy, hanem a gonosz kis robotpilótád, akit nevezhetnénk kamikázénak is



Azt mindenki tapasztalta már, hogy szokást megváltoztatni nagyon nehéz. Ezért bukik el a legtöbb nagy elhatározás. Be kell helyettesíteni, méghozzá hasonló élményt adó cselekedettel.

Most csak röviden: ha az a szokás, hogy 11-kor lemesz kávé-sütizni a kolléganőkkal, nem szabad fogcsikorgatva a helyeden maradni egy almával. Le kell menni, csak vinni magaddal a cukormentesen édesített teádat és a cukormentes, de édes sütitet.

Fontos nagyon megkülönböztetni két személyiségtípust ebben a folyamatban: az eredményorientáltat: ő lesz aki fejest ugrik, és a folyamatorientáltat: ő lesz aki lépésről lépésre halad.

Évek munkája alatt jöttünk rá, hogy nem szabad/nem lehet ráerőltetni a folyamatokat a másik típusra, mert nem fog menni.

MIT IS KELL TENNED

És akkor maga a folyamat, szintén nagyon röviden:

- étkezési naplót írni
- itt nyakoncsípni, beazonosítani a robotpilótákat
- átírni a programjukat: cukormentes nassolásra
- behelyettesíteni az eddig használt édesítőket erre az ötre: Xillit vagy másnéven nyírfacukor, eritrit, taumatin, rizs szirup, tápióka szirup és sztevia, ha valaki szereti.

A cukor függőséget okoz, azonban leszokni róla aránylag hamar sikerül. Körülbelül két hét alatt teljesen kiürül a szervezetünk. Utána is élhetünk édes életet, de egészségesebben, tiszta tudattal.

Huszár Zsuzsanna • dietetikus

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

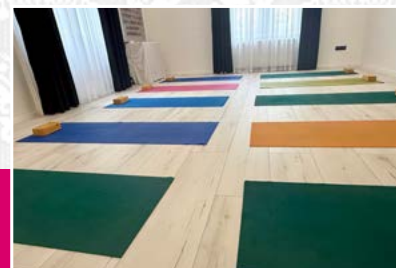
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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