

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A TÉL
hírnökei



Az élet elixírje
A KONYHAPULTON

Múzeumlátogatás
PIZSAMÁBAN

Búcsú
A TÉLTŐL

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

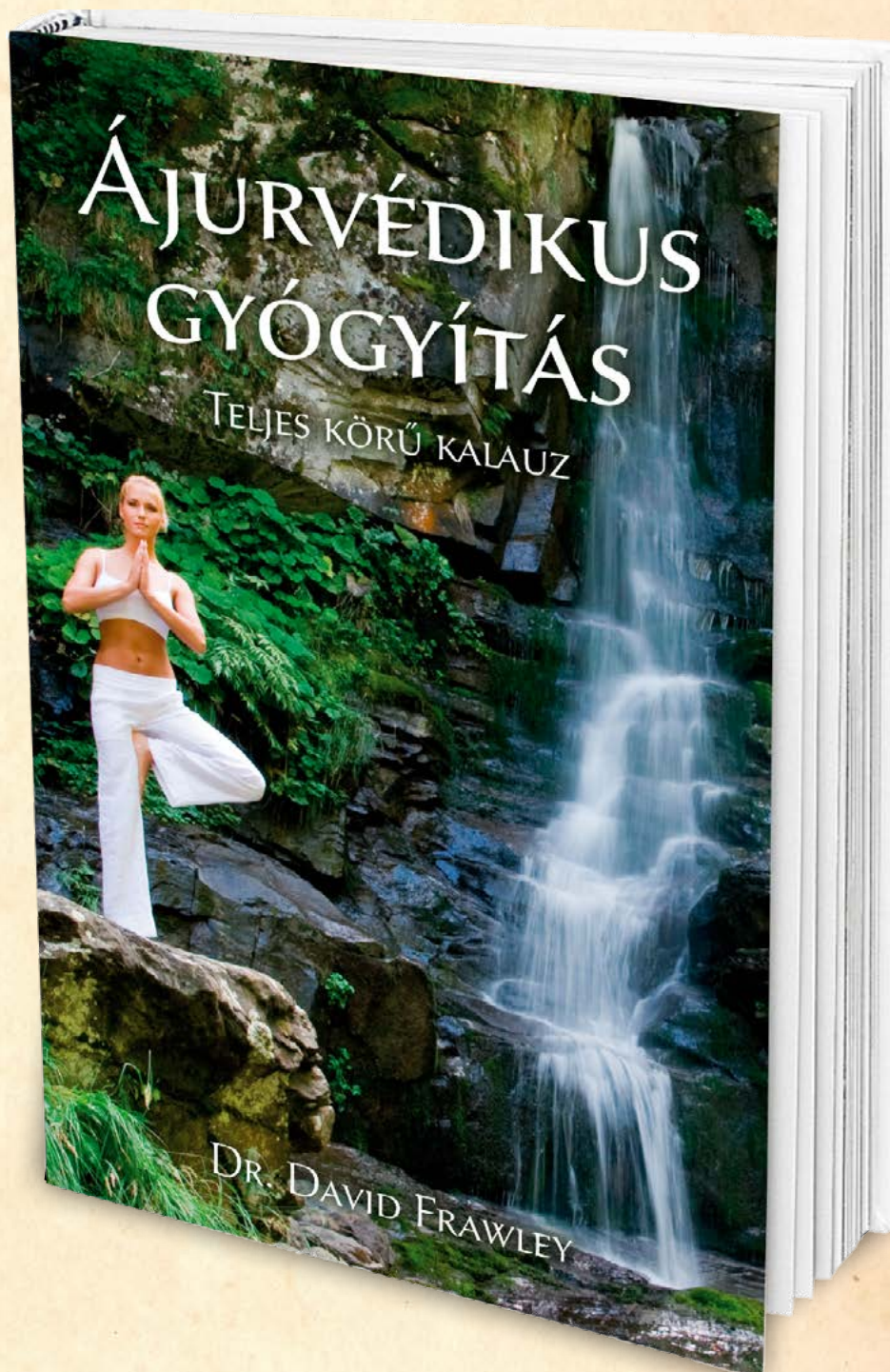
Teljes körű kalauz

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 **Búcsú a téltől**
- 7 **Az élet elixírje a konyhapulton**
- 10 **A legfontosabb randevúd önmagaddal**
- 16 **A torma ereje**
- 18 **Múzeumlátogatás pizzsamában**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Palak gojju; Alu patta gobhi; Cékla poriyal másként; Kelbimbó főzelék.
- 26 **A tél hírnökei**
- 30 **A kutyám jelenléte**
- 32 **A hüvelyesek reneszánsza**
- 34 **Soproni lelassulás**
- 36 **Miért ne siettessük a tavaszt?**



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

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

108.hu Magazin – 2026/2. 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.



Búcsú a téltől

Február végén a levegőben már benne van a változás ígérete. Bár a reggelek még zúzmarásak, a madarak éneke már más tónusban szól, és a fény is magasabbról érkezik. Őseink tudták, hogy ez a köztes állapot – a még tartó tél és a már érkező tavasz között – spirituálisan és fizikailag is az egyik legfontosabb időszak. Ilyenkor van itt az ideje, hogy lerázzuk magunkról a sötétség béklyóit, elengedjük a múlt terheit, és helyet csináljunk az új életnek.

Maszkok mögött az igazság

A farsangot ma gyakran csak a fánk stéssel és a jelmezes bálokkal azonosítjuk, de gyökerei sokkal mélyebbre nyúlnak. Ez az időszak a „fordított világ” ideje, amikor a szabályok feloldódnak, és a közösség



rituális keretek között űzi el a telet, a betegségeket és a gonosz szellemeket.



A leghíresebb hazai télbúcsúztató, a mohácsi **Busójárás**. A félelmetes maszkok, a kereplők zaja és a hatalmas máglyák mind egy célt szolgálnak: a kollektív félelem elűzését és a természet felébresztését. Amikor a busók elégetik a telet jelképező koporsót, valójában mindannyian elégetünk valamit, ami már nem szolgál minket. Ez a rituális elengedés segít abban, hogy ne cipeljünk tovább a tél nehézkedését a tavaszi zsongásba.

A belső nagytakarítás rituáléja

Ahogy a néphagyományban kitakarították a házat és elégették a szalmabábut (kiszehajtás), úgy nekünk is szükségünk van egy szimbolikus „tavaszi szélre” a lelkünkben. Február utolsó heteiben érdemes tudatosan foglalkozni az elengedéssel.

● **A tűzereje:** Nem kell máglyát raknunk a nappaliban, de egy gyertyafényes este is segíthet. Írd fel egy papírra azokat a gondolatokat, rossz szokásokat vagy fájdalmakat, amiket a téli hónapokban gyűjtöttél össze, és amit nem szeretnél átvinni a tavaszba. Majd óvatosan égesd el a papírt – figyeld, ahogy a láng átalakítja az anyagot, és érezd a megkönnyebbülést.

● **Térrendezés (Feng Shui a gyakorlatban):** A tavaszi nagytakarítás ne csak a porról szóljon! Szabadulj meg azoktól a tárgyaktól, amelyek rossz emlékeket ébresztenek, vagy csak feleslegesen foglalják a helyet. A stagnáló energia ott gyűlik fel, ahol káosz van. Engedd át a friss levegőt a lakáson, moss ablakot – tisztítsd meg a „szemeidet”, hogy tisztán lásd a tavaszi lehetőségeket.

Megújulás a tányéron

A télbúcsúztató időszak hagyományosan a bőségről és a zsíros ételekről szólt a közelgő nagybőjt előtt.

● **A fánk reformja:** A klasszikus farsangi fánkot készíthetjük sütőben is, teljes kiőrlésű lisztel vagy mandulalisztel, hogy könnyebb legyen az emésztésünk. A házi, cukormentes sárgabaracklekvár pedig a nyár illatát idézi vissza a szürke februárba.

● **Aranyat érő gabonák:** A sárga szín a napfényt jelképezi. Egy krémes polenta (puliszka) sült gyökérzöldségekkel vagy egy kurkumás köleskása nemcsak laktató, de vizuálisan is a tavaszi napsütést hozza el az asztalunkra.



Hangolódás az új ciklusra

A télbúcsúztató nem egyetlen nap, hanem egy folyamat. Ahogy a természetben a csírák a föld alatt már készülődnek, úgy bennünk is megfogalmazódnak az új tervek.

● **Vezessünk naplót:** Milyen új projektbe fognál bele tavasszal? Milyen tulajdonságodat szeretnéd „kivirágoztatni”?

● **Séta a csendben:** Menj ki a természetbe akkor is, ha még fúj a szél. Figyeld meg a rügyeket – a puszták ágakon már ott az ígéret. Tanulj a fáktól: ők nem sűrgetik a tavaszt, de készen állnak rá.

Engedd el a telet!

Búcsúzni nem mindig könnyű, hiszen a tél kuckózása biztonságot adott. De a stagnálás nem az élet rendje. Ahogy a mohácsi máglya tüze az égig ér, úgy gyúljon fel bennünk is a lelkesedés. Február utolsó napjaiban vegyünk egy nagy levegőt, köszönjük meg



A kiszehajtás hagyománya

A magyar népi kultúrában a lányok szalmából bábukat készítettek (ez volt a kiske), amit menyasszonyi ruhába öltöztettek. A bábuk a telet, a betegséget és a bűnt jelképezte. Énekszóval végigvitték a falun, majd a falu végén levetkőztették, és vagy vízbe dobták, vagy elégették. Úgy tartották, akinek a kiske-bábuja először elúszik vagy elég, az megy legelőször férjhez, de a rítus valódi célja a falu spirituális megtisztítása volt.

a télnek a pihenést és a tanításokat, majd fordítsuk arcunkat a nap felé. A fény visszatért, és vele együtt mi is újjászülehetünk.



Az élet elixírje a konyhapulton

Februárban, amikor a tél utolsó, szürke hetei próbára teszik türelmünket és energiaszintünket, hajlamosak vagyunk távoli országok egzotikus szuperételeitől várni a megváltást. Pedig a megoldás sokszor ott rejti a nagyanyáink éléskamrájának homályában, és most, a fenntarthatóság és a tudatos táplálkozás korában, fényesebben ragyog, mint valaha. A fermentálás nem csupán egy konyhai technika; ez egy lassú, mély és életteli folyamat, amely segít újra kapcsolódni a természethez és saját testünkhöz.

MIÉRT ÉPPEN FEBRUÁRBAN?

A tél végére szervezetünk raktárai kiürülnek. A napfény hiánya, a kevés friss zöldség és a sötét délutánok rányomják bélyegüket a hangulatunkra és az emésztésünkre is. A hagyományos orvoslás és a modern

tudomány egyetért abban, hogy a bélrendszerünk egészsége közvetlen hatással van a mentális állapotunkra – nem véletlenül nevezik a bélflórát „második agynak”. A fermentált ételek rendszeres fogyasztása olyan, mintha egy barátságos hadsereget küldenénk a szervezetünk védelmére: a bennük lévő élő baktériumkultúrák (probiotikumok) helyreállítják az egyensúlyt, támogatják a szerotonin – a boldogsághormon – termelődését, és felkészítik az immunrendszert a tavaszi megújulásra.



A fermentálás ereje: Hogyan válik a zöldség szuperétellé?

A fermentáció folyamata



Baktériumok oxigén nélkül

A tejsavbaktériumok oxigénmentes környezetben a növényi cukrokat és keményítőt tejsavvá alakítják.



Természetes védelem a romlás ellen

A kialakuló savas közeg gátolja a káros mikrobák és a rothadás elszaporodását.

Egészségügyi előnyök



Megsokszorozott vitamintartalom

A fermentált káposzta jelentősen több C-vitamint tartalmaz, mint a friss alapanyag.

Enzimek



Hatékonyabb ásványi anyag felszívódás

A baktériumok által termelt enzimek segítik a vas, kalcium és magnézium hasznosulását.



A LÁTHATATLAN SZÖVETSÉGESEK

A fermentálás, pontosabban a tejsavas erjesztés (lacto-fermentáció) során a zöldségek felületén természetesen is jelen lévő tejsavbaktériumok oxigénmentes környezetben munkához látnak. Elfogyasztják a növényekben található cukrokat és keményítőt, cserébe pedig tejsavat állítanak elő. Ez a savas közeg az, ami megakadályozza a romlást okozó mikrobák elszaporodását.

De ami ennél is izgalmasabb: a folyamat során a zöldségek tápanyagtartalma nemcsak megmarad, hanem valósággal megsokszorozódik. A fermentált káposztában például jóval több a C-vitamin, mint a frissben, a baktériumok pedig olyan enzimeket termelnek, amelyek segítik a vas, a kalcium és a magnézium felszívódását.

A TÜRELEM, MINT FÚSZER

Egy olyan világban, ahol mindent azonnal akarunk, a fermentálás megtanít a várakozás művészetére. Itt nem mi irányítunk, hanem a természet. Amikor egy

üveg zöldséget összeállítunk, egy kis ökoszisztémát hozunk létre. Az első néhány napban az üveg „dolgozik”: halkan buborékol, pezseg, élettel telik meg. Ez a lassúság modern világunkban egyfajta meditáció is lehet. Ahogy elvágjuk a káposztát, ahogy a sóval gyúrjuk a répát, amíg az levet nem ereszt – ez a fajta fizikai munka segít kikapcsolni a napi zajt és a digitális túlterheltséget.

ÚTMUTATÓ AZ ELSŐ ÜVEGHEZ

A fermentáláshoz nincs szükség drága gépekre, csak néhány tiszta befőttesüvegre, jó minőségű sóra és friss, lehetőleg vegyszermentes zöldségre.

● **A tisztaság alap:** Nem kell steril körülményeket teremteni (a baktériumok barátaink!), de az üvegek és az eszközök legyenek alaposan elmosva, a kezünk pedig tiszta.

● **A bűvös 2%:** A legbiztonságosabb módszer a sóoldatos felöntés vagy a szárazon sózás. Az ideális arány a zöldség (és a víz) súlyának 2%-a. Ez a sómennyiség pont elég ahhoz, hogy a káros

baktériumokat távol tartsa, de a hasznosak még remekül érezzék magukat. Fontos: használjunk parajdi vagy tengeri sót, a jódozott só gátolhatja a folyamatot.

● **Szorítsd le!** A fermentálás lényege az anaerob környezet. A zöldségeknek mindig a lé alatt kell maradniuk. Ha kilóg egy darabka, ott megjelenhet a penész. Használjunk súlyként egy kisebb üveget, egy tiszta követ vagy speciális üvegnehezéket.

● **A helyszín:** Februárban a konyhapult (kb. 20-22 fok) tökéletes. Ne tegyük tűző napra vagy a radiátor közvetlen közelébe.

KREATÍV RECEPTEK A TÉLI SZÜRKESEG ELLEN

Ne álljunk meg a savanyú káposztánál! A februári piac kincsei – a cékla, a sárgarépa, a zeller, a fekete retek vagy a paszternák – mind csodásan fermentálhatók.

Erőt adó keverék: Reszeljünk le durvára 3 szál sárgarépát, 1 kisebb céklát és egy darabka friss gyömbért. Keverjük össze 2% sóval, és hagyjuk állni, amíg bőséges levet ereszt. Szorítsuk üvegbe, tegyük

bele pár szem borókabogyót vagy köménymagot. Az eredmény egy mélyvörös, ropogós, enyhén csípős keverék lesz, ami bármilyen egyszerű salátát vagy gabonátalat ünnepi fogássá varázsol.

TÖBB MINT SAVANYÚSÁG

A fermentált zöldségeket gyakran csak kísérőként kezeljük, de ennél sokkal sokoldalúbbak:

● **Reggelire:** Egy szelet kovászos kenyérre kenjük humuszt, és halmozzunk rá fermentált sárgarépát. A savanykás íz tökéletesen ellensúlyozza a krémességet.

● **A „Bowl” kultúra:** A vegetáriánus Buddha-tálak elengedhetetlen eleme az erjesztett összetevő. Quinoa, sült édesburgonya, avokádó és egy nagy kanál fermentált káposzta – kész is a teljes értékű ebéd.

● **A lé értéke:** Ne öntsük ki a sós levet sem! Egy-egy kupicával éhgyomorra fogyasztva igazi probiotikus bomba, de használhatjuk mustárral és olajjal kikeverve salátaöntetnek is.

HIBAKERESŐ

Sok kezdőt elijeszt a gondolat, hogy „mi van, ha megromlik?”. A természet bölcs: ha valami nem sikerült, azt az orrunk és a szemünk azonnal jelezni fogja. A tejsavas erjedés illata kellemesen savanyú, tiszta. Ha záptojásszagot, nyúlós állagot vagy fekete/szürke penészfoltokat tapasztalunk, váljunk meg tőle bűcsű nélkül. De az esetek 99%-ában, ha betartjuk a só-víz-oxigénmentesség hármását, a siker garantált.

A február a befelé figyelés ideje. Miközben a konyhánkban halk buborékolással készülnek az üvegek, mi is felkészülhetünk a tavaszi nyitásra. A fermentálás nemcsak a bélrendszerünket gyógyítja, hanem megtanít értékelni az időt, a helyi alapanyagokat és a természet végtelen bölcsességét. Kezdjük el ma, és élvezzük a változást belülről kifelé!





A legfontosabb randevőd önmagaddal

Amikor február közepén a boltok kirakatait elárasztják a piros szívek és a plüssmackók, sokan érznek kettősséget. Aki párkapcsolatban él, gyakran a kényeszerű elvárások miatt feszült, aki pedig egyedül, azt a „valami hiányzik” érzése környékezheti meg. De mi lenne, ha idén február 14-ét nem a külső elvárásoknak, hanem a legmélyebb belső igényeinknek szentelnénk? Fedezzük fel a Valentin-nap valódi üzenetét: a szeretetet, amely belőlünk fakad, és amelynek első számú kedvezményezettjei mi magunk vagyunk.

A SZERETET NEM TRANZAKCIÓ, HANEM ÁLLAPOT

A modern pszichológia és a keleti filozófiák is egyetértenek abban, hogy csak azt a szeretetet tudjuk valódi mélységében átadni másnak, amit önmagunk felé is gyakorlunk. Az önszeretet nem önzőség vagy nárcizmus; ez az az alap, amelyre a mentális egészségünk épül. Február 14-e legyen egy emlékeztető: a belső egyensúlyunk nem függhet egy szál rózsától vagy egy éttermi vacsorától.



AJÁNDÉKOZD MEG MAGAD!

Ha idén úgy döntesz, hogy a „hagyományos” ünnepelés helyett befelé figyelsz, teremts magadnak olyan rituálékat, amelyek valóban feltöltenek. A vegetáriánus és természetközeli életmód jegyében íme néhány ötlet a saját „szeretet-csomagodhoz”:

- **A gyógyfüves fürdő varázsa:** Ne csak egy gyors zuhany legyen! Készíts egy kád meleg vizet, tegyél bele egy marék tengeri só és néhány csepp nyugtató levendula- vagy rózsaoiljat. Gyújts gyertyát, és engedd, hogy a víz lemossa rólad a napi stresszt. Ez a víz elemhez való kapcsolódás segít az érzelmi blokkok oldásában.

- **Tudatos gasztronómia:** Főzz magadnak valami olyat, ami táplálja a testedet és a lelkedet is. Egy krémes sáfrányos rizottó, egy színpompás Buddhátál vagy egy saját készítésű csokoládétorta nemcsak étel, hanem szeretetnyelv. Figyeld meg az ízeket, az illatokat.

- **Digitális detox:** Az egyik legnagyobb ajándék, amit ma adhatsz magadnak, a csend. Kapcsold ki a közösségi médiát, ne hasonlítsd össze a te estédet

mások filterezett valóságával. Helyette végy elő egy régóta vágyott könyvet, vagy csak ülj le egy csésze gyógyteával a kedvenc foteledbe.

A BARÁTSÁG EREJE

A Bálint-napnak nem kell kizárólag a romantikus szerelemről szólnia. A görögök hétféle szeretetet ismertek el, és ezek közül a *Philia* (baráti szeretet) legalább olyan fontos, mint az *Eros*. Február 14-e remek alkalom egy „Galentine’s Day” megtartására: hívd át a barátnőidet egy közös teázásra, arcmaszok-partira vagy csak egy nagy beszélgetésre. A női közösség ereje, a közös nevetések és a támogató figyelem olyan oxitocin-löketet ad a szervezetnek, amely napokig kitart.

LEVÉL MAGADNAK

Vegyél egy szép papírt és egy tollat. Írj egy levelet a jövőbeli önmagadnak, vagy éppen a múltbelinek. Köszönd meg magadnak azt a kitartást, amivel az elmúlt nehéz időszakokat kezelted. Sorold fel öt tulajdonságot, amit igazán szeretsz magadban. Lehet, hogy elsőre furcsának tűnik, de látni leírva a saját

értékeinket – ez az egyik legerősebb önbizalomépítő gyakorlat.

VIRÁGOT A LÉLEKNEK

Természetesen a virág nem tilos! De ne várd meg, amíg valaki hoz: vásárolj magadnak egy csokor sárga nárciszt vagy egy cserép hóvirágot (amit aztán kiültethetsz). A virágok jelenléte a lakásban bizonyítottan javítja a hangulatot és csökkenti a szorongást.



BÁLINT-NAPI GONDOLATOK PÁROKNAK

Ha párkapcsolatban élsz, próbáljátok meg idén elhagyni a vásárlási kényszert. Az ajándék tárgy helyett adjatok egymásnak *időt és figyelmet*. Egy közös kirándulás az ébredező erdőben, egy egymásnak készített ajándék, vagy egy mély beszélgetés a közös tervekről sokkal többet ér bármilyen drága ékszernél.

AROMATERÁPIA A SZÍVNEK

Az illatok közvetlen utat találnak az érzelmi központunkhoz, a limbikus rendszerhez. Bálint-nap táján használjuk az illóolajok erejét arra, hogy megnyissuk a szívünket, elengedjük a feszültséget és fokozzuk a belső harmóniát.

A SZERETET HÁROM NAGYKÖVETE:

- **Damaszkuszi rózsza:** A „virágok királynője” a legmagasabb rezgésű olaj. Segít az érzelmi sebek gyógyításában, fokozza a nőiességet és elmélyíti az önszeretetet. Már egyetlen cseppje is képes megváltoztatni a szoba energiáját.
- **Ylang-ylang:** Édes, egzotikus illata oldja a szorongást és a dühöt. Segít kapcsolódni a játékos, érzéki oldalunkhoz, és elűzi a megfelelési kényszert.
- **Bergamott:** A „folyékony napsugár”. Ez a citrusféle különleges, mert egyszerre élénkít és nyugtat. Kiváló öngyűlölet vagy önbizalomhiány ellen, mivel segít elfogadni önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk.

RECEPTEK AZ ÜNNEPI HANGOLÓDÁSHOZ:

1. „Öleld át magad” diffúzor keverék: Tegyél a párologtatóba:

- 3 csepp Bergamottot
- 2 csepp Gerániumot (a rózsza kedvezőbb árú, de hasonlóan hatásos alternatívája)
- 1 csepp Szantálfát a földelésért

2. Kényeztető testolaj fürdés után:

Keverj össze

- 30 ml hidegen sajtolt mandulaolajat:
- 2 csepp Ylang-ylanggal
- 2 csepp Narancsvirággal (Neroli)
- 1 csepp Rózsafával *Használd a dekoltázsodon és a csuklóidon.*

Tipp: Mindig bizonyosodj meg róla, hogy 100%-os tisztaságú, természetes illóolajat használsz, mert csak ezek rendelkeznek valódi terápiás hatással!





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

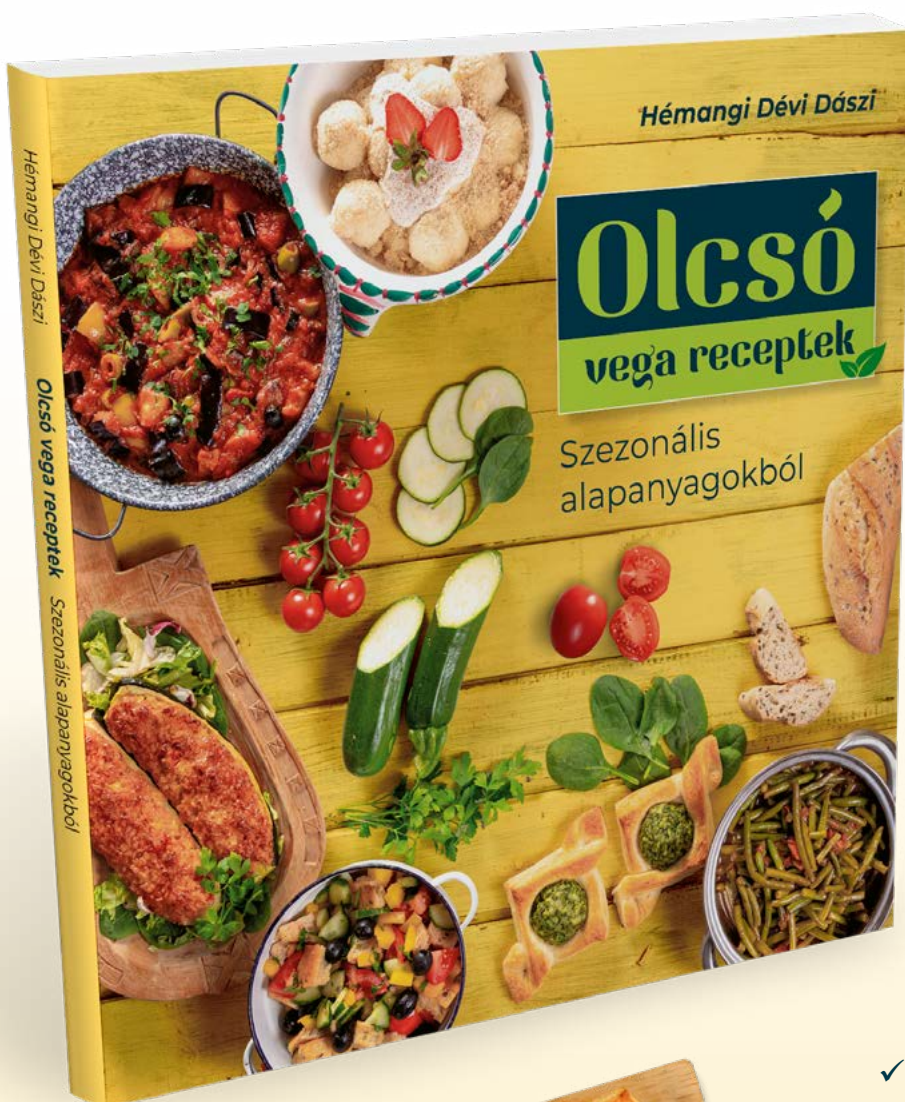
~~5990 FT~~

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.

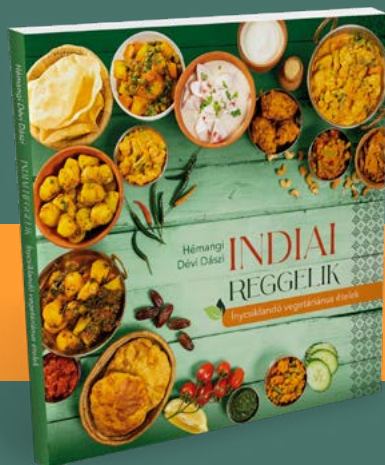
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

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.-**



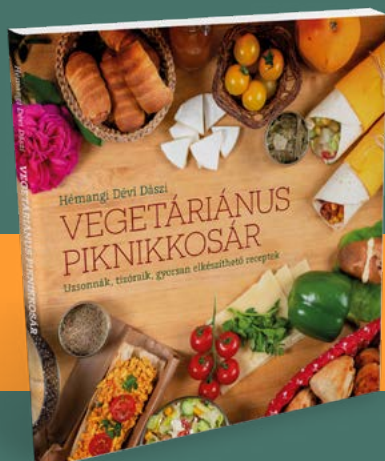
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

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



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEAPOKRA

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



A torma ereje

Amikor a téli vitaminraktáraink már kiürülnek, és a tavasz még csak távoli ígéret, a természet egy szerény, de annál ütősebb ajándékot kínál nekünk: a tormát. Bár legtöbbször csak ritkán vesszük le a polcról, ez a karakteres gyökér sokkal többet érdemelne. Nem véletlenül nevezik a „magyar ginzengnek”: ereje a tüdőnket tisztítja, az immunrendszerünket pedig acélossá teszi.

TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUM A FÖLD ALATT

A torma (*Armoracia rusticana*) gyógyító ereje a sejtjeiben rejlik. Amikor lereszeljük vagy elrágjuk, a benne

lévő szinigrin glikozidból mustárolaj szabadul fel. Ez az az orrot tisztító, könnyfakasztó hatóanyag, amely valójában a növény védekező mechanizmusa, és nekünk is pont erre van szükségünk.

A torma illóolajai rendkívül erős baktérium- és vírusölő hatással bírnak. A modern fitoterápia elismeri, hogy a torma hatóanyagai képesek gátolni a felső légúti fertőzésekért felelős kórokozók szaporodását. Kutatások igazolják, hogy a tormában található mustárolajok a húgyutak fertőzései esetén is bevetethetők, mivel a vesén keresztül választódnak ki, így közvetlenül a helyszínen fejtik ki fertőtlenítő hatásukat.

MIÉRT FOGYASSZUK FEBRUÁRBAN?

- **Légúti tisztítótűz:** A torma az egyik legjobb nyákoldó. Ha eldugult az orrunk vagy feszít az arcüregünk, egy falat torma azonnal „felszabadítja” a járatokat. Segít a letapadt váladék feloldásában és kiürítésében.
- **C-vitamin bomba:** Sokan meglepődnek, de a friss tormában több a C-vitamin, mint a citromban vagy a narancsban. A hideg hónapokban ez az egyik legelérhetőbb hazai forrásunk.
- **Emésztéssegítő:** A nehéz, téli ételek után a torma serkenti a gyomornedvek elválasztását és segíti az epeműködést, így a vegetáriánus étrendben a nehezebben emészthető hüvelyesek (bab, lencse) mellé is kiváló társ.

RECEPTEK A HÁZI PATIKÁHOZ

A torma gyógyhatása akkor a legerősebb, ha **nyersen** és frissen reszelve fogyasztjuk, mivel a hőkezelés során a fontos enzimek és illóolajok nagy része elillan.

A „tormás méz” – a természetes köptető

Reszeljünk le finomra egy darabka tormát, és keverjük el ugyanannyi jó minőségű termelői mézzel. Hagyjuk állni pár órát, amíg levet ereszt. Naponta 2-3 alkalommal egy teáskanállal fogyasszunk belőle nátha vagy makacs köhögés esetén. (Figyelem: gyerekeknek 1 éves kor alatt nem adható!)



Tormás borogatás – ha feszít az arcüreg

Vászonkendőbe tegyünk frissen reszelt tormát, és helyezzük a tarkónkra vagy a mellkasunkra (az arcra közvetlenül ne, mert irritálhatja a szemet). Csak pár percig hagyjuk fent, amíg érezni kezdjük a bizsergető meleget. Ez a módszer reflexesen javítja a vérkeringést az érintett területeken.

TIPPEK A KONYHÁBAN

A torma nem csak hús mellé jó! Próbáld ki ezeket a kombinációkat:



- **Almás-tormás céklasaláta:** A cékla földes édessége és az alma frissessége megszeli a torma csípősségét.
- **Tormás kesudiókrém:** Áztatott kesudiót turmixoljunk össze kevés citromlével, vízzel és friss tormával. Isteni, növényi alapú szendvicskrém.
- **Krémlevesek feltétje:** Egy lencse- vagy burgonyakrémleves tetejére szórva karakteres és egészséges díszítés.

AMIRE FIGYELNI KELL

Bár a torma csodálatos, mértékkel fogyasztuk! Gyomorfekély, vesegyulladás vagy pajzsmirigy-túlműködés esetén érdemes óvatosnak lenni vele.

A torma a föld erejét hordozza magában. Februárban, amikor a testünk már a megújulásra készül, engedjük be ezt a tüzes növényt az étrendünkbe, tisztítsuk meg vele a tüdönket, és töltsük fel vele az immunrendszerünket a tavaszi ébredés előtt!



Múzeumlátogatás pizsamában

Februárban a legcsábítóbb program sokszor egy puha pléd, egy csésze gőzölgő gyógytea és a csend. Ám a fizikai bezárkózás nem jelenti azt, hogy a szellemünknek is határok közé kell szorulnia. Míg korábban vagyunkat és napokat áldoztunk egy-egy világhírű kiállítás megtekintésére, ma a technológia lehetővé teszi, hogy a Louvre folyosóin sétáljunk vagy a Van Gogh Múzeum ecsetvonásait elemezzük – mindezt a legkényelmesebb pizsamánkban. Fedezzük fel a digitális kurátorság világát, ahol nincsenek sorban álló turisták és nincs záróra!

A DIGITÁLIS GALÉRIA MINT MEDITATÍV TÉR

A virtuális múzeumlátogatás nem csupán pótlék: ez egy egészen újfajta befogadói élmény. Míg egy zsúfolt tárlaton gyakran csak másodperceink vannak egy-egy remekmű előtt, a képernyőnk előtt ülve mi diktáljuk a tempót. Olyan részleteket vehetünk észre a Google Arts & Culture nagyfelbontású képein, amelyeket szabad szemmel, a kordonok mögül soha

nem látnánk. A művészet ilyenkor nemcsak információ, hanem terápia: a színek, a formák és a történetek segítenek kiszakadni a szürke hétköznapiakból, csökkentik a stresszt és inspirációt adnak a tavaszi megújuláshoz.

HOVÁ „UTAZZUNK” EZEN A HÉTVÉGÉN?

A kínálat szinte végtelen, de íme néhány állomás, amit semmiképp ne hagyj ki a februári virtuális körutadról:

● Párizs fénye: a Louvre és az Orsay

A Louvre honlapján ingyenes virtuális túrákon vehetünk részt, ahol az egyiptomi régiségektől a Michelangelo-galériáig mindent bejárhatunk. Ha viszont a színek és az impresszionizmus szerelmese vagy, az **Musée d'Orsay** digitális gyűjteménye kötelező: Monet és Renoir képei a monitoron keresztül is képesek fényt hozni a szobádba.

● Amszterdam sárgái: Van Gogh Múzeum

Vincent van Gogh zaklatott, mégis zseniális világa



februárban különösen szíven találja az embert. A múzeum honlapján nemcsak a festményeket nézhetjük meg elképesztő közelségből, de beleolvashatunk a művész levelezéseibe is, ami segít megérteni az alkotások mögötti emberi drámát és szépséget.

● **New York-i sikk: The Met és a MoMA**

Ha valami modernebbre vágysz, a **Metropolitan Museum of Art** „The Met 360° Project” videósorozata lélegzetelállító. Drónfelvételek segítségével olyan szögekből láthatod az épületet és a műkinccseket, ahogy előben soha nem lenne lehetőséged. A **MoMA** (Modern Művészeti Múzeum) pedig ingyenes online kurzusokat és mélyelemzéseket is kínál, ha a nézelődés mellett tanulni is szeretnél.

● **Hazai vizeken: Magyar Nemzeti Galéria**

Nem kell átlépnünk az országhatárt sem a színvonalas élményért. A **Magyar Nemzeti Galéria** több virtuális sétát is kínál, ahol például Csontváry Kosztká Tivadar monumentális vásznai előtt időzhetünk. A magyar tájak és történelmi arcélek látványa segít a gyökereinkhez való kapcsolódásban.

HOGYAN TEREMTSD MEG A „MÚZEUM-EST” HANGULATÁT?

A digitális élmény akkor válik valódi szeánszá, ha megadjuk a módját. Íme a recept egy tökéletes pizsamás tárlatvezetéshez:

● **Fények és hangok:** Oltsd le a központi világítást, használj kislámpát vagy gyertyát. Tegyél be a háttérbe halk, instrumentális zenét (pl. klasszikus zongorát vagy lo-fi ritmusokat), ami nem vonja el a figyelmet, de megteremti a galériák áhítatos csendjét.

● **Technikai tuning:** Ha teheted, ne a telefonod apró kijelzőjén nézd a képeket. Tükrözd ki a laptopodat vagy a tabletedet a televízióra – a nagy méret segít, hogy valóban „belépj” a festménybe.

● **A rituális ital:** Készíts el egy különleges teakevért. Egy csésze rózsaszírommal díszített fekete tea illik a párizsi hangulathoz, egy fűszeres chai pedig a British Museum keleti gyűjteményéhez.

● **Jegyzetelj vagy alkoss:** Készíts ki egy vázlatfüzetet. Ha egy forma vagy színekombináció megragad, rajzold le, vagy jegyezd fel az érzéseidet. Ez a fajta aktív befogadás sokkal mélyebb nyomot hagy, mint a passzív görgetés.

MŰVÉSZET ÉS ÖNGONDOSKODÁS

A február a belső építkezés ideje. A virtuális múzeumlátogatás nagyszerű eszköz arra, hogy eddük az esztétikai érzékünket és tágítsuk a látókörünket anélkül, hogy kitennénk magunkat a téli vírusoknak vagy a hidegnek. Ez az időszak rólunk szól: arról, hogy mit tartunk szépnek, mi érint meg minket, és milyen történetekkel szeretnénk feltölteni a lelkünket a tavaszi indulás előtt.

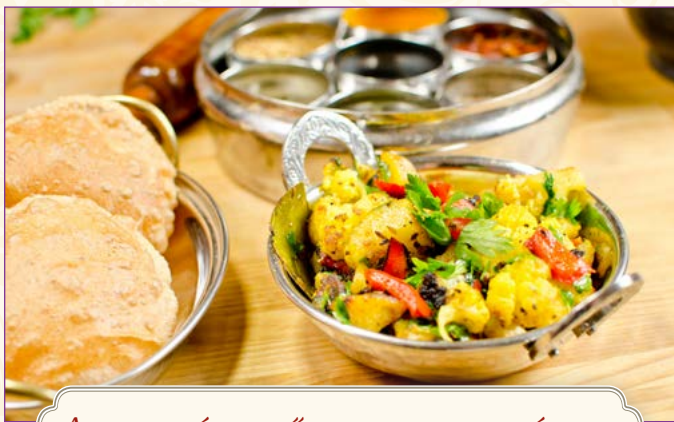
Tipp: Google Arts & Culture – a világ a zsebedben

Ha csak egyetlen alkalmazást töltesz le, ez legyen az. Nemcsak múzeumokat járhatsz be vele, de olyan funkciói is vannak, mint a „Art Selfies” (megkeresi, melyik híres festményre hasonlítasz), vagy a kiterjesztett valóság (AR), amivel a nappalid falára „vetítheted” életnagyságban a világ leghíresebb képeit.

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



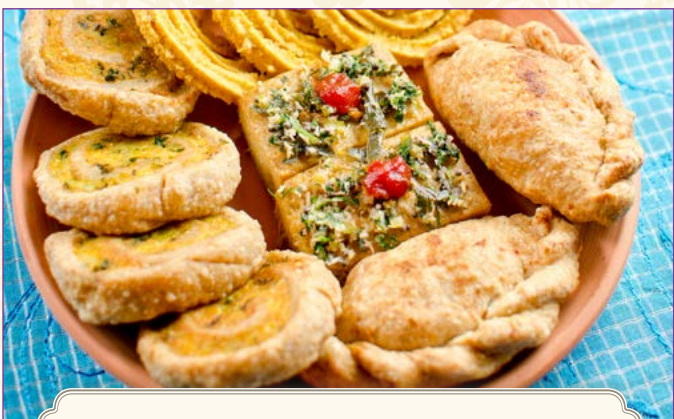
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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



PALAK GOJJU

A gojju egy dél indiai, pontosabban karnátaikai eredetű étel, egy sűrű mártás. Savanykás a tamarindtól, édes a jaggerytól (finomítatlan nádcukor), meg persze csípős, sós és fűszeres. Igazi fűszeres-aromás dél-indiai fogás.

Hagyományosan főtt rizzsel kerül az asztalra, de készíthetünk mellédosát, idlit vagy egyszerűbb indiai lepénykenyeret is mártogatósna, és ha gazdagítani szeretnénk a menüt, zöldségeket is süthetünk.

A gojju gyakran készül a spenóton kívül paradicsomból, padlizsánból vagy kare-lából. Én most télen a maradék fagyasztott, darabolt spenótból főztem.

HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 1 kk fekete mustármag
- 2 kk felezett, hántolt urad dal
- 1,5 kk őrölt koriander
- 1 kk őrölt római kömény
- Fél kk asafoetida
- ¾ kk kurkuma
- 2 ek sűrített paradicsom (vagy 2 friss paradicsom lereszelve)
- 4-5 ek víz

- 15 dkg friss spenót felaprítva
- Fél kk tamarindpép
- 1 kk nádcukor
- 1 kk só

ELKÉSZÍTÉS:

Az olajat egy kisebb lábosban felmelegítjük. Addig pirítjuk benne a fekete mustármagot, amíg kiszürkül és illatozni kezd. Sokan ezt úgy hívják, hogy kipattog, de ha olaj alatt van a mustármag, az nem fog látványosan ugrálni, azt nem várjuk meg. Ha megvan, beletesszük az urad dalt, pár másodperc kevergetés után a porfűszereket: a koriandert, a római köményt, az asafoetidát és a kurkumát. Elkeverjük, aztán jöhet a paradicsom. Ha télen sűrített paradicsomot használunk, adunk hozzá egy kis vizet, beletesszük a spenótot és addig főzzük, amíg paradicsom sűrűsödik, a spenót megpuhul. Nagyjából 10-12 perc. Végeztől belekeverjük a tamarindpépet, a cukrot és a sót, és további 3-4 percig összefőzzük. Rizzsel vagy lepénykenyérrel tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



ALU PATTA GOBHI

HOZZÁVALÓK:

- 3 ek ghi vagy olaj
- 2 kk római kömény
- fél ek reszelt friss gyömbér
- egy kis darab zöld chili apróra vágva (ízlés szerint)
- ¾ kk asafoetida
- ¾ kk kurkuma
- fél fej káposzta csíkokra vágva
- 2-3 krumpli megpucolva, felkockázva
- 2,5 kk só

ELKÉSZÍTÉS:

Egy wokban felhevítjük az olajat, majd beleszórjuk az egész római köményt. Amikor illatozni kezd, hozzáadjuk a reszelt gyömbért és az apróra vágott zöld chilit. Pár másodperc múlva beleszórjuk a porfűszereket: a kurkumát és az asafoetidát. Elkeverjük, majd belekeverjük a vékony csíkokra vágott káposztát és a felkockázott krumplit. Megsózzuk, és közepes lángon, fedő alatt, időnként megkeverve puhára sütjük a zöldségeket. Indiai lepénykenyérrel tálaljuk. Tipp: Ha úgy látod, hogy túl száraz és kezd megégni a krumpli, mielőtt megpuhulna, locsolj alá 1-2 evőkanálnyi vizet, de ne többet!

Hémangi / vegavarazs.hu



CÉKLA PORIYAL

MÁSKÉNT

HOZZÁVALÓK:

- 250g cékla
- 200g sárgarépa
- 200g édesburgonya
- 10g mungóbab
- 40g kókuszreszék
- 1dl tejszín
- 120g konverv paradicsom pürésítve
- 1/2 kk hing
- 2 kk fekete mustármag
- 6 db curry levél
- 2 kk sambar masala
- 2 kk só
- 2 kk cukor
- 2 kk olaj

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket tisztítás után feldaraboljuk. Forró olajon kipatogtatjuk a mustamagot, majd beletesszük a hinget, curry levelet és a mungóbabot. Pirítjuk majd beletesszük a zöldségeket és a cukrot. Ezt is összepirítjuk és egy kis vízzel felöntjük. Miután megpuhultak a zöldséget hozzáadjuk a kókuszreszeléket, ismét pirítjuk. Ezután a paradicsomot és tejszínt adjuk hozzá, összekeverjük. Mehet bele a só és a sambar masala. Keverés közben még 5 percig főzzük.

Simon Barbara

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



KELBIMBÓ FŐZELÉK

HOZZÁVALÓK:

- 700g kelbimbó
- 200g burgonya
- 1 fej vöröshagyma
- 10 gerezd fokhagyma
- 2 mk görögszéna mag
- 1 mk kurkuma
- 1 mk kömény
- 1 mk feketebors
- Só
- 5 dkg növényi vaj
- 3 dl zöldséges alaplé

ELKÉSZÍTÉS:

- A kelbimbokat feleztem, a fokhagymát felszeltem és 180 fokon 25 perc alatt megsütöttem.
- A hagymát szintén felszeltem és a vajon megpároltam. Közben a felkockázott burgonyát megfőztem.
- A kelbimbó 2/3-át a hagymához tettem. Ráöntöttem az alaplevet, összefőztem, majd a burgonyával együtt az egészet robotgéppel pürésítettem.
- A megmaradt kelbimbóval tálaltam, így nem kellett sütni mellé feltétet.

Simon Barbara

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



A tél hírnökei

Amikor februárban a nap sugarai már egy kicsit bátrabban simogatják az erdők barna avarát, egy apró, mégis megállíthatatlan csoda veszi kezdetét. A hóvirágok, ezek a törékenynek látszó, de acélos erejű virágok áttörik a fagyos földet, hogy elsőként hirdessék: a télnek vége, a természet ébredszik. Bár kertjeinkben is felbukkannak, igazi varázsukat akkor mutatják meg, amikor fehér szőnyegként borítják be az évszázados kastélyparkokat és ártéri erdőket.

A hóvirág (*Galanthus*) neve görögül „tejvirágot” jelent, és bár úgy tűnik, mintha a legkisebb fuvallat is kárt tenne benne, valójában a természet egyik legszívósabb túlélője. Hagymája olyan fagyálló fehérjéket tartalmaz, amelyek megvédik a sejteket a jégkristályoktól, „feje” pedig bókoló tartásával védi az értékes virágport az esőtől és a hótól.

Magyarországon 2005 óta a kikeleti hóvirág védett növény. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a hagymák kiásása,

de egyetlen szál virág leszakítása is tilos, és komoly pénzbírsággal jár. Ez a védelem azonban lehetőséget adott arra, hogy hazánk legszebb parkjaiban és erdőiben újra hatalmas, összefüggő mezőkben gyönyörködzhessünk. A hóvirág-túra nem csupán kirándulás, hanem egyfajta tisztelgés az élet életereje előtt.

AZ ORSZÁG LEGSZEBB „FEHÉR SZŐNYEGEI”

Ha február végén vagy március elején bakancsot húzunk, több olyan helyszínt is találunk az országban, ahol felejthetetlen élményben lesz részünk.



AZ ALCSÚTI ARBORÉTUM

A Fejér vármegyei Alcsútdobozon található az ország leghíresebb hóvirágmezője. József nádor egykori kastélyának angolparkja ilyenkor valóságos zárandokhelyé válik. Több mint két hektáron, hét hóvirágfaj huszonnégy fajtája nyílik itt egyszerre. A látvány leírhatatlan: ameddig a szem ellát, a hatalmas platánok és mocsári ciprusok lábánál fehér hullámokban hömpölyög a virágtenger. Itt nemcsak a nálunk őshonos kikeleti hóvirágot, hanem olyan ritkaságokat is láthatunk, mint a pompás vagy a bizánci hóvirág. A park sétányai babakocsival is könnyen járhatóak, így családi programnak is tökéletes.

KÁMONI ARBORÉTUM

A Dunántúl másik gyöngyszeme a szombathelyi Kámoni Arborétum. Itt a Gyöngyös-patak mentén



Fotó: Kámoni Arborétum, SOE ERTI, Szombathely (Facebook)

alakult ki az a speciális mikroklíma, amely kedvez a korai tavaszi hagymásoknak. A hóvirágok mellett ilyenkor már gyakran felbukkan a sárga téltemető és az illatos hunyor is, így a látvány színeesebb, mint Alcsúton. A park csendje és a patak csobogása meditatív élményt nyújt azoknak, akik a tömeget elkerülve szeretnének kapcsolódni a tavaszvárással.

A BAKONY ÉS A VÉRTES VADREGÉNYES VÖLGYEI

Aki a kiépített parkok helyett a vadregényes természetet preferálja, annak a Bakony völgyeit ajánljuk. A Cuha-patak völgyében vagy a bakonybéli erdők mélyén a hóvirágok a kidőlt fatörzsek és a mohás sziklák között bújnak meg. Itt nem egy mesterségesen telepített állományt látunk, hanem a természet eredeti arcát. Ezek a túrák néha sarasak és embert





próbálóbbrak, de a látvány, ahogy a vadonban felbukkan egy-egy fehér folt, minden fáradságot megér.

ETIKETT AZ ERDŐBEN

A hóvirág-túrának megvan a maga etikettje, amit fontos betartanunk, hogy unokáink is láthassák ezeket a mezőket:

- **Csak a kijelölt ösvényen haladjunk!** Bár csábító lehet beszaladni a virágok közé egy jó fotóért, a hagymák a talaj felszíne alatt pihennek, és a taposás elpusztíthatja őket.
- **Ne gyűjtsünk csokrot!** A hóvirág védett. A legszebb ajándék a szemünknek és a fényképezőgépünknek marad.
- **Csendes jelenlét:** a korai tavaszi erdőben már a madarak is hangolnak. Próbáljunk halkan közlekedni, hogy ne zavarjuk meg az ébredező vadon nyugalmát.

A TERMÉSZET EREJE A LÉLEKNEK

A februári kirándulás nemcsak a testünket mozgatja meg a hosszú téli pihenés után, hanem a lelkünket is „kiszellőzteti”. A „hóvirág-élmény” pszichológiai hatása tagadhatatlan: a fehér szín a tisztaságot és az egyszerűséget jelképezi, a virágok tömege pedig azt üzeni, hogy az élet mindig utat tör magának.

Februárban ne a falak között várjuk a tavaszt! Kerekedjünk fel, keressük meg az első hóvirágokat, és töltekezzünk fel abból a hihetetlen energiából, amit ezek az apró, fehér harangok sugároznak. Ahogy a régi mondás tartja: ha az első hóvirágot meglátod, a tél már nem térhet vissza.

LEGENDÁK ÉS ÉRDEKESSÉGEK A HÓVIRÁGRÓL

A hóvirág köré az évszázadok során számos történet fonódott, hiszen az emberi képzeletet mindig is foglalkoztatta ez a dacos küzdelem a téllel.

A remény szimbóluma

Egy keresztény néphagyomány szerint, amikor Ádámot és Évát kiűzték a paradicsomból, kint éppen hullott a hó és kegyetlen hideg volt. Éva vigasztalhatatlanul sírt a fagyos világ láttán, ám ekkor egy angyal jelent meg, elkapott néhány hópelyhet, és virággá változtatta őket. Ez volt a jel, hogy a tél nem tart örökké, és a remény még a legzordabb időkben is kivirágzik.

Veszélyes szépség

Bár ránézésre ártatlan, fontos tudni, hogy a hóvirág minden része, de különösen a hagymája mérgező. A növény egy galantamin nevű alkaloidot tartalmaz. Érdekesség azonban, hogy ugyanezt az anyagot a modern orvostudomány is használja: bizonyos emlékezetjavító gyógyszerek és az Alzheimer-kór kezelésére szolgáló készítmények alapanyaga.

Népi elnevezések

A magyar nyelvben több kedves neve is létezett régen. Hívták hófehérekének, árvacsengőnek, de egyes vidékeken a Gergely-napi virág nevet is kapta, utalva a tavaszkezdő naptári napokra.

Hóvirág-óra

Megfigyelted már, hogy a hóvirágok este vagy borús időben szorosan összezárják szirmaikat? Ez nem véletlen: így védik a virágport és az érzékeny belső részeket a nedvességtől és a lehűléstől. Amint kisüt a nap, a szirmok újra kinyílnak, jelezve a méheknek – akik ilyenkor már néha előbújnak –, hogy várja őket a csemege.

A tisztaság ünnepe

Angliában a hóvirág hagyományosan a Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepéhez kapcsolódik (február 2.). Ilyenkor a templomok oltárait hóvirággal díszítették, a szüzesség és a spirituális tisztaság jelképeként.



A kutyám jelenléte

Ez egy kutya, egy ember és a köztük lévő kapcsolat története. Miért érdekünk, mentálhigiénés okok miatt is, hogy állatot fogadjunk örökbe.

A minap átnéztem a karácsonyi ünnepek alatt készített fényképeimet és ez a kép megragadta a figyelmemet. A kép minősége nem túl jó, de mégis jól visszaadja a kutyám jelenlétét: **érezem a kutyám figyelmét és a koncentrációját, ahogyan a beszélő személyre néz, miközben a kanapén ül és a beszélgetésbe hajol, tudva, hogy bármikor szólíthatjuk a nevét és készen áll arra, hogy támogasson bárkit, aki érezni véli kedves, meleg tekintetét. Elegáns, érzelmileg intelligens**

és nagyon támogató. Úgy tűnhet, hogy emberi tulajdonságokkal ruházom fel, de tudom, hogy ő egy kutya, egy emlős társam. Támogatott nehéz időszakban, de ettől függetlenül is megérdemli ezeket a hízog tulajdonságokat. Három kutyát fogadtunk örökbe, öt hat éve, mindegyikük egyedi és mindegyikükről írhatnék (talán fogok is!) egy történetet. Ez egy kutya, egy ember és a köztük lévő kapcsolat története: szeretném megmutatni, miért jó nekünk, hogy kutyát fogadjunk örökbe.

Egy kutya jelenléte az életünkben segíthet nekünk a stressz és a szorongás kezelésében (lásd a cikk végén található néhány angol nyelvi publikációt). Néhány évvel ezelőtt egy ázsiai üzleti útra készültem. Mire felszálltam a repülőgépre, elképzelhetetlenül kimerült voltam mind fizikailag, mind mentálisan, mert az utazás előtti két év nagyon nehéz volt, hosszú munkanapokkal és új, véget nem érő kihívásokkal teli. A kutyám már akkor érezte, hogy nem vagyok jól, mielőtt én magam is felismertem és elfogadtam volna. Két héttel az utazás előtt már folyamatosan követett mindenhol. Úgy éreztem, érzelmi és társas támogatást nyújt. Azzal, hogy ott volt, érezte a fájdalmamat, validálta az érzéseimet. Furcsán hangzik, de biztonságban éreztem magam, amikor mellettem volt (szó szerint mindenhol követett). Támogatott és megnyugvást nyújtott. Megjegyeztem a férjemnek, hogy ez a kutya aggodik értem és támogat engem. Miután visszatértem az útról, romló egészségi

állapotom miatt kénytelen voltam a gyógyulásomra koncentrálni valamint átgondolni prioritásaimat. Amint elkezdtem a egészségemre koncentrálni, kutyám már nem volt a nyomomban, már nem kellett követnie, mert látta, hogy megadom magamnak azt, amit megérdemlek. Figyelt rám akkor, amikor én nem figyeltem magamra. Támogatott akkor, amikor én nem tudtam lenni saját magam támasza. Mintha ez lett volna a célja.

Tapasztalataim mellett a tudomány is megerősíti, hogy milyen sok előnye van annak, ha kutyák vannak az életünkben. Valószínű, hogy ugyanezek az előnyök más háziállatokra, például macskákra, malacokra és kisemlősökre is érvényesek. A tudományos irodalomban szereplő információk alapján kétségtelen, hogy egy (vagy több) kutya tartása pszichológiai és érzelmi szempontból is pozitív hatással van ránk. A kutyatartás csökkentheti a stresszt és a szorongást, valamint a stressz hormon (kortizol) szintjét és a pulzusszámot. A kutyák támogatása sokféleképpen kifejeződhet. Megfigyeltem

például, hogy amikor a gyerekeim barátai átjönnek hozzánk, a kutyák olyan tinédzsert választanak ki maguknak, akinek nagyobb érzelmi támogatásra van szüksége megítélésük szerint. Néha csak azzal, hogy a lábukhoz fekszenek, máskor azzal, hogy bolondosak és mosolyt csalnak az arcukra. A tudomány szerint ez a tulajdonság összehasonlítható az emberi társadalmi támogatással. Ez meglepőnek tűnhet, de ha megnézünk egy csapat tinédzsert és a kutyával való interakciójukat, megértjük, hogy ez mennyire javíthatja a hangulatot:

a tinédzserek nem feltétlenül akarnak kapcsolatba lépni a szülőkkel és más felnőttekkel, de ritkán tudnak ellenállni egy kutya közeledésének, amikor az a farkát csóválja és kapcsolódni szeretne az emberrel. A kutyák enyhíthetik a szorongás, a magány és a depresszió érzését. Hihetetlenül nehéz csendben maradni, visszahúzódni vagy elutasítani egy kutya kedvességét, ezért a kutyák gyakran ösztönzik a beszélgetést és elősegíthetik az emberek közötti kapcsolatok kialakulását

is. Csak gondoljunk a tipikus romantikus vígjátékok kutyatulajdonosokról szóló, egymással összefüggő történeteire (Dog Days, Poppy Love és Merv), amelyek emlékeztetnek bennünket arra, hogy a kutyák (és más háziállatok is) pozitívan befolyásolhatják a jóllétet különböző kihívásokkal teli helyzetekben – a mindennapi stressztől a traumás élményekig. Egy másik fajjal való ilyen kötődés megélése egy csodálatos, gazdagító élmény, amelyet mindenkinek kívánok. Tehát, ha teheted, képes és hajlandó vagy, fontold meg egy (vagy több) kutya befogadását a mentális jólléted és az állat megmentése érdekében.

Geml Johanna
mentalwellbeingwithjohanna.com

Ha valaki többet szeretne megtudni a kutya és az ember kapcsolatáról, kötődésükről és a kutyák kognitív képességeiről, akkor számos etológus könyveit és szakcikkeit érdemes olvasni pl.: Konrad Lorenz, Brian Hare, Csányi Vilmos, Gácsi Márta, Kubinyi Enikő, Faragó Tamás, Pongrácz Péter.

A hüvelyesek reneszánsza

Hosszú ideig a hüvelyeseket méltatlanul a szegények eledelének vagy az iskolai menzák unalmas főzelék-alapanyagainak tartották. Februárban azonban, amikor a szervezetünk laktató, tápláló és melegítő ételekre vágyik, a lencse, a bab és a csicseriborsó elfoglalja méltó helyét a modern konyha trónján. A hüvelyesek valóságos tápanyagbombák, amelyek nemcsak a testünket lakatják jól, de a fenntartható jövő zálogai is.



MIÉRT ÉPPEN MOST?

Február a tél utolsó próbatétele. Ilyenkor a testünknek minőségi üzemanyagra van szüksége, hogy fenntartsa az energiaszintünket és támogassa a megújulási folyamatokat. A hüvelyesek (bab, lencse, sárgaborsó, csicseriborsó) rendkívül gazdagok növényi fehérjében, rostokban és lassan felszívódó szénhidrátokban. Ez a kombináció biztosítja, hogy ne essünk át a „kajakómán”, hanem hosszantartó energiát kapjunk. Emellett jelentős vas-, magnézium- és káliumforrások, amelyek segítenek leküzdeni a tél végi fáradtságot.

VILÁG KÖRÜLI UTAZÁS EGYETLEN LÁBASBAN

A hüvelyesek reneszánszának egyik titka a fűszerezésben rejlik. Elfelejtethetjük a lisztes rántással készült, szürkés főzelékeket! Tanuljunk a világ konyháitól:

● **Az indiai dahl varázsa:** A vöröslencse dahl talán a leggyorsabb februári vacsora. A kurkuma, a gyömbér és a római kömény nemcsak az emésztést segíti, de belülről melegíti át a szervezetet. A vöröslencse előnye, hogy nem kell áztatni, és 15 perc alatt krémesre fő.

● **Közel-keleti hummusz-variációk:** A csicseriborsó a vegetáriánus konyha Jolly Jokere. Selymes krémként (tahini-vel), ropogósra sült falafelként vagy akár saláták feltétjeként is zseniális. Próbáld ki sült céklával turbózva: a földes ízek találkozása mesés, a látvány pedig szemet gyönyörködtető.

● **Mexikói chilli sin carne:** A vörösbab és a füstölt paprika kettőse egy kiadós, fűszeres egytálételben egyesül. Sűrű, sötét és gazdag: ez az, amire egy havas téli délutánon szükségünk van.

A HÜVELYESEK ÉS AZ EMÉSZTÉS

Sokan azért kerülnek ezek az alapanyagok, mert tartanak a puffadástól. Pedig néhány egyszerű trükkel a legérzékenyebb gyomor számára is emészthetővé tehetők.

● **Az áztatás ereje:** Mindig áztassuk be a száraz hüvelyeseket (kivéve a vöröslencsét) legalább egy éjszakára, és az áztatóvizet öntsük ki! Ez segít lebontani azokat az összetett szénhidrátokat, amelyek a gázképződésért felelősek.

● **Fűszerezés okosan:** A babérlevél, a borsikafű (csombor), a római kömény és az édeskömény nemcsak az ízük miatt fontosak, hanem természetes puffadásgátlók is.

FENNTARTHATÓSÁG A TÁNYÉRON

Azt valljuk, fontos a környezettudatosság is. A hüvelyesek termesztése sokkal kevesebb vizet igényel, mint az állattenyésztés, ráadásul ezek a növények természetes módon megkötik a nitrogént a talajban, így javítják annak minőségét. Ha hüvelyeseket választunk a hús helyett, nemcsak magunkkal, hanem a bolygóval is jót teszünk.

RECEPTÖTLET: MELENGETŐ FEBRUÁRI LENCSESALÁTA

Hozzávalók: egy adag barnalencse, sült sütőtök kockák, rukkola, gránátalma magok, pirított dió.

Öntet: tahini, citromlé, egy kevés juharszirup.

Miért imadjuk? Laktató és ízletes, a sütőtök édesége és a gránátalma frissessége igazi ízorgiát teremt.

● **A fokozatosság elve:** Ha nem vagyunk hozzá szokva a rostgazdag étrendhez, kezdjük apró szemű lencsefélékkel, és fokozatosan emeljük az adagot.

KAMRA-KISOKOS: MELYIKET VÁLASZD?

Vöröslencse: gyors vacsorákhoz, krémlevesekhez. Nagyon könnyen emészthető.

Csicseriborsó: hummuszhoz, ropogósra sütve nassolnivalónak vagy currykbe.

Fekete (Beluga) lencse: elegáns salátákhoz, köretnek.

Vörösbab: tartalmaz egytálételekbe, növényi pástétomokhoz.

Sárgaborsó: klasszikus, krémes főzelékekhez és sűrű téli levesekhez.



Soproni lelassulás



Vannak városok, ahol a történelem nem csak egy díszlet a turisták számára, ahol az idő valóban velünk él. Sopron ilyen. Ha az ember átlépi a várkerület láthatatlan határát, egy olyan világba aés átadja a helyét valami sokkal mélyebbnek, valami öröknek.

AZ ÓVÁROS: IDŐKAPU A TETŐK FELETT

Sopron jelképe, a **Tűztorony** a város iránytűje és lelkiismerete. Fentről, a körerkélyről végigtekintve a vörös cseréptetők tengerén, a tekintetünk egészen az osztrák hegyekig kalandozhat. De az igazi varázslat akkor kezdődik, amikor leereszkedünk a szűk, kanyargós utcákra.

Lent, a boltíves átjárók árnyékában, a titkos udvarok mélyén és a vaskos, százéves faajtók mögött Sopron ezerarcú múltja pihen. Itt a házak falain évszázadok emlékei futnak végig, egymásra rétegződve: római kori városfalak tartják a gótikus boltozatokat, amelyeket később barokk homlokzatokkal díszítettek az újjáépítések idején.

A Fő téren álló **Storno-ház** a polgári múlt legszebb pillanatait idézi, ahol a művészet és a mindennapi

élet kéz a kézben járt. Mellette a **Fabricius-ház** hűvös termeiben régészeti leletek vallanak a római kori *Scarbantiáról*, Sopron büszke elődjéről. A közeli **Kecske-templom** – hivatalosan Szent Mihály-plébánia-templom – hazánk egyik legszebb gótikus emléke, ahol koronázások és országgyűlések sorsa dőlt el. Ha pedig belépünk a **Patikamúzeumba**, a régi főzetek és gyógynövények illata azonnal egy olyan korba repít, ahol a gyógyítás még misztérium volt.

A HŰSÉG VÁROSA: HATÁRVIDÉK ÉS SORSFORDULÓK

Sopron mindig is határvidék volt. Nyelvek, kultúrák és sorsok találkozási pontja, ahol a magyar, a német és a zsidó közösségek évszázadokon át alakították a város arculatát. A Zsinagóga utcában megbújó középkori imaház csendes méltósága emlékeztet erre a sokszínűsége, míg a **Lenck-villa** romantikus parkja a 19. századi polgári jólét aranykorát idézi.

De mi teszi ezt a várost valóban különlegessé? Talán az a rendíthetetlen tartás, amelyről 1921-ben tanúbizonyságot tett. Amikor a polgárok népszavazáson dönthettek sorsukról, Sopron és nyolc környező



Kecske templom



Lenck-villa



Lővér Hotel



Fabricius-ház



Károly-kilátó



Storno-ház

település Magyarország mellett tette le a voksát. Azóta viseli büszkén a „*Civitas Fidelissima*”, vagyis a **Leghűségesebb város** címet. Ezt a hűséget nemcsak a történelemkönyvekben találjuk meg; ott vibrál a levegőben a csendes udvarok falai között is.

ERDŐ A VÁROSBAN: A LŐVÉREK ÖLELÉSE

Sopron egyik legnagyobb ajándéka a természet közelsége. Itt a város és az erdő nem különül el élesen egymástól: a **Lővérek** elegáns villái között sétálva észre sem vesszük, és máris a fenyvesek illatos sűrűjében találjuk magunkat. Az árnyas ösvények, a mohás fatörzsek és a kristálytiszt levegő minden évszakban más arcát mutatja, de talán ősszel a legigézőbb, amikor az erdő aranyba borul.

A **Károly-kilátóhoz** vezető út egy könnyű, frissítő séta, a **Várisi tanösvény** és a különleges **Lombkorróna sétány** pedig úgy kalauzol el minket a természet mélyére, hogy közben nincs szükségünk nehéz túrafelszerelésre. A fák csendje nemcsak a fizikai fáradtságot űzi el; a szél zizegése a levelek között

kisimítja a hétköznapi kusza gondolatait is. Itt újra megtanulhatunk lélegezni.

AZ ÉLMÉNY MAGA A NYUGALOM

Sopron nem az a hely, ahol minden sarkon harsány attrakciók versengenek a figyelmünkért. Itt a legnagyobb élmény maga a csend és a lelassulás. Az ember megérkezik, sétál egyet a Macskakő-utca kövein, majd egyszerűen csak leül egy padra vagy egy belső udvar eldugott kávézójában.

Egy csésze gőzölgő tea mellett ülve, a kezünkben egy könyvvel vagy csak a tájat figyelve, egyszer csak megérezzük Sopron ritmusát. Ez a ritmus lassabb, mélyebb és őszintébb, mint amit megszoktunk.

Sopronba nem muszáj kész tervekkel vagy sűrű bakancslistával érkezni. Elég, ha nyitott szívvel jövünk, és hagyjuk, hogy a város vezessen minket. Legyen szó a történelem egy darabkájáról, egy erdei magányról vagy egy meghitt beszélgetésről, Sopron mindig azt nyújtja nekünk, amire a lelkünknek éppen a legnagyobb szüksége van: **otthont, békét és megérkezést.**

Miért ne sietessük a tavaszt?



Február végén mindannyian érezzük a türelmetlenséget. Vágyunk a kabát nélküli sétákra, a rügyszőfák látványára és a napfény melengető erejére. Azonban a természetnek ilyenkor még dolga van a csenddel és a fagyos földdel. A „Slow Living” mozgalom egyik legfontosabb tanítása éppen ez: ne akarjuk átugrani a várakozást. Tanuljunk meg jelen lenni a tél utolsó heteiben is, hiszen ez a befelé fordulás és a csendes felkészülés időszaka – a lélek inkubációs periódusa.

A VÁRAKOZÁS MINT SPIRITUÁLIS GYAKORLAT

A mai rohanó világban a várakozást gyakran elvesztegetett időnek érezzük. Ha nem történik semmi látványos, ha nem vagyunk produktívak, szorongani kezdünk. Pedig ha megfigyeljük a természetet, látjuk, hogy a legnagyobb csodák a felszín alatt, a legnagyobb csendben érnek be. A fa sem nő télen, de a gyökerei mélyebbre hatolnak.

Februárban mi is hasonló fázisban vagyunk. Ez az időszak lehetőséget ad arra, hogy ne kifelé, hanem befelé fókuszáljunk. A „Slow Living” nem a lustaságról szól, hanem a tudatos jelenlétről: arról, hogy észrevesszük a reggeli dér mintázatát az ablakon, élvezzük a forró tea gőzét, és hagyjuk, hogy a gondolataink elrendeződjenek, mielőtt a tavaszi zsongás magával sodorna.

HOGYAN LASSULJUNK LE A TÉL UTOLSÓ HETEIBEN?



Találd meg a „Hygge” pillanataidat! A dán fogalom, a hygge a meghittség művészete. Gyűjts egy gyertyát este, bújj puha takaróba, és ne csinálj semmit, csak légy jelen. Figyeld meg, milyen érzés, amikor nem kell sehová sietned, és senki nem vár el tőled semmit. Ez a fajta passzivitás valójában mély regeneráció az idegrendszernek.



Szezonális ritmus az étkezésben A lassú élet része, hogy azzal tápláljuk magunkat, amit a természet éppen kínál. Ahelyett, hogy íztelen, üvegházi epret ennél, élvezd a gyökérzöltségek földes, mély ízét, a fermentált ételek pezsgését vagy a hüvelyesek laktató melegségét. Egy lassú tűzön főtt, fűszeres egytálétel illata, amely betölti a lakást, az egyik legjobb élmény.



A digitális csend ereje A tavasz közeledtével a közösségi média eltelik „tavaszi megújulás” és „bikiniszezon-felkészülés” hirdetésekkel, amik azonnal bűntudatot kelthetnek. Gyakorold a digitális detoxot! Hagyd a telefont a másik szobában, és töltsd az estét olvasással, kézimunkával vagy egyszerűen csak a gondolataiddal. A csendben születnek meg a valódi, mély vágyak és célok.

A TERMÉSZET MINT TANÍTÓMESTER

Ha kimész az erdőbe február végén, látszólag mozdulatlanságot látsz. De ha lehajolsz az avarhoz, érzed a föld illatát és látod a hóvirágok apró küzdelmét. A természet nem siet, mégis minden elkészül időre. Ez a felismerés óriási terhet vehet le a válladról. Nem kell március elsején „kivirágoznod”. Jogod van még a pihenéshez, az álmodozáshoz és a lassú ébredéshez.

A TAVASZ MEGVÁR

A tavasz nem marad el, meg fog érkezni a maga idejében. Ha most, februárban megengeded magadnak a lassúságot, akkor márciusban valóban lesz energiád a virágzáshoz. Ne siettesd a napokat! Éld meg a tél utolsó heteit mint egy értékes, csendes átmenetet. Hiszen az élet nemcsak a célba érésről szól, hanem az útról is – még akkor is, ha az az út néha egy kicsit sáros és hideg.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keress 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 akadály?

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 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.

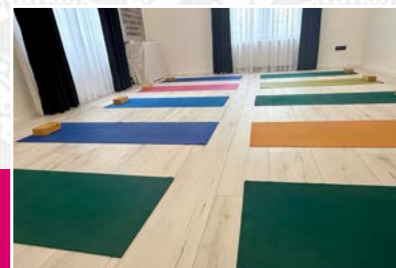
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 jándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

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.