

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A TARTALOMBÓL



Tavaszi
nagytakarítás



Kerti tippek
márciusra



A vaszta
és a konyha

INGYENES

108.hu

ÉLETRE KELTÜNK!



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

Budapest, V. kerület, Vigyázó Ferenc u. 4. • Tel.: 06-1-269-1625 • info@108.hu • www.108.hu

2011. február-május tanfolyamaink

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Kezdő indiai	márc. 19-20., 26-27., ápr. 2-3., 9-10., 16-17.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő hatha jógatanfolyam	márc. 29.	10 x 2 óra	15.000 Ft	
Kismama jógatanfolyam	márc. 24.	10 x 2 óra	15.000 Ft	
Gyakorló jógaórák				
Kezdő hatha	csütörtökönként 18:30 óra		Első alkalom 1000 Ft,	
Haladó hatha	hétfőnként 18:30 óra		1 alkalom 1500 Ft,	
Női jóga	csütörtökönként 15:00 óra		10 alkalmas bérlet 12000 Ft	
Szülésfelkészítő tanfolyam	márc. 29.	5 x 1 óra	12.000 Ft	
Ájurvéda tanfolyam	ápr. 2-3.	2 x 3 óra	12.000 Ft	
Személyiségfejlesztő tanfolyam		3 x 2 óra	15.000 Ft	
Stresszkezelés felsőfokon		3 x 2 óra	15.000 Ft	
Aromaterápia tanfolyam	máj. 7-8.	3 x 2 óra	15.000 Ft	
Masszázstanfolyam	ápr. 9-10.	2 x 3 óra	15.000 Ft	
Hennatanfolyam	ápr. 16-17.	2 x 3 óra	10.000 Ft	

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.
A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezőszám mellett indítjuk.

Kedves Olvasók!

Bizonyos napokon még mindig hideg szelek fújnak, és jöhet egy-egy kisebb hózápor is, a kertekben és az erdők mélyén viszont nyiladozni kezdenek a hóvirágok. Most már megállíthatatlanul tör utat magának a tavasz, amit minden évben epedve várunk, és sokszor alig hisszük, hogy abban az évben is el fog jönni.

Életmódközpontunk is a hóvirághoz hasonlóan próbál utat törni a hozzánk betérők életében a megújulást hozó tavasz első hírnökeként. Most is – mint mindig – irányt kívánunk mutatni azoknak, akik a minőségibb élethez közelebb vivő ösvényeket keresik. Néha nehéz lehet elindulni ezeken a csapásokon, ám az évnek ezen időszaka a legkedvezőbb erre. A testi-lelki szempontból tisztulni vágyók számára húzóerővel bírhat a közeledő nagybőjt ideje, aminek 40 napja alatt érdemes, és garantáltan hatásos is különböző kúrákat végezni, vagy életmódváltó szokásokat bevezetni. Áldásos ilyenkor kipróbálni a vegetáriánus életvitelt – akár csak 40 napra is, hiszen az eme időszak alatt tartandó böjt lényege éppen a hús fogyasztásától való tartózkodás. Sokan megtorpannak az első lépések után, mert recepttettek hiányában ráunnak a tészta és a krumplifőzelékre... A 108.hu tapasztalt csapata azonban már évek óta „nagybőjtöt tart”, így szakértő módon tud segíteni...

Hogyan? Vegetáriánus főzőtanfolyamunkkal! A szinte minden hétvégén induló, két napos kurzuson két, variálható, és továbbfejleszthető menüsor elkészítését is megtanulhatják az érdeklődők a bármilyen hozzávalókból pikáns és kellemes ízeket kicsaló fűszeralapok összeállításának tudománya mellett. Az itt tanult praktikákat egész biztosan fogja tudni hasznosítani a saját konyhájában is; oktatónk, Hémangi dévi dászi népszerű gasztroblogja, a vegavarázs.hu pedig páratlan segítséget nyújt majd Önnek abban az esetben, ha állandósítaná új életmódját...

Szeretettel várjuk Önt főző- és egyéb kurzusainkon!

Üdvözlettel, kellemes, a magazin olvasásával töltött perceket kívánva:

A 108 Életmódközpont csapata

Elérhetőségeink:

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

Budapest, V. kerület,

Vigyázó Ferenc u. 4., Tel.: 06-1-269-1625,

E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Nitva tartás: H-P 11-21, Sz 12-21, V 12-20

Tartalom

Tavaszi nagytakarítás	4
Hamis túrógombóc aludttejből	5
A dósa teszt eredménye	6
Mobiltelefon	8
Kerti tippek márciusra	9
Mire jó az ökofalu?	10
A vasztu és a konyha	12
Téli kedvencünk: a cékla	14
Az okra	14
Olvasói levelek	15
Minták és színbóluimok	16
Vendéglátás Bengálban	18
A szokás hatalma	20
Jóga ászana	21
Teacseppek – A lándzsás utifű	22

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A 108 Életmódközpont jógaoktatását a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanárai végzik.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dászi)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dászi)

KIADJA: © Lalita Kft.

1039 Budapest, Lehet u. 15-17.

Tel.: 06-1-269-1625, info@108.hu



Tavaszi nagytakarítás

A hosszú tél után szervezetünk vitamintartalékai kimerülnek. Tavasszal feléled a természet, ezért kiváló időszak ez a méregtelenítésre. Akkor se ijedjünk meg, ha még sosem végeztünk méregtelenítő kúrát, hiszen nem kell rögtön hosszadalmas böjtökbe vágni, egy kis odafigyeléssel is nagy eredményeket érhetünk el, amiért szervezetünk hálás lesz. Tervezzük meg a méregtelenítés időszakát, amely lehet egy hétvége, de akár egy-két hét is.

Az egyik legfontosabb, hogy ebben az időszakban sok folyadékot fogyassunk, legalább 2-2,5 litert naponta, ami főleg szénsavmentes ásványvíz, zöldséglé és gyógytea legyen. A folyadék segít abban, hogy a felhalmozott salakanyag eltávozzon szervezetünkől. A méregtelenítés időszaka alatt ne fogyassunk alkoholt és kávé. Ha hiányzik a kávé hatása, próbáljuk ki a zöldteát.

A gyógyszertárakban és bioboltokban számos salaktalanító- illetve

méregtelenítő teakeveréket vásárolhatunk, ezek nagyon hasznosak, de tartsuk be az ajánlott utasításokat.

Szintén fontos, hogy ebben az időszakban tartózkodjunk a finomított cukorból és a fehér lisztből készült termékektől, illetve a hús fogyasztásától.

Együnk sok zöldséget és gyümölcsöt, és ne feledkezzünk el a napi saláta adagunkról sem.

Ha követjük ezeket a szabályokat, energiával feltöltődve várhatjuk a tavaszi ünnepeket.



Hamis túrógombóc aludttejből

Köztudott, hogy az aludttej nagyon egészséges, de nem csak frissen fogyaszthatjuk, remek túrógombócot is készíthetünk belőle. Könnyebb, lazább, mint a hagyományos.

HOZZÁVALÓK: 1 liter aludttej; 15 dkg búzadara; 6 ek cukor; csipet só; 15 dkg zsemlemorzsa; 2 ek olaj; ½ kk őrölt fahéj

Az aludttejet felforraltjuk, majd hozzáadjuk a cukrot, s miközben habverővel kevergetjük, beleszórjuk a búzadarát is. Kisebbre vesszük a lángot, és állandó kevergetés mellett még néhány percig főzzük, amíg a daraszemcsék megfőnek, azaz már nem fehérek. Ekkor levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk. Mire kihűl, a massa formázhatóvá válik, ekkor vizes kézzel kis gombócokat csinálunk belőle, és megforgatjuk fahéjjal ízesített, pirított zsemlemorzsaiban.



Tálalásnál adhatunk hozzá egy kevés porcukorral ízesített tejfölt.

Zsemlemorzsa pirítása

Felmelegítjük az olajat, és beleszórjuk a zsemlemorzsaát. Kis lángon pirítjuk, és közben folyamatosan kevergetjük, mert nagyon könnyen megég. Néhány perc múlva öntünk hozzá kb. 1 dl forróvizet, és jól elkeverjük. A víztől a zsemlemorzsa kissé összeáll. Továbbra is kevergetjük, és tovább pirítjuk, amíg a víz elpárolog, és a zsemlemorzsa már nem darabos, hanem újra szemcsés lesz. A végén belekeverjük a fahéjat.

Vegetáriánus főzőtanfolyamok Budapesten

- Szeretnéd saját készítésű indiai vacsorával meglepni szeretteit?
- Szeretnél elmélyülni a vegetáriánus konyhaművészetben?
- Megmutatjuk, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ínycsiklandóak.

A foglalkozások résztvevői megtanulhatják az alaptechnikákat, megismerhetik a különböző ételfajtákat, elsajátíthatják egy menüsor elkészítését, és sok-sok egyéb érdekes információval gazdagodhatnak.

A programokat ételkóstoló zárja.

A tanfolyamokat a népszerű **Vegavarázs** gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.



A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:
VIII. ker. Barcsay u. 10.

**TOVÁBBI FELVILÁGOSÍTÁS,
JELENTKEZÉS:**

info@108.hu,
+36 1 269-1625



A dósa teszt eredménye

A dosha tesztet az előző magazinunkban találhatod meg. Ha ez nincs meg, akkor megnézheted a magazin archívumunkban www.108.hu/magazin

Bár az Ájurvéda elismeri számos betegség, és kórokozó létét, a betegségek okának elsősorban mégis a három dósa: a váta, a pitta és a kapha diszharmóniáját tartja. A kezelés során a betegségfolyamat semlegesítését a dósák harmóniájának helyreállításával kísérli meg. A nyugati orvostudománnyal ellentétben kevésbé érdekli a betegség osztályba sorolása vagy a kórokozók beazonosítása. Ahhoz, hogy ezt megtehesük, meg kell állapítanunk a saját dósánkat. A múlt havi számunkban közölt dósateszt kiértékelését közöljük az alábbiakban.

VÁTA (LEVEGŐS) MENTALITÁS

A váta típusú emberek hajlamosak a félelemre, szorongásra. Jellemző rájuk a változékonyság, határozatlanság, kiszámíthatatlanság. Könnyen izgalmomba jönnek. Gyorsan tanulnak, de gyorsan is felejtnek. A kötődés / szakítás is viharosan zajlik náluk. Érzelmi téren lobbanékonyak. Könnyen kifejezik érzéseiket, de felejtani is könnyen felejtnek. Érzékeik finomak, elméjük érzékeny, de ingatag. Hamar inukba száll a bátorságuk. Általában magányosak, kevés barátuk van, bár a saját társaságukon kívül álló emberekkel könnyen ismerkednek. Vezetőnek

nem igazán válnak be, követőnek sem kimondottan alkalmasak. Az anyagiaság távol áll tőlük, nem foglalkoztatja őket az anyagi javak felhalmozása vagy a spórolás. Gyorsan, könnyen kifolyik a kezükből a pénz.

PITTA (TÜZES) MENTALITÁS

A düh és ingerlékenység tüze hamar fellobban náluk. Kiváló logikai érzéssel, jó értelmi képességekkel, kritikai érzéssel rendelkeznek, éles szemű megfigyelők. Gyorsan tűzbe jönnek, és a düh kifejezése sem esik nehezükre. Meggyőzően érvelnek, tagoltan, tisztán, világosan beszélnek, meg vannak győződve saját igazukról. Tiszteletet parancsoló, erős akaratú vezetők. Barátaikhoz és követőikhez segítőkészen fordulnak, ellenségeik könyörtelen, kíméletlen harcost ismerhetnek meg személyükben. Kalandvágyók, bátrak, vakmerőek, ügyesek, találékonyak, műszaki érzékük fejlett. Emlékezőtehetségük érzélgősségtől mentes, éles. Inkább a hatalom, mint az anyagi javak megkaparintása foglalkoztatja őket, bár ez utóbbit sem vetik meg, ha ez céljaikhoz közelebb viszi őket.

KAPHA (VIZES) MENTALITÁS

A kapha típus képviselői szívesen lubickolnak a szerelem és a vágy, romantika,



érezgősség vizeiben. Figyelmeseek, kedvesek, hűségesek, engedelmesek, de általában félénkek, konzervatívak, és csak lassan követik az eseményeket. Sok barát veszi körül őket, családjuk, közösségük, saját országuk, vallásuk, kultúrájuk közelségében érzik otthon magukat. Megszokott tevékenységi körükön kívül ritkán merészkednek. Keveset utaznak, szívesebben maradnak otthon. Ragaszkodó természetük miatt fájdalmas élmény számukra a szakítás. Érzelmeiket, különös tekintettel a dühre, nehezen fejezik ki, szeretetüket viszont szívesen kimutatják. Alapos, előrelátó gondolkodás jellemzi őket, amihez kellő mennyiségű időre is van szükségük.

ÚJDONSÁG

Ájurvéda tanfolyamok

a 108 Életmódközpontban

Kurzusainkon elsajátíthatod az ájurvéda alapelveit, szabályait, s képessé válsz arra, hogy megállapítsd saját testtípusodat. Ennek segítségével kialakíthatod a neked megfelel életmódot, szokásokat, s megelőzheted a betegségeket.

A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:

108 Életmódközpont

V. ker. Vígázó Ferenc u. 4.

TOVÁBBI FELVILÁGOSÍTÁS, JELENTKEZÉS:

info@108.hu,

+36 1 269-1625

Jelentkezés a tanfolyamra... (kattints ide)



Mobiltelefon



A Bécsi Orvosi Kamara állásfoglalása a ma már általánosan elterjedt mobilok sugárzásának hatásáról az emberi szervezetre. Az alábbi információk egy, a bécsi orvosi rendelőkben kifüggesztett plakátról származnak

Tíz, az egészségünk védelmének érdekében fontos szabály mobiltelefon használatakor:

1. Alapvetően, amennyire lehetséges csak keveset és röviden telefonáljunk. Gyerekek lehetőleg 16 év alatt ne használjanak mobiltelefont.
2. A telefont híváskor, a kapcsolat felépülése során tartsuk el a fejtől.
3. Közlekedési eszközön, autóban, buszon, vonaton, metrón ne telefonáljunk. Rossz vételi körülmények között a sugárzás nagyobb!
4. SMS küldésekor tartsuk el a testünkötől a telefont.
5. Telefonáláskor tartsunk 1-2 méter távolságot más emberektől, mert őket is besugározzuk.
6. A mobiltelefont ne tartsunk a nadrág zsebében, mert hátrányosan befolyásolhatja a férfiak nemzőképességét.
7. Este kapcsoljuk ki a telefont, sose tartsuk bekapcsolva a fejünk közelében az éjjeliszekrényen.

8. Ne játsszunk mobiltelefonon!

9. A headset is problémás, mert a vezeték antennaként vezeti a sugárzást.

10. WLAN ill. UMTS is nagy sugárterhelést jelent. Kábelen keresztül internetezzünk, tartózkodjunk a mobil kommunikációs rendszerektől.

Bővebben: A bécsi Orvosi Kamara minden bécsi orvosi rendelőbe eljuttatott egy tájékoztató, figyelemfelhívó plakátot, amelyben felhívják a figyelmet a gyakori, kontrollálatlan, hosszú ideig tartó mobiltelefonálás veszélyeire. Biztos, ami biztos alapon felsorolják azt a 10 viselkedési szabályt, amely betartásával a mobiltelefonok sugárterhelését minimalizálni lehet. „Azért döntöttünk ilyen akció mellett, mert az utóbbi idők vizsgálatai, tanulmányai alapján a mobiltelefonok sugárzásának hosszú távú, negatív hatásait nem lehet kizárni” – hangsúlyozta Walter Dorner a Bécsi Orvosi Kamara elnöke.

Az orvosoknak kötelessége felhívni a figyelmet a megelőzés elvére. Ameddig pontosan nem tudjuk ismerjük a sugárzás egészségügyi és hosszú távú hatásait, addig a maximális elővigyázatosság szükséges! Dorner megjegyezte, hogy az ajánlott szabályok betartása nem korlátozza az emberek mobilitását és szabadságát. „Senki nem tudja nekem megmagyarázni, hogy a mobiltelefonnak éjszaka, bekapcsolva az ember feje mellett az éjjeli szekrényen kell lenni, vagy ha híváskor a kapcsolat felépüléséig eltartjuk magunktól a telefont, akkor a kényelmünk jelentősen csökkenne.”

A mobiltelefonok sugárzása nem olyan veszélytelen, ahogyan a szolgáltatók, gyártók ismételten állítják. Ezért hozta a Bécsi Orvosi Kamara azt a döntést, hogy a lakosságot figyelmeztetni kell a valószínű negatív egészségügyi hatásokra.

www.okovolgy.hu

Kerti tippek márciusra



Vetéstervünk alapján már most ideje beszerezni a szükséges vetőmagokat. Ajánlatos gazdaboltokban, szaküzletekben vásárolni, ahol szakemberek segítenek, hogy a bőséges fajtaválasztékból melyik a legmegfelelőbb az igényeinknek. A fajta kiválasztásánál a betegségekre ellenállókat részesítsük előnybe, mivel ezek kevesebb permetezéssel is termesztethők. A hibrid (F1) fajták vetőmagjai többbe kerülnek, de általában jobb a betegségellenálló képességük és nagyobb a terméshozamuk, ugyanakkor intenzívebb termesztési viszonyokat igényelnek. Nem mindegy, hogy friss fogyasztásra, vagy tartósításra, tárolásra szeretnénk természeteni az adott zöldségféléket, mivel más-más fajtát kell ehhez válasszunk. Vásárláskor figyeljük a csomagolóanyagon a vetőmag lejárátát (érvényességét) és a töltősúlyt. Lehet, egy olcsónak reklámozott termék fele annyi töltősúllyal készült, mint egy pár Ft-al drágább, de dupla annyi vetőmagot tartalmazó tasak. A legfontosabb, hogy megbízható minőséget vásároljunk. Igaz, nem mindig a tasakban lévő mag a hibás egy-egy sikertelen termesztésnél. Mielőtt a mag minőségét okolnánk, végezzünk egy próbacsíráztatást nedves papíron, ahol egy pár szem maggal kipróbálhatjuk a csírázóképeséget.

Ne feledjük el, hogy a tavaszi fáradtság leküzdésére mindig legyen friss csíranövényünk a konyhaablakban zsázból, mustárból, napraforgóból, lucernából. Ezeket föld nélkül, csak nedves szűrőpapíron hajtjuk ki. Csírázás után 3-4 nappal gyökerestől fogyasztjuk vajaskenyérré szórva, kefirbe keverve. A télen legyengült szervezetünkre „vitaminbombaként” hatnak!

www.kertimag.hu



Mire jó az ökofalu?

A környezet szennyezése, a fajok sokféleségének csökkenése felborítja a **természet** érzékeny egyensúlyait és ez globális szinten nem kívánt változásokhoz vezethet. Ennek az a veszélye, hogy a **Föld** lassan lakhatatlanná válik a problémák következményeként.

A világon számos közösség felismerte ezt, és megszervezte életkörnyezetét úgy, hogy az színtere lehessen egy teljes, boldog, méltó életnek. Ezeket a fenntartható módon gondolkodó közösségeket ökofalvaknak nevezik. A fenntartható fejlődés eszméje hosszú távú és emberközeli gondolkodásmódot feltételez. Abból indul ki és fogadja el törvényszerűségnek, hogy úgy kell élnünk a **Földön**, hogy az képes legyen eltartani minket, embereket, de gyermekeinknek is meg kell hagynunk az élettér lehetőségét. A felelős gondolkodás az embereknek az egymáshoz és a természethez való viszonyát is meghatározza, segít visszatálcálni emberi mivoltunkhoz és megértetni az élet valódi értelmét.

MÁR NYOLC TELEPÜLÉS CSATLAKOZOTT

A világ számtalan országában találunk ökofalu kezdeményezéseket. Ma már nyolc település Agostyán, Drávafok, Galgahévíz, Gömörszőlős, Gyűrűfű, Máriahalom, Somogyvamos, Visnyeszéplak lakói próbálják életüket úgy szervezni, hogy harmóniában éljenek a természettel.

Mitől ökofalu egy település? Egy ökofalu épületei természetes anyagokból – vályogból, szalmából – épülnek, lakói az élelmiszert igyekeznek minél nagyobb arányban maguk



előállítani, a termelést úgynevezett öko-, (bio)gazdálkodásban végzik, komposzt-WC-t használnak, a felhasznált áramot megújuló energiákból (pl.: nap-és szélenergia) állítják elő, a vizet napkollektorral melegítik, a szennyvizet pedig környezetkímélő gyökérszűrővel szennyvíztisztítással kezelik. A lakók egymást kalákában végzett munkával segítik és egymás közötti cserére alapozzák a különböző javak felhasználását.

NAGY NÉPSZERŰSÉGNEK ÖRVENDENEK

Az ökofalvak, bár népszerűségük a közvéleményben nagy, lakosság-számukban egyelőre szerények. Az ökofalvak célja egy-egy jól működő emberi közösség létrehozása, mintegy alternatívát nyújtva az elidegenedett fogyasztói társadalommal szemben. Egyes esetekben ez a régi magyar gyökerekhez való visszatérést is jelenti –

a keresztény és népi hagyományok fenntartása, régi magyar állat-és növényfajták megőrzése révén.

Egy a fenti elvek alapján szerveződött ökológiailag tudatos közösség fő célja, hogy segítse a szélesebb társadalmat a természetes életmód felé haladásban. Egy ökofalu ehhez a folyamathoz tud háttérrel, kellemes közeget biztosítani.

www.haon.hu



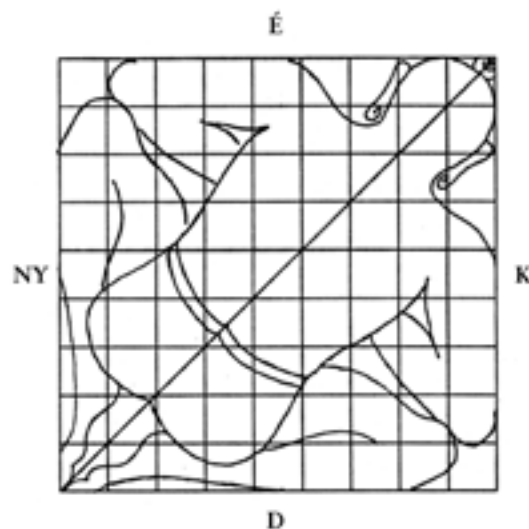
A *vasztu* és a *konyha*

A konyha számára a legjobb hely a házban a délkeleti sarok, mivel ez a tűz-elem tartózkodási helye. Egyes források szerint az északnyugati sarok is kedvező, de a legjobb mindenképp a délkeleti. Lehetőség szerint érdemes a konyhában egy kisebb emelvényt létrehozni, amelyen a tűzhely áll, és ahol a főzés zajlik. Lehetőleg a konyha délkeleti sarkában legyen, és ne érjen egészen a falig – legyen tőle néhány centiméter távolságra. A gáztűzhely legyen a konyha délkeleti sarkában, kis távolságra a faltól, úgy, hogy a háziasszony kelet felé fordulva tudjon főzni. A csap és a mosogató legyen a konyha északkeleti sarkában. A keleti oldalon ugyanakkor nagy ablakok lehetnek és a szellőztető-berendezést is itt helyezhetjük el, a déli oldalra pedig kisebb ablakokat jó tenni. A szagelszívó szintén a

keleti falon legyen a délkeleti sarokban, és kelet felé távozzon az elhasznált levegő, füst stb. A konyha ajtaja vagy az északi oldal északkeleti részén, vagy a nyugati oldal északnyugati részén legyen, de ne teljesen a sarokban. Az ajtó semmiképpen ne legyen a déli oldalon. A szekrényeket, konyhakredenceket a déli és keleti oldal mentén helyezzük el!

A halvány rózsaszínre vagy narancsárgára festett falak étvágygerjesztő hatásúak, de a vöröses, sárgás vagy barnás színek halvány árnyalatait is használhatjuk. A feketét és a fehérét azonban lehetőleg kerüljük. A jó étel és a jó pénzügyi helyzet között összefüggés van. A konyha keleti falán elhelyezett tükör segít a pénzügyi helyzet stabilizálásában. Az ivóvizet az északkeleti sarokba helyezzük, a seprűt és egyéb

tisztítóeszközöket pedig a konyha északnyugati sarkába. A rizst, lisztet tartalmazó edényeket és egyéb nehéz tárgyakat tartsuk a konyha délnyugati sarkában. Ha semmiképpen nem lehet a konyhát az épület délkeleti részében elhelyezni, akkor kerülhet az északnyugatiba is. Még a nyugati oldalon is elfogadható. Ha azonban az északkeleti oldalra kerül, akkor növekszik a feszültség, és nagy veszteségek érhetik a ház lakóit. Ha a konyha a délnyugati oldalra kerül, a házban sok lesz a veszekedés, s ez megnehezíti az életet. Ha az északnyugati irányban van, akkor a kiadások növekszenek és lelassul az anyagi előrejutás, továbbá mindig fennáll majd a veszélye, hogy valaki megegeti vagy leforrázza magát. A legveszélyesebb azonban az északi oldalon lévő konyha. Mivel ez Kuvérának



(a félistenek kincstárnokának) a lakhelye, a kiadások nem várt méreteket ölthetnek.

A háztartási gépeket is a déli oldalon helyezhetjük el. Az edényeket és a főzéshez szükséges nyersanyagokat a déli vagy a nyugati oldal mentén elhelyezett szekrényekben tárolhatjuk. A tűzhely ne legyen pont a konyhaajtóval szemben. Ha a konyhában van étkezőasztal, akkor az északnyugati vagy a nyugati oldalon kell lennie. A keleti vagy északi oldalon inkább könnyebb tárgyakat tartsunk.

A hűtőszekrény a délkeleti, déli, nyugati vagy északi fal mellett legyen, de semmiképp ne állítsuk az északkeleti oldalra. Ha a délnyugati sarokban áll, akkor legalább 30–40 cm-re tegyük a faltól, másképp mindig el fog romlani.

Gauranga dasa



Téli kedvencünk: a cékla

Tél végén, amikor szervezetünk vitamin- és ásványi anyag tartalékai igen csak kimerültek, kiváló forrás lehet a répafélék családjába tartozó cékla.

A cékla gyógyhatása már évszázadok óta ismert. Nagy kálium tartalma miatt táplálja az izmokat, növeli az állóképességet. Sok vasat, foszfort, nátriumot, kén és kalciumot tartalmaz, de A-, B- és C-vitaminban is bővelkedik.

A céklalé fogyasztása is egyre népszerűbb az egészséges életmódot követők körében, hiszen jó májtisztító, és

influenzás megbetegedések esetén is segítséget jelenthet. Tavaszai méregtelenítő kúrák során is hasznosan alkalmazható. Gyorsítja a mérgek és salakanyagok kiürülését a szervezetből.

A cékla sokféleképpen fogyaszthatjuk, készíthetünk belőle levest, salátát, savanyúságot, de ha van otthon gyümölcscentrifugánk, akár frissen facsart levét is ihatjuk.



CÉKLASALÁTA

Hozzávalók: 2 közepes méretű cékla; 2 db alma; fél citrom leve; 2 dl tejföl; 1 dl tejszín; ½ kk őrölt fehérbors; 1 ½ kk só; 2 kk mustár; 1 kk fruktóz

Meghámozzuk a céklát és az almát, s mindkettőt lereszeljük. Hozzáadjuk az ízesítőket: a citromlevet, a tejfölt, a tejszínt, a borsot, a sót, a mustárt és a fruktózt. Alaposan összekeverjük, és néhány órára behűtjük, hogy összeérjenek az ízek.



Az okra

Ma már egyre több fűszeresnél találkozhatók egy érdekes növényvel, az okrával (bámia, bhindi, hölgyujj). Ez az Indiában nagyon gyakori zöldség nálunk nem annyira ismert, bár Krisna-völgyben sikeresen termesztik.

És hogy mit kell tudni róla? Az okra a mályvafélék csoportjába tartozó

egynyári növény. Nagy a hő- és víz-igénye. Magját május végén, június elején vetik. A termés virágzás után 4-5 nappal már szedhető.

Trópusi vidékről ered, termesztik Indiában, Ausztráliában és Amerikában is. Egy alabamai városban még okra fesztivál is van.

Fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban is gazdag.

Egy amerikai oldal szerint fél csésze

(azaz 1,25 dl) okra – amely egyébként 25 kalória – a következőket tartalmazza: 1,5 g fehérje; 2 g élelmi rost; 5,8 g szénhidrát; 460 IU A-vitamin; 13 mg C-vitamin; 50 mg Kalcium; 0,4 mg vas; 46 mg Magnézium; Folsav 36,5 mg

Az okra magas rosttartalma segít a vércukor stabilizálásában, biztosítja a megfelelő emésztést, amely egyébként sok betegség kiindulópontja lehet, és megköti a koleszterint.

Olvasói levelek

Kaptunk az utóbbi hetekben néhány kedves történetet, melyeket olvasóink osztottak meg velünk, mi pedig úgy gondoltuk, Önöknek is boldog perceket okozna az olvasásuk. Ha Önnel is történik valami kellemes dolog, amit megosztana velünk, és azokkal, akik magazinunkat forgatják, küldje el nekünk bátran! info@108.hu

TANÍTÁS ?!

Környezettudatos és egészséges életmódot követő anyaként nagyon sok dologra oda kell figyelnem. A hulladék szelektív gyűjtése, vagy a természetes gyógymódok alkalmazása, és az oktatástípusok beszerzése egyáltalán nem nehéz feladat. A gyerekeknek sem nehéz megtanítani ezeket a praktikákat és szokásokat, hiszen ezekben él a családunk nap, mint nap. Ami azonban egy kis bosszúságot okoz, az a mi, és az óvónénik tanításai közti ellentmondások elsimítása... Kisfiam középső csoportos egy fővárosi oviban, ahol sok tekintetben igyekeznek is a nevelők abban, hogy a gyerekek a környezetüket értékelő, és arra vigyázó emberként nőjenek majd fel. Szelektíven gyűjtik a hulladékot, és minden évben szerveznek papírgyűjtést is. Néhány dologba azonban sajnos a körültekintő nevelők sem gondolnak bele... Itthon azt tanítjuk a gyermekeinknek, hogy fogmosás előtt töltünk a pohárba egy kevés vizet, azzal öblítjük ki a szánkat, a művelet végeztével pedig megnyitjuk a csapot, és leöblítjük a mosdót, és a fogkefét. Az oviban azonban úgy kell fogat mosni, hogy a pohárban is van víz, három

percig kell, hogy dolgozzon a szájban a fogkefe, és a csap végig nyitva kell, hogy legyen... Miért? És legfőképp minek? Az óvónénik sem tudnak rá magyarázatot adni, a gyerek pedig nem érti, hogy ha itthon megtanulta, hogy a víz drága kincs, sokaknak egy csepp sem jut belőle, és nem szabad pazarolni, az oviban miért gondolják ezt másképp? A jövőnk a gyermekeink kezében van, így nem csak őket kellene egészséges életmódra, és a természeti értékek megőrzésére nevelni, hanem a szülőket, és a nevelőket is. Nagyon nagy szükség van az olyan szervezetre és segítőkre, akiktől ezekről a nagyon fontos dolgokról hallhatunk.



VEGETÁRIÁNUS LETT...

Néhány hónappal ezelőtt egy kedves ismerősömmel beszélgettem az állatok szeretetéről, és a hozzájuk fűződő viszonyunkról. Azzal kezdődött a beszélgetésünk, hogy a barátom elmesélte, a válása körüli konfliktusok idején arra jött rá, hogy a kutyákra tényleg igaz a mondás, miszerint az ember legjobb barátai. Meghatódva mesélte

el tapasztalatait: a kutyája megérezte szomorúságát, és mindig mellébújt, a térdére hajtotta a fejét, vagy játékra próbálta invitálni őt a borús hangulatú pillanatokban. Így fejezte ki magát kedvencével kapcsolatban:

– Tudod, ő számomra nagy értékkel bír, úgy is mondhatnám, nagyobb, mint némely ember. Mintha nem is csak egy állat lenne.

Jómagam – vegetáriánusként – a következőképp érveltem:

– Igazad van, én is így gondolom... és tudod, épp ezért kezdtem eltűnődni azon, hogy ha ez a véleményem, akkor igencsak borzalmas dolog, és kegyetlen árusítás megenni az állatokat. A kutyámat sem enném meg, miért tegyem ezt a többi, ugyanilyen értékkel, és lélekkel bíró négy-, vagy kétlábúval?

Elgondolkodott. A beszélgetés más témákra terelődött, de láttam az arcán, hogy valahol máshol járnak a gondolatok. Néhány napja találkoztunk újra, és barátom örömmel, és megbánással, szerényen intézte hozzám a következő, néhány szót:

– Azóta nem ettem húst... Kölcsön tudnád adni azt az indiai szakácskönyvet?

Minták



és szimbólumok



ALAPMINTÁK

A hennával való testfestés számos ország és vallás területén ismeretes, azonban az alkalmazott minták kultúráról kultúrára változnak. Általában a tradicionális indiai minták finom vonalú virágdíszekből és absztrakt kacskaringókból állnak, az arabok a kéz- és lábfejen elhelyezett nagyobb virágmotívumokra helyezik a hangsúlyt, míg az afrikaiaknál vastag vonalú geometrikus alakzatokat is találunk. A motívumok nemzedékről nemzedékre öröklődtek, tehát szimbólumrendszert alkotnak, mert több embert, generációt érintenek.

SZIMBÓLUM

(Ógörög syn = össze-, együtt- és ballein = dobni) Egy jelentéshordozót jelöl (például szavak, tárgyak, eljárások stb.). Az ábrázolt objektum nincs

feltétlenül jelen. Az, hogy milyen jelentés társul a jelentéshordozóhoz, függ a felhasználási területtől és a kontextustól. A szemiotikában (a jelek és a jelrendszerek tudománya) a szimbólum a legáltalánosabb értelemben vett jel, amelyhez egy jelentés kapcsolódik. **A vallás, mitológia vagy művészet szimbólumait általában nem lehet tisztán racionális alapokon lefordítani vagy magyarázni, mivel többletjelentést hordoznak.** Míg például egy közlekedési jel jelentését a jogszabály egyértelműen meghatározza, addig a **vallásos, álombeli vagy mitológiai szimbólum túllép a racionalitás síkján és a kulturális környezettől függő személyes jelentést tartalmaz a felhasználója számára.**

Sok indiai szimbólum (amit a henna-festés során használunk) a **magból** (bija) indul ki, hiszen magból csírázik ki minden. A születés-halál-újjászületés misztériumának szimbolikájához kapcsolódik. Az aratáskor halálra ítélt mag szerepe kettős: egy részét táplálékként fogyasztják el, viszont másik részéből vetőmag lesz, melyből minden növényi élet újjászülehet.

Előfordulnak egészen egyszerű formák, mint a **vonall** (rekha), vagy a **szöveget bezáró két vonal** (kona), amelyek az élet kettősségét jelképezik.

A háromszög (trikona) vagy felfelé mutat (purusa), ilyenkor az aktív férfi princípiumot jelenti a tűz és az égbe



való felemelkedés jegyében, vagy lefelé (praktí), amikor pedig a passzív női princípiumot megtestesítő vizet és az égből alászálló kegyelmet jelképezi.

A csillag az isteni jelenlét és a remény szimbóluma.

A hatágú csillag (satkona) egybekapcsolja a férfit és a nőt, hogy teljes összhangban közösen munkálkodjanak. (Az ún. Dávid-csillag, amely szimbólumot a 14. században zsidó misztikus szövegek alapján kezdtek összekapcsolni Dávid királlyal (Izrael második királya). Izrael állam zászlajának tartozéka és általánosan ismert zsidó vallási jelkép.

Az ötágú csillag (pancakona) az öt elemet - tűz, víz, föld, levegő és szellem/lélek - foglalja magába.

A „pentakulum” kör alakú keretben elhelyezett ötágú csillag, melynek fölül egy ága van, míg a „pentagramma” ennek térbeli megfordítottja.

Ezek az alakzatok az okkultizmus világának legnagyobb varázserővel bíró szimbólumai. Előfordulnak például Salamon király bölcsességeinek könyvében, ahol is azt olvashatjuk róluk, hogy segítségükkel megismerhetjük a jövőt, uralmunk alá hajthatjuk a

természetet és a szellem erőit, valamint csodákat művelhetünk.

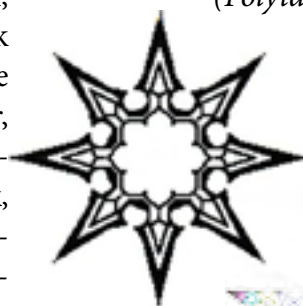
A pentagramma szó a görög *pentagrammon* („öt vonal”) szóból származik. Legkorábbi ismert említése mezopotámiai írásokban történik, i. e. 3000 körül. A sumereknél (csúcsával lefelé) az „UB” szó pikto-gramja volt, jelentése sarok, szög, zug, üreg, lyuk, verem. Babilóniában valószínűleg az öt irányt jelképezte: elől, hátul, balra, jobbra és felül. Ezeknek az irányoknak asztrológiai jelentése volt: az öt bolygót (Jupiter, Merkúr, Mars, Szaturnusz és Vénusz) jelképezték. A pitagoreusok (görög filozófusok, Püthagorasz és követői) Hygieia, egészség névvel illették. Mivel az aranymetszés (olyan arányosság, amely a természetben és művészetben is gyakran megjelenik, természetes egyensúlyt teremtve a szimmetria és az aszimmetria között.) fontos szerepet játszott a világgépünkben, a pentagrammát a tökéletesség jelképének tekintették.

A számmisztikában a csillag öt ága a női princípium (aminek száma a kettő) és a férfi princípium (száma a három) egységét jelképezve a házasság, a boldogság, a beteljesülés és a tökéletesség jelképe volt. A tudományok kulcsának, a titkok nyitójának is tartották. A keresztény szimbolikában az öt érzék jelképe. A szabadkőművesek lángoló

csillagnak nevezték, és a Napnak, az első anyagnak, az élet forrásának szimbólumát látták benne. A Golden Dawn rend pentagramma rituáléjában a pentagramma egyetlen vonallal való megrajzolása (az iránytól és a kezdőponttól függően) a szellemidézés és -űzés kelléke volt.

A nyolcágú csillag (oktogram) Vénusz csillaga és az újjászületése.

(Folytatás a következő számban)



Valik Evelin



Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Hirdetésfelvétel és információk: info@108.hu





Sok évvel ezelőtt a Lál Kiadó gondozásában jelent meg a Bepillantás India hagyományos életébe című könyv, ami riportokon keresztül rengeteg érdekességet elárul az indiai falvak – főleg Bengál – életéről. A számos izgalmas téma egyike a vendégfogadás, amelynek ebben a kultúrában rendkívül nagy jelentősége van.

A bengáli falusiaknak nagy örömet okoz, ha vendéget fogadhatnak. Mivel sokkal kevesebb szórakozás akad, mint a „civilizált” nyugati városokban, nagyon szeretnek együtt lenni a barátokkal, rokonokkal. Atithi Nárájana: A

Vendéglátás Bengálban



vendég olyan, mint Isten – mondja a hindu szólás. S a vendéglátó valóban úgy bánik a vendégekkel, mintha Isten személyesen jött volna el az otthonába.

Kifejezi örömét, és bocsánatot kér, ha nem tud túl sokat nyújtani. Az írások azt tartják, ha vendég jön a házhoz, legalább három dolgot kell felkínálni neki: ülőhelyet, kedves szavakat, és ha másra nincs lehetőség – legalább egy pohár vizet.

A vendéglátók nagyon igyekeznek, hogy a lehető legjobban bánjanak a

vendégeikkel. Amikor eljön az idő, és a vendégek távozni készülnek, a házigazda arra kéri őket, hogy maradjanak még, vagy legalábbis ígérjék meg, hogy visszatérnek. A vendégeket étellel kínálni a vendéglátás legfontosabb része. A házigazda szereti látni, hogy a vendégek teljesen jóllaktak. Ugyanis úgy vélekednek, hogy ha a vendég sokat eszik, akkor biztosan ízlik neki az étel. Ha a vendég váratlanul érkezik, és a házigazda különleges étellel akarja megkínálni, akkor megkérik, hogy várjon, és gyorsan purit (lisztből, kevés vajból és vízből készült egyszerű kenyérfélét) készítenek sült burgonyával és padlizsánnal, melyek ízletesek és gyorsan elkészíthetők. Az ünnepekre és a különleges vendégek számára a bengáliak lakomát főznek, de ők maguk általában megelégszenek azzal, ha hétköznapokon egyszerű ételeket esznek. A vendéglátó célja, hogy a vendég minél többet egyen, ezért különféle fogásokat szolgálnak fel apránként, és azt mondják: „Ezt kóstold meg! Nagyon fog ízleni, és nagyon egészséges is.” Ha azt mondod, hogy jóllaktál, akkor tréfásan azt felelik: „Majd ez segít megemészteni az ételt.” Ha bármi jel arra mutat, hogy még ennél egy keveset, rögtön észreveszik, és mindenképpen szednek még. Mivel Bengálban általában levéltányérról fogyasztják az ételt, a lakoma végeztével csak összehajtogatják a tányért és eldobják.

A vendégek és a vendéglátók egyik kedvenc édessége a misthi dahi (édes joghurt), aminek elkészítése rendkívül egyszerű, a végeredmény azonban minden képzeletet felülmúl.



MISTHI DAHI

– Édes joghurt sűrített tejből

Hozzávalók: 1,5 l tej; 5 dkg cukor; csipetnyi sáfrány; 3 dkg joghurt

A tejet a sáfránnyal és a cukorral folyamatosan kevergetve addig főzzük, amíg egyharmadára sűrűsödik. Finom szitán átszűrjük, 45 fokra hűtjük, majd leőrözzük, és belekeverjük a joghurtot. Az edényt lefedjük, pokrócba csavarjuk, és nyugodt helyen 4-6 órát pihentetjük, míg a misti dahi megszilárdul, majd hűtőbe tesszük.

A szokás hatalma



Néhány szent ember ballagott a madár-fütytől hangos erdei úton. Reggeli fürdőjükre készültek. Egy nyíllövésnyire tőlük máris ott csillogott a hajnal első napsugara a Gangesz hömpölygő vizén.

A szerzetesek egy-egy ivóedényt lóbáltak a kezükben, amelyek olyan gömbölyűek voltak, mint a fákról lecsüngő gyümölcsök. Másuk nem is igen volt ezeken az edényeken kívül. Féltve őrizte hát ki-ki a magáét. Ám mivel az edények szakasztott egyformák voltak, minden áldott nap összecserélték őket fürdés után. Ez az apró esemény teljesen megmérgezte a reggeli meditációjukat.

Végül a legidősebb pap meglegelte a dolgot.

Ezentúl egy kupac földet rakok megkülönböztetésül a saját edényemre! – villant az eszébe a gondolat.

Csakhogy észrevették ezt a többiek is.

Eddig bizonyára elkerülte a figyelmünket a reggeli szent ceremóniának ez a fontos része! – kiáltottak fel, mintha egy féltve őrzött titok nyitjára bukkantak volna, amikor a rangidős bölcs elindult a folyó felé.

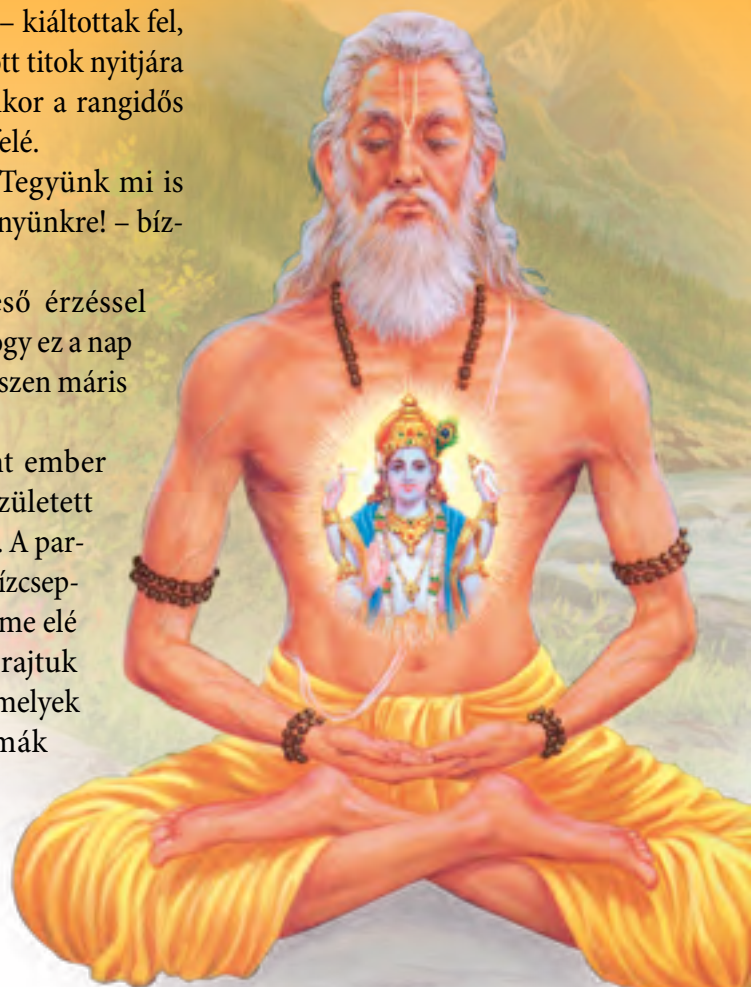
Ne késlekedjünk! Tegyük mi is homokkupacot az edényünkre! – bíztatták egymást.

Majd azzal a jóleső érzéssel ereszkedtek a vízbe, hogy ez a nap már nem telt hiába, hiszen máris tanultak valamit.

A legidősebb szent ember frissen, mintha újjászületett volna, kijött a folyóból. A parton letörölte testéről a vízcseppeket. Ám ekkor a szeme elé tárultak az edények, rajtuk a homokkupacokkal, melyek hajszálnyira egyformák voltak. Magában ekkor ezt gondolta:

– Milyen erősen ragaszkodnak

néhányan a rituálékhoz! Kár, hogy csak utánoznak, és nem értik, mit miért csinálnak! Ha csak egy kicsit is használták volna a józan eszüket, nem ugyanúgy jelölik meg az edényeiket, mint én!



Jóga ászana

Pálmafa póz – Taláshána

A KIVITELEZÉS LÉPÉSEI

Az álló helyzetű ászanák kiindulási póza (sthití): Álljunk egyenesen, a törzsünk mellett nyugvó karokkal (*tadáshána*), s végezzünk mély, hasi légzést (vagy teljes jógalégzést). (1–2. képek)

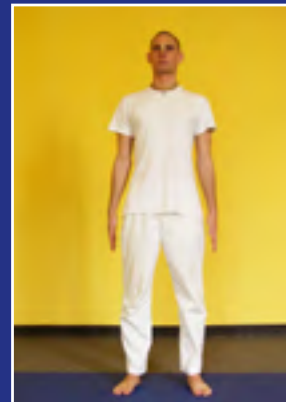
- 1 Álljunk kis terpeszbe, miközben a kezeinket tartsuk normál pózban a test két oldalán. A lábfejek egymástól 45-50 cm-re párhuzamosan helyezkedjenek el. (1. kép)
- 2 Mélyen lélegezzünk be, s közben kezeinket kétoldalt nagy ívben emeljük fel a fejünk fölé. (2. kép)
- 3 A levegőt benntartva testünket nyújtsuk meg a lehető legnagyobb mértékben, s ezzel egyidőben lábujjhegyre állva a sarkakat is emeljük fel a talajról. Tartsuk ki az ászanát 3-5 mp-ig. (3. kép)
- 4 Kilégzéssel helyezzük vissza a sarkainkat és a karokat is az eredeti helyzetükbe. Ismételjük meg a gyakorlatot háromszor.

AZ ÁSZANA HATÁSAI

A gyakorlat tágítja a mellkast, javítja a légzési szokásokat. Oldja a feszültséget és nyújtja a hasizmot. Rendszeres gyakorlása segítséget nyújt kiegyensúlyozottságunk megőrzésében.

E rovatban minden hónapban új ászanákat mutatunk be a helyes kivitelés módjával és kedvező hatásaival.

1.



2.



3.



A lándzsás útifű

A lándzsás útifüvet nyálkaoldó és köhögéscsillapító szerként alkalmazzák légúti hurutok esetén, ritkábban száj- és toroknyálkahártya-gyulladás (öblögetés és gargarizálás formájában), gyulladással járó bőrelváltozások ellen (borogatásban). A népi gyógyászatban ősidők óta használják a friss leveleket vagy a présnedvet sebek gyógyítására és rovarcsípéseknél bőrn nyugtatásra. Feltehetően az aukubin, az acetozid és a nyálka-poliszacharidok felelősek a növény antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásáért. Ezenkívül véralvadást elősegítő hatását is igazolták. A magot duzzadóképeségénél fogva ritkán laxatívumként használják.

Tea: Forrázunk le 2-3 dl forró vízzel 2 teáskanálnyi szárított lándzsás útifüvet, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Kívánság szerint mézzel édesíthető. Naponta 2-3 csésze teát fogyasszunk. Jó nyálkaoldó és köhögéscsillapító. Szirup: Forrázunk le 3 dl vízzel 1 maréknyi friss vagy szárított útifűlevelet, és hagyjuk kihűlni, majd szűrjük le. A főzetet újfent forraljuk fel, majd kis lángon sűrítjük be, és keverjük hozzá 150-200 g mézet. Főleg a gyermekek használják, naponta 1-2 evőkanálnyi fogyasztása ajánlott. Borogatás, gargarizálószer: Csészénként 2 teáskanálnyi szárított lándzsás útifüvet leöntünk hideg vízzel, gyakori kevergetés mellett 1 órán át állni hagyjuk. Alkalmazható a száj és toroknyálkahártya, illetve a bőr gyulladásainak kezelésére.

Az aukubin hatóanyagának és a nyálkaanyagoknak köszönhetően az útifű jó baktériumölő, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító, ezért például összezúzott levele hasznos gyógyír lehet rovarcsípések, kisebb égési sérülések esetén. Teája nyálkaoldó és köhögéscsillapító, légúti megbetegedések esetén használják. Használják gyomorégés és légúti hurut ellen is. A száj-, toroknyálkahártya gyulladása esetén öblögetés, gargarizálás formájában használható fel.



Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleges alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

Böngéztünk a neten

- Már a rómaiak is ökoházakat építettek
(tovább: hirextra.hu)
- Különös allergiák hétköznapi dolgokra
(tovább: napidoktor.hu)
- A depresszióhoz vezető munkakörök
(tovább: hazipatika.com)
- A koleszterinszint csökkentése erősíti az immunrendszert
(tovább: hazipatika.com)
- Zsírokból energiát L-karnitinnel
(tovább: vital.hu)



Érdekes könyvre bukkantunk a minap. Richard F. Heller és Rachael F. Heller Szénhidrátfüggők könyve című kiadványáról van szó. Olyan érthetően, logikusan magyarázza el testünk (vagy az anyagcsere) működését, hogy az már zavarba ejtően egyszerű. Nem egy szimpla fogyókúrás könyv, inkább egy szemléletmódot vagy életmódot tükröz.

A szerző (egyébként kutató) saját magán tapasztalta azokat a jeleket, amikkel manapság sokan küzdünk: az ember egy kiadós reggeli után már ebéd előtt megéhezik, folyton valami nassolnivalót keres, aminek csak az vet véget, ha kiürül a doboz. Indokolatlan fáradtság, az energiaszint nulla, vérnyomás- koleszterinproblémák, stb. És ez persze mind plusz kilókhoz vezet. Az író ezt a jelenséget a szénhidrátfüggőséggel magyarázza.

Kutatásai során észrevette, hogy bizonyos ételek, mint a kenyér, a tésztafélék, a kínai ételek, a sült krumpli, a hamburger fogyasztása után nagyobb az éhségérzete, mint máskor. Rövid ideig jól érzi magát, de később hatalmas sóvárgás támad, és jöhetnek a nassolnivalók, az édességek, amit nem lehet abbahagyni. Nem értette, hogy ha alaposan bereggelizik, miért lesz

éhesebb délben, mint ha pl. nem is reggelizne.

Ezekben az élelmiszerekben az a közös, hogy szénhidrátban nagyon gazdagok, ez pedig a szervezetet inzulintermelésre készíti, ami pedig nem más, mint „éhséghormon”.

Szénhidrátfüggőség: Erős, viszszatérő, vagy esetleg néha fokozódó sóvárgás a keményítőtartalmú ételek, például a kenyér, tésztafélék, rizs és burgonya, vagy a nassolnivalók, például a burgonyaszírom, a pattogatott kukorica és a percc, vagy az édesség, így a sütemények, torták, keksz, fánk és csokoládé iránt.

Hogy mi okozza a szénhidrátfüggőséget?

A szénhidrát inzulintermelésre készítet, az inzulin pedig evésre szólítja fel a szervezetet. Arra utasít, hogy keményítőtartalmú ételeket, nassolnivalókat vagy édességeket válasszon. Az inzulin a táplálék energiáját oda irányítja, ahol szükség van rá, és arra utasítja a májat, hogy a többletenergiát alakítsa vérszírra, ami aztán a zsírsejtekben raktározódhat. Végül pedig arra utasítja a szervezetet, hogy a zsírsejtekben tárolja a táplálék energiáját arra az

időre, amikor majd nem áll rendelkezésre táplálék.

Aztán az ördögi kör folytatódik tovább: Az inzulin sóvárgást vált ki a szénhidrátban gazdag ételek után, a táplálék energiáját a tároló zsírsejtekbe irányítja, majd bezárja a zsírsejtekbe. És ez így megy mindaddig, amíg...

Ez a felismerés arra készítette a szerzőt, hogy kipróbálja, mi van akkor, ha alacsony szénhidráttartalmú, fehérjében és rostokban gazdag ételeket eszik. Napokon belül észlelte a változást: tele lett energiával, nem várta éhesen a következő étkezéseket, és a belső sóvárgás teljesen megszűnt. Nem szed gyógyszereket, a testsúlya, a vérnyomása és a vérszír szintje a normálisra esett vissza.

Elgondolkodtató írás.



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,
1051 Budapest, Vagyászó ferenc u. 4.

Tel.: 06-1-269-16-25

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu

– a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **24 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkkel, 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.