

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A kamra kincsei

Probiotikum- bomba a nagyi receptje alapján

Retró nyár

Illóolaj-keverékek nyári estékre

Fényvédelem tudatosan

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

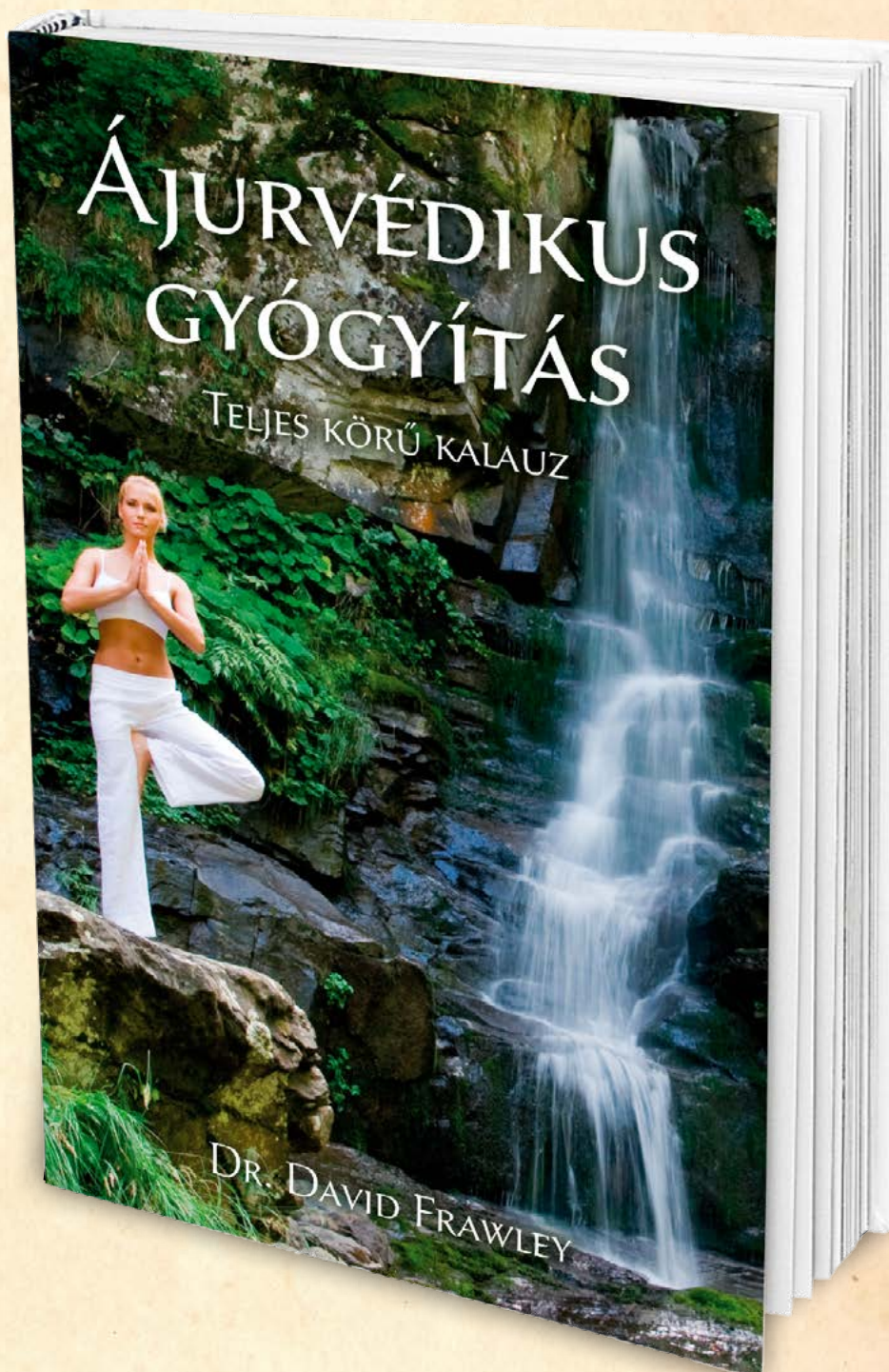
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:
1000 Ft

~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



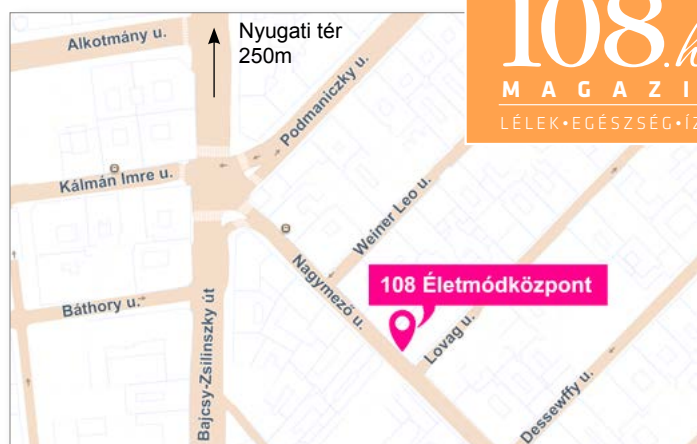
Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Tartalom



- 4 **A kamra kincsei**
- 8 **A legmélyebb pokolból is ki lehet táncolni** – Búcsú Edith
Eva Egertől
- 10 **Mit tehetünk a méhekért**
- 12 **Tudtad, hogy a szentjánosbogarak miért világítanak épp most?**
- 16 **Probiotikum-bomba a nagyi receptje alapján**
- 18 **Szentivánéji mágia**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Nyári saláta parázskrumplival; Túrós-sajtos pogácsa; Ricottás karfiol; Ribizlis köleskoch.
- 26 **Illóolaj-keverékek nyári estékre**
- 28 **A világ legérdekesebb nyári italai**
- 30 **Retró nyár**
- 32 **Fényvédelem tudatosan**
- 34 **Minimalista bőrrönd**
- 36 **Esti mesék a csillagok alatt**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/5. 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: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

A kamra kincsei



Júniusban kezdődik a bőség zavara: a kertekben és a piacokon egyre több a lédús, harsogóan friss zöldség és gyümölcs. Ilyenkor hajlamosak vagyunk azt hinni, ez a gazdagság örökké tart, de a rutinos háziasszonyok és a tudatos önellátók tudják: most kell elraktározni a nyár fényét a szürke, didergős téli hónapokra.

Az időzítés művészete

A tartósítás arany szabálya egyszerű: csak a legjobb minőségű, teljesen érett, de nem túlrett alapanyagokkal dolgozzunk. Június sztárjai az eper, a málna, a cseresznye, a meggy, a zsenge zöldborsó és a fűszernövények hada. Ami reggel még a bokron volt, annak délután már az üvegben vagy a fagyaszóban a helye. A vitaminok és az aromák ugyanis minden egyes várakozással töltött órával illannak el.

Lekvárok és szörpök

A júniusi befőzés koronázatlan királynője az eper. Felejtsük el a mesterséges aromákat! A nagy titka a türelem volt: a gyümölcsöt kevés cukorral (vagy alternatív édesítővel), lassú tűzön, saját levében sűrítette be. Ha igazán különlegeset szeretnénk, bolondítsuk meg az eperlekvárt egy kevés friss bazsalikkal vagy mentával, a zöldfűszerek kiemelik a gyümölcs édességét.



A **meggy** és a **cseresznye** eltevésekor ne csak a befőttre gondoljunk! A magozott meggy saját levében eltéve (dunsztolva) tökéletes alapja lesz a téli pitéknek. A cseresznyét pedig érdemes fűszeres szirupban – szegfűszeggel, fahéjjal – tartósítani, ami a karácsonyi asztalon is kiváló kísérő lesz.

Zöldségek

A **zsenge zöldborsó** a június ajándéka. Ha szeretnénk megőrizni vibráló zöld színét és édes ízét, fagyasztás előtt vessük be a blansírozást: dobjuk a borsót két percre forró vízbe, majd azonnal hűtjük le jeges vízben. Ezzel leállítjuk az enzimműveleteket, így a mélyhűtőből elővéve is olyan lesz, mintha akkor szedtük volna.

Ne feledkezzünk meg a **fűszernövényekről** sem! A júniusi kapor, petrezselyem és lestyán most a legerősebb. A szárítás mellett próbáljuk ki a „fűszervaj” vagy a „fűszerolaj” módszert: aprítsuk fel a leveleket, tegyük jégkockatartóba, öntsünk rájuk olívaolajat vagy olvasztott vajat, és fagyaszszuk le. Télen csak egy kockát kell a levesbe vagy a tésztára dobni a teljes aromához.



A dunsztolás biztonsága

Legyen szó nedves vagy száraz dunsztról, a sterilitás nem alku tárgya. Az üvegeket és a fedőket alaposan mossuk ki, és érdemes őket a sütőben vagy forró vízben csírátlanítani. A tartósítószer-mentes életmód titka a vákuum: a forrón betöltött üvegeket fordítjuk fejre 5 percre, majd bugyoláljuk be őket vastag takarókba (száraz dunszt), és hagyjuk, hogy 2-3 nap alatt, lassan hűljenek ki. Ez a lassú folyamat biztosítja, hogy a kamra kincsei akár évekig elálljanak.

A kamra feltöltése több, mint spórolás. Amikor januárban felpattintunk egy üveg júniusi sárgabarack- vagy eperlekvárt, a napsütés illata árad szét a konyhában. Tudjuk, mi van benne, tudjuk, honnan származik, és benne van a saját kezünk munkája is. A júniusi javak eltevése egyfajta ígéret önmagunknak: a bőségen idején gondoskodunk a szűkösebb napokról, fenntartva a kapcsolatot a földdel és az évszakok ritmusával. Készítsük elő az üvegeket, és kezdődjön a nyári varázslat!



A LEGMÉLYEBB POKOLBÓL IS KI LEHET TÁNCOLNI



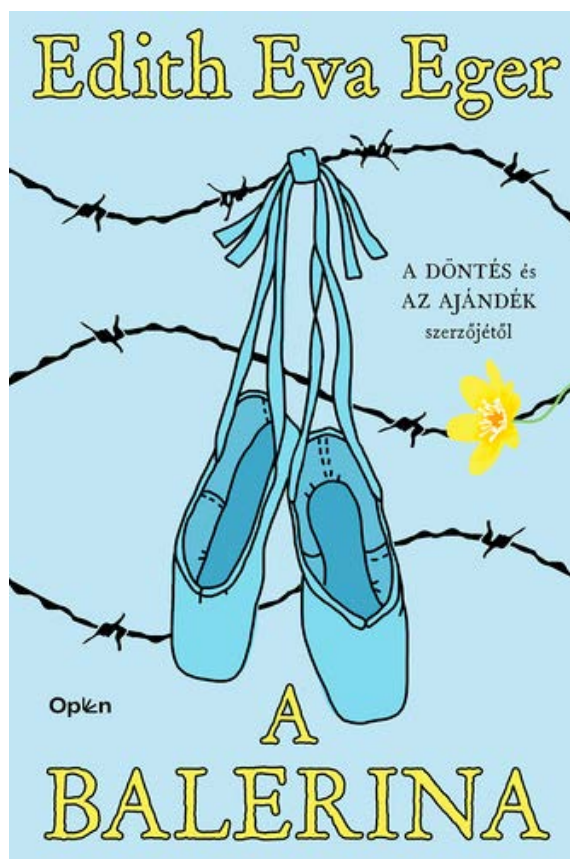
Búcsú Edith Eva Egertől

Június van, minden virágzik és üde. Mégis, most az emlékezésé is ez az időszak. Edie – ahogy barátai hívták – nem szerette, ha áldozatként tekintenek rá. Ő túlélő volt, sőt annál is több: a pokol legmélyebb bugyraiból is képes volt visszahozni a fényt, és aztán évtizedeken át másoknak is megmutatni az utat saját belső börtönükből.

98 éves korában hunyt el Edith Eva Eger – születési nevén Elefánt Edit Éva –, holokauszt-túlélő pszichológus és író. Családja így búcsúzott tőle: „Ugyanolyan méltósággal távozott, ahogyan élt. Mintha egy angyal térne haza.”

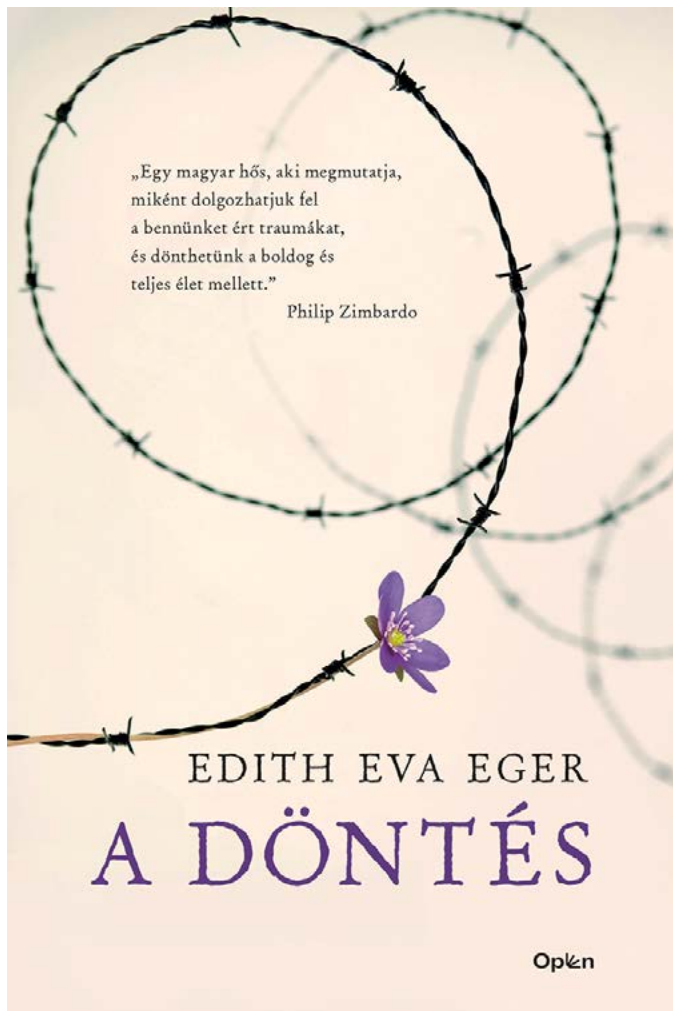
A balerina, aki túlélte a felfoghatatlant

Edith Eva Eger 1927-ben született Kassán, ahol kiemelkedő tehetségű balerinaként és tornázként az olimpiai keret tagja is volt, amíg a zsidótörvények miatt el nem tanácsolták a csapattól. 1944 tavaszán, tizenhat éves korában családjával együtt a kassai gettóba zárták, majd Auschwitzba deportálták. Szüleit megérkezésük napján Josef Mengele a gázkamrába küldte. Edith elvesztette édesanyját, és akkor még nem tudta, mi történt vele.



Amikor Mengele megtudta, hogy a fiatal lány táncos, arra kényszerítette, hogy táncoljon neki a barakkban. Edie lehunyta a szemét, és elméjében nem a sárban, éhségtől elgyötörten állt, hanem a Budapesti Operaház színpadán, Csajkovszkij zenéjére. Ez volt az a pillanat, amely meghatározta egész későbbi tanítását: a körülmények feletti uralmat nem a fizikai erő, hanem a belső szabadság adja. Ahogy később írta: „Soha nem felejttem el, hogy a legnagyobb börtön nem a szögesdrót kerítés mögött volt, hanem a saját elmémben.”

Nővérével, Magdával több koncentrációs tábor is megjárta, végül 1945 tavaszán a végkimerülés határán lévő lányokat amerikai katonák szabadították fel Gunszkirchenben. Edithet a holttestek között találták meg, még élt. Törött gerinccel, betegségekől gyötörve tért vissza a világba.



a trauma nem élethosszig tartó börtönbüntetés, hanem lehetőség a növekedésre. Tanításai során nem tett különbséget a koncentrációs tábor borzalmai és egy tönkrement házasság vagy egy gyermekkori mellőzöttség okozta fájdalom között. Úgy vélte, a szenvedés nem összehasonlítható, de a gyógyulás útja ugyanaz, a szembenézés, az elfogadás és a döntés a szabadság mellett. A könyv a *New York Times* és a *Sunday Times* sikerlistájára is felkerült.

A gyógyulás három oszlopa

Edith Eva Eger munkássága három alapvető pilléren épült, amelyeket érdemes nap mint nap gyakorolni. Az első a múlt elengedése: az áldozatszerep kényelmes lehet, mert felment a cselekvés alól. Edie arra biztatott, hogy ne a „Miért történt ez velem?” kérdést tegyük fel, hanem azt: „Most, hogy ez megtörtént, mit fogok tenni?” A második az önszeretet ereje: gyakran hangsúlyozta, hogy az egyetlen ember, akivel az egész életünket leéljük, mi magunk vagyunk, ha nem

„A döntés”

A háború után visszatért szülővárosába, majd szintén túlélő férjével, Éger Bélával az Egyesült Államokba költöztek. Évtizedekig hallgatott. A trauma súlya, a túlélők bűntudata ott volt, de kimondatlan maradt. Negyvenes éveiben kezdett pszichológiát tanulni, és 1978-ban – 51 éves korában – klinikai pszichológiai doktori fokozatát a Texasi Egyetemen szerezte meg. Szakmai fejlődésében meghatározó szerepet játszott barátsága Viktor E. Frankl pszichiáterrel.

90 éves korában írta meg világhírű könyvét, *A döntést*, amely emberek millióinak adott reményt. Nem egy újabb holokauszt-történetet kaptunk, hanem egy pszichológiai útmutatót. A könyv központi üzenete a felelősségvállalás – nem a hibáztatásé, hanem a saját életünk feletti kontroll visszavételéé. Edie szerint





szeretjük és nem bocsátunk meg magunknak, soha nem leszünk szabadok. A harmadik a jelenben élés: a holnap még nincs itt, a tegnap már elmúlt, csak a mostban van hatalmunk változtatni.

Búcsú a fénytől

Edith Eva Eger 2021-ben, 93 évesen így nyilatkozott: „Fiatalosan gondolkodom, fiatalabbnak érzem magam most, mint 53 évesen. A lelkem magyar, még ha Amerikában vagyok is.” Az utolsó pillanatig aktív maradt, interjúkat adott, tanított, és minden szavából áradt az életigenlés. Gyakran mondta, hogy a gyűlölet csak annak árt, aki érzi, nem annak, aki ellen irányul. Ő maga megbocsátott kínzóinak is, nem azért, mert megérdemelték, hanem azért, mert ő megérdemelte a békét.

Arra kérünk titeket, kedves olvasók, hogy ezen a nyáron, amikor élvezitek a szabadságot, a napsütést és a szeretteitek társaságát, álljatok meg egy pillanatra. Gondoljatok arra a kislányra, aki a sárban táncolva is szabadabb volt, mint bárki más. Minden alkalommal, amikor a panaszkodás helyett a hálát választjuk, amikor a harag helyett a megértést, vagy amikor a félelem helyett a szeretetet, az ő örökségét éltetjük tovább.

*„Drágám, nincs olyan,
hogy probléma,
csak lehetőség a fejlődésre.”*

Köszönjük a táncot, Edie.

Mit tehetünk a méhekért



Bár a Méhek Világnapja májusban van, a valódi munka júniusban kezdődik. Ilyenkor a legnagyobb hőségben és a virágzási csúcs idején dől el, hogy a környezetünkben élő beporzók találnak-e elég élelmet és menedéket a túléléshez. A méhek (és itt nemcsak a háziméhekre, hanem a magányos vadméhekre és poszméhekre is gondolunk) ökoszisztémánk láthatatlan tartóoszlopai. Nélkülük a tányérunkról eltűnne a zöldségek és gyümölcsök többsége. Összegejtött öt egyszerű lépést, amivel te is „méh-hőssé” válhatsz a saját kertedben vagy balkonodon.

HAGYJ EGY KIS „VADONT”!

A tökéletesre nyírt, angol típusú pázsit a méhek számára sivatag. Nincs benne virágpör, nincs benne búvóhely. Próbáld ki a „lusta kertész” módszerét: hagyd meg a kert egy félreeső sarkát kaszálatlanul. A pitypang, a herék és a vadvirágok megjelenése

azonnal mágnesként vonzza majd a beporzókat. Ha pedig ragaszkodsz a nyírt fűhöz, állítsd a fűnyírót magasabbra, hogy az alacsonyabb virágok túlélhessék a vágást.

ÜLTESS „MÉH-MÁGNES” NÖVÉNYEKET

Olyan növényeket válassz, amelyek szakaszosan virágoznak, így egész nyáron terített asztallal várod a vendégeket. A legjobb választások:

- **Fűszernövények:** Levendula, zsálya, kakukkfű, rozmaring és menta. (Hagyd őket virágozni!)
- **Vadvirágok:** Búzavirág, pipacs, mácsonya.
- **Dísznövények:** Kasvirág (Echinacea), tática, pillangóvirág. Kerüld a „telt virágú” nemesítéseket! Ezekben gyakran annyi a szirm, hogy a méhek fizikailag nem férnek hozzá a nektárhoz.





KÉSZÍTS MÉHITATÓT!

A nagy melegben a méhek is megszomjaznak, sőt, a vízre a kaptár hűtéséhez is szükségük van. Egy sekély tálka víz életmentő lehet, de vigyázz: a méhek könnyen belefulladásnak a mély vízbe. **A megoldás:** Tegyel a tálba kavicsokat, golyókat vagy fadarabokat, amik kiállnak a vízből. Így a méhek biztonságosan le tudnak szállni a „kifutópályára”, és ihatnak anélkül, hogy veszélybe kerülnének.

NYISS „MÉH-HOTELT”!

A magányos méhek nem kaptárban élnek, hanem üregekben, nádszálakban vagy lyukakban fészkelnek. Egy méhhotel (rovarhotel) elkészítése remek családi program. Elég egy fadobozba különböző átmérőjű (2–10 mm) furatokkal ellátott fahasábokat, nádkévéket vagy bambuszrudakat tenni. Helyezd a hotelt esőtől védett, napos helyre, és figyeld meg, ahogy a kis lakók betelepülnek és „lefalazzák” a lyukak bejáratát.

MONDJ NEMET A VEGYSZEREKRE!

Ez a legfontosabb lépés. A rovarirtó szerek (pesticidok) nem válogatnak: a levéltetvekkel együtt a méheket is elpusztítják, vagy megzavarják a tájékozódási képességüket, így nem találnak vissza a családjukhoz. Használj természetes módszereket: a csalánlé, a fokhagymás permet vagy a hasznos rovarok (például katicabogarak) betelepítése sokkal fenntarthatóbb megoldás.

A méhek segítése nem igényel óriási befektetést, csak egy kis szemléletváltást. Ha megértjük, hogy a kertünk egy élő szövet része, és minden apró virág számít, akkor nemcsak a méheknek teszünk jót, hanem saját magunknak is: egy zsongó, étellel teli kertben ücsörögni a legjobb kikapcsolódás. Legyen a te kerted is egy kis oázis!



TUDDAD, HOGY A SZENTJÁNOSBOGARAK MIÉRT VILÁGÍTANAK ÉPP MOST?

Június második felében, a nyári napforduló környékén az esti erdők és mezők megelevenednek. Apró, zöldesen vibráló fények gyúlnak a fűben és a lombok között, mintha a csillagok szálltak volna le a földre. Ez a varázslatos látvány nem csupán a természet esztétikai játéka: a **szentjánosbogarak** násztáncának vagyunk tanúi, amely az évnek csak ebben a rövid, pár hetes szakaszában látható.

A világítás, vagyis a **biolumineszcencia** a szentjánosbogaraknál az ismerkedés eszköze. A hímek röpködve bocsátanak ki fényjeleket, miközben a fűben várakozó, röpképtelen nőstényeket keresik. Ha a nősténynek megtetszik egy „lovag” villogása, válaszként ő is felgyújtja saját lámpását. Ez a hideg fény egy kémiai reakció eredménye: a bogár potrohában a luciferin nevű anyag oxigén hatására, a luciferáz enzim segítségével fénnyé alakul.

A rajzás ideje szorosan kötődik az időjáráshoz és a páratartalomhoz. A szentjánosbogarak a meleg,

párás júniusi estéket kedvelik, amikor a szél csendes, és a hőmérséklet nem esik 17°C alá. A kifejlett bogarak élete ilyenkor már csak a fajfenntartásról szól: ebben a stádiumban már nem is táplálkoznak, minden energiájukat a párkeresésre fordítják. Amint a nász véget ér, a fények kialszanak, a bogarak pedig rövid időn belül elpusztulnak, hátrahagyva a következő generációt a talajban.

A szentjánosbogarak száma világszerte csökken, aminek fő oka a **fényszennyezés**. A mesterséges kerti lámpák és az utcai világítás elnyomják a bogarak gyenge fényét, így a hímek nem találják meg a nőstényeket. Ha júniusban szeretnénk gyönyörködni bennük, válasszunk sötét, zavartalan erdőszéleket, és mi magunk se világítsunk zseblámpával vagy telefontal, mert azzal megzavarjuk a nászukat. Tiszteljük ezt a törékeny, életről szóló fényshow-t, amely nagyanyáink idején még minden kert természetes része volt!





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~~

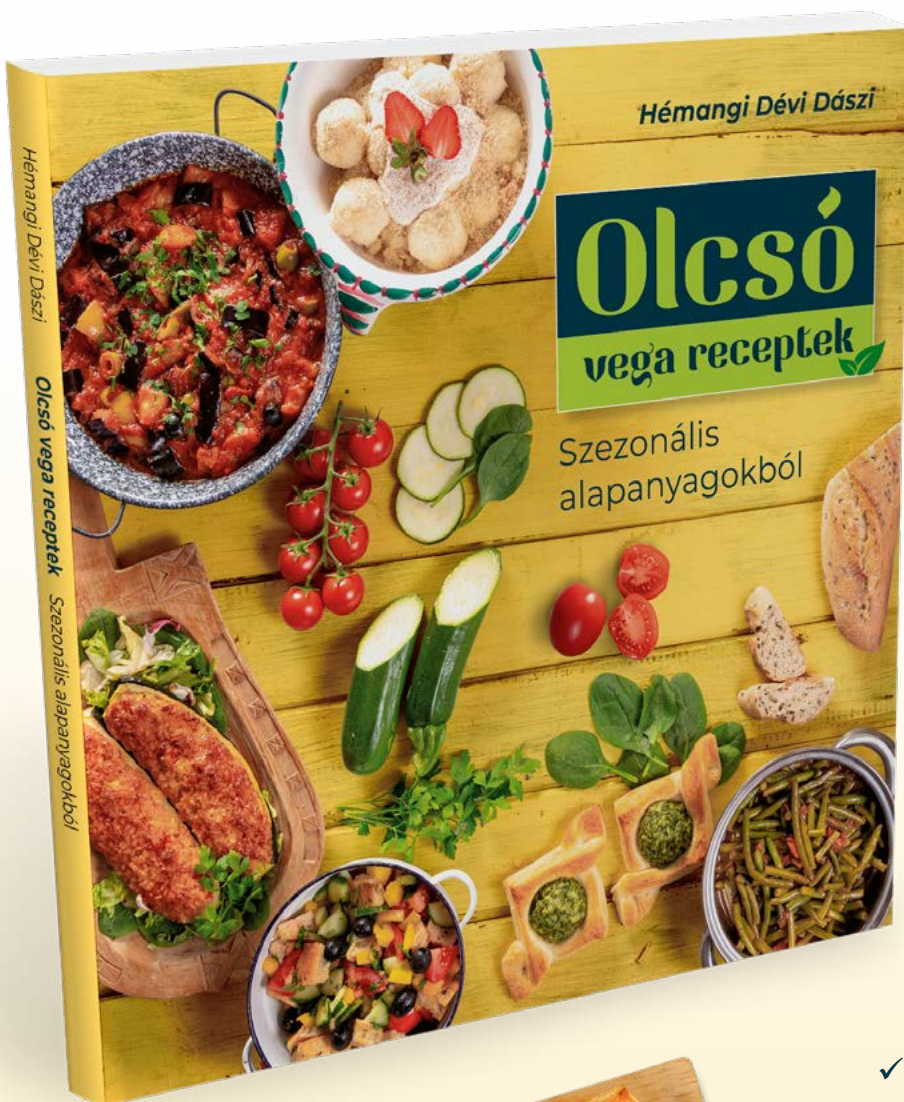
Ára:

5490 Ft

Olcsó

vega receptek

Szezonális
alapanyagokból



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 őszbőségig és a melengető téli fogásokig.

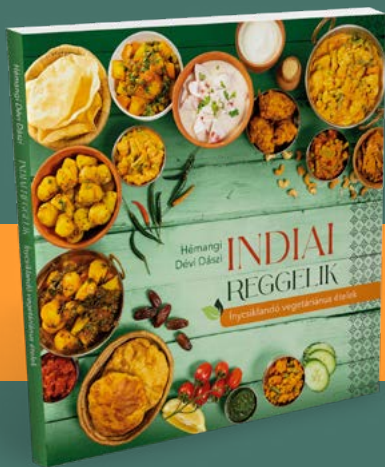
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

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.-



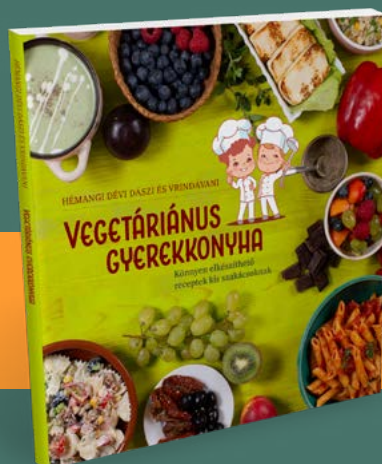
INDIAI
ÍZUTAZÁS

~~5.490.-~~ 4.990.-



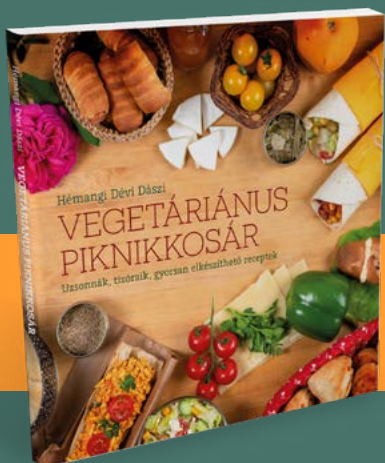
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ 4.990.-



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ 4.990.-



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~4.490.-~~ 3.990.-



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEPOKRA

~~5.490.-~~ 4.990.-

Probiotikum-bomba

a nagy receptje alapján

Júniusban a magyar kertekben és balkonokon megjelennek a jellegzetes, tüllruhával vagy kistányérral lefedett ötliteres üvegek. A kovászos uborka készítése nálunk több mint gasztronómia: az egyik legfontosabb nyári rítus, amely összeköti a generációkat. De vajon miért vágyik a szervezetünk ennyire erre a savanykás ízre a kánikulában, és miért tekinthetünk rá valódi „szuperételként”?

A NAPFÉNY ÉRLELTE VARÁZSLAT: A LAKTO-FERMENTÁCIÓ

Bár a neve „kovászos”, az uborka nem a kenyérben lévő élesztőtől lesz savanyú. A folyamat lelke a tejsavas erjedés(lakto-fermentáció). Amikor a sós lébe helyezett uborkákat melegre tesszük, a zöldségek felületén természetesen jelen lévő tejsavbaktériumok dolgozni kezdenek. A kenyér ebben a folyamatban csupán katalizátorként szolgál: a benne lévő szénhidrátok táptalajt biztosítanak a baktériumok

elszaporodásához, a „kovász” pedig elindítja az érést.

A végeredmény egy élő, lüktető étel, amely tele van barátságos mikroorganizmusokkal. A kovászos uborka tulajdonképpen egy természetes **probiotikum-bomba**, amely hatékonyabban támogatja a bélflórát, mint sok drága étrend-kiegészítő.

A nagymamák nem használtak mérleget vagy pH-mérőt, mégis pontosan tudták a titkot. Az aranyarányok mellett az ösztönös tudásuk a következő alappilléreken nyugodott:

- **A víz és a só egyensúlya:** A klasszikus recept szerint minden liter vízhez egy púpozott evőkanál só dukál. Fontos, hogy ne jódozott sót használjunk, mert a jód gátolhatja az erjedést; a tiszta tengeri só vagy a kősó a legjobb választás.
- **Fűszerezés:** Sokan csak kaprot, mások fokhagymát is vagy tormát is tesznek bele. A kapor adja az összetéveszthetetlen aromát, a fokhagyma természetes antibiotikumként fertőtleníti, a torma





pedig gondoskodik arról, hogy az uborka roppanós maradjon, és ne puhuljon el a hőségben.

- **A kenyér minősége:** A nagyj sosem szeletelt toast kenyeret használt. A jó „kovi ubi” titka egy szelet valódi, kovászos fehér kenyér vagy egy félbevágott zsemle az üveg tetejére.

A KOVIUBI-LÉ

Ne öntsük ki a levét! A kovászos uborka leve igazi elixír. A kánikulában a fokozott izzadással nemcsak vizet, hanem ásványi sókat is veszítünk. Ez a sós, savanykás folyadék tökéletes **izotóniás ital**: pótolja az elektrolitokat, magnéziumot és kalciumot tartalmaz. Emellett kiváló emésztéssegítő: egy kis pohárral étkezés után fogyasztva megszünteti a puffadást és serkenti az anyagcserét.

ÍGY KÉSZÍTSD EL:

Válasszunk közepes méretű, friss, kemény uborkákat. Alaposan mossuk meg őket (egy tiszta körömkéfe sokat segít), és vágjuk le a két végüket – itt

halmozódik fel a keserűanyag, és itt tud a sós lé a leggyorsabban a növény belsejébe hatolni. Hosszában is érdemes bevágni őket, de ne vágjuk teljesen ketté!

Rétegezzük az üvegbe: alulra egy nagy csokor kapor (és fokhagyma vagy torma, ha azt is szeretnénk), majd állítva az uborkák, a tetejére pedig ismét kapor és a kenyér. Öntsük fel a langyos sós vízzel, amíg mindent elfed. Fedjük le, és tegyük félárnyékos, meleg helyre. **Fontos:** ne tegyük tűző napra, mert a túl nagy hőségben a baktériumok elpusztulnak, a víz pedig megzavarodik! A 25-30 fokos szűrt fény az ideális. 2-4 nap alatt elkészül, ekkor vegyük ki a kenyeret, szűrjük le, és tegyük hűtőbe.

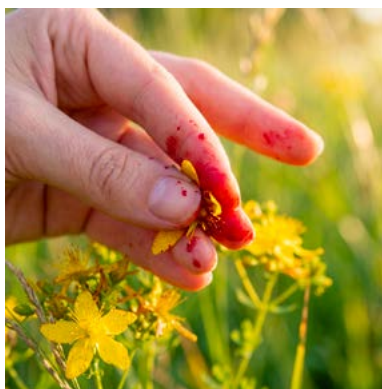
A kovászos uborka készítése a **fenntarthatóság** iskolapéldája is. Helyi alapanyagokból, tartósítószer és energiaigényes befőzés nélkül hozunk létre valamit, ami táplálja a testünket. Amikor idén nyáron az első roppanós falatba harapsz, gondolj bele: ez a falat a nyár esszenciája, a nap ereje és nagyanyáink bölcsessége egyetlen üvegbe zárva. Isten éltesse a magyar nyár legfinobb „gyógyszerét”!



Szentivánéji mágia

A júniusi napforduló környékén, amikor a Nap a legmagasabb pontján delel, a természet egyfajta eksztatikus állapotba kerül. A népi kalendárium szerint június 24. Keresztelő Szent János napja – Szentiván éjjele – az év egyik legtitokzatosabb időszaka. Bár a csillagászati nyárkezdet pár nappal korábbra esik, a hagyomány szerint ekkor a legvékonyabb a fátyol a látható és a láthatatlan világ között.

Ez az a pillanat, amikor a növények életerejé, hatóanyagtartalma és mágikus ereje a csúcspontjára ér. Miért pont most? A válasz a természet egyszerű logikájában rejlik. A leghosszabb nappalokon a növények maximális mennyiségű napenergiát raktároznak el. A fitoterápia szempontjából ilyenkor a legmagasabb az illóolaj- és flavonoid-koncentráció sok



gyógynövényben. Nagyanyáink tudták: amit ilyenkor gyűjtünk, abban benne van a nyár összes heve, amely a téli sötétség idején fényt és gyógyulást hoz a házba.

A hagyomány több növényt is kiemel, amelyeket kötelező volt ilyenkor kosárba tenni. A legfontosabb

az **orbáncfű**, amelyet „Szent János fűvének” is neveznek. Virága, ha ujjaink között szétmorzsoljuk, vörös olajat ereszt – a néphit szerint ez Krisztus vére, a tudomány szerint pedig a hipericin nevű hatóanyag. Az orbáncfű a lélek lámpása: teája és olaja a téli depresszió, a sötétség okozta levertség legjobb ellenszere.

A **cickafark** a női energiák védelmezője. Szentivánkor gyűjtve úgy tartották, segít megőrizni a család békéjét és a nők egészségét. Mellette a **mezei kakukkfű** a bátorság és a tüdő

tisztítója, amely ilyenkor ontja magából a legerősebb fertőtlenítő illatot. Nem feledkezhetünk meg a **levenduláról** sem, amelynek kék virágai ilyenkor kezdenek nyílni, és a nyugodt álmok zálogai.

A gyűjtés rituáléja

A gyógynövénygyűjtés nem csupán munka, hanem szertartás. A régi öregek úgy tartották, a harmatos növényeknek különös erejük van. A napfelkelte utáni órák, amikor a harmat már felszáradt, de a nap tüze még nem égette meg a leveleket, a legalkalmasabbak a betakarításra. Fontos a hála: csak annyit vegyünk el, amennyire szükségünk van, és mindig hagyjunk a töveken virágot a méheknek és a növény továbbélésének.

A Szentivánkor szedett füvekből nemcsak teát főztek. Gyakori volt a füstölés: a szárított növényeket parázsra dobták, hogy megtisztítsák a házat a rontástól. A lányok pedig gyakran tettek kilencféle

virágot a párnájuk alá ezen az éjszakán, remélve, hogy álmukban megpillantják jövődöbelijüket.

Nem kell boszorkánynak lennünk ahhoz, hogy kapcsolódjunk ehhez a hagyományhoz. Elég egy kosárral elindulni a közeli mezőre (távol az utaktól!). Keressük az orbáncfüvet, a cickafarkat, az apróbojtorjánt és a vadmentát. Szárítsuk őket szellős, árnyékos helyen, ne érje őket közvetlen napfény, hogy megőrizzék színüket és erejüket.

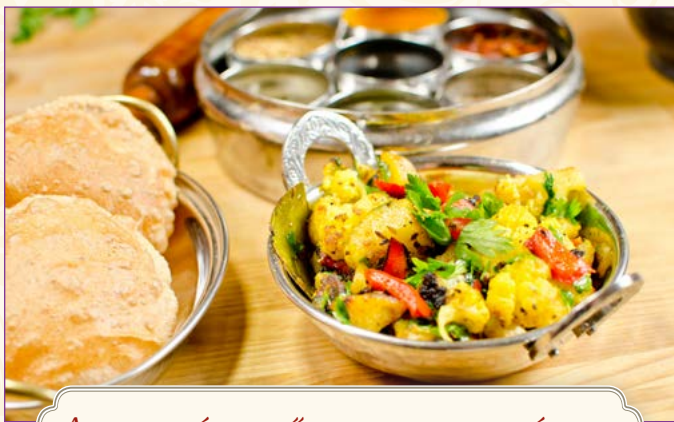
Amikor decemberben, a kályha mellett kortyolgatjuk a Szentivánkor gyűjtött teánkat, a csészénk-ből a júniusi mező illata és a nyári nap melege fog felszállni. Ez az igazi Szentivánéji mágia: a természet ciklikusságának tisztelete és a fény elraktározása a nehezebb időkre. Tanuljunk meg újra olvasni a természet jeleiből, és engedjük, hogy a leghosszabb nap energiája átjárja a testünket és a lelkünket is. Keressük meg a saját „varázsfüvünket”, és vigyük haza belőle egy csipetnyit a mindennapokba.



Ízek, imák, India

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

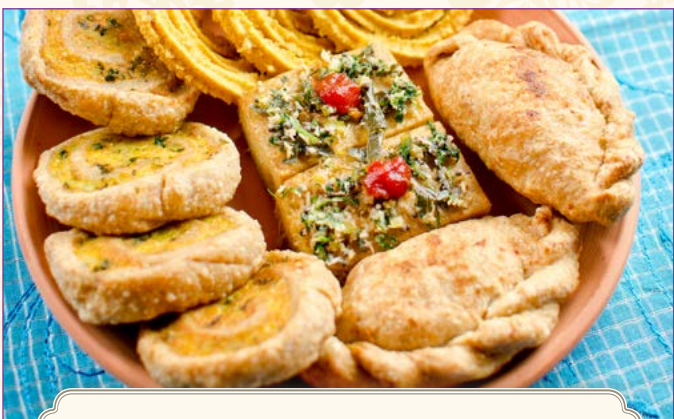
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA
Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK
Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD
Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK
Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA
Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK
Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu 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



NYÁRI SALÁTA PARÁZSKRUMPLIVAL

HOZZÁVALÓK:

- fél fej jégsaláta
- 2 paradicsom
- fél kígyóuborka
- 20-30 dkg parázkrumpli
- fél evőkanál olaj
- só

AZ ÖNTETHEZ:

- 2 dl natúr joghurt
- 1 teáskanál mustár
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 1 csipet asafetida
- kevés frissen őrölt bors
- só ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉSE:

A jégsalátát megmossuk, lecsepegtetjük és vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomot és az uborkát felkockázzuk, majd egy nagy tálba tesszük.

A parázkrumplit alaposan megtisztítjuk, a héját lekapargatjuk, majd félbe vagy negyedbe vágjuk, hogy falatnyi darabokat kapjunk. Serpenyőbe tesszük, körülbelül fél deci vizet öntünk alá, megsózzuk, majd fedő alatt 10-12 percig pároljuk. Ezután levesszük a fedőt, hozzáadunk fél kanálnyi olajat, és a krumplit aranybarnára pírítjuk. Hagyjuk kihűlni.

Közben elkészítjük az öntetet. A joghurtot simára keverjük a mustárral, a citromlével, az asafetidával, a borssal és a sóval.

A kihűlt parázkrumplit a zöldségekhez adjuk, ráöntjük a joghurtos öntetet, majd óvatosan összeforgatjuk. Tálalás előtt hűtőben hagyjuk, hogy az ízek jól összeérjenek.

Friss, laktató nyári saláta, amely önmagában is könnyű ebédként szolgálhat.

Hémangi / vegavarazs.hu

TÚRÓS-SAJTOS POGÁCSA

HOZZÁVALÓK:

1 kg kenyérliszt
50 dkg túró
25 dkg vaj
40 dkg reszelt sajt
kb. 3 dl tejföl
1 kocka friss élesztő
1 ek só
kevés víz a tésztához

ELKÉSZÍTÉSE:

A lisztet egy nagy tálba tesszük, hozzáadjuk a sót, a túrót és a sajtot, majd belemorzsoljuk a vajat és az élesztőt is.

Hozzákeverjük a tejfölt, és elkezdjük összeállítani a tésztát. Egy kevés vizet adunk hozzá, hogy puha, rugalmas állagot kapjunk. Alaposan kidolgozzuk, amíg szépen összeáll és elválik az edény falától.

Letakarva, meleg helyen hagyjuk kelni körülbelül egy órát, de akár este összegyúrva, éjszaka hűtőben is kelesztethetjük, és másnap reggel sütjük.

A megkelt tésztát lisztezett felületen ujjnyi vastagra nyújtjuk, késsel berácsozzuk a tetejét, megkenjük tejjel, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük.

180 fokra előmelegített sütőben aranybarnára sütjük, ez nagyjából 20 perc.

Kívül enyhén ropogós, belül puha, és a túrótól igazán szaftos marad.

Hémangi / vegavarazs.hu





RICOTTÁS KARFIOL

HOZZÁVALÓK:

- 400g karfiol
- 250g ricotta
- 40g zsemlemorzsa
- 30g csicseriborsó liszt
- 10g sörélesztőpehely
- Só, paprika, hing, chili, vöröshagyma granulátum

ELKÉSZÍTÉSE:

A karfiolt rózsáira szedem és vegetás vízben megfőzöm. Ne főzd szét !! Leszűröm és villával összetöröm. Ha kihűlt, hozzáadom a többi hozzávalót a fűszerekkel együtt majd összedolgozom. Kis golyókat formázok és airfryerben 180 fokon 20 perc alatt megsütöm. Félidőben megforgatom.

Simon Barbara

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

RIBIZLIS KÖLESKOCH

HOZZÁVALÓK EGY

15 X 20-AS SÜTŐFORMÁHOZ

- 5 dl rizstej + 250 ml víz
- 200 g köles
- 1 nagy csipet só
- 1 alma
- 2 evőkanál citromlé
- 70 g nádcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 40 g margarin (bio)
- 150 g ribizli és áfonya
(fagyasztott is tökéletes)

ELKÉSZÍTÉSE:

A kölest mossuk át, és tegyük fel a megsózott, cukrozott tejben főni. Amikor felforrt, tegyük a legkisebb takarékra, és hagyjuk párolódni 20 percet, amíg sűrű krémet nem kapunk.

Ekkor vegyük le a tűzről, és keverjük el benne a margarint és a citromlevet.

A meghámozott almát reszeljük le, és ezt is keverjük a köleshez. A süttőtálat béleljük ki sütőpapírral, és simogassuk bele a krémet. A tetejét szórjuk meg gyümölcscsel.

190 fokon süssük 50 percet, és hagyjuk kihűlni szeletelés előtt.

Extra tipp: másnap még finomabb!

Szaluter Edit / kertkonyha.hu





Illóolaj-keverékek *nyári estékre*

Nyáron a nappali forróság után az esték hozzák el a várva várt enyhülést. Ilyenkor a teraszon ülve, vagy a nyitott ablak mellett pihenve az illatoknak különleges hatalmuk van: képesek elmélyíteni a relaxációt, hűsíteni a térézetet, vagy éppen távol tartani a hivatlan szárnyas vendégeket.

A legtöbb bolti illatosító és illatgyertya mesterséges aromaanyagokat és ftalátokat tartalmaz, amelyek irritálhatják a légutakat és terhelhetik a hormonrendszert. Ezzel szemben a valódi, terápiás tisztaságú illóolajok nemcsak illatoznak, hanem közvetlen hatással vannak a limbikus rendszerünkre, arra az agyi területre, amely az érzelmekért és az emlékekért felelős. Egy jól megválasztott keverékkel csökkenthetjük a napi stresszt, sőt, a nyári hőség okozta feszültséget is oldhatjuk.

Nyári esték túlélőkészlete

A nyári párologtatás (diffúzió) során érdemes a frissítő, citrusos és gyógynövényes jegyeket előtérbe helyezni. Íme három bevált recept a különböző hangulatokhoz:



1. A „SZÚNYOGMENTES ZEN”

A nyári esték legnagyobb ellenségei a szúnyogok. Ahelyett, hogy vegyszeres spirálokat égetnél, próbáld ki ezt a kombinációt, ami neked nyugtató, nekik viszont riasztó:

- 3 csepp **citromfű** (Cymbopogon): Erőteljes rovarriasztó és frissítő.
- 2 csepp **levendula**: Nyugtató az idegeket és lágyítja a citromfű élességét.
- 1 csepp **borsmenta**: Hűsíti a levegőt és fokozza a riasztó hatást.

2. „TENGERPARTI SZELLŐ”

Ha a lakásban rekedt a meleg, ez a keverék segít szubjektíven alacsonyabbnak érezni a hőmérsékletet:

- 3 csepp **eukaliptusz**: Tisztítja a légutakat és hűsítő érzetet kelt.
- 2 csepp **citrom**: Fertőtleníti a levegőt és javítja a kedvünket.
- 1 csepp **fodormenta**: Édesebb és lágyabb, mint a borsmenta, igazi „mojító” életérzést ad.

3. „SZENTIVÁNÉJI ÁLOM”

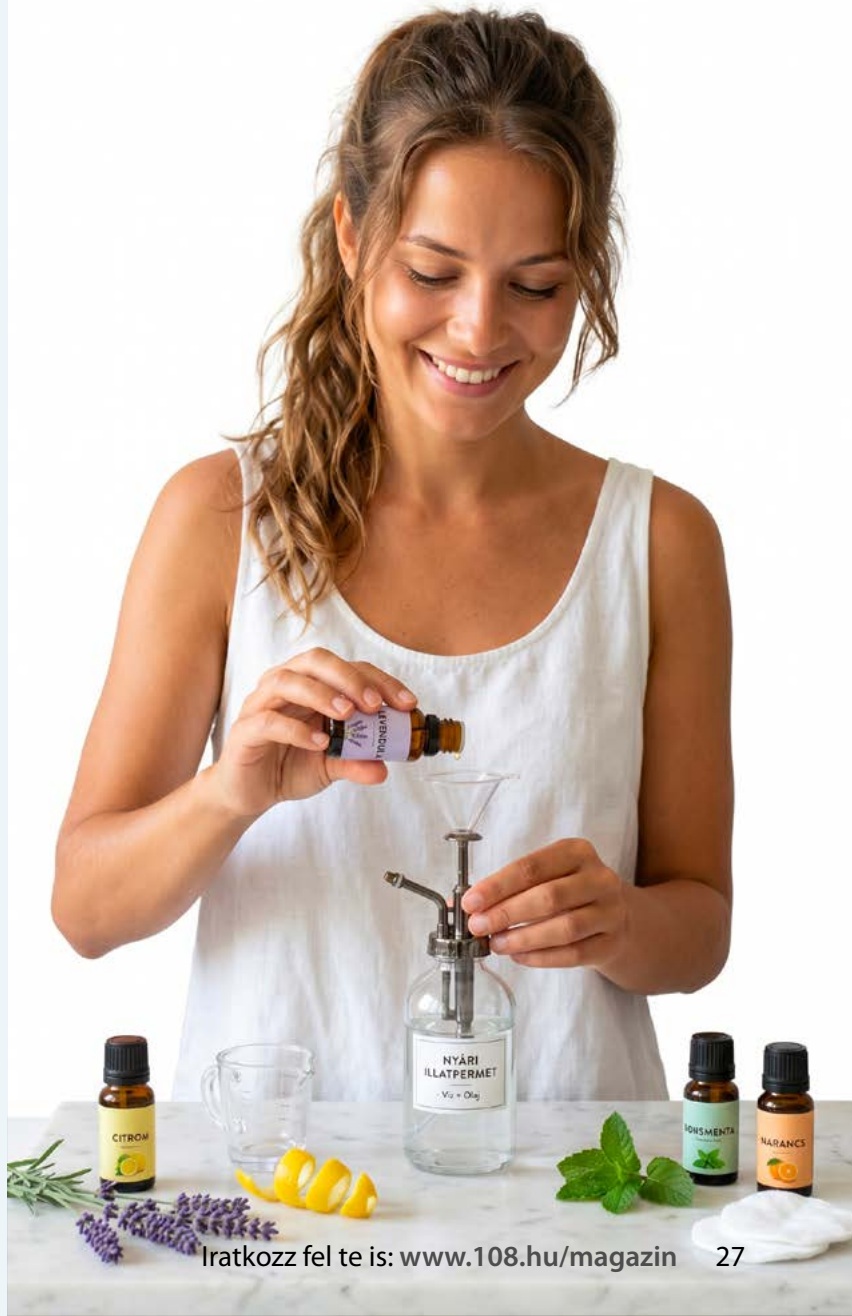
A leghosszabb nappalok misztikumához az édesebb, virágosabb illatok illenek:

- 2 csepp **Ylang-ylang**: Az egzotikus virágillat támogatja az érzelmi egyensúlyt és a relaxációt.
- 2 csepp **édesnarancs**: Oldja a szorongást és a napsütést idézi.
- 1 csepp **cédrusfa**: Földelő illat, amely segít a jelenben maradni.

Hogyan használjuk őket biztonságosan?

A legmodernebb és legbiztonságosabb eszköz az **ultrahangos diffúzor**, amely hő alkalmazása nélkül, hideg párával juttatja a levegőbe az olajmolekulákat. Ha nincs ilyen készüléked, egy tálka vízbe cseppentett olaj is megteszi a huzatos ablakpárkányon, de akár egy vízzel töltött szórófejes flakonba is teheted őket (alaposan felrázva), hogy illatfelhőt permetezz a szobába.

Fontos szabály: Nyáron a citrusolajok (citrom, bergamott, grapefruit) fényérzékenyítő hatásúak lehetnek. Bár a levegőben porlasztva ez kevésbé kockázatos, közvetlenül a bőrödre ne kend őket, ha napra mész!



A világ legérdekesebb nyári italai

Amikor beköszönt a nyár, a legtöbben limonádéval, jeges teával vagy gyümölcsturmixszal hűsítik magukat. A világ számos táján azonban olyan hagyományos, alkoholmentes italokat fogyasztanak, amelyek nemcsak frissítők, hanem évszázados kulturális örökséget is őriznek. Ezek közül sok nálunk szinte teljesen ismeretlen, pedig különleges ízviláguk miatt könnyen a nyári kedvencek közé kerülhetnek.



Az indiai **aam panna** a forró évszak egyik legismertebb hűsítő itala. Alapja a még éretlen, zöld mangó, amelyet megfőznek, majd pépesítenek. Víz, nádcukor és különféle fűszerek kerülnek hozzá, például római kömény vagy fekete só. Az eredmény egyszerre édes, savanykás és enyhén fűszeres. Indiában sokan úgy tartják, hogy segít jobban elviselni a nagy meleget.



Szintén nagy múltra tekint vissza a török **şerbet**, amelynek története az Oszmán Birodalom idejéig nyúlik vissza. A şerbet valójában italok egész családját jelenti. Készülhet rózsasziromból, hibiszkuszából, gránátalmából, citromból vagy különféle gyógynövényekből. Ünnepeken és családi összejöveteleken gyakran kínálják. Illatos, színes és elegáns frissítő, amely jól mutat egy nyári kerti partin is.



Mexikóban szinte minden utcai árusnál találkozhatunk az **agua fresca** valamelyik változatával. Neve annyit jelent: friss víz. A recept egyszerű. Friss gyümölcsöt turmixolnak vízzel, majd ízlés szerint édesítik. Népszerű a görögdinnyés, ananászos, mangós és sárgadinnyés változat is. Létezik hibiszkuszvirágból készített változata, az úgynevezett agua de jamaica, amely rubinvörös színével különösen látványos.



A Közel-Keleten kedvelt a **jallab**, amely datolyából, szőlőmelaszból és rózsavízből készül. Az italt gyakran fenyőmaggal vagy mazsolával díszítik. Édes, aromás íze

elsőre szokatlannak tűnhet, mégis sokak számára a nyár elengedhetetlen része.



Afrikában, különösen Ghánában népszerű a **sobolo**, amely hibiszkuszvirágból készül. Gyakran gyömbérrel, szegfűszeggel vagy fahéjjal ízesítik. Élénk színe és karakteres aromája miatt egyre több országban fedezik fel maguknak ezt a különleges italt.



Irán egyik hagyományos frissítője a **sekanjabin**. Ez az ital különleges módon ecetből, mentából és cukorból készül. A koncentrátumot vízzel hígítják, gyakran uborkaszeletekkel tálalják. Az édes és savanykás ízek találkozása meglepően üdítő hatású.



Peruban a **chicha morada** számít hagyományos nyári kedvencnek. Alapja a lila kukorica, amelyet ananással, fahéjjal és szegfűszeggel együtt főznek. Az ital mély ibolyaszínű, íze pedig egyszerre gyümölcsös és fűszeres.

Aki szeret új ízeket felfedezni, idén nyáron érdemes a megszokott limonádén túl is körülnéznie.

(A cikkben szereplő valamennyi ital hagyományosan alkoholmentes frissítő.)

Retró nyár

Ahogy a júniusban az iskolapadok végre üresen maradnak, a levegőt megtölti a szabadság semmivel össze nem téveszthető illata. A mai harmincasok, negyvenesek és az idősebb generációk számára a nyár nem a digitális kütyükről vagy a légkondicionált szobákról szól, hanem a végtelen aszfaltról, a poroló környékéről és a lakótelepi udvarokról. Most egy nosztalgikus időutazásra hívunk, hogy felidézzük azokat a játékokat, amelyekhez nem kellett elem, se wifi, csak fantázia, mozgás és a közösség ereje.

A GUMIZÁS: BALETT AZ ASZFALTON

Nem kellett hozzá más, mint két-három méternyi gumi (amit gyakran a rőfösboltban vettek az anyukák nadrággumi gyanánt). Ez a játék maga volt a ritmus és a koordináció csúcsa. Két gyerek bokája köré feszítették a gumit, a harmadik pedig középen ugrált, bonyolult koreográfiákat követve: „fent, lenn, szét, össze, rá”. Ahogy a szint emelkedett – boka, vádli, térd, sőt néha derékmagasságig –, úgy vált a játék egyre



akrobatikusabbá. A gumizás nemcsak ügyességet fejlesztett, hanem közösséget is épített: itt tanultuk meg, mit jelent a türelem, amíg a sorunkra vártunk, és hogyan kell biztatni azt, aki épp a „térdmagasságnál” küzdött a gravitációval.



BÚJÓCSKA ÉS FOGÓCSKA

„Aki bújt, aki nem, megyek!” – ez a mondat volt a startjel, ami után tucatnyi gyerek tűnt el a bokrok mélyén, a lépcsőházak sötétjében vagy a parkoló autók mögött. A bújócska a stratégia és a feszült figyelem játéka volt. Megtanított minket arra, hogyan maradjunk némák, hogyan figyeljük a neszeket, és mikor jön el a pillanat a „tapadásig” való sprinteléshez. A fogócska pedig az elemi energia levezetése volt: a „ház”, ahol biztonságban voltunk, és az a mámorító érzés, amikor sikerült elmenekülni az „utolsó érintés” elől. Ezek a játékok öntudatlanul is fejlesztették a térlátást és a reflexeket, miközben a gyerekek teljesen egygyé váltak a környezetükkel.

ADJ KIRÁLY KATONÁT!

Ez a játék a csapatmunkáról és a kitartásról szólt. Két sorban álltunk fel egymással szemben, szorosan egymás kezét fogva. „Adj király katonát!” – „Nem adunk!”



kell veszíteni, hogyan kell igazságosan osztani, és hogyan kell megoldani a konfliktusokat felnőtt segítsége nélkül. A szabadban töltött idő, a közvetlen fizikai kontaktus és a kreativitás olyan alapokat adott, amelyeket egyetlen képernyő sem tud pótolni.

Idén nyáron tegyük meg azt a szíves-
séget a gyerekeinknek vagy unokáink-
nak, hogy nemcsak mesélünk ezekről,
hanem mi magunk is kifeszítjük a gumit
a két szék közé a teraszon, vagy meg-

– „Akkor szakítok!” „Szakíts, ha bírsz!” Amikor valaki nekifutott, hogy áttörje az ellenfél láncát, abban benne volt a bátorság és a fizikai erő próbája. Itt tanultuk meg, hogy a közösség ereje a leggyengébb láncszemnél kezdődik, és hogy ha szorosan fogjuk egymás kezét, szinte bárkit meg tudunk állítani. Nem volt harag az ütközések után, csak nevetés és a stratégia újratervezése.

mutatjuk, hogyan kell szabályos ugróiskolát rajzolni. Adjuk tovább ezt a „mágiát”, mert a retró nyár nem egy korosztályé, hanem egy életérzésé: a szabadságé, ahol a legnagyobb kincs egy szelet vajaskenyér volt két fogócska között, és ahol a naplemente volt az egyetlen óra, amire figyelniünk kellett. Vigyük ki a gyerekeket a szabadba, és tanítsuk meg nekik újra, hogy a világ legjobb játszótere az utca, a legjobb játékszer pedig a saját fantáziánk!

SÁNTA RÓKA, SNÚROZÁS ÉS A TÖBBIEK

A fiúk zsebeiben ilyenkor mindig lapult néhány üveggolyó vagy pár forintos érme. A snúrozás a fal tövében, a golyózás a porban ásott kis lyukak környékén zajlott. Ezek a játékok a finommotorikát és a precizitást csiszolták. Ott volt még a „szoborjáték”, ahol egy pillanat alatt kellett mozdulatlaná válni, vagy az ugróiskola, amit krétával rajzoltunk fel az aszfaltra, és ami minden udvar állandó díszé volt júniustól szeptemberig.

A retró játékok nemcsak a nosztalgia miatt értékesek. Ezekben a helyzetekben tanultuk meg a társadalmi szabályokat: hogyan





Fényvédelem tudatosan



A júniusi napsütés csalogató, de a tudatos életmód híveiként tudjuk, hogy bőrünk védelme nem játék. Ugyanakkor a modern bőrápolás egyik legnagyobb dilemmája előtt állunk: miközben óvjuk magunkat az UV-sugárzástól, gyakran olyan vegyi anyagokkal kenjük be a testünket, amelyek hosszú távon károsabbak lehetnek, mint maga a napozás. Most segítünk eligazodni a flakonok hátoldalán található apró betűs listákban, hogy a védelmed valóban biztonságos legyen.

KÉMIAI VS. FIZIKAI FÉNYVÉDŐK

Mielőtt az összetevőkre térnénk, tisztázzuk a különbséget. A kémiai fényvédők felszívódnak a bőrbe, és ott a fényt hővé alakítva semlegesítik azt. Ezzel szemben a fizikai (ásványi) fényvédők (mint a cink-oxid vagy a titán-dioxid) egy pajzsot képeznek a bőr felszínén, amelyről egyszerűen visszaverődnek a sugarak. A tudatos választás legtöbbször az utóbbi felé hajlik, de itt is vannak buktatók.

A „FEKETELISTA”: AMIT ÉRDEMES ELKERÜLNI

Ha a naptej összetevői (INCI listája) között az alábbiakat látod, érdemes megfontolnod a váltást:

- **Oxybenzone** (Benzophenone-3): Az egyik legveszélyesebb összetevő. Erős hormonkárosító hatású (endokrin diszruptor), ami utánozza az ösztrogént a szervezetben. Ráadásul ez a vegyület felelős leginkább a korallzátonyok pusztulásáért is, így környezetvédelmi szempontból is kerülendő.
- **Octinoxate** (Ethylhexyl Methoxycinnamate): Gyorsan felszívódik, és szintén befolyásolhatja a pajzsmirigy és a hormonrendszer működését. Gyakran okoz allergiás reakciókat az érzékeny bőrűeknél.
- **Homosalate**: Ez az anyag segít a fényvédőnek a bőrön maradni, de felhalmozódhat a szervezetben, és toxikus hatással lehet a sejtekre.

- **Retinyl Palmitate** (A-vitamin származék): Meglepő módon sok naptejben megtalálható anti-aging célzattal, azonban a napfény hatására ez az összetevő instabillá válik, és szabadgyökök képződését indíthatja el, ami paradox módon épp a bőrnek kockázatát növelheti.
- **Parabének és mesterséges illatanyagok:** Ezek nem közvetlenül a fényvédelemért felelnek, de a nap hevétől felmelegedett, kitágult pórusokon keresztül sokkal könnyebben felszívódnak, irritációt vagy gyulladást okozva.

MIRE FIGYELJÜNK A FIZIKAI FÉNYVÉDŐKNÉL?

Bár a cink-oxid és a titán-dioxid biztonságosabb, kerülj a nano-részecskés változatokat. A «non-nano» jelzés garantálja, hogy a részecskék elég nagyok ahhoz, hogy ne jussanak be a bőr mélyebb rétegeibe vagy a tüdőbe (spray formátum esetén).

A TUDATOS NAPOZÁS 3 PILLÉRE

1. **Válaszd a minősített biokozmetikumokat!** Ezekben tilos a fenti vegyi anyagok használata, és kizárólag ásványi pigmentekkel dolgoznak.
2. **Használd a természetes védelmet!** A málna-magolaj vagy a búzacsíraolaj rendelkezik természetes fényvédő faktorral, de ezek csak kiegészítésként, vagy rövid ideig tartó, nem erős napsütésben elegendőek.
3. **Ne csak a krémre hagyatkozz!** A legjobb fényvédelem továbbra is a lenvászon ruha, a széles karimájú kalap és a déli órákban (11:00 és 15:00 között) az árnyék keresése.

Júniusban élvezzük a nap éltető erejét okosan! A bőrünk nem felejt, de ha tiszta, károsanyag-mentes készítményekkel óvjuk, hálás lesz érte. Keresd az öko-barát és bőr-barát jelzéseket, és legyen a napvédelem valódi öngondoskodás, nem csak kényszerű vegyszerhasználat.



Minimalista bőrönd

A nyaralás a szabadságról szólna, mégis sokan már az indulás előtt stresszelnek: a küzdelem a túlpakolt bőrönddel, a „mit mivel vegyek fel” dilemmája és a cipekedés súlya gyakran beárnyékolja az élményt. Mi lenne, ha idén júniusban másképp csinálnánk? A minimalista utazás lényege nem a lemondás, hanem a tudatosság. Egy jól összeállított, 10 darabos „kapszulagardróbba” egy hétig is stílusosak maradhatunk, miközben a csomagunk könnyű, a reggeleink pedig gondtalanok lesznek.

A 10 darabos szabály logikája

A titok a kombinálhatóságban rejlik. Ha minden felső illik minden alsóhoz, a matematikai lehetőségek száma messze meghaladja a hét napjait. Válasszunk egy alapszínt (például tengerészkék, homokszín vagy fehér), és ehhez adjunk két kiegészítő árnyalatot. Az anyagoknál júniusban szavazzunk a természetes textúrákra: a lenvászon és a biopamut nemcsak elegáns, de engedi lélegezni a bőrt a hőségben is.



ÍME, A TÖKÉLETES JÚNIUSI LISTA:

A fehér lenvászonging: Az abszolút jolly joker. Napközben véd a leégéstől, este elegáns, de a strandra is kivihetjük a fürdőruha fölé dobva.

Egy kényelmes vászonnadrág: Világos színben, bővebb szárral. Utazáshoz és városnézéshez is ideális.

A klasszikus farmerrövidnadrág: Strapabíró, és szinte bármivel párosítható.

Egy minőségi pamut póló: Semleges színben (fehér vagy csíkos), ami alapidarabként funkcionál.

Egy csinos ujjatlan top: Selyem vagy vékony viszkóz, ami egy vacsorához is megállja a helyét.

A „mindenes” nyári ruha: Egy kényelmes, térdig érő darab, ami saruval lezser, egy szép ékszerrel pedig alkalmi.

Egy könnyű kardigán vagy vékony dzseki: A hűvösebb júniusi estékre és a légkondicionált repülőkre.

Egy kényelmes utcai szandál/saru: Amiben óráig lehet sétálni anélkül, hogy feltörnéd a lábunkat.

Egy elegánsabb papucs: Ami strandra is jó, de egy étteremben sem festünk benne furcsán.

A nagy méretű kendő: Ez a tizedik, legmágikusabb darab. Sálként, strandruhának, sőt, piknik-takarónak is használható.



Miért éri meg?

A kevesebb ruha kevesebb döntési kényszert jelent. Ha nem kell a választáson rágódnunk, több időnk marad a reggeli kávéra a teraszon, vagy a napfelkelte figyelésére a parton. A könnyű csomag rugalmassá tesz: nem kell hordárokra várni, könnyebben ugrunk fel a vonatra, és több hely marad a lelkünknek, és persze annak a néhány különleges, helyi kézműves szuvenirnek, amit talán útközben találunk.

A pakolás művészete

A minimalista bőröndnél a hajtogatás helyett próbáljuk ki a hengergetést. A ruhák így kevésbé gyűrődnek, és jobban átlátható a táska tartalma. Ne vigyünk „hátha jó lesz még valamire” darabokat! Ha valami hiányzik, a legtöbb helyen egy gyors öblítéssel vagy egy helyi kincskereséssel megoldható a probléma.

Idén nyáron próbáld ki: utazz könnyen, és vedd észre, hogy minél kevesebb súlyt cipelsz a válladon, annál többet látsz meg a világból. A szabadság nem a szekrényünk tartalmában, hanem az élményeinkben rejlik.



Esti mesék *a csillagok alatt*

Június végén, amikor az éjszakák már bársonyosan melegek, és a tücskök ciripelése átszövi a kert csendjét, nincs szükség repülőjegyre, hogy egy másik világba utazzunk. Elég egy sátor, néhány hálósák és egy adag bátorság, hogy kiköltözzünk a természetbe – akár csak a saját kertünk végébe vagy a közeli erdőszélre. A közös táborozás ugyanis nem csupán alvás a szabadban; ez az egyik legerősebb kapcsolódási pont szülő és gyermek, ember és természet között.

A gyerekek számára a sátor felállítása felér egy várépítéssel. Ahogy a rudak a helyükre pattannak és a vászon kifeszül, egy új mikrokozmosz jön létre. Ez a szűk, puha falú tér valahogy azonnal intimebbé teszi a beszélgetéseket. Odabent nincs tévé, nem villog a router, és nincs „csak még egy e-mail”. Csak

mi vagyunk, a zseblámpák fénye és az a különleges susogás, amit a szél kelt a sátor ponyváján. Ez a környezet lebontja a hétköznapi hierarchiát: a táborban mindenki csapattag, ahol a legkisebbek is segíthetnek a cövekek leverésében vagy az elemlámpa tartásában.

A tűz rituáléja és a történetmesélés

Nincs táborozás tűz nélkül. A lángok tánca hipnotikus erővel bír, ami még a legmozgékonyabb gyereket is képes lecsendesíteni. A tűz köré telepedve a figyelem befelé és egymásra irányul. Ilyenkor jön



egy puha takaró és a felkelő nap első sugarai, amik átvilágítanak a sátorlapokon: ezek az élmények sokkal mélyebb nyomot hagynak, mint bármilyen drága játék. A gyerekek itt tanulják meg tisztelni a természetet: hogy ne hagyjunk szemetet, hogy vigyázzunk a vízkészletünkre, és hogy mi csak vendégek vagyunk a vadonban.

el az esti mesék ideje, de nem a könyvből felolvasott történeteké, hanem a fejből mondott, sőt, a közösen szőtt meséké.

A pszichológusok szerint a sötétben, a tűz mellett elhangzó családi történetek – például „amikor apa is akkora volt, mint te, és eltévedt az erdőben” – alapvető biztonságérzetet adnak a gyerekeknek. Ezek a sztorik horgonyozzák le őket a családi múltban. A csillagos égbolt alatt pedig a mesék természetes módon tágulnak ki: a Tejút látványa, a Göncölszekér megkeresése lehetőséget ad arra, hogy a világmindenség nagy kérdéseiről beszéljünk, olyan lépésekben, amire a nappali rohanásban sosem jut idő.

A mai, fényszennyezett világunkban sok gyerek (és felnőtt) fél a sötétől. A táborozás segít átkeretezni ezt az élményt. Megtanuljuk, hogy az erdő zörejei nem félelmetesek, csak a természet éli a maga éjszakai életét. A neszező sündisznó, a távoli bagolyhuhogás vagy a szél játéka a levelek között mind-mind egy izgalmas hangverseny részei. Ha közösen fedezzük fel az éjszakát, a félelem kíváncsisággá szelődül.

A természetközeli életmód tanításai

A táborozás az egyszerű élet gyakorlóterepe. Megtanít arra, hogy valójában milyen kevés tárgyra van szükségünk a boldogsághoz. Egy bögre meleg tea,

Ébresztő a madarakkal

A táborozás legszebb része a hajnal. Nincs szükség ébresztőóra; a természet lassan, de határozottan kelt fel. Az első kismadarak éneke, a hűvös, harmatos fű érintése és a közös reggeli a szabad ég alatt olyan indítása a napnak, ami feltölti a családi energiaktárakat.

Júniusban, a nyári szünet kezdetén ne várjunk a tökéletes alkalomra vagy a legprofibb felszerelésre. Fogjuk a takarókat, menjünk ki a kertbe vagy keressünk egy kijelölt táborozóhelyet! Engedjük, hogy a csillagok írják tovább a családunk történetét, és fedezzük fel újra azt az ősi örömet, amit csak a szabad ég alatti közös lét adhat. Mert a legszebb gyerekkori emlékek nem a nappaliban, hanem a sátor cipzárjának nyílásakor, az első csillag megpillantásakor születnek.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



146 Megtekintés



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 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 vezetékös 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 Manórárn 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 bloggerekét, 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.

Jógaórát tartasz, és még nincs meg a tökéletes helyszín?

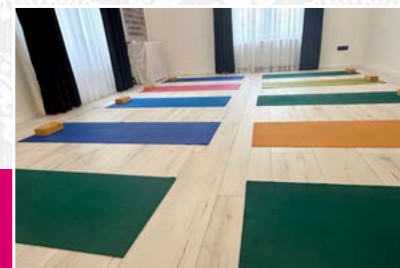
A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz. (2x36m-es terem)

- 10-12 fős jógaórákhoz
- 20-25 fős workshopokhoz
- Központi elhelyezkedés – pár percre a Nyugatitól
- Matrac, téglá, heveder, plédek és székek biztosítottak

Címünk: 1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3

Keress, ha aktuális számodra:

+36 30 464 7760, info@108.hu



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.