

NEM VAGY BETEG,
csak szomjas!

A természet
CSENDES PATIKÁJA

Az új kenyér
ÜNNEPE

A ZENE
gyógyító
EREJE



Ájurvédikus gyógyítás

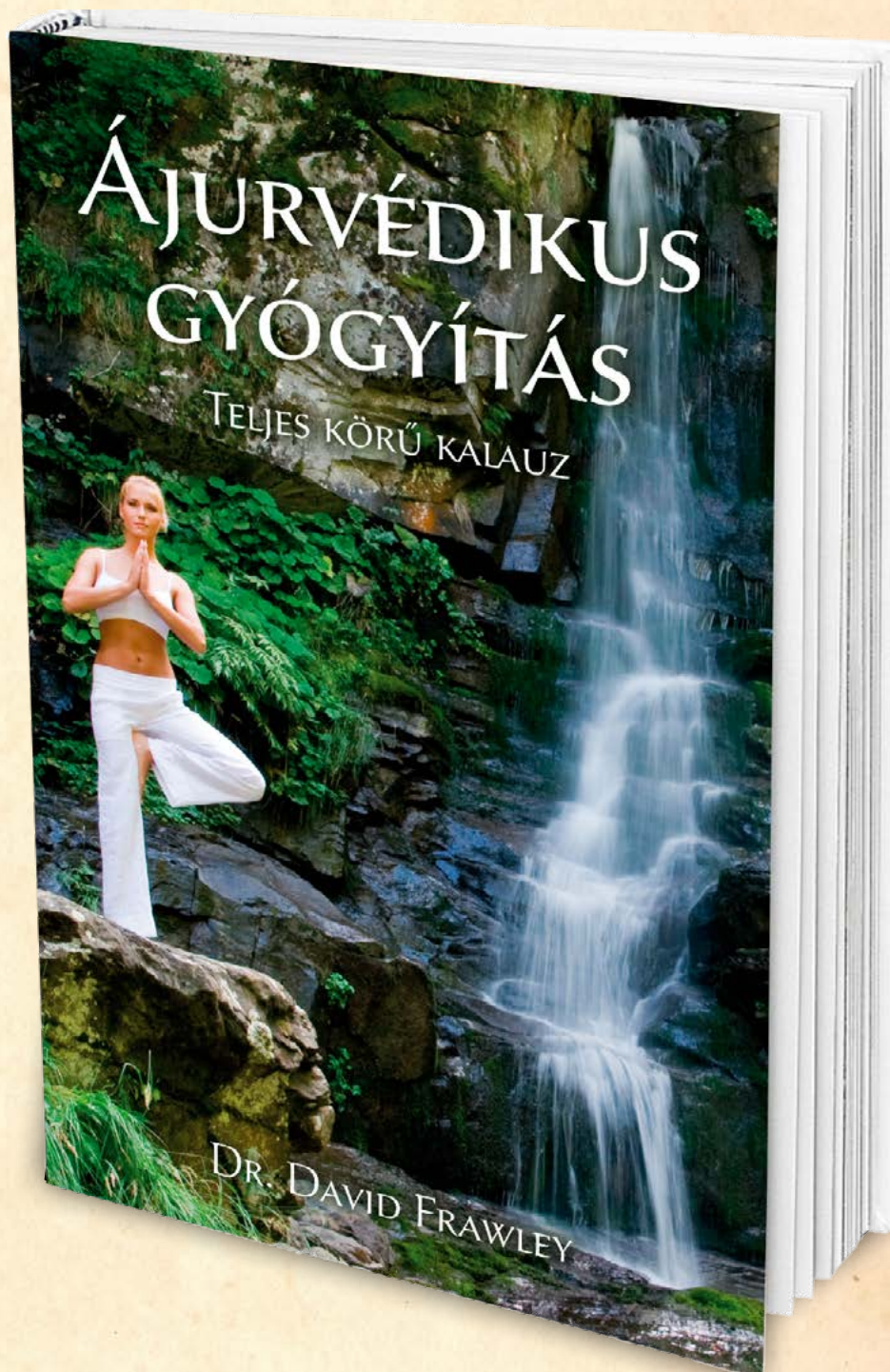
Teljes körű kalauz

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

440 oldal



~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **A természet csendes patikája**
- 8 **Az új kenyér ünnepe**
- 10 **A zöldségeskert második tavasza**
- 16 **A zene gyógyító ereje**
- 18 **A 4-7-8 légzés** – Egy perc, ami segíthet lecsendesíteni a stresszt
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Nyári saláta parázskrumplival; Fehérbabos gnocchi; Ne főzz, inkább süss kukoricát; Spenótos-puliszkás rétes.
- 26 **Matrónák földje**
- 29 **Madáritató az erkélyen**
- 30 **A semmittevés művészete**
- 32 **Nem vagy beteg, csak szomjas!**
- 34 **A mérgező pozitivitás csapdája**
- 36 **Jeanne Baret az eltitkolt botanikus**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/7. 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: Hémanji

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 természet csendes patikája

Augusztus 31. a gyógynövények napja. Talán nincs is olyan természetes életmóddal foglalkozó téma, amely ennyire időtálló lenne. A gyógynövények évezredek óta kísérik az embert, jóval azelőtt, hogy megszülettek volna a modern gyógyszerek vagy laboratóriumok. Őseink megfigyelték a természetet,

megtanulták felismerni a növényeket, és tapasztalataikat nemzedékről nemzedékre adták tovább. Ez a tudás ma is velünk él, még ha sokszor háttérbe is szorul a rohanó hétköznapi életben.

Amikor gyógynövényekről beszélünk, először a kamillára, a hársfára vagy a mentára gondolunk.

Pedig a gyógynövények világa ennél sokkal gazdagabb. A réteken, erdőkben, hegyoldalakon és a kertekben több száz olyan növény él, amelyet az emberiség hosszú időn keresztül gyógyításra, erősítésre vagy a mindennapi egészség megőrzésére használt. Vannak közöttük olyanok, amelyekből teát készítünk, másokat fűszerként használunk, megint másokból tinktúra, kenőcs vagy illóolaj készül.

Érdekes módon sok olyan növény, amelyet ma dísznövényként tartunk, egykor fontos gyógynövény volt. A levendulát ma elsősorban az illatáért szeretjük, pedig régen fertőtlenítőként és nyugtatóként is alkalmazták. A körömvirágot sok kertben csupán színes virágként ültetik, holott évszázadok óta készül belőle bőrpoló kenőcs. A rozmaryingot legtöbbször a sült burgonyával vagy a mediterrán konyhával társítják, miközben a népi gyógyászatban élénkítő és keringést támogató növényként tartották számon.

A gyógynövények története valójában az emberiség története is. Az ókori Egyiptomban papirusztekercsek őrizték a gyógyító növények receptjeit. A görög orvosok, köztük Hippokratész és Dioszkoridész részletesen leírták a kor ismert gyógynövényeit. A középkori

Európában a kolostorkertek váltak a gyógynövényismeret központjaivá, ahol szerzetesek gondozták és tanulmányozták a növényeket. Magyarországon is gazdag hagyománya van a füvesembereknek és füvesasszonyoknak, akik sokszor a falvak első számú gyógyítói voltak.

Bár ma már egészen más világban élünk, a gyógynövények iránti érdeklődés újra erősödik. Egyre többen keresik a természetes megoldásokat, szeretnék tudni, miből készül az a tea, amelyet esténként megisznak, vagy milyen növény illata tölti meg az otthonukat egy párologtatóban. Ez a kíváncsiság nem a modern orvostudomány elutasítását jelenti, hanem azt az igényt, hogy tudatosabban éljünk, és jobban megismerjük a természetet.

A gyógynövények egyik legnagyobb ajándéka talán éppen az, hogy lelassítanak bennünket. Egy csésze tea elkészítése nem tart sokáig, mégis egészen más élmény, mint felkapni egy dobozos üdítőt a hűtőből. Vízet forralunk, kiválasztjuk a gyógynövényt, kivárjuk az áztatási időt, majd lassan kortyolgatjuk az elkészült italt. Ez a néhány perc már önmagában is egy kis szünet a napban.





A gyógynövények nemcsak teák formájában vannak jelen az életünkben. Fűszereink jelentős része szintén gyógyhatású növény. A kakukkfű, az oregánó, a zsálya, a bazsalikom, a fahéj, a gyömbér vagy a kurkuma egyszerre gazdagítják ételünk ízét és olyan növényi vegyületeket tartalmaznak, amelyek miatt évszázadokon át nagy becsben tartották őket. A régi kultúrákban a konyha és a gyógyítás sokkal közelebb állt egymáshoz, mint napjainkban.

A magyar táj különösen gazdag gyógynövényekben. Tavasszal bodzavirágot és gyermekláncfűvet gyűjthetünk, nyáron virágzik a kamilla, a levendula, a cickafark és az orbáncfű, ősszel pedig a csipkebogyó, a galagonya és a kökény kínálja termését. Minden évszakra megvannak a maga növényei, mintha a természet pontosan tudná, mire van szükségünk az adott időszakban.

A gyógynövénygyűjtésnek azonban megvannak a maga szabályai. Csak olyan növényt szabad leszedni, amelyet teljes biztonsággal felismerünk, hiszen számos mérgező faj hasonlít az ismert gyógynövényekre. Fontos az is, hogy tiszta területről gyűjtsünk. Forgalmas utak, ipari létesítmények vagy permetezett földek közelében a növények

káros anyagokat halmozhatnak fel. A természet tisztelete azt is jelenti, hogy soha nem szedünk le mindent. Hagyunk a növényből a beporzóknak, a madaraknak, és azért is, hogy a következő évben újra virágozhasson.

Az utóbbi években egyre többen alakítanak ki kis gyógynövénykertet. Ehhez nincs szükség nagy birtokra. Egy napos erkélyen is szépen fejlődik a menta, a citromfű, a kakukkfű, a rozmaring vagy a zsálya. Ezek a növények nemcsak a konyhát gazdagítják, hanem illatukkal és virágaikkal a méheket, lepkéket is vonzzák. Külön öröm figyelni, hogyan lesz egy apró palántából néhány hónap alatt dús bokor, amelyből egész nyáron szedhetünk.

Az ájurvéda, India több ezer éves egészségmegőrző rendszere különleges kapcsolatot ápol a gyógynövényekkel. A klasszikus ájurvédikus szövegek több száz növényt írnak le, de soha nem tekintenek rájuk csodaszerként. Az ájurvéda szerint az egészség egyensúly kérdése. Egy gyógynövény csak akkor tudja a legjobban támogatni a szervezetet, ha mellette megfelelő az étrend, a napi ritmus, a mozgás, az alvás és a lelkiállapot is.

Ez a szemlélet ma is meglepően korszerűnek hat.

Nem egyetlen tablettát vagy növényt keres a problémákra, hanem azt vizsgálja, hogyan él az ember. Mit eszik? Mennyit alszik? Hogyan kezeli a stresszt? Van-e ideje pihenni? A gyógynövény így nem önálló megoldás, hanem egy nagyobb rendszer része.

Az ájurvéda legismertebb növényei közé tartozik a kurkuma, a tulsi, az ashwagandha, a brahmi, az amla vagy a neem. Ezek neve ma már Európában is egyre ismerősebben cseng, de Indiában évszázadok óta a mindennapok részei. A kurkuma például nemcsak fűszer, hanem a családi konyha természetes alapanyaga. Az amla gyümölcsét frissen, szárítva vagy különböző készítményekben fogyasztják.

Bármelyik hagyományt nézzük, egy közös pontot biztosan találunk: a gyógynövények használata mindig együtt járt a természet tiszteletével. A régi gyógyítók tudták, hogy nem uralják a természetet, hanem annak részei. Figyelték az évszakok változását, ismerték a Hold ciklusait, tudták, mikor érdemes gyűjteni egy levelet vagy egy virágot. Ez a szemlélet ma is sokat taníthat nekünk.

Talán éppen ezért olyan fontos a gyógynövények napja. Nem azért, hogy mindenki gyógynövényszakértővé váljon, vagy hogy minden problémára teákat keressen. Sokkal inkább azért, hogy újra kapcsolatba

kerüljünk azzal a világgal, amelyből származunk. Ültessünk egy tő citromfűvet az erkélyre. Készítsünk egy csésze hársfateát egy hűvösebb estén. Sétáljunk egy réten, és próbáljunk meg felismerni néhány ismerős növényt. Látogassunk el egy gyógynövénykertbe, ahol nemcsak a szemünkkel, hanem az illatokon keresztül is megtapasztalhatjuk ezt a különleges világot.

A természet minden tavasszal kivirágzik, minden nyáron termést érlel, minden ősszel bőséget ad. A gyógynövények ugyanerre emlékeztetnek bennünket. Arra, hogy a valódi gondoskodás gyakran apró lépésekből áll. Egy csésze tea, egy mély belégzés egy levendulabokor mellett, egy marék friss menta a limonádében vagy néhány perc csend a kertben néha többet jelent, mint hinnénk.

Augusztus 31-én érdemes megállni egy pillanatra, és hálával gondolni ezekre a szerény növényekre. Csendben nőnek, nem kérnek figyelmet, mégis évezredek óta ott állnak az ember mellett. Talán ideje, hogy mi is újra felfedezzük őket.





Az új kenyér ünnepe

Augusztus 20-án Magyarországon az államalapításra és Szent István királyra emlékezünk, de ez a nap egy másik fontos üzenetet is hordoz: ekkor ünnepeljük az új kenyeret. A frissen sült cipó ilyenkor nem csupán egy mindennapi élelmiszer, hanem a betakarítás, a természet bősége és az emberi munka jelképe.

A kenyér évezredek óta az egyik legalapvetőbb táplálékunk. Szinte minden kultúrának megvan a maga kenyeré, legyen az kovászos cipó, lepénykenyér, pita, naan vagy tortilla. Bár az alapanyagok és az elkészítés módja eltér, a jelentése mindenütt hasonló: a kenyér az életet, a biztonságot és a gondoskodást szimbolizálja.

Régen a kenyérsütés különleges esemény volt. A családok hetente egyszer vagy kétszer sütöttek, a kovászt féltve őrizték, a kenyér elkészítése pedig türelmet és odafigyelést igényelt. A megkelt tésztát gondosan formázták, sütés előtt sok helyen keresztet rajzoltak



a tetejére, a megszegett kenyeret pedig nagy tisztelet övezte. A leesett morzsát sem hagyták veszendőbe menni, hiszen minden falat mögött ott volt a földműves munkája, az eső, a napsütés és a természet ajándéka.

Ma, amikor egy pékség polcairól néhány perc alatt választhatunk több tucat kenyér közül, könnyen megfeledkezünk erről az értékről. A kenyér sokak számára magától értetődővé vált. Pedig egyetlen cipő elkészítéséhez hosszú út vezet. Először elvetik a gabonát, majd hónapokon át gondozzák a földet. Az aratás után a szemeket megtisztítják, liszté őrlik, végül pékek vagy otthon sütő emberek alakítják kenyérré. Minden szelet mögött emberek munkája és a természet együttműködése áll.

Az utóbbi években sokan fedezték fel újra az otthoni kenyérsütés örömét. A kovász gondozása lassabb ritmust kíván, mint amit a modern élet megszokott. Nem lehet siettetni. Meg kell várni, amíg életre kel, dolgozik, majd megemeli a tésztát. Talán éppen ez az egyik oka annak, hogy olyan sokan beleszerettek. A kenyérsütés emlékeztet arra, hogy vannak folyamatok, amelyeket nem lehet felgyorsítani.

A frissen sült kenyér illata különleges hangulatot teremt. Kevés olyan illat létezik, amely ennyire összekapcsolódik az otthon érzésével. Sokan gyermekkoruk nyarait, nagyszüleik konyháját vagy a falusi

kemencét idézik fel, amikor megérik a ropogós héj illatát. Az emlékek ilyenkor szinte észrevétlenül visszatérnek.

Az új kenyér ünnepe jó alkalom arra is, hogy tudatosabban viszonyuljunk az étkezéshez. A rohanó hétköznapiakban gyakran állva, telefonozás közben vagy sietve eszünk. Pedig már néhány perc figyelem

is egészen más élménnyé teheti az étkezést. Amikor megállunk egy pillanatra, megérezzük az étel illatát, ízét és állagát, sokkal inkább értékeljük azt, ami a tányérunkra kerül.

Természetesen nem mindenkinek a búzakenyér jelenti az ideális választást. Egyre többen készítenek teljes kiőrlésű, rozsos, tönkölyös vagy gluténmentes kenyereket. A lényeg nem az, hogy mindenki ugyanazt egye, hanem hogy minőségi alapanyagokból készült, valódi élelmiszer kerüljön az asztalra. A hosszú érlelésű kovászos kenyerek sokak számára könnyebben emészthetők, mint a gyorsan készülő változatok, és gazdagabb ízvilágot is kínálnak.

A világ különböző tájain a kenyér ma is a vendégszeretet jelképe. A Közel-Keleten frissen sült pitával kínálják a vendéget, Indiában a forró naan vagy chapati kerül az asztal közepére, a mediterrán országokban pedig olívaolajjal és friss fűszernövényekkel fogyasztják. Bár a formája eltérő, az üzenete ugyanaz: „Örülök, hogy itt vagy.”

Talán ez az új kenyér ünnepének legszebb gondolata. A kenyér sokkal több, mint táplálék: összeköt bennünket a természettel, azokkal az emberekkel, akik megtermelték az alapanyagait, és azokkal is, akikkel egy asztalhoz ülünk. Néha egy egyszerű szelet kenyér is emlékeztethet arra, milyen sok ajándék vesz körül bennünket a mindennapokban.



A zöldségeskert második tavasza

Amikor augusztusban a paradicsomok piroosan tündökölnek, és a bazsalikom illata belengi a kertet, a legtöbb hobbikertész úgy érzi, a szezon legfontosabb része már mögötte van. Pedig a magaságyás második tavasza ilyenkor kezdődik. A talaj még őrzi a nyár melegét, a hűvösebb éjszakák pedig ideális körülményeket teremtenek számos levél- és gyökérzöldség számára. Ha most újra vetsz, egészen a tél elejéig, sőt néhány növény esetében a következő tavaszig is szüretelhetsz. Ahogy Karel Čapek írta:

„A kertész nem az időjárást várja, hanem a lehetőséget teremti meg.”

Az augusztus éppen ilyen lehetőség.

Sokan úgy gondolják, hogy a veteményezés tavasszal véget ér, a nyár vége pedig már csak a betakarításról és a befőzésről szól. A magaságyás azonban egészen másként működik. Talaja ősszel lassabban hűl ki, mint a környező föld, ezért hosszabb tenyészidőt biztosít a későn vetett növényeknek. A nyár végére a kártevők száma is csökken, miközben a talajélet továbbra is aktív, így a magok gyorsan csíráznak és erőteljesen fejlődnek.

A talaj előkészítése

A fokhagyma, a borsó vagy a korai burgonya után felszabaduló helyet ne hagyd üresen. A gyomok pillanatok alatt birtokba veszik a szabad területet. Távolítsd el a növényi maradványokat, lazítsd fel a talaj felső rétegét, majd dolgozz bele néhány lapát érett komposztot vagy gilisztahumuszt. A nyári növények



sok tápanyagot felhasználtak, ezért ezzel az egyszerű lépéssel új lendületet adhatsz az őszi vetéseknek.

A kertészkedés ráadásul a közérzetünkre is kedvezően hat. Kutatások szerint egyes talajlakó baktériumok, például a *Mycobacterium vaccae*, hozzájárulhatnak a szerotonintermelés serkentéséhez. Talán ezért is érezzük magunkat olyan kiegyensúlyozottnak egy hosszabb kerti munka után.

Mit vessünk augusztusban?

A leveles zöldségek ilyenkor érzik igazán jól magukat. A spenót, a mángold, a rukkola, a mizuna és a pak choi tavasszal könnyen magszárba indulnak, a nyár végi enyhébb időjárásban viszont gyorsan fejlődnek. Néhány hét alatt zsenge leveleket hoznak, amelyeket folyamatosan szüretelhetsz.

A gyökérzöldségek közül a hónapos retek és az

őszi fekete retek kiváló választás. A téli sarjadékhagyma és a metélőhagyma szintén elvethető, ezek áttelelnék, és már kora tavasszal friss zöldet adnak.

Augusztusban érdemes gondolni a káposztafélékre is. A brokkolit, a karfiolt, a kelkáposztát és a fejes káposztát ilyenkor már inkább palántáról ültetjük ki. Közülük a leveles kel igazi különlegesség. Az első fagyok után még finomabbá válik, mert a hideg hatására a keményítő egy része cukorrá alakul, így levelei édesebbek és zengébbek lesznek.

A siker titka

A friss vetések legfontosabb feltétele az egyenletes vízellátás. A magaságys földje gyorsabban kiszárad, ezért a magokat rendszeresen öntözni kell. A legjobb a kora reggeli vagy az esti locsolás, finom permettel, hogy a víz ne mossa ki a vetést.

A tűző napsütés ellen néhány napig árnyékoló háló vagy fátyolfólia is sokat segíthet. Később ugyanez a takarás az első őszi fagyok idején is védi a fiatal növényeket.

A mulcsozásról se feledkezz meg. A sorok közé terített vékony rétegű szalma vagy fűnyesedék csökkenti a párolgást, visszaszorítja a gyomokat, és bomlás közben folyamatosan javítja a talaj szerkezetét.

A kert nem áll le augusztusban

Az augusztusi vetés mindig a következő évszaknak szól. Egyes növények még ősszel bőséges termést adnak, mások áttelelnek, és tavasszal indulnak gyors fejlődésnek. Így a magaságyás hosszabb ideig marad

termő, a kert pedig szinte egész évben friss alapanyaggal látja el a konyhát.

Amikor legközelebb végignézel a letermett paradicsomokon vagy az üresen maradt ágyásokon, ne a szezon végét lásd bennük. Egy marék vetőmaggal, némi komposzttal és néhány óra munkával új életet adhatsz a kertnek. A novemberi reggeleken különleges érzés lesz saját salátát, retket vagy hagymát szedni a magaságyásból, miközben a legtöbb veteményes már pihen. A természet ritmusa arra emlékeztet, hogy minden lezáruló időszak egy új kezdetet is magában hordoz. Ha követed ezt a ritmust, a magaságyás még a nyár elmúltával is bőségesen meghálálja a gondoskodást.





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

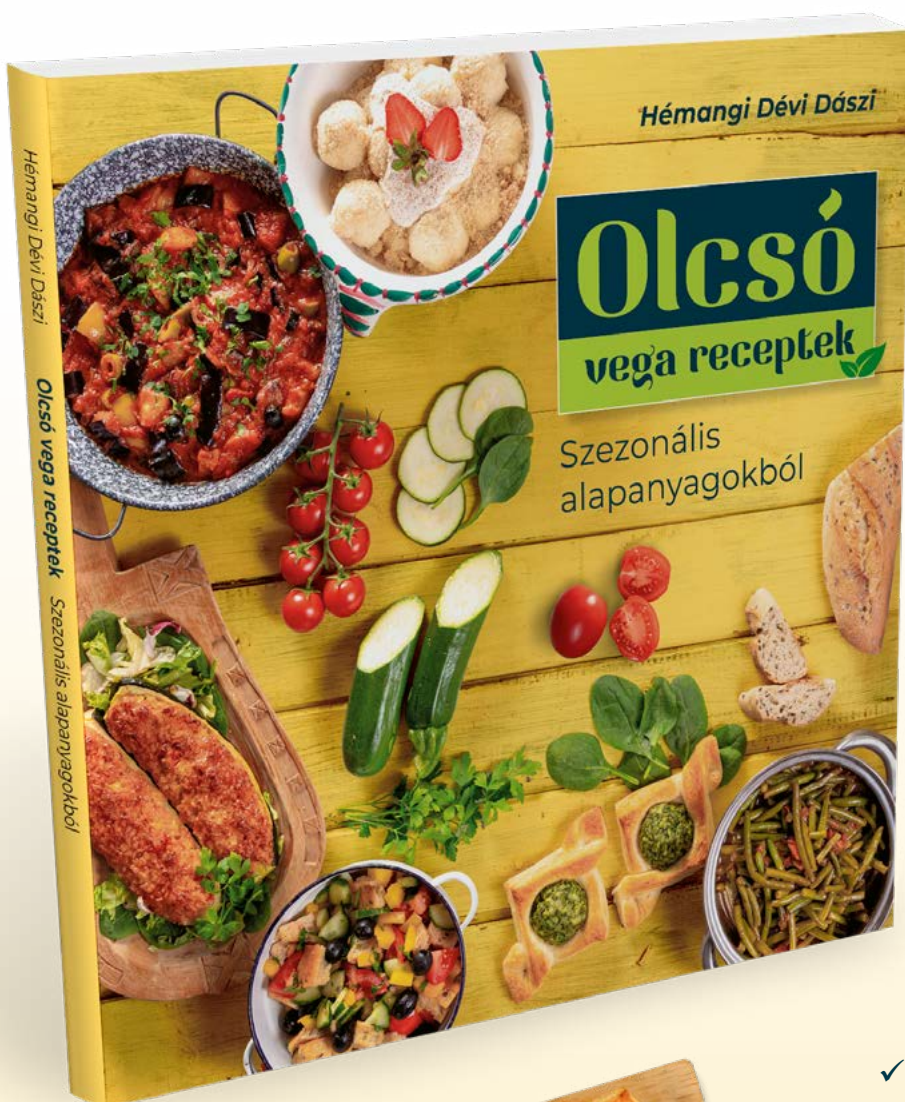
vega receptek

~~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 gyümölcsein át az ős bőségéig és a melengető téli fogásokig.

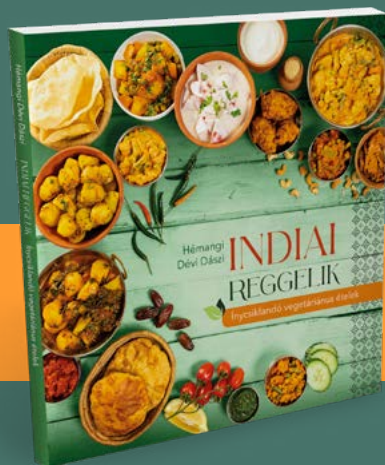
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

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

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



Megrendelhető:
www.108.hu/olcso



INDIAI
REGGELIK

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



INDIAI
ÍZUTAZÁS

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



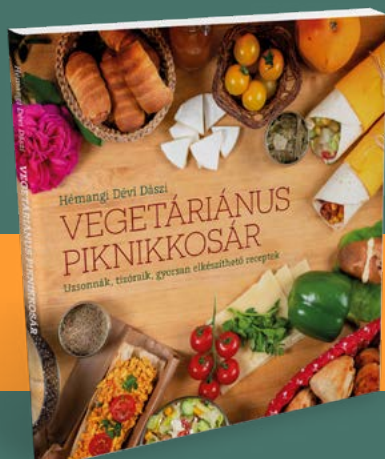
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

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



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEAPOKRA

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



Augusztus 4-én született Louis Armstrong, a jazz egyik legnagyobb alakja. Rekedtes hangja, utánozhatatlan trombitajátéka és életigenlése emberek millióit érintette meg. Bár több mint fél évszázada nincs közöttünk, dalai ma is ugyanazzal az erővel hatnak. Elég meghallgatni a *What a Wonderful World* első taktusait, és sokan máris nyugodtabbnak, derűsebbnek érzik magukat.

Miért van ekkora ereje a zenének? Miért képes néhány dallam megváltoztatni a hangulatunkat, csökkenteni a feszültséget vagy könnyeket csalni a szemünkbe?

A válasz részben az agy működésében rejlik. A zene egyszerre több agyterületet is aktivál. Hat az érzelmekért felelős limbikus rendszerre, befolyásolja a memóriát, a figyelmet és még a mozgáskoordinációt is. Ezért történhet meg, hogy egy régen hallott

dal pillanatok alatt felidéz egy nyári estét, egy utazást vagy egy régi szerelmet. Az emlékekkel együtt azok érzései is visszatérnek.

A kutatók évek óta vizsgálják a zene hatását a szervezetre. Számos tanulmány szerint a nyugodt, kellemes zene hallgatása csökkentheti a kortizol, vagyis a stresszhormon szintjét. Közben lassulhat a pulzus, egyenletesebbé válhat a légzés, csökkenhet a vérnyomás, és fokozódhat az ellazulás. Az agy dopamint is termel, amely az örömeérzethez és a motivációhoz kapcsolódik. Talán ezért érezzük úgy egy koncert vagy egy kedvenc lejátszási lista után, mintha valaki „kisímította” volna a gondolatainkat.

A zene ráadásul olyan nyelv, amelyet mindenki ért. Nem számít, milyen nyelven szól egy dal, sokszor akkor is megérint bennünket, ha egyetlen szót sem értünk belőle. A ritmus, a dallam és a hangszín önmagában is képes érzelmeket közvetíteni.



Éppen ezért a zenét ma már számos területen alkalmazzák tudatosan. Kórházakban segíthet oldani a műtétek előtti szorongást, rehabilitáció során támogathatja a gyógyulást, pszichológiai kezelések mellett pedig javíthatja a közérzetet. Idősek otthonában gyakran olyan emberek is együtt énekelnek régi dalokat, akik egyébként már nehezen kommunikálnak. A zene ilyenkor hidat épít az emlékek és az érzelmek között.

Nem kell azonban terapeutához mennünk ahhoz, hogy megtapasztaljuk ezt a hatást. A zene a mindennapokban is egyszerű stresszoldó eszköz lehet.

Érdemes például reggel nem azonnal híreket vagy közösségi oldalakat böngészni, hanem néhány percig olyan zenét hallgatni, amely jókedvet ad. Munka közben sokaknak segítenek a halk instrumentális dallamok vagy a természet hangjaival kiegészített felvételek. Egy hosszú nap végén pedig egy lassabb zene könnyebbé teheti az ellazulást és az elalvást.

A közös zenélés még ennél is többet ad. Kutatások szerint, amikor emberek együtt énekelnek vagy zenélnek, növekszik az összetartozás érzése. Egy kórusban, zenekarban vagy akár egy családi éneklés során mindenki ugyanarra a ritmusra figyel, együtt veszi a levegőt, és közösen hoz létre valami szépet. Ez különleges élmény, amely erősíti a kapcsolatokat és oldja a magány érzését.

Sokan azt hiszik, hogy ehhez tehetség kell. Pedig a lényeg nem a tökéletes éneklés. Már az is jótékony

hatású, ha dúdolunk vezetés közben, énekelünk főzés közben, vagy elővesszük a régóta porosodó hangszert. A zene nem verseny, hanem önkifejezés.

A világ különböző kultúrái ősidők óta használják a zenét gyógyító, közösségépítő vagy spirituális célokra. Az afrikai doboktól a tibeti hangtálakon át a gregorián énekekig számtalan hagyomány épül arra a felismerésre, hogy a hangok képesek megváltoztatni a belső állapotunkat.

Ide tartozik az indiai mantraéneklés is. A mantrák rövid, ismétlődő szövegek vagy hangok, amelyeket évszázadok óta énekelnek vagy recitálnak. A legismertebb közülük az *Om*, de számos más mantra is létezik. Ezeket nem előadni kell, hanem átélni. Az ismétlődő ritmus és a lassú légzés fokozatosan lecsendesíti az elmét, miközben a figyelem egyetlen hangra vagy dallamra összpontosul.

Az elmúlt években a mantrazene messze túllépett India határain. Jógaórákon, meditációkon és otthoni relaxáció során világszerte emberek milliói hallgatják. Segít lelassulni egy olyan világban, ahol szinte folyamatosan információk és zaj vesz körül bennünket.

Talán ez Louis Armstrong örökségének is az egyik legfontosabb üzenete. A zene sokkal több, mint szórakozás. Képes vigaszt nyújtani, reményt adni, felébreszteni a legszebb emlékeinket, és néhány percre elcsendesíteni a bennünk kavargó gondolatokat. Néha ennyi is elég ahhoz, hogy újra megtaláljuk az egyensúlyunkat.

A 4-7-8 LÉGZÉS



Van olyan pillanat, amikor úgy érezzük, mintha a testünk átvette volna az irányítást. Felgyorsul a szívverés, kapkodjuk a levegőt, megfeszülnek az izmaink, és a gondolataink megállíthatatlanul cikáznak. Ilyenkor a szervezet a stresszreakciót kapcsolja be, amely rövid távon hasznos, de ha túl gyakran aktiválódik, kimerítővé válhat.

Az egyik legegyszerűbb módszer a megnyugvás támogatására a **4-7-8 légzés technika**, amelyet Dr. Andrew Weil amerikai orvos tett ismertté. A gyakorlat alapja rendkívül egyszerű: négy számolásra belélegzünk az orron keresztül, hét számolásig bent tartjuk a levegőt, majd nyolc számolásra lassan kifújuk a szájon át. Sokan számolnak be arról, hogy már néhány ismétlés után nyugodtabbnak érzik magukat.

Miért működhet? A lassú, elnyújtott kilégzés aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, amely a szervezet pihenésért és regenerálódásért felelős működését támogatja. Ennek hatására csökkenhet a feszültség, lassulhat a pulzus, és könnyebbé válhat az ellazulás. A légzésre irányított figyelem ráadásul kizökkenti az elmét a szorongást tápláló gondolatok körforgásából.

A gyakorlatot bárhol elvégezhetjük. Egy stresszes megbeszélés előtt, lefekvéskor, vizsga vagy orvosi vizsgálat előtt, sőt akkor is, amikor egyszerűen csak úgy érezzük, túl sok lett a nap.

Fontos azonban, hogy ne erőltessük. Ha a hét másodperces légzésvisszatartás eleinte kényelmetlen, nyugodtan rövidítsük le, majd fokozatosan közelítsünk az eredeti ritmushoz. A cél nem a teljesítmény, hanem a nyugodt, egyenletes légzés.

A 4-7-8 technika nem csodaszer, és nem helyettesíti a tartós stressz okainak rendezését vagy szükség esetén a szakember segítségét. Ugyanakkor egyszerű, ingyenes eszköz, amelyet bármikor magunkkal vihetünk. Néha valóban elég egyetlen tudatos perc ahhoz, hogy ne a stressz irányítsa a következő órákat, hanem mi magunk.

MIÉRT MŰKÖDIK?



AKTIVÁLJA A PARASZIMPATIKUS IDEGRENDSZERT

Támogatja a test pihenésért és regenerálódásért felelős működését.



CSÖKKENTI A FESZÜLTSEGET

Lassulhat a pulzus, csökkenhet a vérnyomás és az izomfeszültség.



LECSENDESÍTI AZ ELMÉT

A légzésre irányított figyelem kizökkenti a gondolatokat a szorongás körforgásából.



SEGÍTHET AZ ALVÁSBAN

Könnyebbé válhat az elalvás és javulhat az alvás minősége.

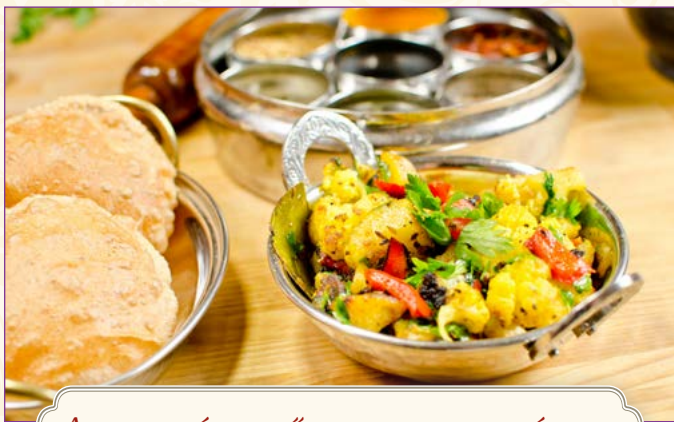
MIKOR ALKALMAZD?

- ✓ Stresszes helyzet előtt (pl. megbeszélés, vizsga)
- ✓ Lefekvés előtt
- ✓ Orvosi vizsgálat előtt
- ✓ Bármikor, amikor úgy érzed, túl sok lett a nap

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



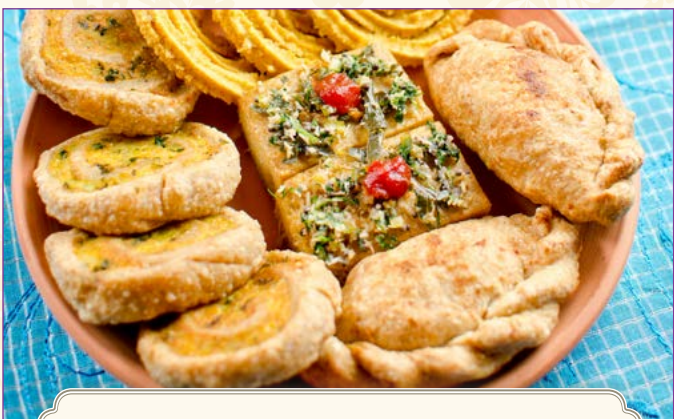
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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



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

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



NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu



NYÁRI SALÁTA PARÁZSKRUMPLIVAL



HOZZÁVALÓK:

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

AZ ÖNTETHEZ:

- 2 dl natúr joghurt
- 1 teáskanál mustár
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 1 csipet aszafetida
- 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 parázskrumplit 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 pirítjuk. Hagyjuk kihűlni.

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

A kihűlt parázskrumplit 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



FEHÉRBABOS GNOCCHI

HOZZÁVALÓK:

- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 kk olasz fűszerkeverék (saját készítésű)
- 1 csipet asafoetida
- 1 doboz aprított paradicsom konzerv
- 25 dkg főtt nagyszemű fehérbab
- kb. 2 dl víz
- 20 dkg gnocchi
- fél dl főzőtejszín
- fél evőkanál reszelt parmezán
- néhány friss bazsalikomlevél felaprítva
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

Felmelegítjük az olívaolajat, hozzáadjuk az olasz fűszerkeveréket és az asafoetidát, pár másodpercig átforgatjuk. Ráöntjük az aprított paradicsomot, megsózzuk, majd közepes lángon főzzük, amíg besűrűsödik. Ekkor belekeverjük a főtt babot, felöntjük vízzel, majd hozzáadjuk a gnocchit. Lefedve 10-12 percig főzzük, hogy a gnocchi is megfőjön. A főzés végén beleszórjuk a főzőtejszínt, a bazsalikomot, a sót és a parmezánt, alaposan összekeverjük, és még 2-3 percig összefőzzük.

Hémangi / vegavarazs.hu

NE FŐZZ, INKÁBB SÜSS KUKORICÁT

HOZZÁVALÓK:

- 2 db csöves kukorica
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk paprika
- 1 tk füstölt só
- 1 tk hing
- 20 g vegán majonéz
- 15 g ketchup

ELKÉSZÍTÉSE:

A kukoricát először félbe vágod, majd gerezdekre (nem könnyű).

A fűszereket összekevered az olajjal, majd bekened a kukoricát. 200 fokon, alufóliával lefedett tepsiben 20 percig sütöd. Majd

leveszed a fóliát és további 10 percig sütöd.

Közben összekevered a majonézt a ketchuppal.

Simon Barbara

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



SPENÓTOS-PULISZKÁS RÉTES

(2 rúd rétes jön ki belőle)

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg kukoricadara
- 0.5 l víz
- 5 dkg vaj
- 50 dkg spenót (fagyasztott)
- 1 kk só
- 2 gerezd fokhagyma
- őrölt fekete bors
- 4 db réteslap
- olaj
- zsemlemorzsa

ELKÉSZÍTÉS:

A töltelékhez a vizet a vajjal és a sóval felforraljuk, beleszórjuk a kukoricadarát, simára keverjük. Hozzáadjuk a felengedett spenótot, az őrölt borsot, a zúzott fokhagymát, és néhány percig főzzük, majd a tűzről levéve fedő alatt hagyjuk dagadni, langyosra hűlni, és ha szükséges még utánaízesítünk.

Egy réteslapot kiterítünk konyharuhára, megkenjük olajjal, ráhelyezünk egy másikat, újból kevés olaj következik rá és megszórjuk

enyhén zsemlemorzzával. Egyik végére halmozzuk a töltelék felét, oldalt két szélét felhajtjuk és lazán feltekerjük. A következő rétesel hasonlóan járunk el. Réteseinket kiolajozott sütőlemezre helyezzük, tetejüket megkenjük kevés olajjal és 200 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Felszeletelés előtt úgy 5 percig pihentetjük. Frissen melegen a legfinomabb.

Szala Endre





Matrónák földje

A hosszú élet titkát évszázadok óta kutatjuk. Léteznek különleges vitaminok? Egyetlen csodadiéta? A megfelelő génállomány? Bár a tudomány folyamatosan keresi a válaszokat, a világ néhány pontján élő emberek mintha már rég megtalálták volna a saját receptjüket.

Ezeket a területeket nevezik **kék zónáknak**. Olyan vidékekről van szó, ahol feltűnően sokan érik meg a 90 vagy akár a 100 éves kort jó egészségben. Közülük talán a legismertebb az olaszországi Szardínia hegyvidéke és a Japánhoz tartozó Okinava szigete. Bár több ezer kilométer választja el őket egymástól, egy fontos közös vonásuk van: az idős emberek

itt nem a társadalom peremére szorulnak, hanem a közösség megbecsült tagjai.

Különösen igaz ez a nőkre. A kilencven év feletti asszonyok sok családban ma is aktív szerepet töltenek be. Nem elszigetelten élnek, hanem részt vesznek a mindennapokban. Tanácsot adnak, főznek, kertészkednek, vigyáznak a gyerekekre, részt vesznek az ünnepeken, és jelenlétükkel összetartják a családot. Gyakran négy vagy akár öt generáció ül egy asztalhoz.

A nyugati világban az öregedést gyakran veszteséggént éljük meg. A fiatalságot ünnepeljük, miközben az időseket sokszor a háttérbe szorítjuk. A kék

zónákban azonban az életkor tekintélyt jelent. Az idős ember nem teher, hanem tudásának, tapasztalatának és nyugalmának köszönhetően fontos szereplője a közösségnek.

Sokan azt gondolják, hogy a hosszú élet titka kizárólag az étrendben rejlik. Kétségtelen, hogy a szárdok és az okinawaiak táplálkozása egészséges. Sok zöldséget, hüvelyeset, teljes értékű gabonát fogyasztanak, kevés feldolgozott élelmiszert esznek, és ritkán laknak jól teljesen. Az okinawaiaknak még külön mondásuk is van: **„Hara hachi bu”**, vagyis együnk addig, amíg körülbelül nyolcvan százalékig jóllaktunk.

Mindez azonban csak egy része a történetnek.

Legalább ilyen fontos a természetes mozgás. Az idős emberek nem edzőterembe járnak, hanem egyszerűen aktív életet élnek. Gyalog közlekednek, kertészkednek, főznek, gondozzák az állatokat, felmennek a domboldalra, lehajolnak, emelnek, dolgoznak. A mozgás nem külön program, hanem a mindennapok természetes része.

A kapcsolatok szerepe talán még ennél is jelentősebb. Okinaván sokan életük végéig egy úgynevezett **moai** tagjai maradnak. Ez egy kis közösség vagy



baráti kör, amelynek tagjai gyermekkoruktól kezdve támogatják egymást. Összejárnak, beszélgetnek, segítenek egymásnak a nehéz időszakokban. A magány ritka, a társas kapcsolatok erősek.

Szardínián hasonlóan fontos a család. Az idősök együtt élnek vagy napi kapcsolatban vannak





gyermekeikkel és unokáikkal, nem érzik úgy, hogy már nincs rájuk szükség. Minden napjuknak van célja, minden reggel tudják, miért kelnek fel.

A japánok erre használják az **ikigai** szót, amely nagyjából azt jelenti: az ok, amiért érdemes reggel felébredni. Ez lehet a kert gondozása, az unokák nevelése, a kézimunka, a közösségi élet vagy egyszerűen az a tudat, hogy valaki számít ránk.

A stresszhez való viszonyuk is eltér attól, amit a modern világban megszoktunk. Természetesen az ő életükben is vannak nehézségek, de több időt töltenek a szabadban, lassabban étkeznek, rendszeresen



találkoznak szeretteikkel, és ritkábban érzik azt a folyamatos időnyomást, amely sokunk mindennapjait jellemzi.

Érdekes módon ezekben a közösségekben az idős asszonyok nem a korukat próbálják letagadni. Nem azért ápolnak, hogy fiatalabbnak tűnjenek, hanem mert tisztelik önmagukat. Arcukon ott vannak a nevetés és a megélt évtizedek nyomai, amelyeket természetesnek tartanak. Talán éppen ez a belső béke sugárzik róluk.

Mit tanulhatunk tőlük? Valószínűleg nem kell Szardíniára vagy Okinávára költöznünk. Sokkal inkább azt érdemes megfigyelni, hogyan élnek. Több friss étel, több séta, több közösen eltöltött idő, kevesebb rohanás, erősebb emberi kapcsolatok és olyan tevékenységek, amelyek örömet adnak. Ezek nem látványos változtatások, mégis hosszú távon óriási különbséget jelenthetnek.

A hosszú élet nem csupán az évek számáról szól, sokkal inkább arról, hogyan töltjük meg tartalommal ezeket az éveket. A szeretettel ápoltság, a közösséghez tartozás, a kíváncsiság, az aktív mindennapok és az élet öröme talán többet érnek bármelyik csodaszernél. Lehet, hogy éppen ez a matróznak valódi titka.





Madáritató az erkélyen



A nyári forróság nemcsak nekünk megterhelő, hanem a madaraknak is, főleg a városokban. Az aszfalt és a beton gyorsan felmelegszik, a természetes pocso-lyák kiszáradnak, így egyre nehezebben találnak ivóvizet. Pedig egy egyszerű madáritató életmentő lehet számukra.

Jó hír, hogy ehhez nincs szükség drága eszközökre. Egy lapos cserépalátét, néhány tiszta kavics és friss víz elegendő. Töltsük meg az alátétet mindössze két-három centiméter mélyen, majd helyezzünk bele különböző méretű kavicsokat. Ezek biztonságos kapaszkodót adnak a kisebb madaraknak, és a rovarok is könnyebben tudnak inni anélkül, hogy a vízbe fulladnának.

Az itatót félárnyékos helyre érdemes tenni, ahol a víz lassabban melegszik fel. Ha lehet, legyen a közelben bokor vagy fa, ahová a madarak veszély esetén gyorsan elrepülhetnek, ugyanakkor ne álljon közvetlenül olyan hely alatt, ahonnan egy macska könnyen rájuk lesket.

A vizet naponta cseréljük, a tálat pedig időnként mossuk ki egy kefével. A tiszta víz nemcsak a madarak egészsége miatt fontos, hanem azért is, hogy ne szaporodjanak el benne a szúnyogok.

Sokan meglepődnek, milyen gyorsan felfedezik a madarak az új itatót. Először egy kíváncsi veréb vagy cinege érkezik, aztán a híre gyorsan terjed. Néhány nap múlva már egész kis madárforgalom alakulhat ki az erkélyen vagy a kertben.

Egy ilyen egyszerű gesztus alig kerül valamibe, mégis sokat jelenthet. Miközben a madaraknak nélkülözhetetlen vízhez jutást biztosítunk, mi is közelebb kerülünk a természethez. Egy csobbanó veréb vagy fürdőző feketerigó látványa emlékeztet arra, hogy a legkisebb odafigyelésnek is lehet nagy hatása. Néha egy cserépalátét és néhány marék kavics is elég ahhoz, hogy egy forró nyári napon valakinek valódi segítséget nyújtsunk.



A SEMMITTEVÉS MŰVÉSZETE

Mikor ültél le utoljára úgy egy fotelbe, hogy nem volt a kezeden telefon, nem szólt a televízió, nem hallgattál podcastet, és nem próbáltál közben valami „hasznosat” csinálni? Csak ültél, nézted a fákat, a felhőket vagy az esőt az ablakon túl.

Sokaknak ez ma már meglepően nehéz. Néhány perc után előkerül a telefon, bekapcsol a zene, vagy megjelenik egy belső hang: „*Nem kellene inkább valami értelmeset csinálnom?*”

Úgy tűnik, a semmittevésből bűnt csináltunk.

A mai világ szinte folyamatos aktivitásra ösztönöz. Határidők, üzenetek, értesítések, közösségi oldalak és végtelen információáradat vesz körül bennünket. Még a pihenést is gyakran teljesítményként kezeljük. Megtervezzük a hétvégét, kipipáljuk a kirándulást, a jogát, a könyvolvasást, majd elégedetten nyugtázzuk, hogy „hasznosan telt” a szabadidőnk.

Pedig az agyunknak időnként éppen arra lenne szüksége, hogy ne csináljon semmit.

Természetesen ez nem azt jelenti, hogy valóban leáll. Amikor nem koncentrálnak egy konkrét feladatra, az agy egy úgynevezett alapértelmezett működési hálózatra kapcsol. Ilyenkor az agy csendben rendezi a nap során szerzett élményeket, kapcsolatokat keres az emlékek között, feldolgozza az érzelmeket, és gyakran ekkor születnek a legjobb ötletek is.

Talán veled is előfordult már, hogy napokig hiába kerestél megoldást egy problémára, aztán zuhanyzás közben vagy egy séta alatt egyszer csak magától megszületett a válasz. Ez nem véletlen. Amikor nem erőltetjük a gondolkodást, az agy másképp kezd működni.

A kreativitáskutatók régóta tudják, hogy a legjobb ötletek ritkán akkor érkeznek, amikor görcsösen

próbáljuk őket kitalálni. Inkább akkor, amikor hagyjuk elkalandozni a figyelmünket. Egy vonatút, egy kertben eltöltött délután vagy húsz perc az ablak előtt ülve sokszor többet ér, mint még egy óra erőltetett koncentráció.

Mégis miért érezzük ilyenkor rosszul magunkat?

Részben azért, mert a modern kultúra a produktivitást tette az ember értékének egyik mércéjévé. Gyakran azt érezzük, hogy csak akkor vagyunk hasznosak, ha folyamatosan dolgozunk, tanulunk, fejlődünk vagy legalább elfoglaljuk magunkat. A csendes üldögélés kívülről könnyen tűnhet tétlenségnek, pedig valójában fontos belső folyamatok zajlanak.

A természet ezt mindig is tudta. Figyeljünk meg egy macskát, amely órákig békésen napozik, vagy egy madarat, amely hosszú percekig mozdulatlanul ül egy ágon. A pihenés az élet természetes ritmusának része. Csak az ember próbálta száműzni belőle.

Persze a semmittevés nem egyenlő a céltalan görgetéssel a telefonon. Amikor egyik videót követi a másik, az agy továbbra is ingereket dolgoz fel. A valódi pihenéshez éppen az ingeráradat csökkenésére van szükség.

Nem kell órákra elvonulnunk. Már napi tizenöt-húsz perc is elegendő lehet. Ülünk ki a kertbe, nézzük az eget, figyeljük a madarakat vagy egyszerűen csak bámuljunk ki az ablakon. Ne akarjunk meditálni, ne akarjunk teljesíteni, és ne akarjuk „jól csinálni”. Csak engedjük, hogy a gondolatok jöjjenek és menjenek.

Eleinte szokatlan lesz. Talán nyugtalanok leszünk, talán eszünkbe jutnak a teendőink. Ez teljesen természetes. Ahogy azonban egyre gyakrabban adunk magunknak ilyen csendes perceket, észrevehetjük, hogy könnyebben koncentrálnunk, nyugodtabbak vagyunk, és a problémák is kevésbé tűnnek nyomasztónak.

Lehet, hogy a jövő egyik legfontosabb készsége nem az lesz, hogyan dolgozzunk még gyorsabban, hanem az, hogyan merjünk időnként megállni. Hiszen a semmittevés valójában nem elvesztegetett idő. Olyan láthatatlan munka, amelyet az agyunk végez el helyettünk. És talán éppen ezekben a csendes, látszólag eseménytelen percekben születnek meg a legjobb gondolataink.





NEM VAGY
BETEG,

*csak
szomjas!*

Ha megkérdeznénk, naponta mennyi vizet iszunk, a legtöbben azt válaszolnák: eleget. Ám sokan csak akkor nyúlnak a vizespohár után, amikor már szomjasnak érzik magukat. Csakhogy a szomjúság nem mindig az első figyelmeztető jel. Mire jelentkezik, a szervezet már enyhén kiszáradhatott.

A krónikus, enyhe fokú folyadékhiány sokkal gyakoribb, mint gondolnánk. Nem feltétlenül okoz látványos tüneteket, mégis hatással lehet a közérzetünkre, a teljesítményünkre és a hangulatunkra. Könnyen előfordulhat, hogy egy makacs fejfájás, a délutáni fáradtság vagy a nehéz koncentráció mögött egyszerűen az áll, hogy a szervezetünknek több folyadékra lenne szüksége.

Már a testtömeg 1-2 százalékának megfelelő folyadékvesztés is csökkentheti a szellemi teljesítményt. Ilyenkor romolhat a figyelem, lassulhat a reakcióidő, nehezebbé válhat a döntéshozatal, és sokan úgy érzik, mintha „köd borulna” az agyukra. Ez az úgynevezett agyi köd egyre gyakrabban emlegetett jelenség, amelynek számos oka lehet, de a nem megfelelő folyadékbevitel is hozzájárulhat.

A kiszáradás tünetei gyakran megtevesztők. Fejfájás, száraz bőr, fáradékonyság, ingerlékenység, székrekedés, sötétebb vizelet vagy csökkent fizikai teljesítmény egyaránt utalhat arra, hogy érdemes több folyadékot fogyasztani. Idősebb korban különösen fontos odafigyelni erre, mert az életkor előrehaladtával a szomjúságérzet is gyengülhet.

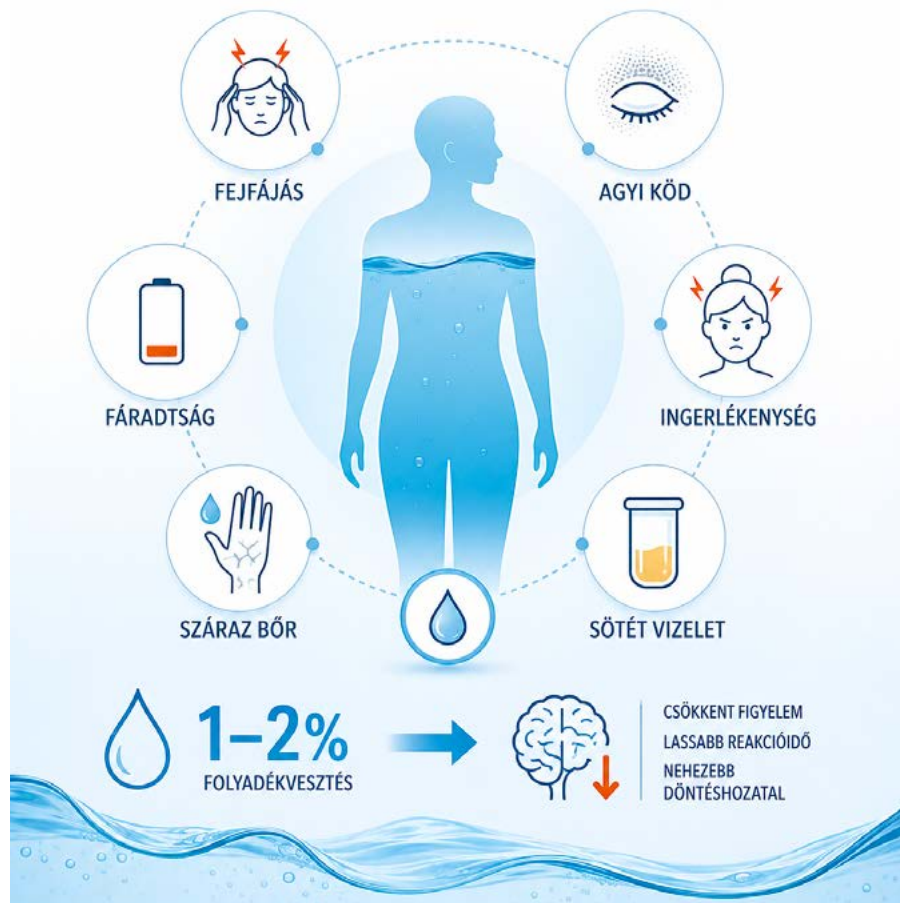
A nyári hónapokban a meleg időjárás, a fokozott izzadás és a kerti munka vagy sportolás tovább növeli a folyadékigényt. Sokan ilyenkor is csak néhány nagy pohár vizet isznak naponta, pedig a szervezet számára kedvezőbb, ha a folyadékbevitelt egyenletesen osztjuk el.

A megfelelő hidratálás azonban nemcsak a mennyiségről szól. Az sem mindegy, hogyan iszunk. Ha egyszerre nagy mennyiségű vizet fogyasztunk, kellemetlen teltségérzetet tapasztalhatunk, majd hosszabb ideig ismét alig iszunk. Sokkal célravezetőbb, ha rendszeresen, kisebb adagokban kortyolgatunk a nap folyamán.

Az ájurvéda különösen nagy hangsúlyt fektet erre. A hagyomány szerint a túl hideg italok átmenetileg gyengíthetik az emésztés „tüzét”, ezért inkább a langyos vagy meleg víz fogyasztását ajánlja. Indiában ma is sok családban természetes szokás, hogy reggel ébredés után egy vagy két pohár meleg vizet isznak, majd napközben is inkább szobahőmérsékletű vagy meleg italokat választanak.

A meleg víz fogyasztásáról sok kedvező tapasztalat született. Sokan arról számolnak be, hogy kellemesebbnek érzik tőle az emésztésüket, könnyebben indul a reggelük, és szívesebben isznak elegendő folyadékot, ha az nem jéghideg. Tudományos vizsgálatok ugyanakkor nem igazolták, hogy a meleg víz önmagában méregtelenítené a szervezetet vagy különleges gyógyhatással rendelkezne. A szervezet méregtelenítését elsősorban a máj, a vese és más szervek végzik. A megfelelő folyadékbevitel viszont valóban támogatja ezek normál működését.

Az ájurvéda egyik egyszerű reggeli gyakorlata az előző este felforralt, majd reggelre kellemesre hűlt víz lassú elkortyolása. A hagyomány szerint ez segít finoman beindítani az emésztést és felkészíti a szervezetet a napra. Akár hiszünk ebben a szemléletben,



akár egyszerűen csak szeretnénk többet inni, ez a nyugodt reggeli szokás sokak számára könnyen beilleszthető a mindennapokba.

Érdemes figyelni a testünk jelzéseire. A világos színű vizelet, a ritkább fejfájás, a frissebb közérzet és a jobb koncentráció gyakran azt mutatja, hogy elegendő folyadékhoz jut a szervezetünk. Ha viszont tartós fáradtságot, visszatérő fejfájást vagy egyéb panaszokat tapasztalunk, és azok a megfelelő hidratálás mellett sem javulnak, mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni, mert ezeknek más okai is lehetnek.

A víz a legegyszerűbb, legolcsóbb és legtermészetesebb italunk. Mégis hajlamosak vagyunk megfedkezni róla. Talán éppen a gyógynövények, a szuperélelmiszerek és a különféle étrendek korában érdemes újra felfedezni ezt az egyszerű igazságot: sokszor a legkisebb változtatások hozzák a legnagyobb különbséget. Egy pohár víz talán nem old meg minden problémát, de lehet, hogy éppen ez az apró lépés hiányzott ahhoz, hogy energikusabbnak, frissebbnek és kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat.



A mérgező pozitivitás csapdája

„Mosolyogj!”, „Gondolj a jóra!”, „Minden okkal történik!”, „Csak pozitívan!” Ismerősen hangzanak ezek a mondatok? Többségük jó szándékból hangzik el. Egy barát vigasztalni szeretne, egy családtag bátorítani próbál, vagy éppen mi ismételtetjük magunknak, hogy könnyebb legyen elviselni egy nehéz helyzetet.

Csak hogy a túlzott pozitivitásnak van egy árnyoldala is. A pszichológia ezt nevezi mérgező pozitivitásnak. Ez nem azt jelenti, hogy a derű vagy az optimizmus káros lenne. Sokkal inkább azt, hogy állandóan pozitívnak kell mutatnunk magunkat, miközben elnyomjuk azokat az érzéseket, amelyek kellemetlenek, fájdalmasak vagy éppen ijesztőek.

Pedig az emberi érzelmeknek nincs „jó” vagy „rossz” kategóriája. Az öröm, a hála és a szeretet ugyanúgy hozzánk tartozik, mint a szomorúság, a harag, a csalódás vagy a félelem. Mindegyik fontos üzenetet hordoz.

Ha elveszítünk valakit, természetes, hogy gyászolunk. Ha igazságtalanság ér bennünket, jogos lehet a dühünk. Ha nagy változás előtt állunk, a szorongás is teljesen emberi reakció. Ezeket az érzéseket nem kell szégyellni, és nem is lehet egyszerűen eltüntetni néhány biztató mondattal.

Sőt, a kutatások szerint az érzelmek tartós elfojtása növelheti a stresszt, ronthatja az alvást, és hosszabb távon a testi egészségre is kedvezőtlen hatással lehet. Amikor úgy teszünk, mintha minden rendben lenne, miközben belül egészen mást élünk át, óriási energiát fordítunk arra, hogy fenntartsuk ezt a látszatot.

A közösségi média tovább erősíti ezt a jelenséget. Nap mint nap mosolygó arcokat, tökéletes családokat és sikertörténeteket látunk. Könnyű azt hinni, hogy mások élete gondtalan, miközben csak mi küzdünk nehézségekkel. Pedig a legtöbben ugyanúgy átélnek

vesztéseket, bizonytalanságot és rossz napokat. Ezekből azonban ritkán készül fénykép.

Mit tehetünk, ha nehéz érzések jelennek meg?

Az első lépés meglepően egyszerű: nevezzük meg őket. Nem azt mondjuk, hogy „rosszul vagyok”, hanem azt, hogy „most csalódott vagyok”, „félek”, „szomorú vagyok” vagy „dühös lettem”. A pszichológusok szerint már az is csökkentheti az érzelmek intenzitását, ha pontos szavakat találunk rájuk.

A következő lépés az elfogadás. Ez nem beletörődést jelent, és végképp nem azt, hogy szeretnünk kell a fájdalmat. Inkább annak felismerését, hogy az érzéseink jelen vannak, és joguk van létezni. Minél erősebben próbáljuk elnyomni őket, annál kitartóbban térnek vissza.

Sokat segíthet a beszélgetés is. Egy olyan emberrel, aki nem azonnali megoldásokat keres, hanem képes egyszerűen meghallgatni. Néha nincs szükség



tanácsokra. Elég, ha valaki ott van mellettünk, és nem akarja megmagyarázni, miért kellett ennek megtörténnie.

Természetesen az sem cél, hogy beleragadjunk a negatív érzésekbe. Az elfogadás és a remény nem zárják ki egymást. Lehet egyszerre szomorúnak lenni és bízni abban, hogy idővel könnyebb lesz. Lehet félni egy új helyzettől, miközben megtesszük az első lépést. A lelki egyensúly nem azt jelenti, hogy mindig mosolygunk, hanem azt, hogy minden érzésünknek találunk helyet.

Talán éppen ezért érdemes óvatosan bánni a jól ismert mondatokkal. A „csak gondolj a jóra” vagy a „minden okkal történik” sokszor nem vigaszt nyújt, hanem azt az üzenetet közvetíti, hogy a másik érzései túl kellemetlenek számunkra. Pedig az igazi támogatás gyakran sokkal egyszerűbb. Egy ölelés, egy csendben végighallgatott történet vagy egy őszinte mondat: „El sem tudom képzelni, milyen nehéz lehet neked.”

Az élet teljes érzelmi palettából áll. Az örömet éppen azért tudjuk olyan mélyen megélni, mert ismerjük a bánatot is. A bátorság csak akkor létezik, ha időnként félünk, és a remény is akkor kap valódi jelentést, amikor előtte átéltük a bizonytalanságot. Nem kell mindig erősnek lennünk. Néha éppen az a legnagyobb erő, ha megengedjük magunknak, hogy emberek legyünk.





Jeanne Baret

az eltítkolt botanikus

A történelemből tele vannak híres felfedezők, hajósok és tudósok neveivel. Mégis akadnak olyanok, akiknek a története hosszú időre feledésbe merült, pedig bátorságuk és kitartásuk semmivel sem maradt el híresebb kortársaikétól. Közéjük tartozik Jeanne Baret, a francia botanikus, aki a 18. században férfinak álcázva hajózta körbe a világot, hogy növényeket gyűjtsön és tanulmányozzon.

1740-ben, egy szegény francia családban született. Már fiatalon kivételes érzéke volt a növényekhez. Ismerte a környék gyógynövényeit, tudta, melyiket mire használják, és hamar kitűnt tudásával. Abban az időben azonban a tudomány világa szinte teljesen zárva állt a nők előtt. Egy nő nem lehetett hivatalos botanikus, nem vehetett részt tudományos expedíciókon, és hadihajóra sem léphetett.

Élete akkor vett fordulatot, amikor megismerkedett a kor elismert botanikusával, Philibert Commersonnal. Jeanne asszisztensként dolgozott mellette, növényeket gyűjtött, rendszerezett, és jelentős szerepet vállalt a kutatásokban. Amikor Commersont meghívták Louis Antoine de Bougainville világkörüli expedíciójára, egyértelmű volt, hogy szüksége lesz segítőjére. A szabályok azonban tiltották nők jelenlétét a hajón.

Jeanne ezért merész döntést hozott. Férfiruhát öltött, levágatta a haját, Jean Baret néven jelentkezett az expedícióra, és 1766-ban felszállt az Étoile nevű hajóra. A világ első francia föld körüli expedíciója ezzel egy olyan utast is magával vitt, akinek valódi kilétéről szinte senki sem tudott.

Az út rendkívül megterhelő volt. A hajó hónapokat töltött a tengeren, gyakoriak voltak a viharok,

a betegségek és az élelmiszerhiány. Jeanne ugyanazokat a nehézségeket viselte el, mint férfi társai. Emellett folyamatosan ügyelnie kellett arra is, hogy senki ne fedezze fel titkát.

Valahányszor a hajó kikötött, Jeanne és Commer-son azonnal útnak indultak. Erdőket, hegyoldalakat és tengerpartokat jártak be, ismeretlen növényeket gyűjtöttek, préseltek, szárítottak és jegyzeteltek. Munkájuk eredményeként több ezer növéyminta került Franciaországba, amelyek közül számos addig ismeretlen volt az európai tudomány számára.

Az expedíció egyik legismertebb felfedezése a ma világszerte kedvelt murvafűrt volt. A látványos, élénk színű kúszónövényt Bougainville-ről nevezték el, miközben a begyűjtésében Jeanne Baret is jelentős szerepet játszott. Ez jól mutatja, hogy a kor tudományos világában a nők munkája gyakran háttérbe szorult, vagy mások neve alatt vált ismertté.

Hogy pontosan mikor lepleződött le, arról a történészek máig vitatkoznak. Egyes beszámolók szerint Tahitin ismerték fel, hogy nő, más források későbbre teszik ezt az eseményt. Annyi bizonyos, hogy a titok végül kiderült, és Jeanne számára nem volt lehetőség a hajón maradni. Commersonnal együtt elhagyták az expedíciót, és éveken át az Indiai-óceán térségében éltek, ahol tovább folytatták növénygyűjtő munkájukat.

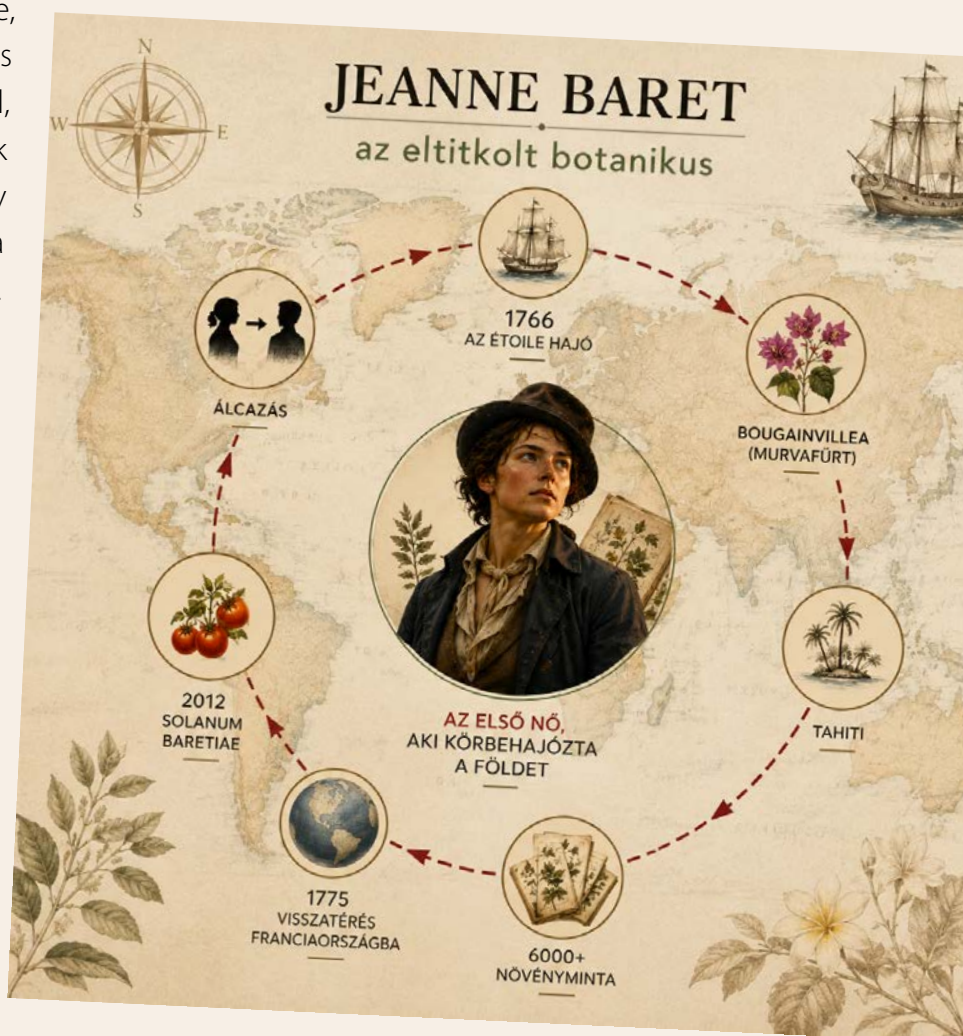
Jeanne végül 1775-ben tért vissza Franciaországba, ezzel ő lett az első nő, aki bizonyítottan körbehajózta a Földet. Teljesítményét azonban sokáig alig ismerték el. Évtizedeken át inkább különös érdekességként emlegették, mint kiváló botanikusként.

Csak a közelmúltban kezdte megkapni méltó helyét a tudomány történetében. 2012-ben egy újonnan leírt paradicsomféle a *Solanum*

baretiae nevet kapta, tisztelegve munkássága előtt. Ez szimbolikus gesztus volt, de egyben késői igazságtétel is.

Jeanne Baret története arról mesél, milyen meszszire képes eljutni az ember, ha a kíváncsisága erősebb a félelménél. Arról, hogy a tudás iránti vágy sokszor legyőzi a társadalmi korlátokat. És arról is, hogy a természet felfedezésének történetét nemcsak híres férfi tudósok írták, hanem olyan bátor nők is, akiknek a nevét csak évszázadokkal később tanulta meg a világ.

Ma, amikor egy gyógynövényes könyvet lapozunk, botanikus kertben sétálunk vagy ritka növényt csodálunk meg, érdemes egy pillanatra Jeanne Baretre is gondolni. Arra a nőre, aki a tudomány iránti szeretetből vállalta az ismeretlent, átszelte az óceánokat, és nyomot hagyott a botanika történetében, még akkor is, ha ezt sokáig mások árnyékában tette.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



148 Megtekintés



147 Megtekintés



146 Megtekintés



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 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 bloggerek, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

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

Jógaórát tartasz, és még nincs meg a tökéletes helyszín?

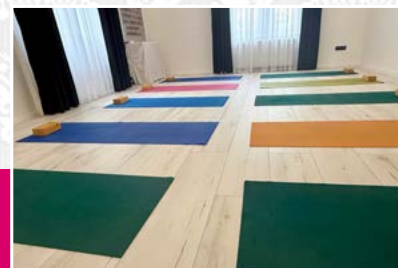
A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz.
(2x36m-es terem)

- 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 ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.