

MAGNÉZIUMPÓTLÁS a hőségben

Belső utazás a napernyő alatt:

4 MAGÁVAL RAGADÓ KÖTET
A JÚLIUSI HŐSÉGRE

Testkép
és bikini-
szezón

Ájurvédikus gyógyítás

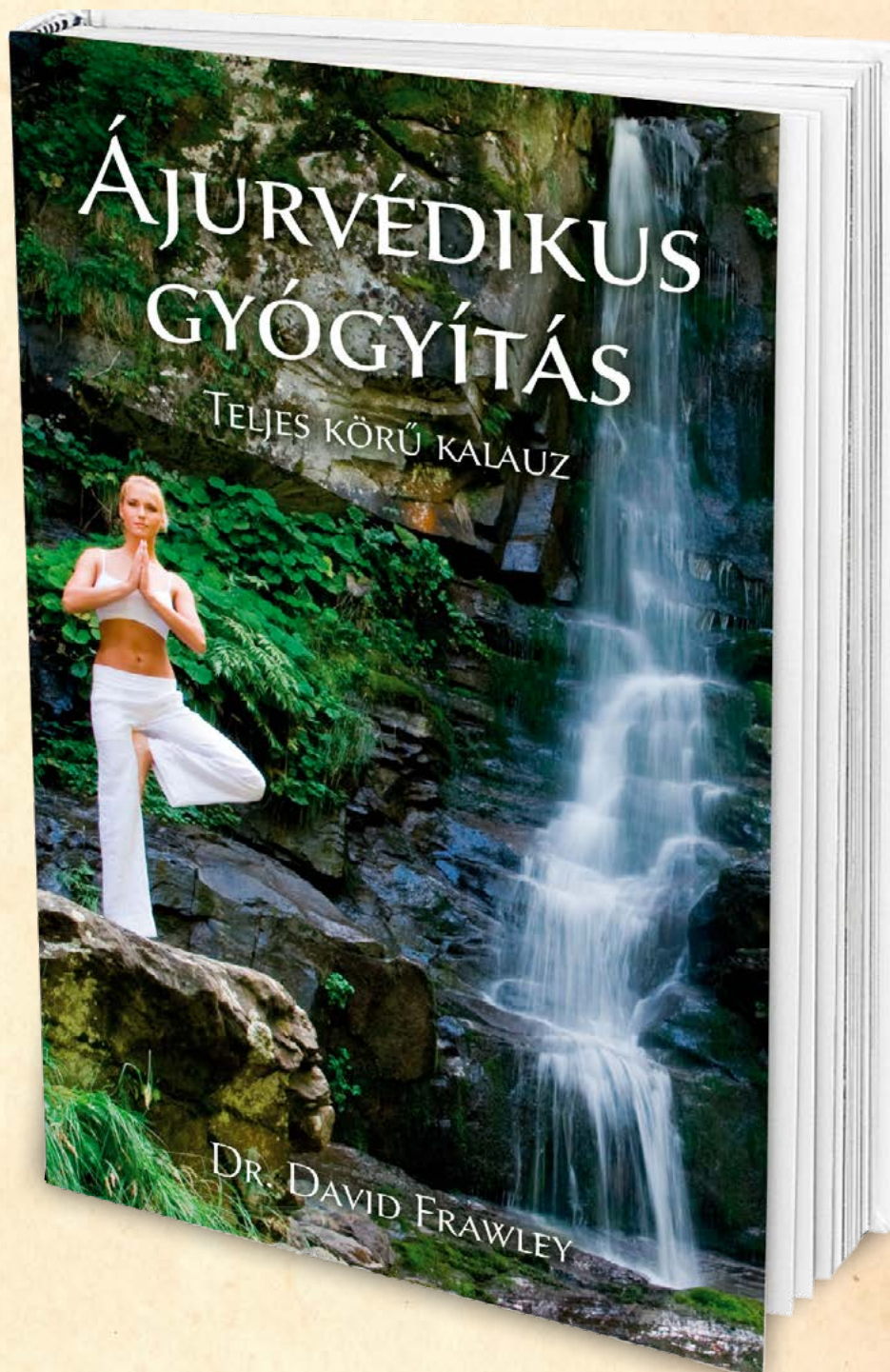
Teljes körű kalauz

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 **Szent Jakab hava**
- 6 **Magnéziumpótlás a hőségben**
- 8 **Élet a dűnék között**
- 10 **Testkép és bikini-szezon**
- 16 **Belső utazás a napernyő alatt: 4 magával ragadó kötet a júliusi hőségre** – könyvajánló
- 18 **Aszály a kertben: hogyan öntözzünk tudatosan?**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Pisto manchego; Körözöttel töltött palacsinta; Tormakrémmel töltött krumpli; Kelbimbó leves édeskrumpli gombóccal.
- 26 **Ahol sosem nyugszik le a nap: júliusi varázslat Izland szigetén**
- 28 **Bazsalikom: az illatos nyári fűszernövény**
- 30 **Jane Goodall öröksége**
- 33 **Esti holdtej: egy bögre nyugalom lefekvés előtt**
- 34 **Rózsavíz a táskában** – Az ájurvéda ősi hűsítője a modern, stresszes hétköznapiakra
- 36 **Könnyű lábak a nyári hőségben**



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/6. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály
Szerkesztő: Hémangi
Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)
Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Szent Jakab hava



Amikor a júliusi hőségben megállunk a búzatábla szélén, és hallgatjuk a tücskök ciripelését, a népi emlékezet egy egészen más ritmusú világba vezet vissza minket. A népkalendáriumban július nem csupán a strandszezon vagy a nyaralás ideje, hanem Szent Jakab hava, az aratás, a kemény munka és a jövő évi kenyér biztosításának sorsfordító időszaka. A föld ilyenkor adja vissza mindazt az energiát, amit tavasszal, a magok elvetésekor beléfectettünk.

AZ ARATÁS SZAKRÁLIS PILLANATA

Július eleje, különösen Sarlós Boldogasszony napja (július 2.), hagyományosan az aratás megkezdésének ideje volt. A név is jelzi: ilyenkor még sarlóval

vágták a rendet, ami nemcsak fizikai munka, hanem szakrális cselekedet is volt. Az első kévének mágikus erőt tulajdonítottak: úgy tartották, megvédi a házat a villámcsapástól és a tűztől. Az aratás közösségi élménye, a kalákában végzett munka emlékeztet minket arra, hogy az étel, ami az asztalunkra kerül, mennyi törődést és összefogást igényel.

A népkalendárium júliusa a „veritékes kenyér” hava. Ilyenkor tanulták meg ősünk a mértékletességet és a természet tiszteletét. A hőségben végzett munka során a táplálkozás is egyszerűsödött: a kásafélék, a friss zöldségek, a savanyított tejtermékek és a gyümölcsök adtak erőt a dologidőben. Ez a fajta szezonális, tiszta étkezés ma is alapkőve a természetközeli életmódnak.

IDŐJÓSLÁS ÉS A TERMÉSZET MEGFIGYELÉSE

Július fontos határnapokat tartogat a népi megfigyelés számára. Illés napja (július 20.) körül gyakoriak a nagy nyári viharok. A néphit szerint Illés szekere zörög az égbolton, és ilyenkor a villámcsapás ellen imádsággal és gyertyagyújtással védekeztek. Ezek a megfigyelések nem babonák, hanem évszázados tapasztalatok összegzései: a paraszti ember tudta, hogy a júliusi hőség után a légkör feszültsége viharokban tör ki, ami egyszerre áldás a szomjazó földnek és veszély az érett gabonának.

Szent Jakab napja (július 25.) pedig már a télre mutatott előre. A népi regulák szerint, ha Jakab napján süt a nap, hideg lesz a tél, ha viszont esik, akkor enyhe, de csapadékos időszakra számíthatunk. Ezek a jóslatok segítettek az embernek abban, hogy lélekben felkészüljön az elkövetkező hónapokra, és elfogadja a természet körforgását, amelyben minden napsütésnek és minden esőcseppnek megvan a maga helye.

AZ ÉLET ÜNNEPLÉSE A BŐSÉG IDEJÉN

Bár július a legkeményebb munkáról szól, a hónap végére, az aratási ünnepségekkel megérkezik a megnyugvás is. A népkalendáriumban július az élet igenlésének hónapja. Ilyenkor a kertekben már ott a friss bab, a borsó, a cukkini, és érnek a legédesebb gyümölcsök: a málna, a ribizli, a sárgabarack. Ez a bőség nemcsak a testet táplálja, hanem a lelket is hálával tölti el.

A valódi elégedettség a befektetett munkából és a természettel való együttműködésből fakad. Ahogy Szent Jakab havában a gabona a magtárba kerül, úgy gyűjthetjük be mi is a nyár élményeit és energiáit, hogy azokból töltekezhessünk a hűvösebb időkben. Ebben a hónapban minden falat friss kenyérben és minden lédús gyümölcsben benne van a napfény ereje és az élet folytonosságának ígérete.





Magnéziumpótlás a hőségben



A nyári kánikulában gyakran tapasztalhatjuk, hogy hiába az éjszakai pihenés, mégis fáradtan ébredünk, napközben ingerlékenyebbek vagyunk, vagy váratlan izomgörcsök nyilallnak a vádlinkba. Bár hajlamosak vagyunk ezt egyszerűen a melegre fogni, a háttérben gyakran egy kritikus ásványi anyag, a magnézium hiánya áll. A magnézium több mint 300 enzimfolyamatban vesz részt a szervezetünkben – az energiatermeléstől az izmok ellazulásán át az idegrendszer egyensúlyáig –, és pont a nyári hőség az az időszak, amikor a legkönnyebben kifogyhatunk a készleteinkből.

AZ IZZADÁS ÁRA ÉS A STRESSZFAKTOR

A magnézium kiürülésének elsődleges oka a hőségben a szervezetünk hűtőmechanizmusa: az izzadás. Amikor a testünk párologtatással próbálja fenntartani az optimális testhőt, nemcsak vizet, hanem értékes elektrolitokat – nátriumot, káliumot és magnéziumot – is veszítünk. Minél intenzívebb a hőség, és minél aktívabbak vagyunk benne, annál gyorsabb ez a folyamat.

Emellett a tartós hőség a szervezet számára egyfajta fizikai stressz. A stresszhormonok (például az adrenalin) termelődése fokozza a magnézium

sejtjeinkből való kiáramlását, ami végül a vizelettel távozik a szervezetből. Így egy ördögi kör alakul ki: a magnéziumhiány miatt feszültebbek leszünk, a feszültség pedig tovább csökkenti a magnéziumszintünket.

HOGYAN PÓTOLJUK TUDATOSAN?

A jól megválasztott étrend szerencsére bőségesen kínál forrásokat, de fontos a tudatosság, mert a modern mezőgazdasági művelés miatt a talajok – és így a növények – magnéziumtartalma is csökkent.

- **Olajos magvak és diófélék:** A tökmag, a mandula és a kesudió valódi magnéziumbombák. Egy kis maréknyi naponta már jelentősen hozzájárul a szükséglet fedezéséhez.
- **Sötétzöld leveles zöldségek:** A spenót és a mángold a klorofill molekula közepén tartalmazza a magnéziumot – minél zöldőbb, annál jobb!
- **Hüvelyesek:** A babfélék és a lencse nemcsak fehérjét, hanem értékes ásványi anyagokat is adnak.
- **Teljes értékű gabonák:** A köles, a hajdina és a barna rizs szintén kiváló források.

MIRE FIGYELJÜNK MÉG?

Fontos tudni, hogy a túlzott kávéfogyasztás és az alkohol tovább serkenti a magnézium ürülését, ami a nyári jegeskávék és esti fröccsök idején különösen aktuális. Ha úgy érezzük, a táplálkozás nem elég, válasszunk jól hasznosuló szerves magnézium-vegyületeket (például magnézium-citrátot vagy biszglycinátot).

A magnézium pótlása nem csupán a görcsök elkerüléséről szól; ez a belső béke és az állóképesség záloga a nyári hőségben. Ha odafigyelünk a pótlására, a július nem a kimerültségről, hanem a ragyogó energiáról fog szólni.





ÉLET A DŰNÉK KÖZÖTT

A sivatagi forróságban, ahol a nap sugarai könyörtelenül perzselik a dűnéket és a levegőben finom homokszemcsék táncolnak, az ott élő nők évezredek alatt fejlesztették ki azokat a természetes túlélési stratégiákat, amelyekkel megőrizhetik bőrük épségét és rugalmasságát. Számukra a bőrápolás nem hiúsági kérdés, hanem a túlélés záloga. Míg mi a modern világban gyakran szintetikus fényvédők tucatjaival próbálunk védekezni a kánikula ellen, a sivatagi közösségek – a tuaregektől a beduinokig

– a természet tiszta és koncentrált erejére támaszkodnak. Ezek a módszerek nemcsak hatékonyak, de tökéletesen illeszkednek a lakto-vegetáriánus szemléletmódhoz és a vegyszermentes életmódhoz is.

Fizikai gát és belső hidratálás

A sivatagi nők első és legfontosabb védelmi vonala meglepő módon maga a ruházat. A sötét színű, lazán omló gyapjú- vagy pamutvászon ruhák nemcsak



a hőt vezetik el, hanem tökéletes fizikai gátat képeznek az UV-sugárzás ellen. Ami azonban a bőrük közvetlen táplálását illeti, a titok a belső hidratálásnál és a természetes zsíradékoknál kezdődik. A sivatagi népek jól tudják, hogy a száraz hőségben a víz gyorsan elillan a szervezetből, ezért olyan ételeket és italokat fogyasztanak, amelyek képesek megtartani a nedvességet. A mentatea nemcsak hűsít, de antioxidánsokkal is feltölt, miközben a datolya és a magas zsírtartalmú tejtermékek – mint a kecske- vagy bivalylej – belülről táplálják a szöveteket, rugalmassá téve a bőrt a legszélsőségesebb szárazságban is.

Az aranyat érő olajok és paszták

A külső védelem középpontjában olyan olajok állnak, amelyek ellenállnak az oxidációnak és mélyen táplálják a hámréteget. Az argánolaj, amelyet Marokkó aranyaként emlegetnek, az egyik legfontosabb szövetségesük. Gazdag E-vitaminban és esszenciális zsírsavakban, így nemcsak hidratál, hanem segít helyreállítani a napsugárzás okozta mikrosérüléseket is. A sivatagi nők gyakran kenik be vele az arcukat és a hajukat is, mielőtt a napra lépnének, így egy láthatatlan, tápláló pajzsot hozva létre.

Egy másik különleges módszer a természetes ásványok használata. Egyes törzseknél elterjedt az okker vagy a különféle agyagpaszták alkalmazása az arcon. Ezek nem csupán rituális célokat szolgálnak; a bőrre kenve fizikai fényviszaverőként működnek,

hasnolón a modern ásványi fényvédőkhöz, de mindenféle káros adalékanyag nélkül. A homoktövis olaja szintén kincs számukra, hiszen magas béta-karotin tartalma segít a bőrnek felkészülni a napsugárzásra és elősegíti az egyenletes, egészséges barnulást anélkül, hogy az megégne.

Gyengéd tisztítás és a rózsá ereje

A sivatagi körülmények között a szappanhasználat gyakran túl agresszív lenne, hiszen megfosztaná a bőrt a saját védőrétegétől. Ehelyett a nők gyakran használnak növényi őrleményeket vagy olajos lemosást a tisztálkodáshoz. A nap végén pedig a rózsavíz és a narancsvirágvíz kerül elő, amelyek azonnal lecsendesítik a gyulladt, felhevült bőrt. Ezek a párlatok összehúzzák a pórusokat és visszapótolják a hiányzó nedvességet, miközben illatukkal az idegrendszert is megnyugtatják a megterhelő hőség után.

A sivatagi nők titka tehát nem egyetlen csodaszerben rejlik, hanem abban az alázatban és figyelemben, amellyel a természet adományaihoz fordulnak. Megtanulták, hogy a bőr védelme nem a nap elől való menekülésről szól, hanem arról a harmóniáról, amit a megfelelő táplálkozás, a természetes olajok és a fizikai védelem együttesen biztosít. Ezeket az elveket a mi nyári mindennapjainkba is könnyen beépíthetjük, visszatérve a tiszta, erőszakmentes alapanyagokhoz, amelyek évezredek óta bizonyítanak a legforróbb homokdűnék között is.



Testkép és bikini-szezon

Tavasszal, amikor a nappalok nyúlnak és a vastag kötött pulóverek a szekrény mélyére kerülnek, sokunkban egyfajta belső feszültség is ébredni kezd. A „bikini-szezon” kifejezés évtizedek óta úgy nehezedik ránk, mintha egy vizsgára kellene készülnünk, ahol a testünk a dolgozat, a külvilág pedig a szigorú tanár. Pedig a nyár nem egy teljesítménytúra, és nem is egy esztétikai verseny. Ez az évszak a szabadságról, a napfény éltető erejéről és a könnyed létezésről szólna, ha hagynánk, hogy a saját belső kritikusunk elcsendesedjen. Az önelfogadás útja nem ott kezdődik, hogy megváltoztatjuk a tükörképünket, hanem ott, hogy megváltoztatjuk azt a szemüveget, amin keresztül nézzük.

A testünk nem ellenség, hanem otthon

Gyakran beleesünk abba a hibába, hogy úgy kezeljük a testünket, mint egy projektet, amit „ki kell javítani”, mielőtt a partra lépnénk. Pedig a testünk valójában az egyetlen otthonunk, amely hűségesen szolgál minket minden egyes napon. Gondolj bele: ez a test az, amely lehetővé teszi, hogy érezd a tenger sós illatát, hogy túrázz a hűvös erdőkben, vagy hogy megöleld a szeretteidet. Amikor a strandon a „hibádat” pásztázod, próbáld meg tudatosítani, hogy azok a vonalak, foltok vagy domborulatok valójában az életed történetének lenyomatai.

Ha próbálsz egészségesen táplálkozni, természetes gyógymódokat alkalmazni, az már önmagában egy hatalmas gesztus a tested felé. Azzal, hogy tiszta, erőszakmentes ételekkel táplálsz magad, megadod a szervezetednek a tiszteletet. Ha ezt a gondoskodást átülteted a mentális szintedre is, rájössz, hogy az önvád csak felesleges méreg, ami elszívja az energiádat a valódi élményektől. A nyári önmagad nem egy „javított verzió”, hanem ugyanaz az értékes ember, aki télen voltál, csak most több napfény éri a bőrét.

Szabadulás a vizuális elvárások hálójából

A közösségi média és a reklámok sokszor egy olyan irreális képet festenek elénk, amelyben a bőr pórus-talan, a has pedig minden pózban tükörsima. Fontos emlékeztetned magad: amit a képernyőn látsz, az gyakran csak egy pillanatnyi beállítás, profi világítás vagy digitális utómunka eredménye. A valódi

életben a test mozog, hajlik, ráncosodik – és ez így van rendjén. Ha úgy érzed, hogy bizonyos platformok vagy profilok rombolják az önértékelésedet, tarts digitális méregtelenítést. Kövess olyan embereket, akik a természetességet és az életörömet hirdetik a tökéletesség helyett.

Próbáld ki, hogy a „bikini-alak” helyett a funkcionális hálára fókuszálsz. Amikor a vízbe mész, ne azon rágódj, hogyan festesz hátulról, hanem figyeld meg, milyen felszabadító érzés a víz felhajtóereje, ahogy ringatja a testedet. Érezd a nap melegét a válladon, és élvezd a szabadságot, amit a lengőbb ruházat nyújt. A nyár egy szenzoros élmény, nem pedig egy állókép. Ha elkezded a testedet a képességei és az érzékelései, nem pedig a látványa alapján értékelni, a bikini-szezon szorongása elpárolog.

Rituálék az önbizalomért

Az önelfogadás nem egy gombnyomás, hanem egy folyamat, amit apró napi rituálékkal segíthetsz.



A kedvenc kozmetikumaidat ne elfedésre, hanem kényeztetésre használd. Egy hűsítő rózsavizes permet vagy egy finom, természetes olajos testápolás során ne kritikával, hanem kedvességgel érints meg magad. Nézz a tükörbe, és keress legalább három olyan dolgot, amit szeretsz magadon – lehet ez a szemed csillogása, a mosolyod, vagy a kezed, amivel annyi mindent alkotsz.

A valódi kisugárzás belülről fakad, és semmi köze a ruhamérethez. Ha jól érzed magad a bőrödben,

mert figyelsz a pihenésre, elegendő vizet iszol, és olyan ételeket eszel, amelyek energiát adnak, az meg fog látszani az arcodon is. A legvonzóbb ember a strandon nem az, akinek a „legtökéletesebb” az alakja, hanem az, aki felhőtlenül tud nevetni, és akiről lerí, hogy jól érzi magát a jelen pillanatban. Engedd meg magadnak ezt a szabadságot idén nyáron: ne várj az „ideális” súlyra ahhoz, hogy boldog legyél. Te most vagy itt, és most érdemled meg a napfényt.





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

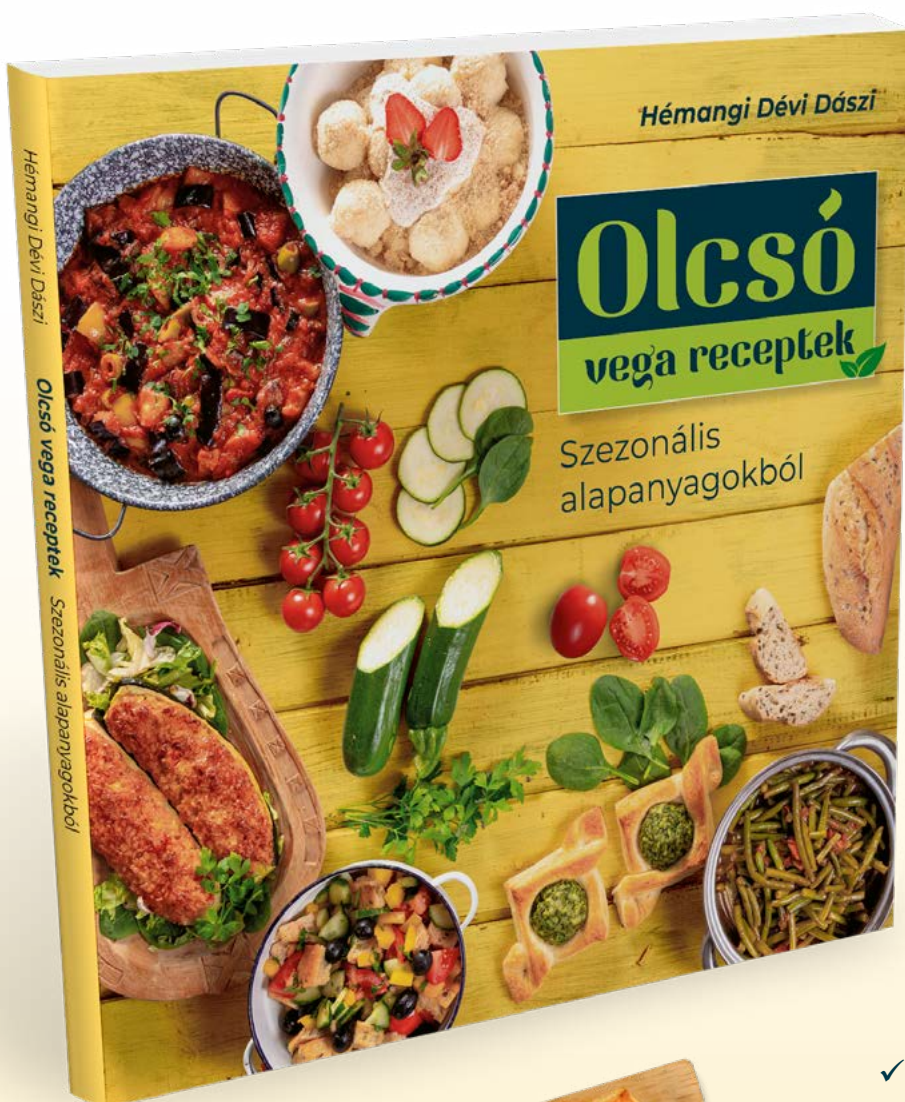
Olcsó vega receptek

~~5990 FT~~

Ára:

5490 Ft

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 őszt bőségig és a melengető téli fogásokig.

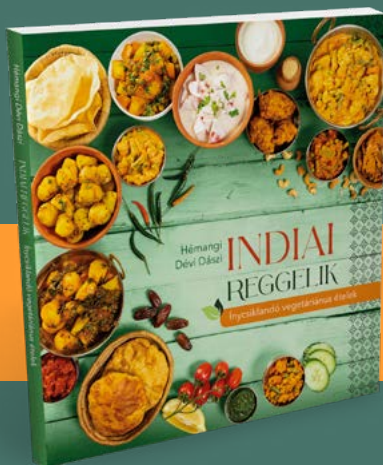
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoskodás nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

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



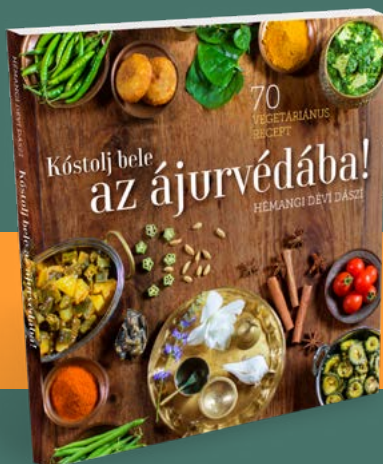
INDIAI
REGGELIK

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



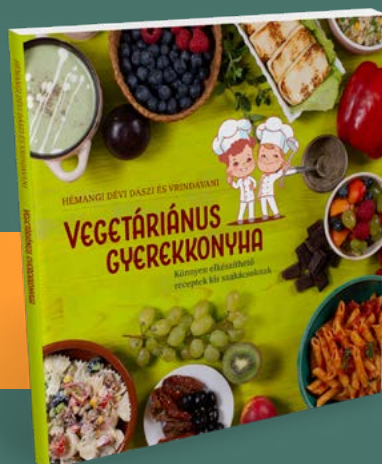
INDIAI
ÍZUTAZÁS

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



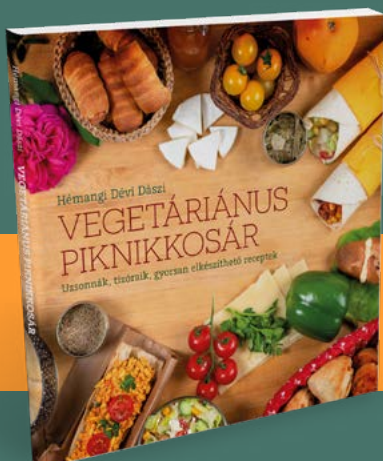
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

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



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEAPOKRA

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



KÖNYV AJÁNLO



Belső utazás a napernyő alatt: 4 magával ragadó kötet a júliusi hőségre

Amikor a vízparti szellő is csak épp megmozdítja a napernyő szélét, nincs is jobb kikapcsolódás, mint elmerülni egy olyan történetben, amely messzire repít a mindennapoktól. Olyan könyveket válogattunk össze erre a nyárra, amelyek tökéletesen illeszkednek az értékrendünkhöz: van bennük belső utazás, természetközeli bölcsesség, egy csipetnyi misztikum és persze az a fajta olvasmányosság, amely miatt észre sem veszed, és máris lement a nap a strand felett.

Szabó Magda: Pilátus

Bár Szabó Magda neve sokaknak az iskolai kötelezőkből ismerős, a *Pilátus* az egyik legmélyebb és legérzékenyebb regénye, amely a generációk közötti szakadékról és a szeretet nyelveinek félreértéséről mesél. A történet középpontjában egy idős vidéki asszony áll, akit a lánya a fővárosi, modern életébe próbál átültetni – a legjobb szándékkal, mégis pusztító módon.



Miért ajánljuk a strandra? Mert a vízparti nyugalom segít befogadni azt a fajta csendes empátiát, amit a regény sugall. Arra tanít, hogy a szeretet nem csak gondoskodás, hanem a másik ember belső világának és szabadságának tiszteletben tartása is. Egy pohár hűvös limonádé mellett ez a könyv segít átértékelni a saját családi kapcsolatainkat is.

Elizabeth Gilbert: A lélek botanikája

Sokan csak az *Ízek, imák, szerelmek* írójaként ismerik Gilbertet, de ez a nagyívű történelmi regénye egy egészen más dimenzió.

A 19. században játszódó történet hősnője, Alma Whittaker, egy botanikus asszony, aki a mohák tanulmányozásának szenteli az életét. A könyv észrevétlenül tanít meg minket a természet apró csodáira és az evolúció belső összefüggéseire, miközben egy hatalmas szerelmi és spirituális utazásra visz Tahititől egészen Amszterdamig.

Miért ajánljuk a strandra? A botanika iránti rajongása és a növények tisztelete miatt ez a mű minden természetbarát nő számára kötelező darab – pont olyan dús és burjánzó, mint egy júliusi kert.



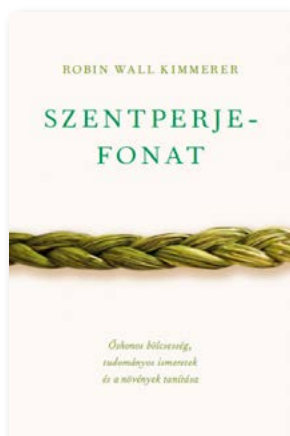
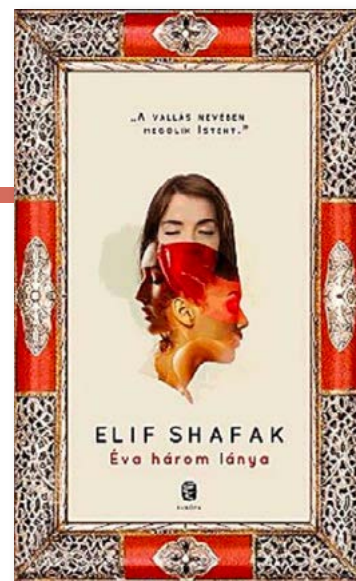
szakrális tudásával. A *Szentperjefonat* rávilágít arra, hogy a növények nem csupán objektumok, hanem tanítóink és szövetségeseink.

Miért ajánljuk a strandra? A strandon, a fűben fekvé olvasva ezeket a sorokat, egészen más szemmel nézel majd a körülötted lévő élővilágra. Segít visszatérni ahhoz a hálához és tisztelethez, amit a föld iránt érezhetünk.

Elif Shafak: Éva három lánya

Shafak napjaink egyik legizgalmasabb hangja, aki meszerien szövi egybe a keleti misztikát és a nyugati intellektust. Ebben a regényben Oxford falai közé és Isztambul forrongó utcáira kalauzol minket, ahol három fiatal nő barátságán keresztül keresi a választ az élet legnagyobb kérdéseire: hitre, szabadságra és önazonosságra. A könyv tele van áthallásokkal, filozófiai vitákkal, mégis izgalmas és sodró lendületű.

Miért ajánljuk a strandra? Ha szeretsz a strandon is kicsit elmélyedni a lélek rejtelseiben és érdekel a kultúrák találkozása, ez a kötet nem fog eresztetni egészen az utolsó oldalig.



Robin Wall Kimmerer: Szentperjefonat

(*Őslakos bölcsesség, tudományos ismeretek és a növények tanítása*)

Ez a kötet kakukktojás, hiszen nem fikció, de olyan lírai módon van megírva, hogy bármelyik regénnyel felveszi a versenyt. Kimmerer egyszerre botanikus és az odzsibve törzs tagja, így könyvében meszerien ötvözi a modern tudományt az őslakosok



ASZÁLY A KERTBEN:

hogyan öntözzünk tudatosan?

A nyári hőség és az egyre hosszabb csapadékmentes időszakok komoly kihívást jelentenek a kertek számára. Ilyenkor minden csepp víz felértékelődik, ezért már nem elég egyszerűen „meglocsolni” a növényeket. Sokkal fontosabb, hogy a rendelkezésre álló vizet a lehető leghatékonyabban használjuk fel. A tudatos öntözés nemcsak a vízfogyasztást csökkenti, hanem segít abban is, hogy növényeink egészségesebbek és ellenállóbbak maradjanak a hosszan tartó szárazság idején.

GYŰJTSÜK ÖSSZE AZ ESŐVIZET!

Ha van rá lehetőségünk, az esővíz legyen az első számú öntözővíz. Egy nyári zápor rövid idő alatt is jelentős mennyiséget adhat, amelyet később a veteményesben, a virágágyásokban vagy a dísnövények öntözésére használhatunk fel. Az esővíz nem tartalmaz klórt, ezért a legtöbb növény kifejezetten kedveli.

Már egy egyszerű, ereszcsatornához csatlakoztatott esővízgyűjtő hordó is sokat jelenthet. A tárolót mindig fedjük le, mert így kisebb lesz a párolgás, és nem válik a szúnyogok szaporodóhelyévé. Aki nagyobb kerttel rendelkezik, hosszabb távon egy földbe süllyesztett ciszterna kialakítását is megfontolhatja, amely nagyobb mennyiségű vizet képes tárolni.

A TALAJ NEDVESSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE LEGALÁBB OLYAN FONTOS, MINT AZ ÖNTÖZÉS

Sokan úgy gondolják, hogy aszály idején a megoldás a még több locsolás. Valójában legalább ennyire fontos, hogy a talaj minél tovább megőrizze a nedvességet.

Ebben nyújt segítséget a mulcsozás. A növények köré terített szalma, lomb, vegyszermentes

fűnyesedék vagy fakéreg árnyékolja a talajt, ezért lassabban párolog el belőle a víz. A mulcs emellett visszaszorítja a gyomokat is, amelyek ugyanúgy vizet és tápanyagot vonnak el a termesztett növényektől.

Ahogy a szerves mulcs lebomlik, javítja a talaj szerkezetét, növeli a humusztartalmát és vízmegtartó képességét. A jó szerkezetű talaj több nedvességet képes elraktározni, ezért ritkábban szorul öntözésre.

AZ ÖNTÖZÉS IDŐPONTJA SEM MINDEGY

A legjobb időpont a kora reggel. Ilyenkor a talaj még hűvös, kisebb a párolgás, így a kijuttatott víz nagyobb része eljut a gyökerekhez. Ha reggel nincs lehetőségünk öntözni, a késő esti órák is megfelelőek.

A vizet lehetőleg mindig közvetlenül a növény tövéhez juttassuk. A levelek rendszeres nedvesítése nem előnyös, mert kedvezhet egyes gombás betegségek kialakulásának, különösen akkor, ha a lombzat sokáig nedves marad.

Érdemes kerülni a déli órákban történő locsolást. Ilyenkor a nagy meleg miatt jelentős a párolgási veszteség, ezért ugyanannyi vízzel sokkal kisebb eredményt érünk el.

INKÁBB RITKÁBBAN, DE ALAPOSAN

A gyakori, kis mennyiségű öntözés csak a talaj felső rétegét nedvesíti át. Ennek hatására a növények gyökerei is a felszín közelében maradnak, ahol a föld gyorsan kiszárad.

Ha viszont ritkábban, de bőségesen öntözünk, a nedvesség mélyebbre jut, a gyökerek pedig követik azt. Az így fejlődő növények ellenállóbbak lesznek a száraz időszakokkal szemben, és kevesebb öntözéssel is beérik.

Nagyobb kertekben érdemes megfontolni a csepegtető öntözőrendszer használatát. Ez közvetlenül a gyökérzónába juttatja a vizet, ezért jóval takarékosabb, mint a hagyományos locsolás, és egyenletesebb vízellátást biztosít.

A TALAJ EGÉSZSÉGE IS SZÁMÍT

A jó vízgazdálkodás nem az öntözéssel kezdődik. A rendszeresen komposzttal javított talaj több szerves anyagot tartalmaz, lazább szerkezetű lesz, és hosszabb ideig képes megtartani a nedvességet. Ez különösen a homokos talajokon jelent nagy előnyt.

Érdemes figyelembe venni a növények eltérő vízigényét is. A frissen ültetett palánták és a termést nevelő zöldségek több vizet kívánnak, míg a már jól begyökeresedett évelők vagy a szárazságtűrő dísznövények ritkább öntözéssel is szépen fejlődnek.

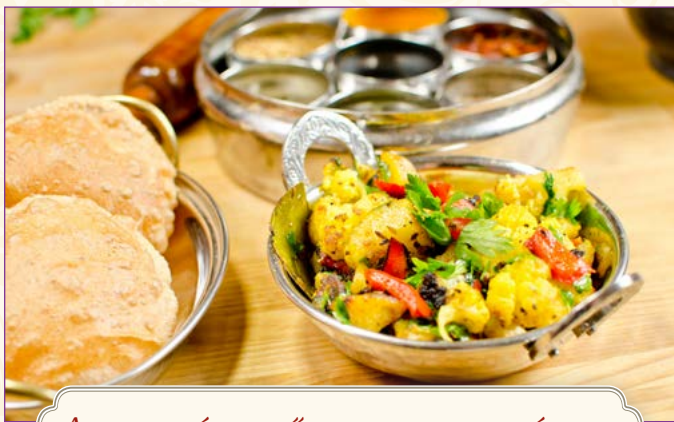
A nyári aszályt nem tudjuk megszüntetni, de sokat tehetünk azért, hogy kertünk minél jobban alkalmazkodjon hozzá. Az esővíz gyűjtése, a mulcsozás, a talaj folyamatos javítása és a megfelelő időben végzett öntözés együtt jelentősen csökkentheti a vízfogyasztást. Ezek az egyszerű módszerek nemcsak a növényeket segítik át a forró heteken, hanem a kertészkedést is fenntarthatóbbá teszik.



FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



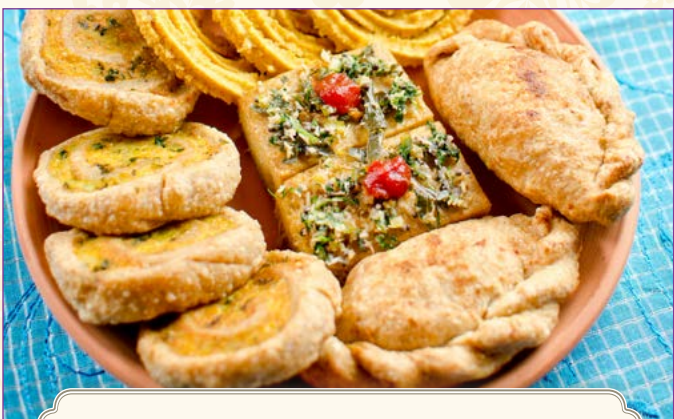
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 13 vegetáriánus szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

A tanfolyamok helyszíne a 108 Életmódközpont (1137 Budapest, Szent István krt. 6., Tel.: 30/464-7760)



NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu



A pisto manchego a spanyol konyha zöldségétele, a szélalmairól ismert La Mancha régióból származik. Hasonló, mint a mi lecsónk, de a pisto sokkal sűrűbb és édesebb, mivel hosszan és lassan főzik.

Eredetileg a kasztíliai vidéki családok nyári étele volt, hiszen a konyhakertben bőségesen termő paradicsomot, paprikát, hagymát és cukkinit használta fel. Kiválóan példázza a mediterrán konyha takarékos és fenntartható szemléletét, amely a friss, szezonális alapanyagok tiszteletére épül.

Bár a „pisto” gyűjtőnév alatt rengeteg változat létezik, az autentikus la manchai alaprecept kifejezetten puritán. Míg a mediterrán partvidékeken (például Katalóniában vagy Valenciában) teljesen megszokott, hogy kakukkfűvel, oregánóval vagy bazsalikommal fűszerezik, sőt padlizsánt is tesznek bele, addig a hagyományos kasztíliai verzióból ezek a zöldfűszerek hiányoznak. La Mancha vidékén az étel nemes egyszerűségére esküsznek, hogy semmi ne nyomja el a zöldségek ízét.

A pisto manchego titka a sofrito technika, azaz a zöldségek nagyon lassú, alacsony lángon történő összefőzése. Közben az alapanyagok teljesen megpuhulnak és összeérnek, mégis felismerhetőek maradnak. Bár végtelemül egyszerű összetevőkből áll, mégis gazdag ízvilágú spanyol házi ételnek számít, amely önmagában, egy szelet ropogós kenyérrel, vagy sajtfélékkel kísérve is remek fogás.

Mivel a saját konyhámban egyáltalán nem használok hagymaféléket, a receptet egy pici asafoetidával készíttem el, ami tökéletesen pótolja ezt a mély alapízt – de természetesen, ha ti ragaszkodtok a hagyományos verzióhoz, készíthetitek klasszikusan, vörshagymával és fokhagymával.

HOZZÁVALÓK:

- 2 db zöld húsú paprika
- 1 db piros kaliforniai vagy 2 db kápia paprika
- 1 db közepes cukkini
- 60 dkg érett paradicsom
- 5 ek olívaolaj
- ½ kk asafoetida (vagy egy fej hagyma)
- 2 kk piros paprika (a fele lehet füstölt)
- 1 kk cukor
- 2 kk só
- egy kevés frissen őrölt fekete bors

Először előkészítjük a zöldségeket: a megmosott paprikákat és cukkinit 1 centis kockákra vágjuk. A paradicsomot lereszeljük vagy meghámozzuk és felkockázzuk (az előbbi sokkal gyorsabb).

Az olívaolajat felhevítjük egy lábosban vagy serpenyőben, alacsony-közepes lángon. Beleszórjuk az asafoetidát, majd szinte azonnal hozzáadjuk a felkockázott paprikát is. (Amennyiben hagyományos hagymás alappal készítjük, a felaprított hagymát előbb üvegesre dinszteljük az olajon).

Kis lángon, időnként megkeverve, körülbelül 3-4 percre pirítjuk a paprikákat, majd hozzáadjuk a cukkinit is, további 3-4 percre pirítjuk. Megszórjuk piros paprikával, átforgatjuk és ráöntjük a paradicsomot. Hozzáadjuk a cukrot, majd sózzuk és borsozzuk.

A lángot a lehető legkisebbre vesszük. Állítólag a hagyományos pisto-nak csak épphogy bugyognia szabad. Fedő nélkül, lassú tűzön főzzük úgy 40 percre, amíg szépen besűrűsödik és összeáll krémesre.

Tipp a tálaláshoz: Melegen vagy szobahőmérsékleten az igazi. Kínáljunk mellé ropogós héjú kovászos kenyeret, és morzsolhatunk a tetejére érlelt manchego sajtot vagy jó minőségű fetát, esetleg krémfehér sajtot.



Hémangi /
vegavarazs.hu



KÖRÖZÖTTTEL TÖLTÖTT PALACSINTA

A komfort étel olyan fogás, ami egyszerre laktató, ízletes és megnyugtató: egy falatnyi otthonosság, ami energiát ad, jólesik a testnek és a léleknek. Ez a recept pontosan ilyen. Egy napos, ráérős vasárnap reggelen sütöttem egy palacsintát csicseriborsó lisztből. Amíg sülték, pillanatok alatt kikevertem egy krémes körözöttet, majd megtöltöttem vele a palacsintát. Friss rukkolával tettem rá egy kis zöldet, és mellé paradicsomot és retekcsírárt tálaltam. Tápláló, mégis könnyed és friss, tökéletes komfort reggeli.

HOZZÁVALÓK:

A PALACSINTÁHOZ:

- 12 dkg csicseriborsó liszt
- 1 kk só
- negyed kk kurkuma
- egy csipet őrölt fekete bors
- negyed kk őrölt római kömény
- egy csipet asafoetida
- egy csipet sütőpor
- kb. 2 dl víz
- kevés olaj a sütéshez

A KÖRÖZÖTTHÖZ:

- 25 dkg túró
- 2 ek tejföl
- 1 kk pirospaprika
- negyed kk asafoetida
- egy csipet őrölt bors
- fél kk őrölt fűszerkömény
- 1 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

A palacsintához a lisztet, a fűszereket, a sütőport és a sót egy tálban összekeverjük. Apránként hozzáadjuk a vizet, hagyományos magyar palacsinta állagú tésztát keverünk. A serpenyőbe picit olajat teszünk, közepes lángon egyenként kisütjük a palacsintákat, mindkét oldalukat aranybarnára. Amíg sülnék, elkészítjük a körözöttet: a túró kikeverjük a fűszerekkel és a tejföllel.

A kész palacsintákat megtöltjük a krémmel, halmozhatunk rá rukkolát, salátát, zöldségeket ízlés szerint.

Hémangi / vegavarazs.hu



TORMAKRÉMMEL TÖLTÖTT KRUMPLI

HOZZÁVALÓK:

- 1 nagyobb krumpli
- 5 cm hosszú, 2 ujjnyi vastag torma
- 1 lilahagyma
- 2 ek növényi tejföl
- só, ízlés szerint
- szezámmag

ELKÉSZÍTÉSE:

A krumplit alaposan megmostam, és héjában megfőztem. Mikor kihűlt, kikanalaztam a közepét, a karimát pedig besóztam. A krumpli belét a többi hozzávalóval botmixerrel összedolgoztam, és visszatöltöttem. A tetejét megszórtam pirított szezámmaggal, ez után sütőpapírral bélelt tepsiben 200 fokon 45 percet sütöttem.

Kállay Ildikó

Eletkert.wordpress.com



KELBIMBÓ LEVES ÉDESKRUMPLI GOMBÓCCAL

HOZZÁVALÓK:

- kb. 2 maréknyi kelbimbó
- 1 közepes édeskrumpli (batáta)
- 1 közepes hagyma
- 1 marék spenót
- liszt
- 1 pici csokor medvehagyma
- bors
- szerecsendió-virág
- köménymag
- 2 evőkanálnyi (almás) reszelt torma
- (olíva)olaj

ELKÉSZÍTÉSE:

A hagymát finomra aprítottam, kevés olajon sóval pároltam, rátettem a felkockázott batáta kétharmad részét és az összevagdalt spenótot, jól átpirítottam, borsoztam, majd egy kevés vízzel puhára pároltam, és félre tettem, hogy kihűljön.

A kelbimbókat megmostam és félbe vágtam. Forró olajon a vágási felületüket megpirítottam, felöntöttem vízzel, egy fűszerlabdába tettem köménymagot, szerecsendió-virágot és szemes borsot, és bele tettem a levesbe. Pár perc forralás után beleszórtam a felkockázott édeskrumpli maradékát.

A langyosra hűlt spenótos batátát összetörtem, őrltem még bele egy pici borsot, tettem rá annyi lisztet (2 evőkanálnyit), hogy összeálljon, és egy evőkanállal beleszagattam a levesbe. Tettem bele 2 evőkanálnyi almás reszelt tormát, és a nagyjából összevagdalt medvehagymát is beleszórtam.

Összeforraltam, és már ettük is.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezni.blogspot.com



Ahol sosem nyugszik le a nap: júliusi varázslat Izland szigetén

Amikor a júniusi és júliusi éjszaka közepén Izland partjainál állsz, és a horizont felett aranyló fényben úszik a táj, hirtelen megszűnik az idő lineáris érzékelése. Az északi szigetországban a nyári napfordulót követő hetekben a napkorong bár érinti a tenger peremét, valójában sosem bukik alá teljesen. Ez az „éjfél nap” jelensége, amely nemcsak a természetet öltözteti valószínűtlen színekbe, hanem az emberi lelket is egy különös, éber eufóriával tölti meg. Izland júliusi arca drasztikusan különbözik a téli sötétségtől: ilyenkor a sziget fellélegzik, a jégmezők peremén kivirágzik az élet, és a végtelen világosság lehetőséget ad arra, hogy határok nélkül fedezzük fel ezt a nyers, vulkanikus paradicsomot.

A FÉNY DIADALA: AMIKOR AZ ARANYÓRA ÓRÁKIG TART

Az izlandiak számára a július a szabadság beteljesedése. A hosszú, sötét tél után, amikor a nappalok alig pár órára szűkülnek, a 24 órás világosság szinte mámorító hatású. Ez a ritmusváltás a látogatótól is alkalmazkodást kíván: júliusban nehéz elhinni, hogy éjfélkor is bátran elindulhatunk egy vízeséshez vagy egy kráterperemre túrázni. A biológiai órák ugyan jelzi a pihenés idejét, de a szemünkbe áramló fény folyamatosan ébren tartja az érzékszerveinket.

Ez a különleges megvilágítás a fotósok és a természetjárók álma. A „golden hour”, azaz az aranyóra, amely nálunk csak percekig tart, Izlandon ilyenkor órákon át elnyúlik. A mélyvörös, narancs és lila árnyalatai úgy festik meg a mohával borított lávamezőket és a távoli gleccsereket, mintha egy másik bolygón járnánk. Ebben a derengésben a természet csendje még mélyebbnek tűnik, és a táj visszakapja eredeti, érintetlen vadságát.

FORRONGÓ FÖLD ÉS LILA CSILLAGFÜRTMEZŐK

Izlandon a nyár közepén a legélesebbek a kontrasztok. Míg a levegő friss és hűvös marad, a föld mélye folyamatosan forrong. A vándor számára ez a vidék a tiszta energiák forrása. A gleccserfolyók vize kristálytiszta, a levegőben pedig nyoma sincs a városi szmognak. Egy-egy júliusi kirándulás során megmártózni egy természetes hőforrásban, miközben az éjféli nap sugarai csillognak a víz felszínén, olyan rituálé, amely segít visszakapcsolódni a föld elemi erőihez.

A növényvilág is hihetetlen tempót diktál ilyenkor, hogy kihasználja a rövid tenyészidőt. A lila csillagfürtmezők kilométereken át borítják a partvidéket, dacolva a sós tengeri széllel. Bár a sziget nem a dús erdőiről híres, a júliusi hetek alatt a tundra növényzete, a zuzmók és az apró vadvirágok minden talpalatnyi helyet kihasználják a növekedésre. A helyi üvegházakban, amelyeket a geotermikus energia fűt, ilyenkor teremnek a legízletesebb zöltségek, amelyek frissessége és tisztasága tökéletesen illeszkednek a természetközeli értékrendhez.

CSENDES KALANDOK HAJNALI KETTŐKOR

Azzal, hogy a nap sosem nyugszik le, a túrázás fogalma is átértékelődik. Júliusban elkerülhetjük a népszerűbb helyek – mint a Gullfoss-vízesés vagy a Gejzír – napközbeni zsúfoltságát, ha az éjszakai órákat választjuk a látogatásra. Ott állni egy dübörgő vízesés lábánál hajnali kettőkor, teljes magányban, a természet erejének olyan fokú megtapasztalását adja, amelyre kevés más hely alkalmas a világon.

Izland nyara emlékeztet minket az élet ciklikusságára és a fény erejére. Arra tanít, hogy a pihenés nem feltétlenül a sötétséghez kötődik, hanem a belső csendhez is, amit egy ilyen monumentális tájban sokkal könnyebb megélni. Aki egyszer megtapasztalta a júliusi éjféli nap varázsát, azzal a különös tudattal tér haza, hogy a világosság nemcsak a szemünknek, hanem a lelkünknek is táplálék, és hogy a természet legvadabb vidékei adják a legmélyebb megnyugvást.





Bazsalikom:

az illatos nyári fűszernövény

A bazsalikom a nyári konyha egyik legkedveltebb fűszernövénye. Friss, karakteres aromája kiválóan illik a paradicsomos ételekhez, salátákhoz és zöldséges fogásokhoz, de értékét nemcsak az íze adja. Évezredek óta fontos szerepet tölt be az ájurvédában és más hagyományos gyógyászati rendszerekben is, ahol a mindennapi jó közérzet támogatására is alkalmazzák.

A bazsalikom illóolajai adják jellegzetes illatát, emellett antioxidáns hatású növényi vegyületeket is tartalmaz. A modern kutatások szerint ezek

hozzájárulhatnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, ezért érdemes rendszeresen beilleszteni a változatos étrendbe.

Az ájurvéda szerint a bazsalikom serkentheti az emésztést és kellemesebbé teheti a nehezebb fogások fogyasztását. Nyáron azonban célszerű mértékkel használni, mert aromás, melegítő tulajdonságú növény. A friss levelek ilyenkor jobban érvényesülnek, és könnyedebbé teszik az ételeket.

A bazsalikom sokoldalúan felhasználható a konyhában. Paradicsomos raguk, zöldséglevések, grillezett



zöldségek, pestók és saláták természetes kísérője, de limonádéba vagy gyümölcssalátába is tehetünk néhány levelet. Különösen jól harmonizál a paradicsommal, a cukkinivel, a mozzarellával és a citrommal.

Ha van rá lehetőség, érdemes cserépben nevelni. A frissen szedett levelek aromája sokkal intenzívebb, mint a hosszabb ideig tárolt bazsalikomé. A hajtások rendszeres visszacsípése bokrosabb növekedést eredményez, így egész nyáron friss leveleket szüretelhetünk.

Egyetlen cserép bazsalikom is sokat adhat a nyári konyhához. Illata, frissessége és sokoldalú felhasználhatósága jól mutatja, hogy a legegyszerűbb alapanyagok között is találunk olyanokat, amelyek nap mint nap örömet vihetnek az asztalra.





Jane Goodall

Jane Goodall öröksége

A remény nagykövete, aki visszahelyezte az embert a természet nagy családjába

A türelem, mint a megismerés kulcsa

Amikor 1960 júniusában egy fiatal, tudományos képzettség nélküli angol nő partra szállt a Tanganyika-tó partján, a mai Tanzánia területén, kezében csak egy távcsővel és egy jegyzetfüzettel, senki sem sejtette, hogy alapjaiban írja át az emberiségről alkotott képünket. Jane Goodall, a világhírű primatológus és etológus nem csupán a csimpánzok viselkedését kutatta Gombóban; egy olyan hidat épített, amelyen keresztül ma már másként tekintünk minden érző lényre. Ő volt az, aki bebizonyította, hogy az ember nem az egyetlen eszközhasználó lény a földön, és ezzel visszavezette az embert a természet nagy családjába. Életműve ma már befejezett egész, de szellemi öröksége a természetvédelem egyik legfontosabb tartóoszlopa maradt.

Jane Goodall munkásságának egyik legfontosabb leckéje a modern ember számára a végtelen türelem volt. Hónapokig tartott, mire az általa megfigyelt csimpánzok egyáltalán elviselték a jelenlétét, és még hosszabb ideig, mire elfogadták őt a környezetükben. Ebben a várakozással teli időszakban Jane nem kényszerített rá semmit a környezetére; egyszerűen csak jelen volt, figyelt és várt. Megtanult csendben maradni, és hagyni, hogy az erdő tárja fel előtte a titkait, ahelyett, hogy agresszív módon akarta volna megszerezni azokat.

Ebből a hozzáállásból mi is sokat tanulhatunk a saját életünkben, legyen szó a kertészkedésről vagy az emberi kapcsolatainkról. A természet szeretete nem egy hangos, kinyilatkoztató aktus, hanem egy csendes odafordulás. Ha képesek vagyunk



Jane Goodall és Szürkeszakállú David szobra

egy kirándulás során nemcsak átszaladni az erdőt, hanem megállni és percekig figyelni egyetlen növényt vagy egy rovar, közelebb kerülünk ahhoz a mély megértéshez, amit ő képviselt. Megmutatta, hogy a természet nem egy tőlünk különálló dísztet, hanem egy szövet, amelynek mi is csak egyetlen szála vagyunk.

Empátia és az egyéniségek tisztelete

Amikor Goodall nevet adott a csimpánzoknak – mint például a híres Szürkeszakállú Davidnek – a megszokott sorsszámok helyett, a korabeli tudományos világ megdöbbenett. Azzal vádolták, hogy emberi tulajdonságokkal ruházza fel az állatokat, ő azonban ragaszkodott

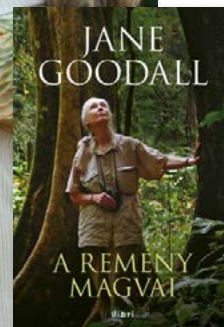
ahhoz, hogy minden élőlény egyedi személyiség, saját érzelmi világgal és történettel. Ez a fajta empátia a lakto-vegetáriánus szemléletmód számára is alapvető érték. Ha elismerjük, hogy az állatok képesek az örömré, a gyászra, a barátságra és a félelemre, a hozzájuk való viszonyunk gyökeresen megváltozik.

Holisztikus szemlélete – amely egyszerre óvta a környezetet és támogatja a helyi közösségeket – a mai fenntarthatósági törekvések alapkövévé vált. Arra ösztönzött minket, hogy a döntéseink mögött mindig lássuk ott az élőlényt, akire azok hatással vannak. Az erőszakmentesség nála nem csupán az étrendben, hanem a gondolkodásmódban is megmutatkozott, emlékeztetve minket arra, hogy a valódi védelem a szívünkben kezdődik.



Balra: Jane Goodall
Magyarországon

lent: TED Global 2007



Maradandó üzenet

Bár földi pályafutása véget ért, Jane Goodall a „remény nagyköveteként” vonult be a történelembe. Gyakran kérdezték tőle, hogyan maradhatott optimista a környezeti válságok árnyékában. Válasza egyszerű volt: a remény nála nem vágyálom, hanem egy olyan erő volt, amely cselekvésre készítetett. Hitt az emberi értelemben, a természet öngyógyító erejében és mindenekelőtt a fiatalok lelkesedésében, akiket az általa alapított *Roots & Shoots* (Rügyek és Gyökerek) hálózaton keresztül indított el a felelős élet útján.

Mit tanulhatunk tőle a mindennapokban? Azt, hogy minden apró tett számít. Amikor otthon vegyszermentes oázist teremtünk a méheknek, vagy amikor tudatosan választjuk az erőszakmentes ételleket, az ő szellemi hagyatékát ápoljuk. Arra emlékeztet minket, hogy nem kell tökéletesnek lennünk, de nem maradhatunk közönyösek sem. Élete a bizonyíték arra, hogy egyetlen elszánt ember is képes megváltoztatni a világot, ha a szeretet és a tisztelet vezérli. Jane Goodall nemcsak emlékeket hagyott ránk, hanem egy mindennapi gyakorlatot: a figyelmes, együttérző és felelősségteljes létezés receptjét ezen a csodálatos bolygón.



Esti holdtej: **egy bögre nyugalom lefekvés előtt**

A nap végén sokunknak nehéz lelassítani. Hiába fáradt a test, a gondolatok tovább zakatolnak, ezért az elalvás sem mindig megy könnyen. Az ájurvéda szerint a nyugodt éjszaka már a lefekvés előtti órában kezdődik, ezért fontos, hogy ilyenkor olyan szokásokat alakítsunk ki, amelyek segítenek ellazulni.

Az egyik ilyen kellemes esti rituálé a holdtej. Ez nem egyetlen recept neve, hanem meleg tejből vagy növényi italból készült, enyhén fűszeres italok gyűjtőneve. A kellemes meleg önmagában is megnyugtató lehet, a hozzáadott fűszerek pedig harmonikus ízt adnak, és az ájurvéda szerint támogatják az esti ellazulást. A holdtej elkészítése ráadásul egyfajta jelzés is a szervezet számára: a nap véget ért, ideje pihenni.

A legismertebb változat az aranytej. Egy bögre mandulatejet melegítsünk össze fél teáskanál kurkumával és egy csipet fekete borssal. Forralni

nem szükséges, elég kellemesen átmelegíteni. Ha már langyosra hűlt, ízesíthetjük egy kevés mézzel. A kurkuma földes, enyhén fűszeres íze különleges estitallá varázsolja.

Ha inkább lágyabb ízeket kedvelünk, készíthetünk levendulás holdtejet is. Egy bögre zabtejet melegítsünk fel, majd áztassunk benne néhány percig egy csipet szárított levendulát vagy egy filter levendulateát. Szűrés után néhány csepp természetes vaníliával még kellemesebb aromát kapunk.

A holdtejet érdemes lefekvés előtt 30-60 perccel elfogyasztani. Ha ilyenkor már félretesszük a telefont, tompítjuk a világítást, és adunk magunknak néhány perc csendet, könnyebb lehet ráhangolódni az éjszakai pihenésre.

Nem maga az ital a varázslat, hanem az a néhány nyugodt perc, amelyet esténként önmagunkra szánunk. Egy bögre meleg holdtej kellemes része lehet ennek a lelassuló esti szertartásnak.



Rózsavíz a táskában

Az ájurvéda ősi hűsítője a modern, stresszes hétköznapokra

Amikor a délutáni forróságban úgy érzed, hogy az arc bőröd feszül, a szemeid elfáradtak a monitortól vagy az erős fénytől, és a türelmed is fogytán van, létezik egy ősi, mégis végtelenül egyszerű megoldás, amely azonnali enyhülést hoz. A rózsavíz nem csupán egy kellemes illatú kozmetikum, hanem az ájurvédikus gyógyászat egyik legsokoldalúbb hűsítője, amely évezredek óta szolgálja a testi és lelki egyensúlyt. Ebben a finom párlatban a víz elem tisztasága és a rózsa szirmainak nyugtató energiája egyesül, hogy pillanatok alatt lecsendesítse a túltengő Pitta energiát, legyen szó fizikai irritációról vagy érzelmi feszültségről.

A természetes hűtőfolyadék ereje

Az ájurvéda szerint a rózsa (*Rosa damascena*) hűsítő (*virya*) és édes hatású, ami képessé teszi arra, hogy ellensúlyozza a hőséget, a gyulladásokat és a savasságot. Míg a modern bőrápolás gyakran alkoholos tonikokkal próbálja frissíteni az arcot – ami hosszú távú szárításhoz és irritációhoz vezet –, addig a tiszta rózsavíz hidratál és regenerál.

Ha a táskádban tartasz egy kis szórófejes palackot, bármikor bevetheted, amikor úgy érzed, „felment benned a pumpa”. Egyetlen permet az arcra nemcsak a pórusokat húzza össze és frissíti fel a fáradt szöveteket, hanem az idegrendszerre is közvetlen hatást gyakorol. Az illatmolekulák az ornyálkahártyán keresztül azonnal eléri az agy érzelmi központját, csökkentve a stresszhormonok szintjét és segítve a belső béke visszanyerését.



Szemvédelem és bőrnyugtató felsőfokon

A mai digitális világban a szemeink vannak kitéve a legnagyobb terhelésnek, a Pitta dósa pedig pont ezen a területen nyilvánul meg legintenzívebben. Ha sokat ülsz gép előtt, vagy a városi por és a pollenek irritálják a látásodat, a rózsavíz valódi megváltás lehet. Esténként, vagy akár a munka szünetében, tiszta vattakorongokat itass át hideg rózsavízzel, és helyezd a lehunytt szemeidre öt percre. Ez a módszer nemcsak a pirosságot és az égő érzést szünteti meg, hanem segít kisimítani a szem környéki apró barázdákat is, amelyeket a hunyorgás és a fáradtság okoz.

A bőr irritációi esetén is bátran támaszkodhatsz rá: napégés, kisebb kiütések vagy akár a borotválkozás utáni érzékenység kezelésére is kiváló. Mivel pH-értéke közel áll az emberi bőréhez, segít helyreállítani a természetes védőréteget, anélkül, hogy felborítaná a bőr kényes egyensúlyát. Fontos azonban, hogy valódi, adalékanyagtól és tartósítószermentes párlatot válassz, hiszen csak a tiszta növényi erő képes kifejteni ezt a mélyreható gyógyító hatást.

Belső egyensúly egy kortynyi virággal

Bár leggyakrabban külsőleg alkalmazzuk, a rózsavíz élelmiszer-tisztaságú változata belülről is képes kifejteni áldásos hatását. A rózsza aromája a konyhában sem ismeretlen: egy cseppnyi párlat a reggeli meleg kávéba, vagy a hűsítő lassi italba keverve segít az emésztési tűz szabályozásában.

Ha hajlamos vagy a gyomorégésre vagy a nyári dühkitörésekre, készíts magadnak „rózsás vizet”: egy liter szobahőmérsékletű vízhez adj egy teáskanál rózsavizet, és kortyolgasd a nap folyamán. Ez a finom aroma segít abban, hogy ne csak a bőröd, hanem a gondolataid is tiszták és higgadtabbak maradjanak.

A rózsavíz több, mint egy egyszerű szépségápolási kellék; egyfajta folyékony meditáció, amely emlékeztet a lágyág és a kedvesség erejére a harsány és forró világban. Ahogy a rózsza képes a tüskék között is megőrizni bársonyos szirmait és bódító illatát, úgy segíthet neked is ez a kis üvegcske, hogy a legstreszszebb napokon is megőrizd belső ragyogásodat és nyugalmadat.



Könnyű lábak

a nyári hőségben

A júliusi kánikula beköszöntével nemcsak a hőmérő higanyszála emelkedik, hanem sokaknál a lábfájdalom, a boka duzzanata és a nehézláb-érzés is egyre gyakoribbá válik. A nagy meleg hatására a vénák kitágulnak, ezért a vénabillentyűk kevésbé hatékonyan segítik a vér visszaáramlását a szív felé. Ennek következménye lehet a feszítő érzés, az estére jelentkező bokaduzzanat és az a tipikus „ólomsúlyú” láb, amely jelentősen megnehezíti a mindennapokat. Az ájurvéda és a természetes gyógymódok számos kíméletes lehetőséget kínálnak a vénák támogatására, így a nyár örömeiről sem kell lemondanunk.

VÍZ ÉS HÚVÖSSÉG: A VÉNÁK LEGJOBB BARÁTAI

A melegben az egyik legfontosabb feladat a szervezet hűtése kívül és belül egyaránt. A lábaknak sokat segíthet a hideg vizes lábfürdő vagy a váltózuhany. A vízsugarat a lábfejtől indítva lassan vezessük felfelé a lábszáron egészen a térdig. A hideg víz átmenetileg összehúzza az ereket, élénkíti a keringést és kellemesen felfrissíti a fáradt lábakat.

Ha nyaralás közben lehetőségünk van rá, érdemes mezítláb sétálni sekély vízben. A víz enyhe nyomása és a talaj egyenetlensége természetes módon támogatja a vénás keringést.

Legalább ennyire fontos a megfelelő folyadékbevitel is. A kellő mennyiségű víz segít fenntartani



a normál vérkeringést, miközben a túlzott sófogyasztás fokozhatja a folyadék-visszatartást és a boka-duzzanatot. A tiszta víz mellett jól eshet egy csésze hibiszkusz-, citromfű- vagy mentatea is, amelyek kellemesen hűsítenek a nyári melegben.

TÁPLÁLKOZÁS AZ EREK TÁMOGATÁSÁRA

A lakto-vegetáriánus étrend számos olyan alapanyagot kínál, amely hozzájárulhat az erek egészségének megőrzéséhez. Júliusban bőségesen találunk bogyós gyümölcsöket. A fekete áfonya, a szeder és a ribizli gazdag flavonoidokban és antociánokban. Kutatások szerint ezek az antioxidáns vegyületek kedvezően hathatnak a hajszálerek működésére és segíthetnek a gyulladásos folyamatok mérséklésében.

A paprika, a brokkoli és a sötétzöld leveles zöldségek bőséges C-vitamin-források. A C-vitamin nélkülözhetetlen a kollagén képződéséhez, amely fontos szerepet játszik az erek rugalmasságának megőrzésében.

Ájurvédikus szemlélet szerint a kurkumát és a gyömbért kisebb mennyiségben érdemes használni a nyári időszakban. Támogathatják az emésztést és a keringést, ugyanakkor a nagy melegben célszerű előnyben részesíteni a hűsítőbb fűszereket és ételeket.

MOZGÁS ÉS PIHENTETÉS TUDATOSAN

A vénák számára a rendszeres izommunka jelenti az egyik legnagyobb segítséget. A tartós ülés és az egyhelyben állás lassítja a vénás keringést, ezért érdemes óránként néhány percre megmozgatni a lábakat. A boka körzése, a lábujjhegyre emelkedés vagy néhány perc séta aktiválja a vádli izompumpáját, amely természetes módon segíti a vér visszaáramlását a szív felé.

Este jóleshet néhány perc pihenés felpolcolt lábakkal. Ha a bokák a szív vonala fölé kerülnek, a vénás rendszer tehermentesül, és a lábakban felgyülemlett folyadék könnyebben távozhat.

A túl szoros ruházat és a magas sarkú cipő akadályozhatja a megfelelő keringést, ezért a nyári hónapokban érdemes kényelmes, jól szellőző ruházatot és cipőt választani.

Akiknél már kialakult visszérbetegség áll fenn, azoknak a megfelelő méretű kompressziós harisnya is sokat segíthet, különösen hosszabb utazás, állómunka vagy nagy meleg idején.

Néhány egyszerű, tudatos szokás bevezetésével sokat tehetünk azért, hogy lábaink könnyebbek maradjanak a nyári hónapokban is. A rendszeres mozgás, a megfelelő folyadékbevitel, a hűsítő praktikák és a szezonális, friss ételek együtt hatékony támogatást nyújthatnak a vénák egészségének megőrzésében.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



147 Megtekintés



146 Megtekintés



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 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 akadályja?

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket
a 06-30-464 7760 számon.

Jógaórát tartasz, és még nincs meg a tökéletes helyszín?

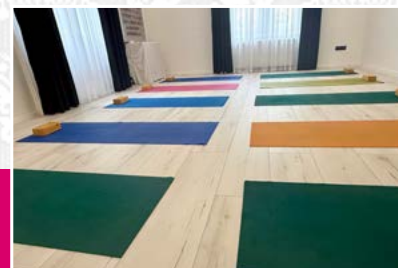
A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz. (2x36m-es terem)

- 10-12 fős jógaórákhoz
- 20-25 fős workshopokhoz
- Központi elhelyezkedés – pár percre a Nyugatitól
- Matrac, téglák, heveder, pléd 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.