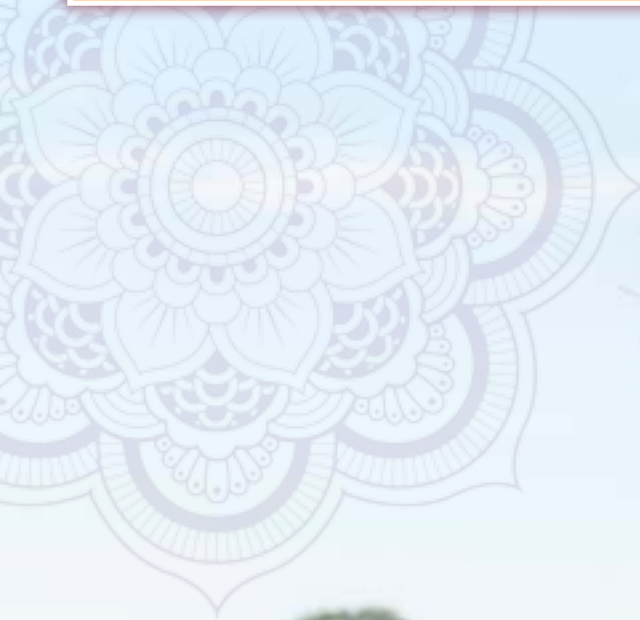


# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



**TESTMOZGÁS**

**A BOLDOGSÁG  
KERESÉSE**

**MIT KELL TUDNI A  
SCHÜSSLER SÓKRÓL?**

**KIHEZ LEGYEK  
KÍMÉLETESEBB?**

*Ingyenes*

3. ÉVFOLYAM 8. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

TANFOLYAMAINK 2012. AUGUSZTUSTÓL

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
<b>Vegetáriánus főzőtanfolyamok</b>				
Vegetáriánus Cook and Run	szept. 20. – 18 órától	90 perc	2.990 Ft	
Indiai főzőtanfolyam	aug. 25-26., szept. 15-16., okt. 20-21., nov. 17-18.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	szept. 8-9., nov. 24-25.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	okt. 13-14.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	okt. 18.	3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek	nov. 9.	3 óra	7.000 Ft	
Karácsonyi menü (indiai)	dec. 8.	3 óra	7.000 Ft	
Karácsonyi édességek tojás nélkül	dec. 2.	3 óra	7.000 Ft	
Szabdzsi workshop	szept. 20., dec. 7.	3 óra	7.000 Ft	
<b>Jógatanfolyamok</b>				
Kezdő jógatanfolyam (hatha-jóga)	szept. 12	8 x 2 óra	15.900 Ft	
Haladó jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Gyermekjóga (7-13 éves korig)	péntekenként 17:30-tól			
Hatha-jóga gyakorló				

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.

# Kedves Olvasónk!

Mi itt a 108-ban csak pislogunk, hogy elrohant ez a nyár. Nemrég még arról írtunk, hogy vége az iskolai tanévnek, befőzés, nyaralás, kánikula. A kánikula még a héten marad, de a nyaralásból már majdnem mindenki megérkezett. Azonban még van néhány hetünk strandolásra, szabadtéri programokra. Gykezettünk ebben a hónapban is izgalmas számot összeállítani. Egy cikk erejéig körbejárjuk a mindenki által áhított boldogság témakörét. Egy izgalmas úticélt ajánlunk az őszi kirándulásokhoz: ha még nem jártatok Krisna-völgyben, most megtudhatjátok, miérdemes elmenni oda. Betekintünk a Schüssler sók világába, beszélünk a testmozgásról, és egy remek programot ajánlunk hétvégére, hiszen ekkor kerül megrendezésre a hagyományos Vegetáriánus Fesztivál.

Jó olvasát, kellemes napokat!



## 108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),  
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

# Tartalom

- 4 **A boldogság keresése**  
Lehet döntés kérdése?
- 6 **Krisna hegyen és völgyön**  
Őszi túraajánlatunk
- 12 **Ápolt lábak szandálhoz**  
Pedikűr otthon
- 14 **Hippik zenés varázsereje** Jóga vs. kirtan vs. zenés jógafesztivál
- 15 **Kihez legyenek kíméletesebb?**  
Ahimszá, a nem-ártás elve
- 16 **Testmozgás** Mit szeretnél? Alakot formálni, azaz erősödni, vagy fogyni?
- 18 **„Bal” kéz-e a balkéz?** Előnyök és hátrányok
- 20 **A magyarság növényi táplálkozása**
- 24 **Mit kell tudni a Schüssler sókról?**  
Alternatív gyógymódok
- 26 **Receptek**  
Köles rudi, paradicsom befőzés, padlizsánkrém télire, falafel
- 30 **A levendula**
- 33 **Jógafesztivál 2012**
- 36 **Cikkírók jelentkezését várjuk** –  
Oszd meg tudásod a világgal!
- 38 **XVI. Vegetáriánus Fesztivál** Nem csak növényevőknek

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu





# A boldogság keresése



**E**gyik nap feltettem magamnak azt a kérdést, hogy boldog vagyok-e. Az életem minden területe jól működik, amit el akartam élni, szinte mindent elértem, de mégsem érzem minden nap a boldogság feldobó érzetét. Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a külső körülmények határozzák meg a boldogságot. Ez persze igaz is, de a kérdés az, hogy miért nem tudunk határtalanul boldog lenni, ha éppen minden rendben van körülöttünk. Erre kerestem magamban a választ, és arra jutottam, hogy a boldogságot sokkal inkább befolyásolják a belső folyamatok, mint a külsők. Ha hosszú évek alatt berögzült valamilyen érzelmi állapot, mint fájdalom vagy boldogtalanság, akkor azt nehéz azonnal átírni, eltüntetni. A másik, ami akadályozhat minket, az elégedettség hiánya. Vajon hol van az a pont, amikor úgy érezhetjük, hogy elégedettek vagyunk a körülményeinkkel, elégedettek vagyunk magunkkal, elégedettek vagyunk a barátainkkal, a társunkkal, családukkal. Lehet-e elégedetté válni egyáltalán mások által? Nem könnyű, főleg akkor nem, ha ezeknek a másoknak kell a vágyainkat beteljesíteni, úgy léteznük, olyanná válniuk, ahogy az nekünk jó. Ha minden rendben is van körülöttünk, akkor is befolyásolhatnak minket problémák, feladatok, hétköznapi ügyek, bosszúságok, és ezek könnyen elterelik a figyelmünket az élet szebb oldaláról. Szóval nem csak a boldogság vagy a boldogtalanság létezik, hanem van egy olyan állapot is, amikor csupán nem adjuk át magunkat a belső örömnak.

Boldognak érezni magunkat nem önbecsapást jelent, és a problémák elkendőzését, és az sem



Az elégedettség  
a fejben dől el?  
A boldogság lehet  
döntés kérdése is?

szükséges feltétel, hogy minden területen rendben legyen az életünk, inkább elfogadása annak, hogy bár vannak, lehetnek nehézségeink, de ezek változhatnak, elmúlhatnak. Ha azzal a tudatossággal nézzük a problémáinkat, hogy azok talán korábbi téves, rossz beidegződéseinknek, döntéseinknek a következménye, akkor ennek a felelősségével érezhetjük magunkban a változtatás lehetőségét is. Szóval elkerülhetetlenül felmerül a gyanú, hogy az elégedettség a fejben dől el? A boldogság lehet döntés kérdése is? Egy biztos, nem csupán a körülményeknek, külső dolgoknak kell változniuk, hanem a legfontosabb a belső változás, abban az irányban, amit szeretnénk elérni.

Bakos Helén  
pszichológus  
[www.bakoshelen.hu](http://www.bakoshelen.hu)



# Krisna hegyen és völgyön

*Eredetileg Kaposvárra indultunk, de annyira hívo-  
gatott Krisna-völgy, hogy nem is akartam legyőzni  
a csábítást, és elkanyarodtunk Somogyvámos felé.  
A Balatontól harminc kilométerre található a 260  
hektáros farm, ahová már régen húzott a szívem. Egy  
hétfői nap és a nyaralás első kirándulása ide vezetett.*





**T**udtam, hogy kivételes élményekben lesz részem, és már a kapunál éreztem, hogy jó helyen vagyok. Még nem lehetett semmit látni, csak a farm bejáratát és egy kis ösvényt, amely ki tudja, hová vezet. Egy látképen magyarázta el egy szerzetes, hogy mi, hol van és merre érdemes menni. Hát elindultunk egyenesen a templomhoz, hiszen minden órában vezetés indul a nyári időszakban. Két elefánt-szobor, egy jobbról, egy pedig balról üdvözölte a látogatót. Egy mezítlábás fiatalember fogadott azzal, hogy van még pár percünk az indulásig, addig nézzünk szét. Szépen sütött a nap, mindent a legjobb formájában tudtunk meggusztálni. Kellemes tavacskák, növények és szentélyek övezték az épületet, amely háta mögött a kertészet látható.

Aztán tíz órakor cipőnket az ajtó előtt hagyva bementünk az előtérbe, ahol egy kedves szerzetes tartott bevezetőt a völgyről. Háta mögött színes fotókkal díszített tabló segítségével mutatta be az itteni életet. Már alig vártam, hogy elinduljunk, mert egy kicsit bekukucskálva a folyosóra érdekes világ tűnt fel. Egy ablakos átjárón közelítettük meg a szentélyt, amely az egész farm középpontja. Az elképzelhető összes szín és forma élénk tárult, kicsit bele is

szédültem, ahogyan körbehordoztam tekintetem a számos figurán és szimbólumon. Két pólusa van a helyiségnek, az egyikben található a szentély, a másikban pedig Sríla Prabhupád szobra. Ő az az ember, aki 1965 után világszerte elterjesztette ezt a vallást, több mint száz templomot alapítva. A mantrájuk, amelyet a Hair című filmből bizonyára ismer mindenki, egy nagy táblán van kifüggesztve a turistáknak, akik egy egyperces fohással belekóstolhatnak a meditációba. Mindeközben a szentélynél nők, férfiak és gyerekek nem zavartatva magukat általunk, sürgölődnek a szobrok körül. Itt, kérem szépen, folyik a mindennapi élet, nekik ez egy ugyanolyan délelőtt, mint a többi. A kedves szerzetes megszólaltatta a hangszereket is, és egy hatalmas legyezővel meg lehetett legyezgetni a szobrokat, hogy ne legyen melegük ezen a nyári napon. Én nem mertem.

A méhészkedés is fontos pillére az itteni gazdálkodásnak, évi egy tonna mézet termelnek Krisna





méhei. Emellett kaptárkészítéssel, virágporgyűjtéssel és apiterápiával (méhészeti termékekkel való gyógyítás) is foglalkoznak. Ennyi mézet természetesen nem tudnak elfogyasztani, bevételi forrást is jelent ez számukra.

Ezek után az egész csoport bezúdult az étterembe, és nagy meglepetésemre, mindenki megkóstolta

a konyha gyümölcseit. Minden étel vegetáriánus, hiszen a Krisna tudatú hívők nem esznek húst. Senki nem maradt éhes, főleg a különleges rózsavizes limonádé volt kuriózum, legalábbis számomra. Kedvem lett volna mindent végigkóstolni, de sajnos nem eshettem neki a gusztusos ételeknek.

Következő állomás az iskola volt, ahonnan éppen akkor özönlöttek ki a gyerekek, amikor odaértünk. Azt írtam, özönlöttek? Mind az öten? Plusz a tanár bácsi. Bent szintén egy szerzetes fogadott minket, aki nem tudom, honnan lépett elő, de majdnem fenékre ültem, mert éppen a cipőmet vettem le, egy lábon egyensúlyozva. Megnéztük a fél tanteremnyi tornacsarnokot, az emeleten a termeket. A lépcsőn felérve elénk tárult egy kicsinyített szentély, ami pontos mása a nagynak. Minden reggel a gyerekek takarítják és díszítik fel. A tanórák igaz később kezdődnek, ám sokkal tovább is tart a tanítás. Nyáron is csupán néhány szabad hetet kapnak a gyerekek, a többi meleg hónapban főleg kézműveskedéssel foglalkoznak. Az intézmény akkreditált és tervek





szerint középiskola is fog működni ugyanitt, amennyiben felnőttek a mostani kicsik. Iskolai túránk végén a lépcső előtt beszélgettünk még egy kicsit, közben a gyerekek visszatértek. Mindegyik illedelmesen köszönt és látszott, hogy megszokták a látogatókat.

Azt még nem említettem, hogy felmentünk a tetőre is, ahonnan szinte az egész farm látható. A tehenek is arra kószáltak, amelyek fontos szerepet töltenek be a völgylakók életében. Úgy tartják, hogy ez az állat, olyan, mint egy anya, mert tejet ad nekik. Így nem ölik le, csak a tejéért tartják, amiből sajtot vagy joghurtot is készítenek. Krisna kedvenc állatai ők.

Kifelé menet még egy utolsó pillantás erre a csodaszép kertre és vallási központra, amely lehet, hogy tőlünk nagyon távoli, azért egy kicsit közelebb merészkedhetnénk, és néhány szokást, valamint a természet szeretetét és az ahhoz való hozzáállásukat azért átvehetnénk a bentlakóktól.



A Krisna-tudat a hinduizmus egyik ága, amely az öt világvallás (brahmanizmus vagy hinduizmus, buddhizmus, kínai univerzalizmus, kereszténység, iszlám) egyike. Fő erényeik a tisztaság, kegyesség, igazságosság és a lemondás. 150 szerzetes él itt, többen családosan. Igyekeznék önfenntartók lenni, bár a rizstermelésbe nekik is beletörik a bicskájuk.

Wágner Réka  
[www.helikonline.hu](http://www.helikonline.hu)



# 108.hu

## Ingyenes Életmód Magazin

### Regisztrálj most!

[www.108.hu/magazin](http://www.108.hu/magazin)



# Szeretnél megtanulni jógázni?

Gyere el 8 x 2 órás  
jógatanfolyamra,  
vagy gyere el  
gyakorló jóga óráinkra.



[www.108.hu/joga](http://www.108.hu/joga)



# Ápolt lábak szandálhoz

**E**lőfordult már, hogy télen kissé elhanyagoltad a lábápolást? Nem kell feltétlenül méregdrága pedikűrszalomba rohannod, otthon is kényeztetheted magad olyan színvonalon, mint ahogy egy pedikűrös tenné. Egyszerűbb, mint gondolnád!

Nem tudod, hogyan? Segítünk!

Újjászületnek lábaid, ha aromaterápiával ápolod őket. Ehhez több illóolajnak is nagy hasznát veszed:

- **borsmenta** – gyulladáscsökkentő hatással bír
- **levendula** – megnyugtatja a fáradt bőrt
- **rozmaring** – stimulál, és reumás panaszokra is kiváló
- **citromfű** – frissíti és revitalizálja a fáradt lábakat
- **eukaliptusz** – fertőtlenítőszerként és baktériumölőként is verhetetlen
- **teafa** – gombás fertőzésekre, gyulladásokra remek megoldást nyújt.



Négy-vagy öt liter kellemesen meleg vízbe csepegtess 3-4 cseppet az éppen szükséges olajból, és áztasd benne lábad 20-25 percig. Meglátod, működik!

Próbáld ki a következő lábradírt receptet, ha különösen száraz, sérült, vagy kimerült a bőr a talpakon!

Ezekre lesz szükséged:

- negyed csésze zabkása
- negyed csésze búzakorpa
- 1 evőkanál tengeri só
- citromfű vagy borsmenta illóolaj
- kevés shea vaj, hogy krémes állagú legyen
- annyi víz, amennyivel kenhetővé válik

Jól keverd össze a hozzávalókat, majd addig masszírozd a lábad, amíg nem érzed, hogy felfrissült!

Mi a teendő, ha izzad a lábad, és esetleg gombás fertőzést kaptál el?

Ebben az esetben készíts teafa olajból krémszerű púdert. A teafa olaj remek dezodoráló hatással bír, ezért biztos a siker. Nincs is másra szükséged, mint:

- két evőkanál kukoricakeményítőre
- 2 csepp teafa olajra
- 2 csepp rozsmaringolajra



Rázd össze ezeket, majd lefekvés előtt kend be a lábad. Ezután húzz rá zoknit, és hagyd rajta reggelig. Nem fogsz csalódní!

Ha pedig még egy kis extra ápolásra és kényeztetésre vágysz, akkor csináld meg a levendulás lábápoló radírt, ami annyira kellemes, hogy egy csinos lezáráható üvegben ajándéknak is szuper!

Szükséged lesz:

- 1 csésze tengeri só
- negyed-fél csészényi mandulaolaj (ha nincs, akkor extra szűz olívaolaj is megteszi)
- 8 csepp levendulaolaj
- 2 evőkanál szárított levendulavirág

Ezek az összetevők tökéletesen összeállnak egy olyan radírhoz, mely segít az elhalt hámsejteket végleg eltüntetni, és azonnal frissé varázsolni a fáradt bőrt. Pihentet, lenyugtat, illatától pedig olyan jókedved lesz, hogy legszívesebben azonnal elszaladnál a leggyönyörűbb levendulamezőkig!

Te melyiket fogod először kipróbálni?

Varga-Darabos Andrea  
[www.mannaszappan.hu](http://www.mannaszappan.hu)



Fotó: Budinszky Gabriella

## Hippik zenés varázsereje

### Jóga vs. kirtan vs. zenés jóga fesztiválok

Amikor az első jóga-guruk megérkeztek Amerikába nyugatról, a hippikorszak kellős közepébe csöppentek, ahol a hosszúhajú virágnemzedék a megvilágosodást kereste fűben-fában, zenében és filozófiában. Így a fitnessesebb jellegű jóga-irányzatok mellett a spirituális tanítások is jelentős teret nyertek, a meditációs technikákról nem is beszélve. Az indiai jógahagyományokban a meditációs technikák között gyakori eszköz a mantra-meditáció, vagyis a hang alkalmazása a megváltozott tudatállapotok kiváltására. Erre általában szanszkrit mantrákat, különböző varázserejű neveteket és szavakat használnak. A legtöbb mantra közvetlenül a Védákból származik, és Isten vagy különböző isteni erővel rendelkező személyek neveit tartalmazza.

A zenekedvelő hippik kapva kaptak a lehetőségen, és lelkesen belevetették magukat a mantra-éneklésbe, Allen Ginsberg, George Harrison, vagy akár Krishna Das vezetésével. Az elmúlt harminc év alatt

az amerikai köztudatban szinte elválaszthatatlanul összefonódott a kirtan-éneklés és a jóga gyakorlása, egymást váltják az olyan, több napos fesztiválok, amelyeken a jógaórák és a kirtan egyaránt fontos szerepet kapnak, sőt, gyakran a jógik élő zene és mantrák kísérete közben végzik azászanáikat.

Idehaza egy kicsit talán hátul kullogunk ebben a kirtan-hullámban, mert bár sok jógaúdióban jönnek össze rendszeresen kirtanozni a jógások, a köztudatban még mindig az él, hogy a mantra-éneklés az valami vallásos dolog, amit a hinduk csinálnak, míg a jóga-ászanák gyakorlása sokkal inkább különválaszthatónak tűnik a filozófiai és hitbéli kérdésektől. Ennek ellenére biztató a tendencia, mert már több olyan jógás zenekar is alakult, akik jóga-eseményeken lépnek fel, vagy éppen nyilvános jógaórákat kísérnek élő zenéjükkel.

Gauranga Das





## Kihez legyek kíméletesebb?

**Ahimszá, a nem-ártás elve - magamhoz vagy  
a környezetemhez legyek kíméletesebb?**

A jóganak olyan sokféle útja létezik, hogy az átlagos műveltségű nyugati, akihez az ászanák híre jut el legkönnyebben, azt elképzelni sem tudja. Olyan, mintha azt kérnék tőled, hogy juss le Pestről a Balatonra úgy, hogy se az M7-est, se a régi 7-est, se a hamarosan kiépülő bringautat nem veszed igénybe, vonattal se menj, de légiúton se közlekedj, persze gyalog ne indulj neki, pláne görkorival – erre pedig azt mondanád, hogy „Hahh, mit nekem görkori, még ezer további ötletem van”. Ráadásul az összes út valóban Pestről vinne a Balcsira, család nélkül. A jóga sokféle útja szintén „A”-ból „B”-be visz, ha „A” az, ahol adott pillanatban állsz, „B” pedig a szamárdhi, vagyis a Végső Valóság tökéletes létállapota.

Ilyen utak, persze a teljesség igénye nélkül például, a karma jóga, a bhakti jóga, a dnyána jóga, a laja jóga, a tantra jóga, vagy a rádza jóga. Utóbbi, az úgynevezett királyi út, nyolc lépcsőfokból áll, melyeket egymás után végigjárva érünk célba. A nyolc lépcsőből az első kettő a jama, vagyis a javasolt társadalmi viselkedési módok, és a nijama, vagyis a személyes előírások, vagy ajánlások. (Mellesleg közbevetve: az ászana, azaz maguk a testhelyzetek, valamint a pránajama, a légzés szabályozása, csak utánuk következnek.) Összesen 10 jamát és nijamát sorol fel a rádza jóga rendszere, melyekbe elég belekukkantani – a nem-ártás, vagy a hazugságtól való tartózkodás elve, mások tulajdonának tiszteletben tartása, stb –, és máris a zsidó-keresztény kultúrkör tízparancsolatára asszociálhatunk. Alapvető és érdekes különbség, hogy utóbbi leginkább egyszerű tiltások listája, a jamák és nijamák pedig inkább olyanok, mint a guru jótanácsai, mire is érdemes törekedni, ha fejlődni szeretnél.

Tehát. Az első jama, vagyis kvázi-tiltás az ahimszá, a nem-ártás elve. Több szinten gyakorolhatjuk, legkönnyebben cselekvésben, következő szinten a szavak szintjén, ha pedig már ez is flottul megy, léphetünk tovább, hogy gondolatban se ártsunk többé soha senkinek. Önmagunknak sem. Abban a pillanatban egyébként, amikor valaki ezt megvalósította: mindent megvalósított. Ekkor elérkezett az univerzális szeretet állapotába, és a környezetében az erőszak minden formája eltűnt. Kisétálhat az őserdőbe a tigrisek közé, akiknek eszébe sem jut bántani őt, egyszerűen békésen elsétálnak mellette.

Cserébe ismert egy történet, amely szerint egy Bódhiszattva (leendő Buddha) meglátta, ahogy egy éhező anyagtigeris már a kölykeit készült felfalni, hogy a maradék kölyköket meg tudja szoptatni – ekkor a bölcs odalépett a tigrishez, és a saját testét ajánlotta fel neki táplálékként. Fordítsunk mégegyet a kockán: ha te olyan helyzetbe kerülnél, hogy vegetáriánusként az éhhalál szélére sodródtál, viszont épp neked kéne megszoptatnod a csecsemődet: megennél egy ízes csirkecombot, hogy mindketten életben maradhassatok?

De maradhatunk a kevésbé szélsőséges helyzeteknél is, pl. egy mezei pofon, egy szúnyog lecsapása, vagy akár egy jógapóz felvételénél... Hogyan döntesz arról, amikor a nem-ártást szeretnéd gyakorolni, hogy melyik cselekedeteddel ártasz kevésbé? Gyakran nincs precíz külső útmutatás. Ezért van szükség a belső útmutatás, a magasabb szintű elme (szanszkritül: Buddhi) fejlesztésére. Ez az intuíció mindig megsúgja, hogy mit kell tenned. Hogy hallgatsz-e rá, az már egy következő kérdés.

# TESTMOZGÁS



**S**ok fogyókúrázó, aki eddig nem mozgott semmit, felbuzdulva a kezdetekkor elkezdi mozogni, bicóra pattan, vagy fut, vagy otthon tornagyakorlatokat végez, netán aerobik bérletet vesz. Néhány hét után azonban szembesül a dologgal, hogy a mérleg bizony nem mozdul. Mi lehet ennek az oka? Felvetődik akkor a kérdés: **mit és mennyit mozogjak?**

Nos, az egyik leggyakoribb hiba, hogy nem vagy tisztában vele, **mit is szeretnél elsősorban: alakot formálni, azaz erősödni, izmokat építeni, vagy fogyni, azaz zsírt veszíteni.**

Mindegyik cél más gyakorlatokat kíván. Én azt szoktam javasolni, hogy kezdetben akkor, ha valaki nagyobb testsúllyal rendelkezik, a fogyásra koncentráljon, azaz, zsírt égessen. Hiába kezd el ugyanis ekkor tornázni és alakot formálni, az nem fog látszani még a nagy mennyiségű zsírpárna miatt. Ugyan az izmokat edzeni kell, de **először célszerű csak egy dologra koncentrálni.**

A zsírégetéshez, a zsírpárnák apasztásához pedig az aerob sportok valók. Aerob sportok pedig a következők: **úszás, futás, kocogás, aerobik, szobakerékpározás, gyors séta, step aerobik ... stb.** – minden olyan gyakorlat, ami állóképességet igényel. A sejtek tápanyagellátása ekkor oxigén jelenlétében történik.

Mégis, mennyit kell ezekből a gyakorlatokból végezni?

Kezdetben kis adagokkal kezd, ha eddig



Mit szeretnél?  
Alakot formálni,  
azaz erősödni, vagy  
fogyni?

még nem mozgottál. A mozgási adagot hetente fokozatosan növel. A cél az, hogy egyhuzamban végig tudj csinálni egy kb. 45-60 perces edzést. A zsírégetés a szervezetben csak kb. a 20-25. perc után következik be, tehát ha ennél kevesebbet eddzünk, akkor látványos zsírcsökkenés nem következik be. Minél többet tartózkodunk a 20-25 perc fölötti tartományban (ez az időmennyiség edzettségi szinttől függ), annál jobb hatásfokú a zsírégetés, annál eredményesebb a fogyás.

Fontos azonban, hogy ne nagy intenzitással végezd a zsírégető gyakorlatokat, hiszen ha már turbó fokozaton kezdesz bele az elején, egész biztos, hogy nem fogod kibírni 60 percig, sőt, a pulzusod olyan magas lesz, hogy nem fog a zsírégető tartományban maradni. **Közepes intenzitáson végzett zsírégető pulzusszám tartományban végzett huzamosabb edzés – ez az, ami hatékony lehet!**

## Mit nevezünk zsírégető pulzusszámnak?

Ezt mindenki egyszerűen kiszámolhatja. Ez az érték természetesen mindenkinél egyén, nem-, edzettség, és korfüggő, de általános képlet hogy  $(220 - \text{életkor}) \times 0,65$  és  $(220 - \text{életkor}) \times 0,75$  között van.

Tehát egy 30 éves ember zsírégető tartománya:

$$(220 - 30) \times 0,65 = 123,5$$

$$(220 - 30) \times 0,75 = 142,5 \text{ között van.}$$

## Milyen gyakran sportoljak?

A legjobb, ha a hét 4-5 napján be tudsz iktatni egy 60 perces edzést, két-három napot pedig hagysz a regenerációnak is. Sokan követik el azt a hibát,

hogy beiktatják a sportot ugyan, de az édeskevés. Egy héten kb. 2 napot és 15 percet mozognak. Ez heti csak fél óra edzés, ami a szinten tartáshoz elég. A fokozatosságot tartsd be, de ügyelj arra, hogy ne csak ímmel-ámmal csináld. Igaz, az is több, mint a semmi, de a fogyás nem így működik.

Ha apad a súlyfelesleged, a fogyás elindul, idővel beiktathatod az **alakformáló edzéseket** is, (pl. torna, súlyzózás, izomfejlesztő, erősítő gyakorlatok) melyek az izmaiddal foglalkoznak, ezzel alakodat formásabbá, tónusosabbá teheted. Ha izmaidat már nem fedi zsírréteg, akkor ezek a változások is idővel szemmel láthatóak lesznek.

**Ne légy azonban türelmetlen!** Ugyanúgy fontos a helyes étrend, a megfelelő táplálkozás a siker eléréséhez!

Az eredmény, ha jól csinálod, már 1-2 hét alatt látszani fog. **Heti 0,5-1 kiló fogyást** ha elérsz, akkor biztos lehetsz, hogy jó úton haladsz.

Fontos azonban, hogy mindenféle sérülésveszély és egyéb problémák elkerülése végett konzultálj orvosoddal, (esetleg egy személyi edzővel) mielőtt egy komolyabb mozgásprogramba belekezdenél.

Vámosi Nóra  
fittnok.hu



# „Bal” kéz-e a balkéz?

„Mert te a suta kezéd használod!” – hallhatja ezt sokszor az, aki a többséggel ellentétben nem a jobb, hanem bal kezét használja írásra, vagy más alapvető fontosságú mozzanatok elvégzésére. Pedig nincsenek is olyan kevesen (körülbelül minden 7. ember) és az a kéz talán nem is olyan suta.

A balkezességet korábban és még manapság is sokan elítélték, elítélik, sok szülő megpróbálja gyermekét már kiskorban átszoktatni a „jobbik” kezére, nem gondolva arra, hogy ezzel súlyos agyi zavarokat okozhat, hiszen az, hogy valaki bal- vagy jobbkezes lesz-e, már magzati korban eldőlt, s ehhez igazodik, hogy melyik agyféltekénk lesz a dominánsabb.

## Balkezességből származó előnyök és hátrányok:

- Egy jobbkezeseknek szánt világban kevés a balkezességből származó előny, de tény, hogy léteznek. Például a sebészetben hasznos lehet, ha mindkét kéz egyformán ügyes. Balkezes vagy ballábas sportolók, harcosok előnyre tehetnek szert azért, hogy



jobbkezes ellenfelüknek meglepetést szereznek a szokatlan oldal használatával.

- Társas étkezésekkor az ülésrend függvényében hátrány vagy előny is lehet a bal kéz használata. Balról jobbra haladó írásnál hátrány, jobbról balra haladónál (héber, arab, ősmagyar) viszont előny a balkezesség.
- Autóvezetéskor sebességváltás közben precízebben tudnak manőverezni a balkezesek.
- Mivel az európai műszaki szabványok az eszközök jobb kézzel való kezelését feltételezik, tipikusan a balkezesek jobbkeze jelentősen ügyesebb, mint a jobbkezesek bal keze.
- Érdekes, hogy számos európai nyelvben a baloldalhoz valamilyen negatív, elítélendő tulajdonság társul. A magyarban rengeteg efféle szavunk van, ilyen a balfácán, a balszerencse, a balfék, vagy éppen a kétbalkezes.



A balkezesek esetében a jobb agyfélteke a domináns. A jobb agyfélteke az átfogó gondolkodásért, az intuícióért és a térbeli tudatért felelős, míg a bal az elemző-logikus gondolkodásért és a nyelvi képességekért. Azonban előfordulhat az is – annak ellenére –, hogy bal kezük az ügyesebb, bal agyféltekéjük a domináns. A balkezes emberek sokkal könnyebben válnak kétkeszéssé, mint jobbkezes társaik. Gyakran már gyermekkorban is spontán mindkét kezükkel ügyesen fognak, s csak írástanuláskor, rajzoláskor válik egyértelművé, hogy balkezesek. A balkezesség, a bal oldali dominancia egy családon belül halmozottan előfordulhat, de vannak családok, ahol még sohasem volt balkezes családtag. A fiúk közül 2 százalékkal többen lesznek balkezesek, mint a lányok közül.

Szerencsére a korábbiakkal ellentétben manapság talán már nem tartják bűnösnek, ördögtől származónak ha valaki balkezes, a természet törvényeit



felesleges megmásítani. Manapság egyre többen gondolnak arra, hogy segítsék balkezes társaikat, egyre több olyan tárgy, használati eszköz jelenik meg, ami kifejezetten balkezeseknek készült, ezzel segítve mindennapi életüket, hiszen nem is gondolnánk, hogy az, ami egy jobbkezesnek természetes, az egy balkezeset megpróbáltatások elé állíthatja, melyek nyilván nem életbevágó nehézségekkel tarkítottak, de ha lehet, miért ne könnyítsük meg az ő helyzetüket is. Hisz ők is ugyanazt teszik, csak másképp!

Rohály Vanda

Szeretnél te is  
**16.502\***  
olvasót elérni?

Hirdess a 108.hu Magazinban!

[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)

\*2012. augusztus 22-i adat

# A magyarság növényi táplálkozása



## Pannónia

A római kor idején Pannóniában már ismerték és termesztették a mai búza és tönkölybúza elődjét, hüvelyesek közül a lóbabot és a veteményborsót.

A szálláshelyeken rövid tenyészidejű gabonát is vetettek. Nem várták meg teljes érésüket, hanem félérett állapotban learatták, majd megpörkölték a magokat.

## Valahol Ázsiában

A Honfoglalás előtti időszakban a magyarok étkezésében népszerűek voltak a szárítással tartósított ételek. A mai instant leveshez hasonlóan készítették, a porított ételt vízben oldották fel.

## Ősmagyarok konyhája

A kenyeret (lepényt) kőn sütötték. A főzés fontosabb jelentőséggel bírt az ételkészítésben, mint a sütés. Az ételeket szabad tűzön cserépbográcsban készítették. Sok vadon termő fűszert használtak



ízesítésre, pl. a köményt, kakukkfűvet, turbolyát, kaprot. Ezekon kívül gyümölcsöket és virágokat is pl. körömvirág, ibolya, galagonya, pipacs, kamilla, pitypang. Két olyan fűszernövényt ismerünk, melyet valószínűleg a magyarok hoztak be Európába: tárkony és a borsikafű (csombor).

## Magyar specialitás

A savanyított tejtermékeknek (túró, sajt, író, aludtej, vaj) nagy szerepe volt az étkezésben. A tejtermékek használata és gyakorisága napjainkig megőrződött, és Európában a magyar konyha sajátosságának tekinthető.

## A főzés szimbolikája és az öt alapíz

Őseink konyhája hagyomány- és természetisztelő volt. Főztjeikben szimbolikai jelentéssel bíró alapanyagok is domináltak, pl. vöröshagyma és káposzta. Az ételekbe a világfa mintájára (melynek gyökerei a földben vannak, ágai pedig az égbe nyúlnak) mindhárom szintet képviselő alapanyagok kerültek.

Néhány ősi magyar ételnév: áldos (leveszerű étel), mezelény (mézzel édesített sütemény), karakány (nyersen készült étel). A fűszerkeverékeket gyökertnek nevezték.

A főzés az öt íz harmóniájára épült: édes, savanyú, sós, keserű, erős.

## Államalapítás után

A letelepedett életforma lehetővé tette a földművelés állandóságát, a gyümölcsstermesztést, a méhészetet. A tatárjárás nagy pusztítást okozott. A bujdosók elhagyott kertekben talált vadfüvekkel, gyökerekkel csillapították éhségüket. A kenyeret tölgyfakéregből vagy makkból sütötték.

## Itáliai ízek és reneszánsz étkezés

Hunyadi Mátyás uralkodása idején hozzánk is eljutott a reneszánsz áramlata. Itáliai zsemlesütők, sajt-készítők, gyümölcs- és zöldségkertészek érkeztek hazánkba.

Déligyümölcsök közül a narancs, citrom, aszalt füge és a gesztenye váltak ismertté, Mátyás egyik kedvence a szabolcsi alma volt.

Népszerűek voltak a különféle egzotikus fűszerek, mártásokhoz, édességekhez használták.

A patikusok a gyógyító pakolásokon kívül gyógyborokat is készítettek. Legtöbbjük emésztést elősegítő célből készült.

## Egy országnak hány konyhája?

A török megjelenése és az ország három részre szakadása a konyhaművészetben és a táplálkozásban is éreztette a hatását. A magyar konyha jellegzetességei Erdélyben őrződtek meg. Főzéshez olajat, vajat használtak, gyakran alkalmazták a tejet, tejfölt. A török által elfoglalt területen más főzési szokások alakultak ki. Hatásukra terjedt el pl. a kukorica, a kávé, a paprika és a rizsből készült ételek.

Az ország északi és nyugati területeit kezükben tartó osztrákok az általuk kedvelt francia konyha jellegzetességeit terjesztették el, pl. a panírozást és a rántás használatát.

## 1945 után

A háború után fellépő élelmiszerhiány miatt élelmiszerpótlékokat használtak. A kenyérlisztet kukoricával keverték, cukor helyett melaszt, tea helyett szárított bogycsók levelét (planta) alkalmazták. A közétkezés elterjedésével egészen a kilencvenes évekig az egységesítésre való törekvés jellemezte az étkezési szokásokat.

Kálmán Renáta  
www.lettudatos.com

# 108

## Állandó tanfolyamok

# Vegetáriánus Főzőklub

- **Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!**
- **Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!**
- **Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!**
- **A programokat ételkóstoló zárja.**

A tanfolyamokat a népszerű

[www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu)

gasztroblog írója, A kerttől a konyháig

című szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.



### Cook and run

90 perces minitanfolyam, ahol megfőzheted ebédedet vagy vacsorádat, majd folytathatod a napod.

*Időpontok: szept. 20. – 18:00 óra*

*További info » » »*



### Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

*Időpontok: aug. 25-26. szept. 15-16., okt. 20-21., nov. 17-18.*

*További info » » »*



### Magyaros vegetáriánus

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed!

*Időpont: okt. 13-14.*

*További info » » »*



### Ájurvéda főzőtanfolyam

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

*Időpont: szept. 8-9., nov. 24-25.*

*További info » » »*



## Időszakos tanfolyamok



### **Karácsonyi édességek tojás nélkül**

Tanuld meg a klasszikus karácsonyi édességek elkészítését tojás nélkül!

Időpont: dec. 2.  
*További info » » »*



### **Karácsonyi indiai menü**

Exkluzív karácsonyi vacsoraajánlatunk az egzotikus indiai konyha kedvelőinek.

Időpont: dec. 8.  
*További info » » »*



### **Szabdzsi workshop**

Az egy alkalmas kurzus kizárólag különleges indiai főételek (szabdzsik) receptjeivel ismertet meg. Ínyenceknek kötelező!

Időpont: szept. 20., dec. 7.  
*További info » » »*



### **Indiai édességek**

Egy kurzus, melyen megtudhatod, miért is világhírűek az indiai édességek.

Időpont: nov. 9.  
*További info » » »*



### **Indiai sós csemegék és csatnik**

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.

Időpont: okt. 18.  
*További info » » »*

## Speciális tanfolyamok, képzések



### **Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal**

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsozni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.

*További info » » »*



### **Főzőtanfolyam az otthonodban**

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhájában!

*További info » » »*



### **Gasztrotúra Indiában**

Gyere velünk egy gasztro kirándulásra Indiába! Ismerd meg a sokszínű országot egy kulturális és kulináris körút keretében.

*További info » » »*

[www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam)

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.  
További infó és jelentkezés: [www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam), [info@108.hu](mailto:info@108.hu), 06-30-464-7760



# Mit kell **tudni** a Schüssler sókról?



**A** testünkben 12 olyan esszenciális ásványi só található, melyek nélkül nem élhetünk. Schüssler doktor megfigyelései alapján nagyon könnyen azonosíthatjuk, melyik betegség vagy tünet, melyik ásványi só hiányára utal. Ezek olyan ásványi sók, melyeket egyébként is gyakran szedünk, csak más formában (kálcium, kálium, magnézium, nátrium és szilícium), de úgy nem tudnak úgy felszívódni és nem válnak hasznunkra. A Schüssler féle tablettákat homeopátiás eljárással készítik, a sokszoros hígításnak köszönhetően a tablettákban alig van már kimutatható formában ásványi anyag, viszont az információ bennük van; így segítik a szervezet öngyógyító folyamatait és azt a folyamatot, hogy a táplálékunkból felvegyük a hiányzó ásványi anyagokat.



Wilhelm Heinrich Schüssler 1873 – ban született, Németország északi részén, Oldenburg mellett. Fiatal koráról kevés információk van, az azonban bizonyos, hogy családjának szerény anyagi körülményei nem engedték, hogy folyamatosan járjon iskolába. Ennek ellenére több idegen nyelvet is megtanult, és ezek tanításával tett szert jövedelemre. Viszonylag későn, egyik testvére támogatásával nyílt lehetősége elkezdenie orvosi tanulmányait. Egyetemre Prágában, Berlinben és Párizsban is járt. Érdekes adat, hogy orvosi diplomáját és az érettségit azonos időben szerezte meg.

1857- től kezdett praktizálni Oldenburgban, s már a kezdetektől homeopátiás módon kezelte a hozzá fordulókat. Az évek során szerzett tapasztalatok, vizsgálódásainak, kutatásainak eredményeként azonban hamarosan úgy találta, kell lennie egy másik gyógyító rendszernek, mely kevesebb szert használ és ennek köszönhetően könnyebben átlátható és kezelhető, mint az általa egyébként nagyra tartott homeopátia. Kutatásait, gondolkodás módját befolyásolta a kor több tudósa is, mint pl. prof. dr. Rudolph Virchow, a sejtkórtan atyja. Ő mondta ki először, hogy a „a betegség lényege a sejtek megbetegedése” és ezzel Schüssler doktor is egyet értett.

A különböző sók hiánya vagy egymáshoz viszonyított aránya zavart okoz a működésben, s így alakulnak ki a betegségek. Ha tehát a sejtekben történő elváltozások okozzák a betegségeket, egyértelmű, hogy azok rendes működéséhez szükséges anorganikus sók pótlásával segíthetjük elő a gyógyulási folyamatot. Fontos azonban tudni, hogy itt nem csak arról van szó, hogy azt pótoljuk, ami hiányzik, hanem egy olyan ingerterápiáról beszélünk, mely révén információ jut a sejtekhez, így azok olyan állapotba kerülnek, hogy az ásványi anyagok táplálékból felvett mennyisége



ismét növekedhessen az egészség fenntartása érdekében.

Vérvizsgálatok, boncolások következtek, s ennek a folyamatnak az eredménye a mai is jól ismert 12 ásványi só, melyeket dr. Schüssler esszenciálisnak ítélt. Ez annyit tesz, hogy az ember szer-

vezete nem képes az előállításukra, azokat a táplálékból kell felvegye, s ezt mindenképpen meg kell tegye, mert az élethez nélkülözhetetlenek. A sók között olyan jól ismert ásványi anyagokat találunk, mint pl. a vas, a magnézium, a kalcium, a kálium és a nátrium.

A sók elkészítése során homeopátiás módon jártak el; az ásványi sót tejcukorban dörzsölik el, majd a homeopátiás gyógyszerkönyvi előírásoknak megfelelően potenciálják és tablettát készítenek belőle. Működésének alapelve, hogy gyakran kell, kis dózisban a szervezetbe juttatni, hogy segíthesse az öngyógyító folyamatokat.

A beteg sejtekhez, melyek nem tudják a nagy molekulájú anyagokat felvenni, kis molekulájú ásványi anyagokat juttatunk el a nyálkahártyán keresztül, melyek így arra készítetik a szervezetet, hogy feltöltsék az ásványi anyag raktárakat.

A dr Schüssler és követői által használt 12 esszenciális ásványi só rendszerén nem sokat kellett változtatni az elmúlt 130 évben. Tökéletesen megállják a helyüket mind a mai napig, sőt, egyre inkább! Nem hatóanyag elvű terápiáról van szó, ezért teljesen mellékhatás mentesen, szelíden képesek segíteni az embereken. Kortól és nemtől függetlenül mindenkinek ajánlott.

A 12 só rendszere könnyen megismerhető és elsajátítható, csak egy kis elszántság és némi gyakorlás szükséges hozzá!

Jakab Kata  
schusslerterapia.com





## KÖLES RUDI

Mandulatúróból már készítettem hamis túró rudit, de kölesből még nem. Ugyan régebben a kölest is szoktam túróként használni palacsintába töltve, de ez a variáció még eddig nem jutott eszembe. Most meleg van, nem kívánom az édességet, de a családnak jó csemege lesz.

### **Hozzávalók:**

1 csésze hántolt köles,  
xilit ízlés szerint,

kb. kétszeres mennyiségű víz, mint  
a köles,

citromlé és reszelt citromhéj,  
vanília por

### **a csokimázhoz:**

kakaóvaj,  
stevia por,

kakaópor,  
kis kókuszszír (ha nincs kakaóvaj,

az egész kókuszszírral is  
helyettesíthető)

A kölest kétszeres mennyiségű édes, xilites vízben puhára főzzük, majd belekeverjük a vanília port, és ha kihűlt a citromhéjat és citromlevet. Rudakat formálunk belőle, és leöntjük csokimázzal, amit úgy készítünk, hogy a hozzávalókat összeolvasztjuk, majd kicsit dermedni hagyjuk a hűtőben, hogy sűrűbb legyen. Én sajnos ezt az állapotot most nem vártam ki, ezért is lett ilyen folyós a végeredmény. Ha leöntötted a rudakat, tedd hűtőbe, fagyasztoába, hogy a csokimáz kellően meg tudjon szilárdulni.

Vámosi Nóra / [fittnok.hu](http://fittnok.hu)



# PARADICSOM BEFŐZÉS

Régen a paradicsom befőzése végeláthatatlan folyamatnak tűnt, főzés, passzírozás, nem tudom micsoda. Az én módszerem ennél jóval egyszerűbb és gyorsabb. Bár a lé tartalmazza a magokat, nekem semmi bajom velük, igazán nem zavar. Ebből a paradicsomléből aztán télen készíthetünk levest, töltött paprikát, indiai szabdzsik alapja lehet, de tehetjük zöldséglevésekbe, pizzára és más ételekbe. Egyszóval mindenbe, amibe paradicsom kell. Nem tartalmaz semmilyen tartósítószeret vagy ízesítőt, felhasználásnál úgy fűszerezzük, ahogy akarjuk.

## **Hozzávalók:**

*paradicsom*

*kevés étolaj*

Először elkészítjük az üvegeket, azaz tisztára mossuk a tetőkkel együtt, majd lecsöpögtetjük. Ezután alaposan megmossuk a paradicsomokat is. Fogunk egy reszelőt és egy tálat, és elkezdjük lereszelni a paradicsomokat. Azaz egyesével, egészben reszelünk egy paradicsomot a legnagyobb reszelőn (amivel almát is reszelünk a pitéhez). Ez egy kiváló módszer, amit egy indiai szakácsnőtől tanultam. Nagyon gyors, és a végeredmény pépes paradicsom. Amikor elfogy a paradicsom, a héja egészben marad a kezünkben. És hát attól függ ki milyen gyorsan reszel, de 5 kg paradicsomot kb 20 perc alatt le lehet reszelni.

Amikor készen van a paradicsom, egy nagy lábosba tesszük, és feltesszük főni. Ha felforr, kisebbre vesszük a lángot, és még 10 percig főzzük. Ekkor rögtön üvegekbe töltjük, a tetejére fél cm vastagon étolajat öntünk, és szorosan rácsavarjuk a tetőt. Ha megvagyunk az összessel, szárazdunsztba tesszük, azaz meleg takarókba bugyoláljuk, és ott hagyjuk kihűlni.

*Forrás: Hemangi / [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu)*





## PADLIZSÁNKRÉM TÉLIRE

Nemrég kaptam egy nagyon egyszerű, mechanikus „grillsütőt”. Egy egyszerű vaslapról van szó, amelyet ráteszünk a gázrózsára, és máris süthetjük rajta a padlizsánt és a paprikát a téli padlizsánkrémhez. Gyorsabban megsül mint a sütőben, és kissé füstös ízt kap, ami kifejezetten jól tesz a krémnek.

### **Hozzávalók:**

4 nagy padlizsán

6 kápia paprika

1 dl olívaolaj

2 ek citromlé

½ kk asafoetida

½ kk frissen őrölt feketebors

1 nagy paradicsom

só

A vaslapot a gázrózsára helyeztem, amikor felforrósodott, ráraktam a padlizsánokat. Időnként megfordítottam őket, és kb. 15-20 perc alatt puhára sütöttem. Akkor jó, ha a héja már feketés, a belseje pedig puha. Ha megvan, a padlizsánokat hideg víz alá tesszük, ettől nagyon könnyű lehámozni a héját. Kissé átmoszuk, és kicsavarjuk, mint egy szivacsot. Ugyanígy megsütjük a paprikákat is, majd meghámozzuk és kiszedjük a magos közepét. A padlizsánhúst villával szétörtem, majd habverővel kikevertem. A paprikát apróra vágtam (nincsen turmixom, de lehet az egészet turmixolni is), és a padlizsán közé kevertem.

Egy lábosba öntöttem egy kevés olajat, és alacsony lángon megpirítottam benne az asafoetidát. Ezután beleöntöttem a padlizsán-paprika keveréket, hozzáadtam az őrölt borsot, a citromlevet és megsóztam. Belereszeltem a paradicsomot, majd összeforraltam, beletettem a maradék olajat is, jól összekevertem, és elzártam a lángot. A kész padlizsánkrémet beletöltöttem az előkészített üvegekbe, és 10 percre fejtetőre állítottam őket. A végén az egészet szárazdunsztba tettem.

*Forrás: Hemangi / [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu)*



# KÖLESES ZÖLDSÉGTÁL

## Hozzávalók:

40 dkg burgonya  
4 zsenge sárgarépa  
20 dkg zöldborsó

20 dkg köles  
½ kávéskanál kurkuma  
¼ kávéskanál gyömbérpor

¼ kávéskanál őrölt bors  
1 teáskanál só  
2 evőkanál olívaolaj

Az olajon megpírtjuk a kurkumát, a gyömbérport, a borsot. Hozzáadjuk a burgonyát, a sárgarépát, a zöldborsót, a kölest, és a sót. Felöntjük háromszoros mennyiségű vízzel, és puhára főzzük.

Kálmán Renáta / [www.lettudatos.com](http://www.lettudatos.com)



# A levendula

A virágdrog forrázatát, mint nyugtatószert alkalmaz-  
zák ideges, feszült állapotok, túlterheltség esetén. Jó  
hatású álmatlanság és ideges gyomor-, és bélpana-  
szok megszüntetésére.

Fokozza az epeműködést. A levendulavirágoknak  
nyugtató hatásuk van gyógyfürdőnek elkészítve is.  
A levendulaszesz, mint bedörzsölőszer idegszabák  
ellen jó hatású. A levendulaolajat belsőleg, neuro-  
tikus betegek gyomor-, és bélpanaszok ellen hasz-  
nálják kockacukorra cseppentve. 2 teáskanál száraz  
levendulavirágot, egy csésze vízzel leforrázunk, 5  
percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Idegesség, és  
alvászavarok esetén igyunk két csészével. A tea nyug-  
tató hatásának fokozására célszerű macskagyökérrel  
kombinálni.

A háziállatok számára is hasznosak a levendula  
gyógyító tulajdonságai. Nemcsak nyugtatóként  
használják, hanem bolha- és tetűriasztóként is. A  
levendulát az egészségügyön és a szépségiparon  
kívül, a desszertek, a zselatinok, az édességek és a  
teák ízesítésére is használják.

Forrás: gyogytea.com

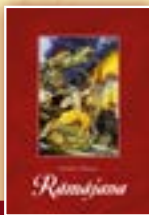


## Böngéztünk a neten

- A jeges tea veszélyei  
(tovább: [otvenentul.hu](http://otvenentul.hu))
- Iskolakezdés zökkenőmentesen  
(tovább: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu))
- Túlsúlyos vagy mégsem?  
(tovább: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu))
- Cukorbetegség és sport  
(tovább: [kamaszpanasz.hu](http://kamaszpanasz.hu))

## Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószeresek • Lelki témájú könyvek



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:  
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es  
csengő), Tel.: (30) 464-7760,  
e-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

**ARUHAZ.108.HU**



## Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- tök
- zeller

## Gyümölcsök:

- alma
- dinnye
- dió
- földimogyoró
- őszibarack

# Étkezz és főzz szezónálisan!

Augusztus-szeptember







# 108.hu

Életmódközpont és Magazin

**Hirdesd Te is** az egészséges életmóddal

kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Egy forradalmi megközelítés: a hirdetéseknek nincs fix ára, hanem adományokért jelentetjük meg. További infó:

**[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)**

A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai

Mari térnél. **A 108 életmódközpont**

**termei jógaoktatóknak és**

**masszőröknek alkalmanként kiadó.**

Ha nincs állandó helyed és szeretnél

egy jó lehetőséget, kedvező áron,

hívj minket!

**Érdeklődni lehet:** (30) 464-7760,

[info@108.hu](mailto:info@108.hu), **[www.108.hu/teremberlet](http://www.108.hu/teremberlet)**



**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!

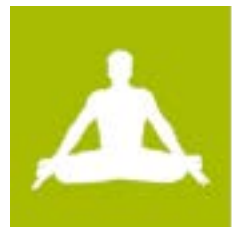
Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a [m@108.hu](mailto:m@108.hu) címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy milben tudna neked Manórámm segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a [www.108.hu/lifecoaching](http://www.108.hu/lifecoaching) linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



# JÓGAFESZTIVÁL 2012 EGYÜTT A JÓGÁÉRT!



JÓGA  
fesztivál

2012

**2012. szeptember 30.  
vasárnap 10:00-20:00  
Millenáris B épület**

Ősszel ismét megrendezzük az év legnagyobb szabású hazai jógaeseményét, az **Országos Jógafesztivált!**

Várunk minden jógaoktatót, jógázót és érdeklődőt, hogy megismerkedjünk, segítsük egymást, és főleg, hogy érezzük jól magunkat együtt! Idei célunk, hogy közösséget építsünk, új barátokat szerezzünk, bevonjunk minél többeket a hazai jógaélet élénkítésébe.

Álmunk, hogy egy olyan jól szervezett közösség jöjjön létre, ami képes hatékonyan támogatni a jógával kapcsolatos kezdeményezéseket az egymás iránti elfogadás jegyében.

Vegyél részt ebben a munkában, járulj hozzá a jóga népszerűsítéséhez!

MJSZ - Magyar Jógaoktatók Szövetsége  
További információk:

**[www.jogafesztival.hu](http://www.jogafesztival.hu)**





# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés

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





12. Megtekintés Letöltés



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés



6. Megtekintés Letöltés



5. Megtekintés Letöltés



4. Megtekintés Letöltés



108.hu Magazin – 2012/8. 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 nézetét.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dász)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

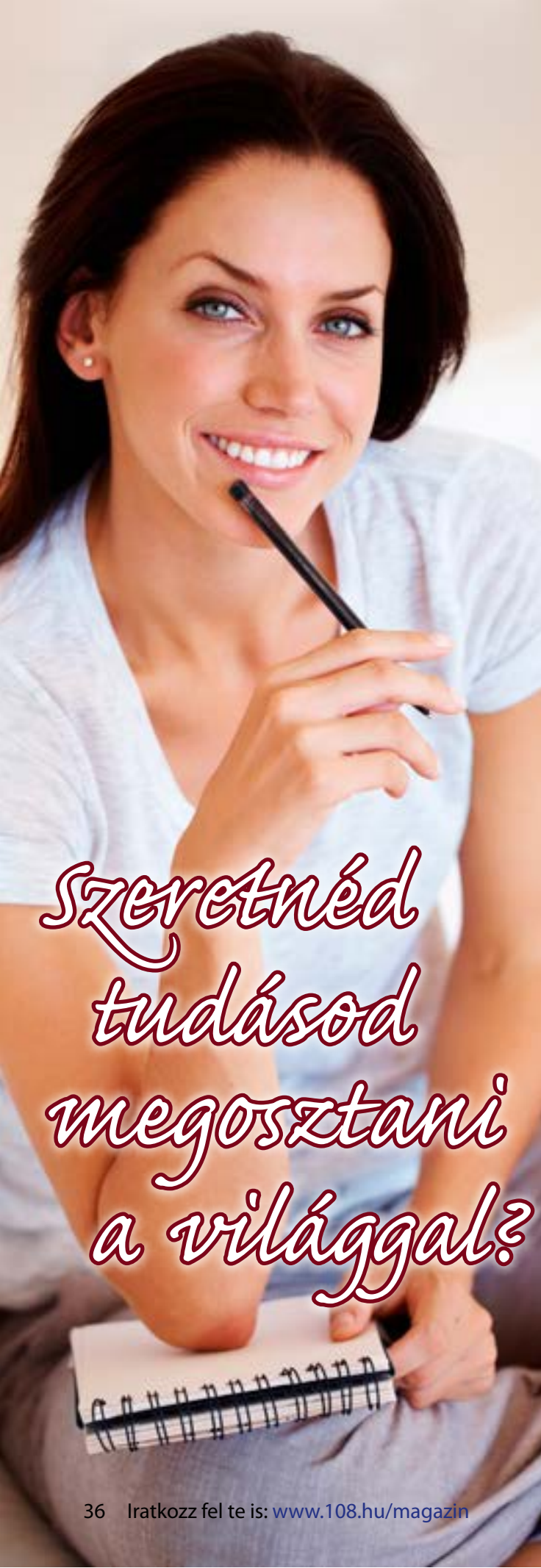
Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dász)

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

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





*Szeretnéd  
tudásod  
megosztani  
a világgal?*

## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

### Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

### Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

### Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

**www.108.hu/cikkiras**, Email: info@108.hu  
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.





## Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ

(X. kerület, Szent László tér 7-14.)

További információk:



[www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu)

Támogatóink:



TEJMEZŐSÉG  
**GYÓGYÁSZ**



**baba**  
magazin



Napfényes  
Cukrászat



vital

HarmoNet

a 108.hu Magazin a rendezvény médiatámogatója

# XVI. Vegetáriánus Fesztivál

...nem csak növényevőknek

**2012. augusztus 25-26.**

**A belépés ingyenes!**

## SZOMBAT

- 10:00 **Jakus Orsolya:** Megnyitó  
10:15 **Dobrocsonyi István:** Miért együnk csírát - miért igyunk búzafüvet?  
11:00 **Lénárt Gitta:** Élő ételek az egészséget  
12:00 **Sebestyén Szilvia:** Női egészség megteremtése a makrobiotika tudományával  
13:00 **Bánszky Judit:** Mit jelent a reformtáplálkozás?  
14:00 **Várad Tibor:** Böjt, méregtelenítés, tisztítókérek  
15:00 **Szepesi Dóra:** Allergiás a gyermekem! (utána kóstolóval)  
16:00 **Lehel Csaba:** Zöld? Állatvédő? Vegán!  
17:00 **Dr. Tamasi József:** Miért esznek olyan sokan húst?  
18:00 **Univerzális Élet:** Jézus elítelt állatszeretete és vegetáriánus táplálkozása  
19:00 **Bagdi Bella:** Életmódfejlesztő koncert – Lelki feltöltődés zenés pozitív megerősítésekkel

## VASÁRNAP

- 10:00 **Bonifert Anna:** A vegán életmód és az állatok tisztelete  
11:00 **Reisinger Orsolya:** Vegetáriánus gyermektáplálás  
12:00 **Tóth Gábor:** Pollenallergiák – új megközelítésben.  
A légzőszervi allergiák megelőzése étrenddel  
13:00 **Varga Sándor:** A vegetáriánus életmód a XXI. századi esély a túlélésre  
14:00 **Csehi István:** Az egészséges életmód az antropozófus orvoslás megközelítésében  
15:00 **Köbel Wolfgang:** A kínai tanulmányon túl – modern táplálkozási trendek és tanulságok  
16:00 **Gyimes Ernő:** Egészséges és vegetáriánus táplálkozás  
17:00 **Dr. Aranyosi Edit:** Vegetarianizmus egy Krisna-hívő háziorvos szemszögéből  
18:00 **Govinda Swami:** Kanál forradalma díj átadása  
18:10 **Harcza Veronika Vegetáriánus Trió:** Napfényes dalok

## TOVÁBBI INGYENES PROGRAMOK:

Zumba, jóga, aviva torna, Tai Chi és Csí Kung, baba-mama jóga, önismereti workshopok, ingyenes természetgyógyászati tanácsadás, körtánc, masszázs, tibeti hangtálas hangfürdő, ingyenes konzultáció a Napszikra terápia stúdió és a Juglandis Egészségügyi Szolgáltató és Oktató Bt. szakembereivel, főzőverseny, önismeret és családfelállítás, hormon-egyensúly tanácsadás, vegán tanácsadás, Usui Jinjutsu, hagyományos kínai orvoslás, gerinc-tanácsadás és terápia, ayurvédikus masszáz, makrobiotikus főzőbemutató, nyers élő étel készítés, baba-mama programok...



## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://www.108.hu/ajandek)



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **38 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.*