

TERMÉSZETES
VITAMINFORRÁSOK
AZ ŐSZI KERTBŐL

NAGYMAMÁINK HÁZI
PATIKÁJA

FEHÉRJE KALAUZ
VEGÁNOKNAK

A NŐI INTUÍCIÓ
TUDOMÁNYA



Ájurvédikus gyógyítás

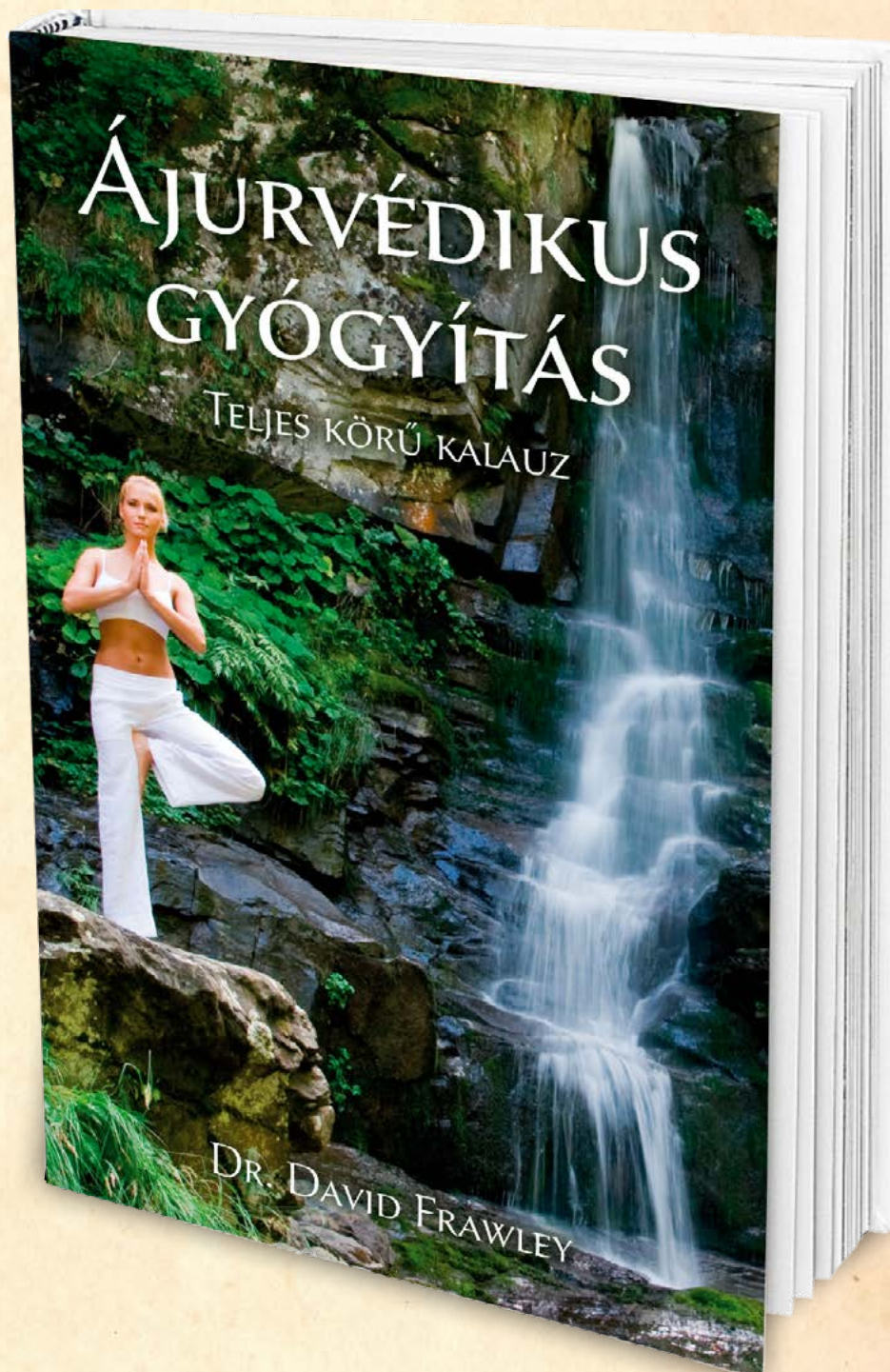
Teljes körű kalauz

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 **Szeptemberi teendők a veteményesben**
- 6 **Miért időtállóak a népmesék?**
- 9 **Egészséges uzsonna az iskolába**
- 12 **Természetes vitaminforrások az őszi kertből**
- 16 **10 reggeli szokás, hogy energikusabb legyen az ősz**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Sült köleskása; Káposztás lecsó; Tócsnis tofu szelet; Kapros-túrós palacsinta.
- 26 **A csipkebogyó ajándéka**
- 29 **Nagymamáink házi patikája**
- 32 **Fehérje kalauz vegánoknak**
- 35 **A női intuíció tudománya**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2026/8. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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



Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.



Szeptemberi teendők a veteményesben

Most dől el, milyen lesz a kertet jövő tavasszal

Szeptember a kertészek egyik legizgalmasabb hónapja. Bár sokan úgy gondolnak rá, mint a betakarítás időszakára, a veteményesben ilyenkor korántsem ér véget a munka. Éppen ellenkezőleg: a szeptemberi feladatok nagyban meghatározzák, milyen állapotban várja a kert a telet, és milyen eredményekre számíthatunk a következő szezonban.

A nyári zöldségek lassan befejezik a termést, a napalok rövidülnek, az éjszakák hűvösebbé válnak. Ez azonban nem a pihenés ideje, hanem az előrelátó kertészkedésé. Aki most gondosan elvégzi a szükséges munkákat, tavasszal könnyebb dolga lesz.

A betakarítás még javában tart

Szeptemberben még sokféle zöldség kerülhet a kosárba. Folyamatosan szedhetjük a paradicsomot, a paprikát, a padlizsánt, a cukkinit és a késői uborkát. A sütőtök, a cékla, a zeller, a sárgarépa és a petrezselyem is egyre szebben fejlődik, a késői káposztafélék pedig még hosszú hetekig a kertben maradhatnak.

Érdemes rendszeresen leszedni az érett terméseket. A paradicsom például tovább érlel újabb bogyókat, ha nem hagyjuk túl sokáig a bokron a beérett darabokat.

Ha hűvös, esős idő érkezik, a még zöld paradicsomokat is leszedhetjük. Világos, száraz helyen sok közülük utóérik.

Rendrakás a veteményesben

A letermett növényeket ne hagyjuk feleslegesen a kertben. Az egészséges növényi maradványok komposztálhatók, a beteg leveleket és fertőzött szárazakat azonban inkább távolítsuk el, hogy ne teleljenek át rajtuk a kórokozók.

A gyomlálást sem érdemes elhanyagolni. Az őszi gyomok magot érlelhetnek, amely tavasszal sok pluszmunkát jelenthet.

A felszabaduló ágyásokat sekélyen lazítsuk fel, hogy a talaj jobban átszellőzzön, és könnyebben befogadja az őszi csapadékot.

Szeptemberben is lehet vetni

Sokan meglepődnek, hogy a vetési szezon még ilyenkor sem ér véget.

A hónap első felében még vethető többek között a spenót, a madársaláta, a téli sarjadékhagyma, a rukkola, a hónapos retek és egyes levélsaláták. Kedvező időjárás esetén ezek még ősszel is szedhetők, vagy áttelelve nagyon korán indulnak fejlődésnek tavasszal.

A petrezselyem és a kapor egyes fajtái szintén jól viselik az őszi vetést, bár fejlődésük ilyenkor már lassabb.

Gondoskodjunk a talajról

Az egészséges veteményes alapja a jó minőségű talaj. Szeptember kiváló időszak arra, hogy komposzttal vagy jól érett szerves trágyával gazdagítsuk az üres ágyásokat.

A talaj takarása szintén sok előnnyel jár. Fűnyesedéssel, lombbal vagy szalmával csökkenthető a kiszáradás, mérsékelhető a gyomosodás, és a talaj élővilága is kedvezőbb körülmények között tevelhet át.

Ha zöldtrágyanövényeket, például mustárt, facéliát vagy bíborherét vetünk, azok gyökerei lazítják a talajt, megkötik a tápanyagokat, és tavasszal értékes szerves anyagot szolgáltatnak.

A komposzt ilyenkor aranyat ér

Az ősz bőséges alapanyagot kínál a komposztáláshoz. A zöldségmaradványok, az egészséges levelek, a lenyírt fű, a kávézacc és a lehullott lomb kiváló alapot adnak.

Fontos, hogy a komposzt ne legyen túl nedves, és időnként érdemes átforgatni, hogy elegendő levegő jusson a lebomló anyagok közé.

A jól kezelt komposzt néhány hónap vagy egy év alatt értékes humusszá alakul, amely jelentősen javítja a talaj szerkezetét.

Figyeljünk az időjárásra

Szeptember időjárása kiszámíthatatlan lehet. Egy hosszabb száraz időszakban az őszi vetések és a később fejlődő zöldségek továbbra is rendszeres öntözést igényelnek.

A hónap végén azonban már előfordulhatnak hűvös hajnalok. Érdemes figyelni az előrejelzéseket, mert egy korai talaj menti fagy érzékenyen érintheti a paprikát, a paradicsomot vagy a bazsalikomot.

Ilyenkor sokat segíthet egy fátyolfólia vagy más könnyű takarás, amely néhány fokkal melegebb mikroklimát biztosít a növényeknek.

A szeptember kiváló alkalom arra is, hogy átgondoljuk az idej tapasztalatokat.

Melyik paradicsomfajta termelt a legjobban? Hol volt túl sűrű a vetés? Melyik ágyás száradt ki a leggyorsabban? Milyen kártevők okozták a legtöbb problémát?

Ha ezeket most feljegyezzük egy kertésznaplóba, tavasszal sokkal könnyebb lesz megtervezni az új szezont.

Érdemes már ilyenkor beszerezni a következő év vetőmagjainak egy részét is. A népszerű fajtákból tavasszal gyakran gyorsan elfogynak a készletek.

Az ősz a következő év kezdete

A veteményesben valójában nincs igazi szezonzárás. Minden hónap feladatai összekapcsolódnak a következőkkel, és amit szeptemberben elvégzünk, annak eredménye sokszor csak hónapokkal később válik láthatóvá.

A gondosan megtisztított ágyások, a komposzttal gazdagított talaj, az időben elvetett őszi növények és a levont tapasztalatok mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a következő tavasszal egészségesebb, bőségesebben termő veteményes várjon bennünket.

A kert ilyenkor nem elcsendesedik, csupán új fejezetet nyit. A szeptemberi munka valójában már a következő év első lépése.



Miért időtállók a népmesék?

A történetek, amelyek generációkon át elkísérnek bennünket

A legtöbben gyermekkorunkból őrzünk egy kedves népmesét. Talán a legkisebb királyfi történetét, aki útnak indult szerencsét próbálni, vagy a szegény emberét, aki furfanggal győzte le az erősebb ellenfelét. Ezek a mesék évszázadokon át szájról szájra terjedtek, mégis ma is képesek megszólítani bennünket. Vajon mi a titkuk? Miért olvassák ugyanazokat a történeteket a mai gyerekek is, és miért talál bennük egy felnőtt is újabb és újabb jelentéseket?

A népmesék jóval többet jelentenek egyszerű szórakozásnál. Élethelyzeteket mutatnak be, erkölcsi

kérdéseket vetnek fel, és olyan emberi tapasztalatokat fogalmaznak meg, amelyek kortól és kultúrától függetlenül ismerősek számunkra. Éppen ezért maradhattak fenn évszázadokon keresztül.

A mese nyelve mindenkié

A népmesék világában világos szabályok uralkodnak. A jó és a rossz jól elkülönül egymástól, a próbák után elérkezik a jutalom, a kitartás pedig végül meghozza gyümölcsét. Ez az egyszerűség nem a történetek szegénységét jelenti, hanem azt, hogy a legfontosabb emberi kérdéseket mindenki számára érthetően fogalmazza meg.

A mesehős ritkán indul könnyű útra. El kell hagynia az otthonát, szembe kell néznie a félelmeivel,

segítőkre talál, kudarokat él át, végül pedig megéri arra, hogy elérje a célját. Ez az út valójában mindannyiunk életének jelképe.

Gyermekeként kalandként hallgatjuk ezeket a történeteket. Felnőttként már inkább felismerjük bennük saját döntéseinket, veszteségeinket és újrakezdéseinket.

A népmesék tele vannak jelképekkel. A sűrű erdő gyakran az ismeretlent vagy a bizonytalanságot szimbolizálja. A híd egy fontos átmenetet jelenthet, a három próba pedig azt üzeni, hogy az igazán fontos célok eléréséhez kitartásra van szükség.

A sárkányok, boszorkányok és óriások sem feltétlenül valódi lényeket jelképeznek. Sokkal inkább azokat az akadályokat testesítik meg, amelyekkel életünk során mindannyian találkozunk. A félelmet, a haragot, az önbizalomhiányt vagy éppen a kapzsiságot.

Éppen ezért tudnak a mesék minden korban aktuálisak maradni. A szereplők változatlanok, de minden olvasó más jelentést fedez fel bennük.

Erkölcsei iránytű generációkon át

A népmesék nem prédikálnak. Nem hosszú magyarázatokkal próbálják megtanítani, mi a helyes viselkedés. Inkább történeteken keresztül mutatják meg a következményeket.

A becsületes szereplő gyakran segítséget kap, az önző vagy kapzsi alak végül elveszíti azt, amit megszerzett. A mese világában a tetteknek súlyuk van, és ennek üzenete ma is érvényes.

Ez különösen fontos a gyermekek számára. A történetek segítenek megérteni az együttműködés, a bátorság, az őszinteség vagy az önfeláldozás értékét anélkül, hogy tanmesének éreznék őket.

A képzelet fejlesztése

A mai gyerekeket rengeteg kész kép veszi körül. A televízió, az internet és a videojátékok pontosan megmutatják, hogyan néz ki egy kastély vagy egy sárkány.

A mesekönyv ezzel szemben teret ad a fantáziának. Amikor felolvassunk egy történetet, minden gyermek saját maga alkotja meg a szereplők arcát, a királyi palotát vagy a varázserdőt. Ez a belső képalkotás fontos szerepet játszik a kreativitás fejlődésében.

A közös meseolvasás ráadásul nemcsak a képzeletet gazdagítja. Fejleszti a szókinccset, a figyelmet és a szövegértést is, miközben erősíti a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot.

Sokan úgy gondolják, hogy a népmesék kizárólag gyerekeknek készültek. Valójában eredetileg a felnőttek világában éltek. Esténként a fonóban, a kemence



mellett vagy a közös munkák során mesélték őket egymásnak.

Nem véletlen, hogy sok történet olyan élethelyzeteket dolgoz fel, amelyek inkább a felnőttek számára ismerősek. A szerelem, a csalódás, a hűség, a hatalom, a veszteség vagy az újrakezdés mind olyan témák, amelyek minden életkorban aktuálisak.

Egy jól ismert mese ezért egészen mást jelenthet húsz-, negyven- vagy hatvanévesen. Ahogy változik az életünk, úgy változik az is, amit kiolvasunk belőle.

A népmesék közös örökségünk

Magyarország gazdag népmesei hagyománnyal rendelkezik. A különböző tájegységek saját történetei, nyelvi fordulatai és mesealakjai kulturális örökségünk fontos részét alkotják. Benedek Elek, Arany László és más gyűjtők munkájának köszönhetően ezek a történetek nem vesztek el, hanem ma is elérhetők az újabb nemzedékek számára.

Érdemes azonban más népek meséit is megismerni. Meglepő, hogy a világ különböző tájain mennyire hasonló történetek születtek. A bátor hős,

a bölcs öreg, a segítő állatok vagy a három próba motívuma szinte minden kultúrában felbukkan. Ez arra emlékeztet bennünket, hogy az emberek örömei, félelmei és reményei sokkal inkább összekötnek bennünket, mint elválasztanak.

A mesék ma is utat mutatnak

A technológia fejlődik, a világ folyamatosan változik, de az emberi természet alapvető kérdései ugyanazok maradnak. Hogyan győzzük le a félelmeinket? Mit jelent becsületesnek lenni? Hogyan találjuk meg a saját utunkat? Miként álljunk fel egy kudarc után?

A népmesék nem adnak kész recepteket ezekre a kérdésekre. Inkább reményt adnak. Azt üzenik, hogy a nehézségek az élet természetes részei, a segítség sokszor váratlan helyről érkezik, és a kitartás végül meg hozza a gyümölcsét.

Talán éppen ezért maradtak velünk évszázadokon át. Mert miközben királyokról, boszorkányokról és varázslatos erdőkről mesélnek, valójában mindig rólunk, emberekről szólnak.





Egészséges uzsonna az iskolába

A tanév kezdetével sok családban újra előkerül a mindennapos kérdés: mit csomagoljunk a gyerekek tízóraira vagy uzsonnára? Az ideális iskolai nasi egyszerre tápláló, könnyen szállítható, nem romlik meg néhány óra alatt, és persze a gyermek is örömmel fogyasztja el. Ez elsőre nehéz feladatnak tűnhet, de néhány egyszerű alapelvet követve könnyen változatos és egészséges uzsonnákat állíthatunk össze.

Az iskolai étkezéseknek fontos szerepük van a koncentrációban és a tanulási teljesítményben. Ha a gyermek délelőtt csak gyorsan felszívódó cukrokat fogyaszt, könnyen előfordulhat, hogy rövid időn belül újra éhes lesz, fáradtabbnak érzi magát, és nehezebben tud figyelni az órákon. A megfelelően összeállított uzsonna ezzel szemben egyenletesebb energiaellátást biztosít.

Mi kerüljön az uzsonnás dobozba?

A kiegyensúlyozott tízórai vagy uzsonna néhány egyszerű elemből áll.

Érdemes teljes értékű gabonát választani, például

teljes kiőrlésű kenyeret, kiflit vagy tortillát. Ezek lassabban emelik meg a vércukorszintet, ezért hosszabb ideig biztosítanak teltségérzetet.

A fehérjeforrás szintén fontos. Ez lehet sajt, natúr joghurt, túrókrém, hummusz, mogyoróvaj vagy más olajosmag-krém, illetve nagyobb gyermekeknél egy marék olajos mag is.

Ne maradjon ki a friss zöldség vagy gyümölcs sem. Az uborka, a paprika, a kockáztatott paradicsom, a sárgarépa, az alma, a körte vagy a szőlő könnyen csomagolható, és jól bírja az iskolai napot.

Ha mindhárom összetevő szerepel a dobozban, az uzsonna általában laktatóbb és kiegyensúlyozottabb lesz.

Nem kell minden nap szendvics

A szendvics praktikus, de nem muszáj minden reggel ugyanazt készíteni. Egy kis változatosság sokat számít.

Készíthetünk teljes kiőrlésű tortillatekercset krémsajttal, reszelt répával és salátával. Jó választás lehet egy sós zabpelyhes muffin, amelybe sajtot



és apróra vágott zöldségeket sütünk. A házi készítésű zöldségfásírtok vagy mini pogácsák szintén jól csomagolhatók.

A maradék vacsora is új életet kaphat. Egy adag bulgursaláta, kuszkusz zöldségekkel, tésztasaláta vagy rizssaláta remek uzsonna lehet egy jól záródó dobozban.

A gyerekek gyakran szívesebben fogyasztanak el kisebb falatokat, mint egy nagy szendvicset. Egy dobozba rendezett sajtkockák, zöldséghasábok, teljes kiőrlésű kekszek és gyümölcsdarabok egyszerre látványosak és praktikusak.

Az édesség sem tilos

Sok szülő teljesen száműzi az édes ízeket, mások naponta csomagolnak csokoládét vagy cukros péksüteményt. A két véglet között érdemes megtalálni az egyensúlyt.

Házi zabkeksz, banánkenyér, gyümölcsös energiaszelet vagy cukor hozzáadása nélkül készült müzliszelet jó alternatíva lehet. Ezek rostban gazdagabbak, és hosszabb ideig biztosítanak energiát.

Az édes italok helyett a legjobb választás továbbra is a víz. A megfelelő folyadékbevitel legalább olyan fontos, mint maga az uzsonna.

Vonjuk be a gyerekeket is

Sok reggeli vita megelőzhető, ha a gyermek részt vesz az uzsonna összeállításában. Már az óvodás korú gyerekek is szívesen választanak gyümölcsöt, tesznek sajtot a dobozba vagy segítenek a szendvics elkészítésében.

Ha úgy érzi, hogy beleszólhat a választásba, nagyobb eséllyel fogyasztja el az ételt is.

Hasznos lehet heti listát készíteni, amelyből minden reggel közösen választanak. Így változatosabb marad az étrend, és a szülőnek sem kell minden nap új ötleteken gondolkodnia.

Praktikus tippek a rohanós reggelekhez

A reggeli kapkodás sok családban elkerülhetetlen, ezért érdemes előre készülni.

A zöldségek egy részét már előző este fel lehet darabolni, a szendvicsskrémeket vagy a hummuszt hétvégén nagyobb adagban elkészíteni, a házi kekszeket és muffinokat pedig akár le is lehet fagyasztani.

Az uzsonnás doboz este történő előkészítése szintén sok időt spórolhat. Reggel már csak a friss hozzávalókat kell hozzáadni.

Érdemes jó minőségű, több rekeszes uzsonnás dobozt választani. Így a különböző ételek nem keverednek össze, és a gyümölcs sem áztatja el a szendvicset.

Nem a tökéletesség számít

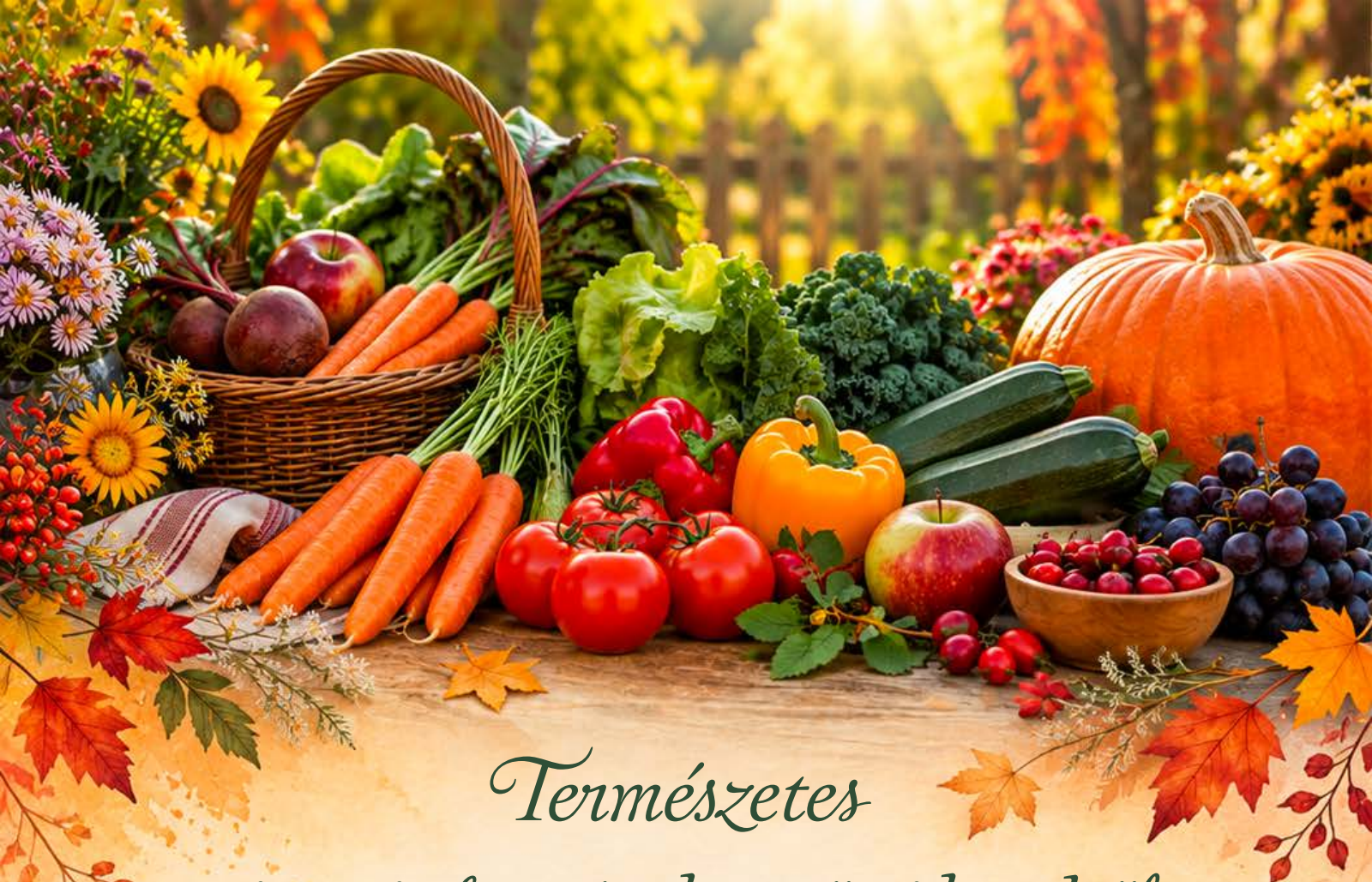
Előfordul, hogy a gondosan elkészített uzsonna érintetlenül kerül haza. Ez szinte minden családban megtörténik. Nem érdemes emiatt lelkiismeret-furdalást érezni vagy szidással reagálni.

Sokkal hasznosabb kideríteni az okát. Lehet, hogy túl nagy volt az adag, nem maradt ideje enni, vagy egyszerűen nem ízlett neki az aznapi összeállítás. A gyerekek ízlése folyamatosan változik, ezért ami egyik héten kedvenc, a következőn már kevésbé vonzó.

Az egészséges táplálkozás nem egyetlen uzsonnán múlik. Sokkal inkább azon, hogy hosszú távon milyen szokások alakulnak ki a családban. Ha a gyermek azt látja, hogy otthon természetes a zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák és minőségi alapanyagok fogyasztása, ez számára is a minden napok részévé válik.

A legjobb uzsonna végül nem feltétlenül a leglátványosabb vagy a legkülönlegesebb. Hanem az, amelyet a gyermek jóízűen elfogyaszt, elegendő energiát ad a tanuláshoz és a játékhoz, miközben hozzájárul ahhoz, hogy egészséges étkezési szokásokat vigyen magával a felnőttkorba is.





Természetes vitaminforrások az őszi kertből

Szeptember a bőség, a betakarítás és a gazdag érés igazi időszaka. Amikor belépünk egy helyi piacra, vagy körülnézünk a még buja, zöldellő kertben, a narancssárga, a tűzpiros, a mélyzöld és a fénylő lila ezer lenyűgöző árnyéka köszön vissza ránk. A természet ilyenkor, a nyár utolsó meleg, napfényes napjaiban még egyszer utoljára sűríti az élető erőt a friss zöldségekbe és gyümölcsökbe, amelyek nemcsak fenséges ízükkel kényeztetnek, de igazi természetes vitaminbombák is a szervezetünk számára.

A modern táplálkozástudomány egyre inkább megerősíti azt a tényt, hogy a növények élénk színei mögött specifikus, rendkívül értékes hatóanyagok, úgynevezett fitonutriensek állnak. A piros színű bogyók és a meleg napsütésben érett paradicsomok erős antioxidánsokat rejtene, amelyek hatékonyan védenek a káros

sejtkárosodás ellen. A sárga és narancssárga zöldségek – mint a ropogós sárgarépa vagy a már lassan megjelenő sütőtök – béta-karotinban rendkívül gazdagok, míg a sötétzöld levelek a szervezet megújulását és az immunrendszer kiegyensúlyozott működését támogatják a mindennapokban.

Nem kell bonyolult és nehezen követhető diétákat tervezni ahhoz, hogy ezt a gazdag kora őszi bőséget a saját javunkra fordítsuk. Elég, ha tudatosan figyelünk arra, hogy a mindennapi étkezéseink során minél többféle természetes szín szerepeljen a tányérunkon. Egy friss, ropogós zöldségekből álló saláta, néhány darab ízletes idénytermés vagy egy marék friss gyümölcs nemcsak a szemet gyönyörködteti, de a leghatékonyabb, legegyszerűbb támogatást nyújtja a szervezetünk számára a hűvösebb idők előtt.



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

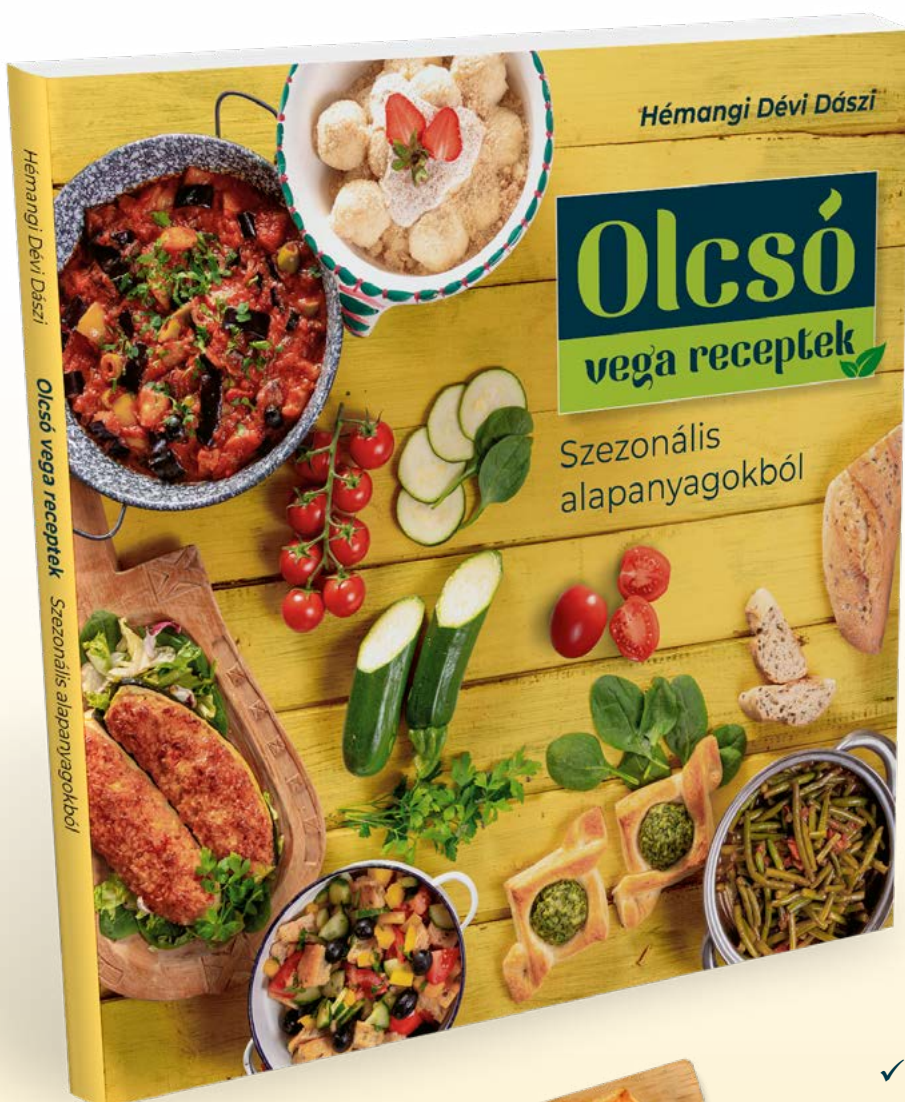
vega receptek

~~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.

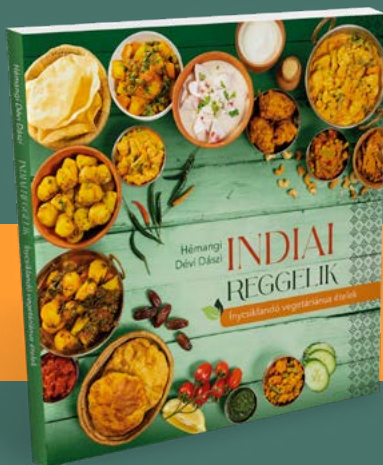
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

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



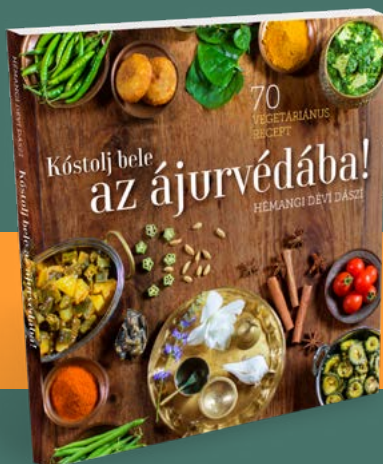
INDIAI
REGGELIK

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



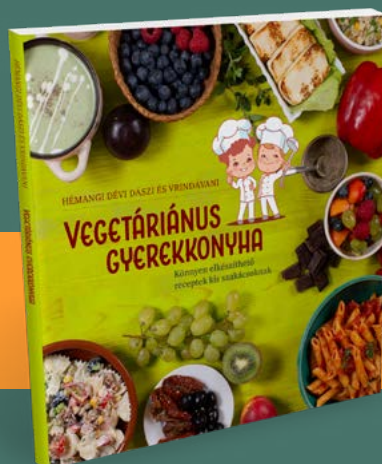
INDIAI
ÍZUTAZÁS

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



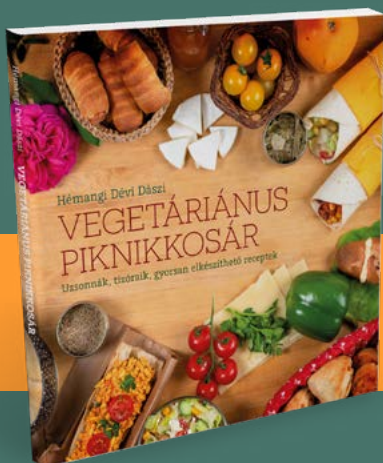
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

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



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEAPOKRA

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



10

*reggeli szokás,
hogy energikusabb
legyen az ősz*

Az ősz sokak számára az újrakezdés időszaka. Véget érnek a nyári szabadságok, visszatérnek a megszokott hétköznapiak, rövidülnek a nappalok, és a hűvösebb reggelek gyakran azt az érzést keltik, mintha nehezebben indulna a nap. Nem véletlen, hogy ilyenkor többen panaszkodnak fáradtságra, motivációhiányra vagy levertségre.

Pedig már néhány apró változtatás is sokat javíthat a közérzetünkön. Nem kell hajnali ötkor kelni vagy teljesen átalakítani az életünket. Néhány tudatos reggeli szokás segíthet abban, hogy energikusabban, kiegyensúlyozottabban kezdjük a napot.



1.

KELJÜNK MINDEN NAP KÖZEL AZONOS IDŐBEN

A szervezet szereti a kiszámíthatóságot. Ha hétköznap és hétvégén is nagyjából ugyanabban az időben kelünk fel, a belső biológiai óránk könnyebben alkalmazkodik, és reggel kevésbé érezzük magunkat kimerültnek.

Nem szükséges percre pontosnak lenni, de érdemes egy egyórás időkereten belül maradni.

2.

NYISSUNK ABLAKOT RÖGTÖN ÉBREDÉS UTÁN

Néhány perc friss levegő gyorsan felfrissíti a hálószobát, és segít felébredni. Ha még természetes fény is beáramlik, az különösen jótékony hatású. A reggeli napfény támogatja a szervezet circadián ritmusát, ami kedvezően befolyásolja az éberséget nappal és az alvás minőségét éjszaka.

Borús időben is érdemes elhúzni a függönyt, hiszen a természetes fény ilyenkor is jóval erősebb, mint a mesterséges világítás.

3.

3. IGYUNK EGY NAGY POHÁR VIZET

Az éjszaka során a szervezet folyadékot veszít, ezért ébredés után jól esik egy pohár víz. Ez egyszerű szokásnak tűnik, mégis sokan megfeledkeznek róla.

Nem szükséges citromot, ecetet vagy különleges porokat keverni hozzá. A tiszta víz önmagában is segít pótolni a folyadékvesztést.



4.

MOZGASSUK ÁT A TESTÜNKET

Nem kell minden reggel intenzív edzést végezni. Már öt-tíz perc könnyű nyújtás, jóga, torna vagy egy rövid séta is fokozza a vérkeringést és segít felébreszteni az izmokat.

A rendszeres reggeli mozgás hosszabb távon javíthatja az állóképességet és a hangulatot is.

5.

REGGELIZZÜNK TUDATOSAN

A reggeli nem mindenkinél kötelező, de ha éhesen ébredünk, érdemes olyan ételt választani, amely hosszabb időre energiát biztosít.

A teljes értékű gabonák, a fehérjeforrások, a gyümölcsök és az olajos magvak kiegyensúlyozottabb energiaellátást nyújtanak, mint a cukros péksütemények vagy az édes italok. Egy tál zabkása dióval és almával, egy teljes kiőrlésű pirítós hummusszal vagy egy natúr joghurt gyümölccsel egyaránt jó választás lehet.

7.

TERVEZZÜK MEG A NAPOT

Nem szükséges hosszú teendőlistát írni. Elég, ha átgondoljuk, melyik az a két-három feladat, amelyet mindenképpen szeretnénk elvégezni.

Ez segít abban, hogy ne érezzük magunkat egész nap kapkodónak, és könnyebb legyen sorrendet felállítani a teendők között.

6.

HALASSZUK EL NÉHÁNY PERCCSEL A TELEFONOZÁST

Sokan még fel sem kelnek az ágyból, máris az értesítéseket olvassák. A közösségi média, az e-mailek és a hírek könnyen feszültté tehetik a reggel első perceit.

Próbáljuk meg legalább az első húsz-harminc percet képernyő nélkül tölteni. Így nyugodtabban indul a nap, és könnyebben tudunk a saját feladatainkra koncentrálni.



8.

MENJÜNK KI A TERMÉSZETBE

Ha van rá lehetőség, töltsünk néhány percet a szabadban. Egy rövid séta a kutyával, néhány perc a kertben vagy akár egy kávé az erkélyen is segíthet lelassítani.

Az őszi levelek színei, a hűvös levegő és a természet közelsége bizonyítottan csökkentheti a stresszt és javíthatja a közérzetet.

9.

KEZDJÜK A NAPOT HÁLÁVAL

Ez elsőre talán szokatlanul hangzik, pedig rendkívül egyszerű gyakorlat. Mielőtt belevetnénk magunkat a napi feladatokba, gondoljunk három dologra, amiért hálásak lehetünk.

Lehet ez egy szerető család, egy finom reggeli, az egészségünk vagy akár egy napsütéses reggel. Ez az apró szokás segít pozitívabb szemlélettel indítani a napot.



A KIS SZOKÁSOKBÓL LESZ A NAGY VÁLTOZÁS

Az energikusabb ősz nem egyetlen csodamódszeren múlik. Sokkal inkább a mindennapi apró döntéseken. Nem szükséges egyszerre mind a tíz szokást bevezetni. Már egy-két új rutin is érezhető változást hozhat néhány hét alatt.

A legfontosabb, hogy olyan reggeli szokásokat válasszunk, amelyek valóban illenek az életünkhöz. Az a rutin lesz tartós, amely nem kényszernek, hanem természetes részének érződik a napnak.

Az ősz kiváló alkalom arra, hogy egy kicsit újragondoljuk a mindennapjainkat. Ahogy a természet is új ritmusra vált, mi is kialakíthatunk olyan reggeli szokásokat, amelyek több energiát, nyugalmat és lendületet adnak a következő hónapokra.

10.

ADJUNK MAGUNKNAK NÉHÁNY NYUGODT PERCET

Nem minden reggel lehet tökéletesen nyugodt, de néhány perc csend sokat jelenthet. Egy csésze tea, néhány mély lélegzet, egy rövid meditáció vagy néhány oldal egy inspiráló könyvből segíthet abban, hogy ne rohanással kezdjük a napot.

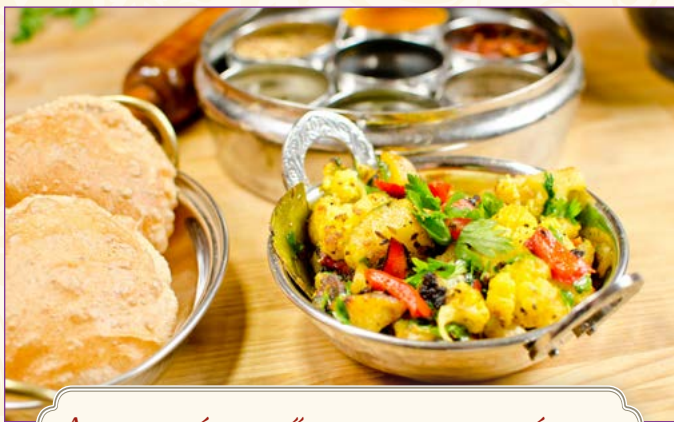
Sokan úgy érzik, nincs idejük erre. Valójában már öt perc is elegendő lehet ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabban induljon a reggel.



FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



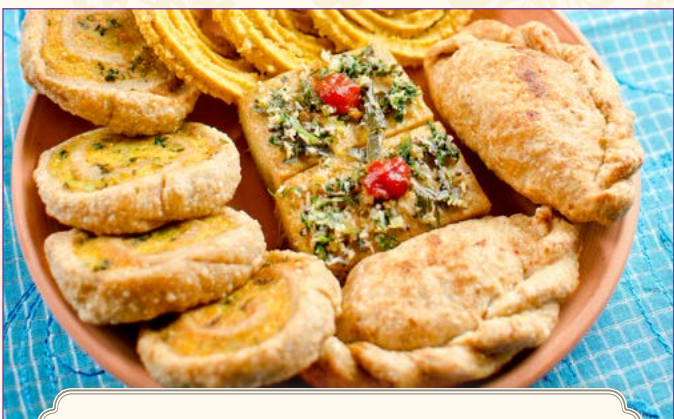
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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





SÜLT KÖLESKÁSA

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg köles
- 5 dl tej
- egy csipet só
- 10 dkg cukor
- 8 dkg vaj
- 20 dkg aszalt szilva (vagy 60 dkg friss)
- fahéj

ELKÉSZÍTÉSE:

Az aszalt szilvát bő vízbe áztatjuk. A kölest háromszoros mennyiségű vízben feltesszük főni egy csipet sóval. Úgy főzzük, mint a rizst, azaz fedő alatt, kis lángon pároljuk. Amikor már majdnem teljesen megpuhult, beleszórjuk a cukrot és hozzáöntjük a tejet, majd teljesen készre főzzük. Ha megvan, belekeverjük a vaj felét. Egy jénai tálat kikenünk vajjal, belesimítjuk a köleskása felét, és elegyengetjük rajta a leszűrt szilvát, majd megszórjuk fahéjjal. Befedjük a maradék kásával, rászeleteljük a maradék vajat, és előmelegített sütőben addig sütjük, míg szépen megpirul a teteje. Porcukorral és fahéjjal díszítjük.

KÁPOSZTÁS LECSÓ

HOZZÁVALÓK:

- 5-6 paprika
- 30 dkg vékonyra gyalult káposzta
- 4 nagy befőzőparadicsom
- 2 evőkanál olaj
- 1 kk pirospaprika
- 1 kk füstölt pirospaprika
- 2 kk só
- egy kevés frissen őrölt feketebors

ELKÉSZÍTÉSE:

A paprikákat kicsumázzuk, vékony csíkokra vágjuk. A káposztát vékonyra gyaluljuk. A paradicsomokat félbevágjuk, majd a vágott felükkel a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük. A héjuk a kezünkben marad, a paradicsom húsa és leve pedig a tálba kerül.

Az olajat egy nagyobb lábosban felhevítjük, hozzáadjuk a paprikát és a gyalult káposztát, majd néhány percig pirítjuk. Nem kell teljesen megpuhulniuk, elég, ha kissé megpirulnak és összeesnek.

Ha megvan, megszórjuk a kétféle pirospaprikával, és a borssal, megsózzuk, elkeverjük, majd ráöntjük a lereszelt paradicsomot. Közepes lángon 25-30 perc alatt összefőzzük.

Hémangi / vegavarazs.hu





TÓCSNIS TOFU SZELET

HOZZÁVALÓK A BUNDÁHOZ:

- 1-2 lereszelt krumppli
- 2 cikk fokhagyma
- 2 ek zabpehely
- só, bors, ízlés szerint.
- Tofu szeletek, személyenként 2 szelet bőven elég. Házi tofurecept: <https://eletkert.wordpress.com/2024/01/24/borsotofu/>

ELKÉSZÍTÉSE:

Kibéleltem egy picike sütőlapot sütőpapírral, és a tofunal megfelelő nagyságú tócsnit kentem az aljára. Ráraktam a tofut, és a masszával beterítettem teljesen. Előmelegített sütőben 200 fokon 15-20 perc alatt készen van.

Kiváló salátákhoz és főzelékekhez feltétnek is.

Kállay Ildikó /

<https://eletkert.webnode.hu/l/tocsnis-tofu-szelet/>



PALACSINTÁHOZ:

- 30 dkg liszt
- 3 dl bubis víz
- 3 dl tej
- 3 ek olaj

TÖLTELÉK:

- 25 dkg túró
- 1 doboz tejföl
- só, kapor

ELKÉSZÍTÉSE:

A palacsintát megsütöd, megtöltöd majd egy tepsibe teszed. Leöntöd tejföllel és 20 perc alatt összesütöd.

Simon Barbara

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

KAPROS-TÚRÓS PALACSINTA

Barb's Kitchen



A csipkebogyó ajándéka

Amikor ősszel a bokrok élénkvörös bogyói megjelennek az utak mentén és az erdőségeken, sokan már tudják, hogy elérkezett a csipkebogyó ideje. Ez a szerény, vadon termő növény évszázadok óta fontos része a népi gyógyászatnak, és ma is az egyik legértékesebb hazai gyógynövényünk. Különösen a hűvösebb hónapokban kerül elő, amikor szervezetünknek nagyobb szüksége van a vitaminokra és az immunrendszer támogatására.

A csipkebogyó a vadrózsa termése. Magyarországon szinte mindenütt megtalálható, sövényekben, domboldalakon, mezsgyéken és erdőségeken.

Nemcsak könnyen felismerhető, hanem megfelelő körülmények között nagy mennyiségben is gyűjthető. A természet ajándéka azonban csak akkor őrzi meg értékes hatóanyagait, ha a betakarításra és a feldolgozásra is odafigyelünk.

Mikor érdemes szedni?

A legjobb időszak szeptember végétől október végéig tart, bár az időjárás minden évben befolyásolja az érés ütemét. A szép, élénkpiros, feszes bogyók a legértékesebbek. Sokan úgy tartják, hogy meg

kell várni az első fagyot, de ez inkább akkor előnyös, ha lekvárt vagy pürét szeretnénk készíteni. A fagy hatására a gyümölcs megpuhul, viszont a C-vitamin-tartalom csökkenni kezd.

Teának ezért célszerű még a fagyok előtt szedni. Csak egészséges, sérülésmentes terméseket gyűjtünk, lehetőleg forgalmas utak és permetezett mezőgazdasági területek közelségét elkerülve.

Érdemes vászon- vagy fonott kosarat használni, mert a műanyag zacskóban a termések könnyen bepállanak.

Miért különleges?

A csipkebogyó egyik legismertebb tulajdonsága rendkívül magas C-vitamin-tartalma. Emellett A-, E- és K-vitamint, flavonoidokat, karotinoidokat, pektint, gyümölcssavakat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Ezek együtt antioxidáns hatásúak, támogatják az immunrendszert és hozzájárulhatnak a sejtek védelméhez.

A népi gyógyászatban meghűlés, fáradtság, lábadózás és emésztési panaszok esetén is gyakran alkalmazták. Enyhe vízhajtó hatása miatt a veseműködés támogatására is használták, miközben kellemes, enyhén savanykás íze miatt a gyerekek is szívesen fogyasztják.

A szárítás

A legtöbb értékes hatóanyag a helyes szárítással őrizhető meg.

A bogyókat először válogassuk át, majd szükség esetén gyorsan öblítsük le és hagyjuk teljesen megszáradni. Ezután egy rétegben terítsük szét szellős helyen.

A természetes szárítás akár két-három hétig is eltarthat. Ennél gyorsabb megoldás a gyümölcsaszaló vagy a sütő, de csak alacsony, legfeljebb 40 °C-os hőmérsékleten. Magasabb hőfokon jelentős mennyiségű C-vitamin bomlik le.

A jól kiszáradt bogyó kemény, könnyű és nem penészedik. Légmentesen záródó üvegben vagy papírzacskóban, fénytől védett helyen akár egy évig is megőrzi minőségét.

Hogyan készül a valódi C-vitaminos tea?

Sokan ugyanúgy forrázzák le a csipkebogyót, mint bármely más gyógynövényt. Ezzel azonban éppen azt veszítik el, ami miatt annyira értékes.

A C-vitamin érzékeny a magas hőmérsékletre. A hagyományos forrázás során jelentős része elbomlik. Ezért a gyógynövényszakértők régóta a hideg áztatást ajánlják.



Egy evőkanál enyhén összetört szárított csipkebogyót tegyünk két és fél deciliter hideg vízbe, majd hagyjuk állni nyolc-tizenkét órán át. Másnap szűrjük le, és ha melegen szeretnénk fogyasztani, csak langyosítsuk fel. Ne forraljuk.

Az így készült tea sokkal több természetes vitamint és antioxidánst őriz meg, miközben kellemesen friss, gyümölcsös ízű marad.

A csipkebogyóból számtalan finomság készülhet. Lekvarként talán a legismertebb, de készülhet belőle szörp, gyümölcsszós, ecet, likőr vagy akár chutney is. A hús nélküli konyhában különösen jól illik sült sütőtökhöz, almához, dióhoz vagy érlelt sajtokhoz.

A megszáritott, porrá őrölt csipkebogyót zabkásába, turmixba vagy joghurtba is keverhetjük. Így a vitaminok mellett rosttal és antioxidánsokkal is gazdagítjuk a reggelit.

Egy régi tudás újrafelfedezése

A modern táplálkozástudomány egyre több olyan eredményt mutat be, amely megerősíti őseink tapasztalatait. A csipkebogyó természetes antioxidánsai hozzájárulhatnak a szervezet védekezőrendszerének működéséhez, miközben a bogyó kellemes íze miatt a mindennapokban is könnyen fogyasztható.

Ősszel egy rövid kirándulás során akár egy kosárnyi termést is gyűjthetünk. A gondosan megszáritott csipkebogyó egész télen emlékeztet arra, hogy a természet sokszor a legegyszerűbb formában kínálja a legnagyobb kincseit. Egy bögre hidegen áztatott csipkebogyótea nem csodaszer, de kiváló példája annak, hogyan támogathatjuk szervezetünket természetes, hagyományos módszerekkel. És talán ez az egyik legfontosabb üzenete ennek a szerény, piros bogyónak: az egészség gyakran ott terem a sövények szélén, csak észre kell vennünk.



Nagyanyáink házi patikája

Régi, bevált népi praktikák, amelyek
ma is megállják a helyüket



Mielőtt minden háztartásban ott sorakoztak volna a fájdalomcsillapítók, köhögéscsillapító szirupok és különféle étrend-kiegészítők, az emberek a természethez fordultak segítségért. Nagyszüleink és dédszüleink nem ismerték a modern gyógyszerek többségét, mégis meglepően gazdag tudással rendelkeztek arról, hogyan enyhítsék a mindennapi panaszokat gyógynövényekkel, borogatásokkal vagy egyszerű konyhai alapanyagokkal.

A népi gyógyászat évszázadok alatt gyűjtötte össze ezeket a tapasztalatokat. Fontos azonban tudni, hogy a hagyományok nem helyettesítik az orvosi ellátást. Komoly vagy elhúzódó tünetek esetén ma is az orvos felkeresése a legjobb döntés. Enyhébb panaszoknál viszont számos régi módszer ma is hasznos kiegészítője lehet az otthoni gondoskodásnak.

KAMILLATEA MINDEN HÁZNÁL

Kevés gyógynövény örvend akkora megbecsülésnek, mint a kamilla. Szinte minden vidéki ház kamrájában ott lapult egy vászonzacskónyi szárított virág.

A kamillateát megfázás, torokfájás és emésztési panaszok esetén egyaránt alkalmazták. Enyhítheti a gyomor görcseit, segíthet puffadás esetén, és kellemes esti italként is ismert.

Külsőleg borogatásként is használták. Enyhébb bőrirritációknál, horzsolásoknál vagy szemhéjdúzozat esetén sok családban ma is előke-
rül a langyos kamillás borogatás. Ugyanakkor érdemes tudni, hogy egyesek érzékenyek lehetnek a fészkesvirágzatú növényekre, ezért első alkalmazáskor mindig körültekintően használjuk.



HÁRSFATEA A TÉLI ESTÉKRE

Amikor valaki megfázott, a nagymamák gyakran hársfateát készítettek mézzel. A hárs virágának izzasztó és nyugtató hatását ma is számos gyógynövénykönyv említi.

A meleg ital segíthet ellazulni, fokozhatja a folyadékbevitelt, és kellemesen enyhítheti a torok kaparó érzését. Önmagában természetesen nem gyógyítja meg a vírusfertőzést, de hozzájárulhat ahhoz, hogy a szervezet könnyebben vészelje át a kellemetlen napokat.

A MÉZ, AMELY TÖBB MINT ÉDESÍTŐSZER

A méz hosszú ideje része a házi patikának. Köhögés esetén sokan ma is egy kanál mézet fogyasztanak lefekvés előtt, mert bevonhatja az irritált nyálkahártyát és csökkentheti a torokkaparást.

Citrommal és gyömbérrel kombinálva kellemes téli italt készíthetünk belőle. Fontos azonban, hogy egyéves kor alatti gyermekeknek a méz fogyasztása nem ajánlott.

KAKUKKFŰ KÖHÖGÉSRE

A kakukkfű nemcsak kiváló fűszernövény, hanem régóta ismert gyógynövény is. Illóolajai támogatják a légutak tisztulását, ezért a népi gyógyászatban köhögés és hurutos megbetegedések idején gyakran főztek belőle teát.

A gőzét is belélegezték, bár ma már óvatosabbak vagyunk a forró inhalálással. A túl forró gőz ugyanis irritálhatja a légutakat, ezért csak kellemesen meleg hőmérsékleten érdemes alkalmazni.

HAGYMA A KÖHÖGÉS ELLEN

Talán nincs olyan magyar család, ahol ne készítettek volna hagymaszirupot. A felszeletelt vöröshagymát mézzel vagy cukorral rétegezték, majd néhány óra múlva a keletkező levet kanalanként fogyasztották.

Ma már tudjuk, hogy a hagyma kéntartalmú vegyületeket és antioxidánsokat is tartalmaz. Bár

a hagymaszirup hatását nem támasztják alá olyan erős tudományos bizonyítékok, mint egy gyógyszerét, sokak számára ma is bevált házi megoldás enyhébb köhögés esetén.

SÓS VIZES GARGALIZÁLÁS

Ez a módszer semmit sem veszített népszerűségéből. Egy pohár langyos vízben feloldott fél teáskanál só segíthet csökkenteni a torok kellemetlen érzését és átöblíteni a nyálkahártyát.

Egyszerű, olcsó, és ma is gyakran ajánlják kiegészítő módszerként vírusos torokfájás esetén.

KÖRÖMVRÁG A BŐR BARÁTJA

A körömvirágot évszázadok óta használják kisebb bőrsérülések ápolására. A belőle készült kenőcsök ma is népszerűek száraz bőr, repedezett kéz vagy kisebb horzsolások esetén.

Sokan saját maguk készítenek körömvirágolajat vagy kenőcsöt, amely megfelelő tárolás mellett hónapokig felhasználható.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ A LÉGUTAK VÉDELMEÉRT

A lándzsás útifű évszázadok óta fontos szereplője a magyar népi gyógyászatnak. Nagyszüleink tavasszal gyakran gyűjtötték a leveleit, megszáritották, majd ősszel és télen teát vagy házi szirupot készítettek belőle.

Nyálkaanyagai bevonják a torok és a garat nyálkahártyáját, ezért enyhíthetik a kaparó, irritáló





érzést. Enyhe köhögés vagy rekedtség esetén ma is sokan választanak útifűszirupot, amely a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban is könnyen beszerezhető.

A friss leveleket régen apró horzsolásokra és rovarcsípésekre is rátették. Bár ez a módszer ma már inkább népi hagyományként él tovább, az útifű gyulladáscsökkentő hatóanyagait a modern kutatások is vizsgálják. A gyógynövény ma is méltán őrzi helyét a házi patikában.

A PIHENÉS VOLT A LEGFONTOSABB GYÓGYSZER

Nagyszüleink talán ezt tudták a legjobban. Betegség idején nem próbáltak teljes erőbedobással dolgozni. Ágyba feküdtek, sok folyadékot ittak, könnyű ételleket fogyasztottak, és időt adtak a szervezetnek a regenerálódásra.

A mai rohanó világban ezt gyakran elfelejtjük. Pedig a megfelelő alvás, a folyadékbevitel és

a kiegyensúlyozott táplálkozás ma is az egyik legfontosabb alapja a gyógyulásnak.

A régi házi praktikák között akadnak olyanok, amelyeket a modern kutatások is alátámasztanak, és olyanok is, amelyek inkább a családi tapasztalatokon alapulnak. Érdemes különbséget tenni a kettő között.

A gyógynövények hatóanyagokat tartalmaznak, ezért ugyanúgy körültekintően kell alkalmazni őket, mint bármely más készítményt. Várandósság, krónikus betegségek vagy rendszeresen szedett gyógyszerek esetén mindig kérjük ki orvos vagy gyógyszerész tanácsát.

Nagyanyáink házi patikája mégis fontos örökség. Arra emlékeztet bennünket, hogy az egészség megőrzése nem mindig bonyolult vagy drága. Egy csésze gyógytea, egy kanál méz, egy marék szárított gyógynövény vagy egy kis pihenés sokszor többet ér, mint gondolnánk. A régi tudás akkor válik igazán értékké, ha a mai ismereteinkkel együtt, felelősen és józan mérlegeléssel alkalmazzuk.

Fehérje kalauz vegánoknak



Sokan még ma is úgy gondolják, hogy a megfelelő fehérjebevitel kizárólag hús, tojás vagy tejtermékek fogyasztásával biztosítható. A táplálkozástudomány azonban régóta tudja, hogy egy jól összeállított növényi étrend is képes fedezni a szervezet fehérjeszükségletét. Az őszt különösen kedvez ennek, hiszen ilyenkor számos tápláló hüvelyes, gabonaféle, olajos mag és idényzöldség kerül az asztalra.

A fehérje minden életkorban fontos szerepet játszik. Részt vesz az izmok, a hormonok, az enzimek és az immunrendszer működésében, valamint hozzájárul a sejtek folyamatos megújulásához. A kérdés

tehát nem az, hogy lehet-e elegendő fehérjéhez jutni növényi étrenden, hanem az, hogy milyen alapanyagokból és milyen változatossággal építjük fel a napi menüt.

MENNYI FEHÉRJÉRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

Egészséges felnőttek számára általánosságban testtömeg-kilogrammonként napi körülbelül 0,8 gramm fehérje ajánlott. Idősebb korban, rendszeres sportolás mellett vagy lábadozás idején ennél valamivel magasabb mennyiségre is szükség lehet.

A napi fehérjebevitelt nem egyetlen étkezésben kell biztosítani. Sokkal előnyösebb, ha reggelire, ebédre és vacsorára is kerül fehérjeforrás a tányérra.

TELJES ÉRTÉKŰ FEHÉRJE, MIT JELENT VALÓJÁBAN?

A fehérjéket aminosavak építik fel. Ezek közül kilenc esszenciális, vagyis a szervezet nem tudja előállítani őket, ezért táplálkozással kell bevinnünk.

Régebben gyakran hangsúlyozták, hogy a gabonaféléket és a hüvelyeseket ugyanabban az étkezésben kell kombinálni a megfelelő hasznosulás érdekében. Ma már tudjuk, hogy a legtöbb növényi alapanyag – így a gabonák és a hüvelyesek is – tartalmazza mind a kilenc esszenciális aminosavat, csupán eltérő arányban. Ha a nap folyamán változatos növényi ételeket fogyasztunk, a szervezet természetes módon megkapja a számára szükséges aminosav-profilt.

Ez jó hír azoknak, akik nem szeretnék minden egyes fogást bonyolult számítások alapján összeállítani.

A HÜVELYESEK AZ ŐSZI KONYHASZTÁRJAI

A lencse, a bab, a csicseriborsó és a sárgaborsó a növényi étrend legfontosabb fehérjeforrásai közé tartoznak.

A vöröslencse különösen gyorsan elkészül, ezért hétköznapiakon is praktikus választás. Krémleves, dhal vagy zöldségragu is készülhet belőle.

A csicseriborsó salátákban, currykben, fasírtokban és krémként is kiváló. A különféle babfajták tartalmaz egytálételek alapjai lehetnek, míg a sárgaborsóból hagyományos főzelék vagy fűszeres leves készíthető.

A hüvelyesek előnye, hogy jelentős mennyiségű rostot, vasat, folsavat és több fontos ásványi anyagot is tartalmaznak.

GABONÁK, AMELYEK TÖBBET TUDNAK

Az őszi étrendből érdemes előnyben részesíteni a teljes értékű gabonákat.

A zab nemcsak reggeli zabkásához használható. Készülhet belőle fasírt, sós kása vagy akár zöldséges egytálétel is.

A hajdina kiváló gluténmentes alternatíva, jellegzetes íze remekül illik a sült sütőtökhöz vagy a párolt káposztához.

A köles könnyen emészthető, jól kombinálható hüvelyesekkel, a barna rizs pedig hosszabb ideig biztosít teltségérzetet, mint a finomított változatok.

SZÓJA ÉS TÁRSAI

A szója az egyik legjobb növényi fehérjeforrás, mivel önmagában is teljes értékű fehérjét tartalmaz.

A tofu rendkívül sokoldalúan felhasználható. Pácolva, sütvé, levesben vagy zöldséges serpenyős ételekben is megállja a helyét. A tempeh fermentált szójaból készül, könnyebben emészthető, és gazdag probiotikus vegyületekben. A natúr szójagranulátum kiváló alap pörköltökhöz, rakott ételekhez vagy töltelékekhez.





AZ OLAJOS MAGVAK EREJE

A dió, a mandula, a tökmag, a napraforgómag, a kendermag és a szezám-mag nemcsak egészséges zsírokat tartalmaznak, hanem értékes fehérjeforrások is.

Egy marék pirított tökmag gazdagíthatja a sütőtökrémlevest, a dió remekül illik céklasalátába, a szezám-magból készült tahini pedig kiváló szószok alapja.

Az olajos magvak energiadúsak, ezért elegendő belőlük napi egy-két kisebb marékkal fogyasztani.

AZ ŐSZI ZÖLDSÉGEK IS HOZZÁJÁRULNAK

Bár a zöldségek fehérjetartalma alacsonyabb, összességében mégis számítanak a napi bevételben.

A brokkoli, a kelkáposzta, a kelbimbó, a spenót és a zöldborsó a magasabb fehérjetartalmú zöldségek közé tartoznak. Emellett jelentős mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és antioxidánst is biztosítanak.

Ősszel a sütőtök, a cékla, a zeller és a gyökérzöldségek kiválóan párosíthatók hüvelyesekkel és gabonákkal, így egyszerre lesznek laktatóak és kiegyensúlyozottak.

EGY FEHÉRJEDÚS ŐSZI NAP

A változatosság a legegyszerűbb út a megfelelő tápanyagbevitelhez.

- **Reggelire:** Zabkása dióval és chiamaggal.
 - **Ebédre:** Vöröslencse dhal barna rizzsel és párolt brokkolival.
 - **Uzsonnára:** Teljes kiőrlésű kenyér hummusszal és friss zöldségekkel.
 - **Vacsorára:** Sült tofu sütőtökkel, kölessel és fűszeres tahinis öntettel vagy pirított tökmaggal megszórt zöldsalátával.
- Ezzel a menüvel jelentős mennyiségű fehérje, rost, vitamin és ásványi anyag kerül a szervezetbe anélkül, hogy állati eredetű alapanyagokra lenne szükség.

NEM CSAK A FEHÉRJÉRE ÉRDEMES FIGYELNI

A kiegyensúlyozott vegán étrend része a megfelelő B12-vitamin-pótlás, amelyet megbízható étrend-kiegészítő formájában ajánlott biztosítani. Emellett fontos odafigyelni a D-vitaminra, az omega-3 zsírsavakra, a jódra, a kalciumra és szükség esetén a vas bevitelére is.

A rendszeres laborvizsgálat segíthet időben felismerni az esetleges hiányállapotokat.

A SOKSZÍNŰSÉG A LEGJOBB RECEPT

A jól összeállított növényi étrend nem a lemondásról szól, hanem a változatosságról. Az őszi bőséges választékot kínál hüvelyesekből, gabonákból, olajos magvakból és szezonális zöldségekből, amelyekből ízletes, tápláló és fehérjében gazdag fogások készíthetők.

Ha minden nap többféle növényi alapanyagot fogyasztunk, nem kell állandóan számolgatnunk az aminosavakat. A tudatosan összeállított étrend hosszú távon biztosítja mindazt, amire szervezetünknek szüksége van, miközben felfedezhetjük az őszi konyha gazdag ízvilágát és sokszínűségét.



A női intuíció tudománya

„Valami azt súgta, hogy ne induljak el.” „Az első pillanatban éreztem, hogy megbízhatok benne.” „Nem tudtam megmagyarázni, mégis biztos voltam benne.”

Szinte mindenki átélt már olyan helyzetet, amikor egy belső megérzés vezette

a döntését. Különösen gyakran halljuk azt a kifejezést, hogy „női intuíció”, mintha a nők rendelkeznének egy különleges, szinte misztikus hatodik érzékkel. De vajon valóban létezik ilyen képesség? Vagy csupán az agyunk dolgozza fel villámgyorsan azokat az apró jeleket, amelyeket tudatosan észre sem veszünk?

A modern pszichológia érdekes választ ad erre a kérdésre. Az intuíció nem természetfeletti képesség, mégis nagyon is valós jelenség.

Mit nevezünk intuíciónak?

Az intuíció olyan gyors felismerés vagy megérzés, amely nem tudatos elemzés eredményeként születik meg. Egyszerűen csak „érezzük”, hogy mi a helyes irány.

A háttérben azonban rendkívül összetett folyamat zajlik. Az agy másodpercenként hatalmas

mennyiségű információt dolgoz fel. Arckifejezések, testtartás, hangszín, korábbi tapasztalatok, emlékek és mintázatok egyaránt szerepet játszanak. Ezeknek csak kis része jut el a tudatos gondolkodás szintjére.

Amikor hirtelen megszületik a belső válasz, valójában ezeknek a tudattalanul feldolgozott információknak az eredményét érzékeljük.

Miért beszélünk női intuíciónról?

A kutatások nem igazolják egyértelműen, hogy a nőknek lenne valamiféle különleges, veleszületett „hatodik érzékük”. Ugyanakkor több vizsgálat szerint átlagosan nagyobb figyelmet fordítanak a társas helyzetek finom jelzéseire.

Gyakrabban veszik észre az arckifejezések apró változásait, érzékenyebbek lehetnek a hangszín árnyalataira, és sokszor hamarabb felismerik mások érzelmi állapotát.

Ennek hátterében részben evolúciós és szociális beidegződések (például az évezredek utódgondozási szerepekből fakadó fokozottabb környezeti és érzelmi figyelmiekészség), részben pedig a társadalmi elvárások állnak. Sok kislányt már gyermekkorától arra nevelnek, hogy figyeljen mások érzéseire, alkalmazkodjon és könnyebben felismerje a kapcsolatok finom rezdüléseit. Felnőttként ez a tapasztalat jelentős előnyt jelenthet.

Az intuíció és a tapasztalat

Az intuíció nem a semmiből születik.

Egy tapasztalt pedagógus gyakran néhány perc alatt megérzi, melyik gyermek szorul különleges figyelemre. Egy gyakorlott orvosnak már az első találkozáskor feltűnhet, hogy valami nincs rendben a beteggel, még mielőtt a vizsgálati eredmények elkészülnének. Egy sok éve vállalkozó ember pedig ösztönösen felismerhet egy rossz üzleti ajánlatot.

Mindegyik esetben hosszú évek tapasztalata dolgozik a háttérben.

Ugyanez igaz a mindennapi életre is. Minél több helyzetet élünk át, annál gazdagabb lesz az a belső „adatbázis”, amelyből az intuíció merít.

Mikor érdemes hallgatni rá?

Az intuíció különösen hasznos lehet olyan helyzetekben, ahol gyors döntésre van szükség, vagy amikor hiányosak az információk.

Ilyen lehet egy első benyomás egy új ismerősről, egy állásinterjú, egy üzleti tárgyalás vagy akár egy utazás során felmerülő váratlan helyzet.

A szakemberek ugyanakkor arra is figyelmeztetnek, hogy az intuíció nem tévedhetetlen. Előfordulhat, hogy korábbi rossz tapasztalatok, előítéletek vagy félelmek torzítják a megérzéseinket.

Ezért nagy horderejű döntéseknél mindig érdemes az intuíciót tudatos mérlegeléssel és tényekkel is kiegészíteni.

Mi akadályozza a belső hangot?

A mai világ tele van zajjal. Folyamatos értesítések, közösségi média, rohanás, határidők és állandó információáradat vesz körül bennünket.

Ebben a környezetben nehéz meghallani a saját belső jelzéseinket.

Sokan számolnak be arról, hogy a legjobb ötleteik séta közben, kertészkedés közben, zuhanyzás alatt vagy éppen elalvás előtt születnek meg. Ezek azok a pillanatok, amikor az agy végre nincs túlterhelve, és lehetőséget kap arra, hogy összekapcsolja a korábban szerzett információkat.

Hogyan fejleszthető az intuíció?

A jó hír az, hogy az intuíció nem kizárólag velünk született adottság. Tudatosan is fejleszthető.



- **Önismeret:** Minél jobban ismerjük saját érzelmeinket, annál könnyebben különböztetjük meg a valódi megérzést a félelemtől vagy a szorongástól.
- **Lassítás:** A rendszeres csend, a természetben töltött idő, a meditáció vagy a naplózás segít tisztábban érzékelni a belső folyamatokat.
- **Reflexió:** Érdemes időnként visszatekinteni a korábbi döntéseinkre. Mikor hallgattunk a megérzésünkre? Mi lett az eredménye? És mikor hagytuk figyelmen kívül?

Ezekből a tapasztalatokból sokat tanulhatunk.

Az intuíció és a test kapcsolata

Érdekes megfigyelés, hogy a megérzések gyakran testi érzetek formájában jelentkeznek.

Van, aki gyomorszorításként éli meg, iforrásként ha valami nincs rendben. Mások megmagyarázhatatlan nyugalmat éreznek egy fontos döntés előtt. Előfordul, hogy libabőrösök leszünk, vagy éppen feszültséget érzünk a mellkasunkban.

A kutatók szerint ezek a testi reakciók szorosan összefüggnek az agy és az idegrendszer működésével. A szervezet sokszor hamarabb reagál a környezet apró változásaira, mint ahogy tudatosan felismernénk azokat.

Bölcsesség, nem varázslat

Az intuíció nem jóslás, és nem természetfeletti képesség. Inkább annak a csendes bölcsességnek a megnyilvánulása, amelyet egész életünk során felhalmozott tapasztalataink alakítanak.

Érdemes megtanulni figyelni erre a belső iránytűre, de ugyanilyen fontos, hogy ne mondjunk le a józan gondolkodásról sem. A legjobb döntések gyakran akkor születnek, amikor a szív, a tapasztalat és a tudatos mérlegelés ugyanabba az irányba mutat.

Talán ez a női intuíció valódi titka is. Nem egy misztikus hatodik érzék, hanem az a különleges képesség, hogy észrevezzük az apró részleteket, meghalljuk a belső hangunkat, és elegendő bátorságunk van odafigyelni rá.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



149 Megtekintés



148 Megtekintés



147 Megtekintés



146 Megtekintés



145 Megtekintés



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked 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?

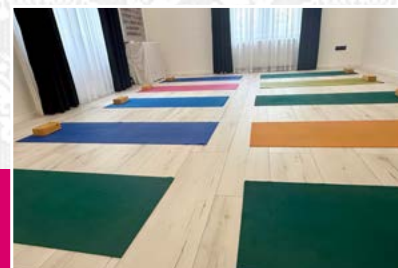
A 108 Központ világos, nyugodt tere ideális jógaórákhoz és kisebb csoportfoglalkozásokhoz.
(2x36m-es terem)

- 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.

FELIRATKOZOM

