

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Tavaszi
és a
megtisztulás

Töltsd fel
a „női
akkumulátorodat”!

Fűszerezd
változatosan
táplálkozz
ízletesen

A titok
amitől
boldog
leszel



Ingyenes

7. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. márciustól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok ápr. 10., máj. 8.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Szabdszik főételek márc. 20., máj. 28. 1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Csatnik és sós csemegék márc. 27. 1 x 4 óra 11.990 Ft



4. Édességek máj. 21. 1 x 4 óra 11.990 Ft

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam

máj. 28-29. 2 x 4 óra 14.000 Ft



Indiai kenyérfélék

máj. 29. 1 x 4 óra 11.990 Ft



Vegán főzőtanfolyam jan. 16.,

márc. 26. 1 x 4 óra 11.990 Ft

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

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



Tartalom



- 4 **Tavaszi és a megtisztulás**
- 6 **Főzz és nyaralj velünk egy mesés szigeten!** – Rendhagyó vegetáriánus főzőtanfolyam a horvát tengerparton
- 8 **Töltsd fel a „női akkumulátorodat!”**
- 10 **Vallomás**
- 12 **A titok, amitől boldog leszel!**
- 14 **Mi a nő?**
- 17 **Az élet célja**
- 18 **A belső kincs**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Vegán túrós batyu; Avokádós farfalle; Kaddu sabji – fűszeres süttők; Zöldborsós parata.
- 26 **Fűszerezni változatosan, táplálkozz izletesen**
- 29 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 30 **A rozmaring** – Teacseppek
- 32 **Nézd meg és töltsd le korábbi számunkat!**
- 36 **A világbéke étrend: A legjobb vegán könyv**
- 38 **Élménytáborok**



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

108.hu Magazin – 2016/3. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

Tavaszi és a megtisztulás

A tél után már alig várjuk, hogy lássa az első zöld növényt, s ez a látvány arra sarkall minket, hogy magunk is megújítsuk testünket, lelkünket, elménket! Lássuk, hogy ebben hogyan tudnak segíteni a gyógynövények!

Tudnunk kell, hogy vérmeinknek megfelelően kell választanunk megújulási formát! Ez azt jelenti, hogy nem mindenkinek válik be minden módszer! Fontos lenne, hogy ebben az esetben is szakember tanácsát kérjük ki, mert annyi módszer létezik, ahány levél van a fán. Pont azért, mert mindannyian egyediek vagyunk, így ennek megfelelően kell megújulnunk. Viszont van pár növény, amit bátran használhatunk.





Az én tavaszi nagy kedvencem a medvehagyma!

Kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, krónikus hasmenés és szorulás ellen jó hatású, a szédülést, fejfájást enyhíti, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizelet ürítését, tisztítja a vért, de enyhe vérlemezke- (trombocita-) összecsapódást gátló aktivitással is rendelkezik. Véralvadásgátló szerekkel együtt fogyasztása nem javasolt, mert a vérzés kockázatát fokozza. Ugyanezért nem szabad hagymát enni műtétek előtt, és rendszeres fogyasztása a nem szteroid véralvadásgátlót, gyulladáscsökkentőt szedő betegek számára csak orvosi felügyelettel engedhető meg. Általában a hagymafélék idegrendszerre gyakorolt nyugtató hatása kiemelkedő. Női problémák, illetve nőknél változókori panaszok esetén segít. A hagymafélék a védikus tanítások szerint radzsasztikus ételek, azaz a vágyat, szenvedélyt erősítik, illetve az érzelmetestre hatnak. Régi magyar neve sásihagyma, poszhagyma.

Felhasználhatjuk frissen, szárítva, olajban eltéve. Én azt szoktam javasolni, hogy amikor szezonja van, akkor fogyasszunk belőle minden nap. Igazán ekkor tudja a szervezet a leoptimálisabban hasznosítani. Viszont sokan szeretik eltenni ezt az ízvilágot a téli időszakra is. Ekkor választhatjuk a szárított vagy az olajban eltett változatot. Ezek az eljárási módok kevésbé roncsolják a hatását. Csak időszakonként használjuk, a fent felsorolt hatása miatt!



A másik nagy kedvenc a tyúkhúr.

Mivel a zöldek segítenek a vérünket lúgosítani a hosszú téli időszak után, ezért érdemes ezekből minél többet fogyasztani. Ha valakinek alapjában véve hidegek a kezei-lábai, azok csak módjával fogyasszák, mert a túl sok nyers még jobban lehűti a testüket!

Napi egy csésze tyúkhúr tea pár hét alatt az elfogadott értékre viszi le a koleszterinszintet. Reggel, éhgyomorral fogyasszuk. Készíthető belőle zöldturmix, és salátákba is belekeverhetjük.

Hatásai: görcsök, aritmia, neurózis, gyomorfekély, golyva esetén alkalmazható. Segítségével gyorsan elmúlnak a furunkulusok és az ekcémák. Álmatlanság, elhízás, szemgyulladás kezelésére is alkalmas. Javítja az általános anyagcserét, az epe és vese „munkáját” segíti a teája. Kőoldó hatása is van. Tisztító hatása miatt azonban eltávolítja a mérgeket, normalizálja a máj és későbbiekben a többi belső szervünk működését (a láncreakció miatt). Kiváló hashajtóként, vízajtóként, ízületi gyulladásoknál, köszvénynél, reumánál, sőt a cukorbetegség enyhítésében is nélkülözhetetlen. Alacsony tartja a vércukorszintet és szabályozza a belső elválasztású mirigyek rendszerének működését.

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
www.melinda-angel.hu

Főzz és nyaralj velünk egy mesés szigeten!

Rendhagyó vegetáriánus főzőtanfolyam a horvát tengerparton.

SUTIVAN – BRAC SZIGET

Szeretsz finomakat enni és jókat főzni, de többre vágysz egy hagyományos főzőtanfolyamnál? Ismerd meg Indiai ízeit és az ájurvédikus főzés titkait káprázatos környezetben, hullámok és hegyek között az Adria partján! Szikrázó napsütés, ősi városok, zegzugos völgyek, olívaligetek, és az indiai konyha ínycsiklandó finomságai...

A főzőtanfolyamok témája a lakto-vegetáriánus és vegán konyha lesz, igen változatos fogásokkal:

- magyaros lakto-vegetáriánus
- indiai konyha
- mediterrán ízek
- az ájurvédikus főzés alapjai
- vegán ételek

Az ételek elkészítésén túl megismerkedünk a környék gyógynövényeivel, azok felhasználásával, a vegetáriánus konyha elméleti részével, a fűszerek helyes használatával, azzal, hogyan lehet az étkezés gyógymód. Így ez a néhány nap valódi feltöltődést ígér számodra! Természetesen a tanfolyamokhoz jegyzeteket biztosítunk.

A tanfolyamokat Hémangi Dévi Dászi tartja, akinek immár 6 szakácskönyve jelent meg a vegetáriánus konyhakultúra területén.

A főzés oktatásán kívül természetesen lehetőség lesz fürdésre, kirándulásra, városnéző utakra is, ezért ez a tartalmas programsorozat családoknak is ideális.

Elhelyezés 2-4 fős apartmanokban, napi háromszori vegetáriánus étkezés biztosított.

ÁRAK:

Szállás, étkezés, főzőtanfolyamok:

Április 15-ig befizetve 350 EUR

Április 15. után: 380 EUR

Családi kedvezmények:

Gyerekeknek 3 éves korig ingyenes

3 és 10 év között 150 EUR

Azoknak a felnőtt családtagoknak és 10 év feletti gyerekeknek, akik nem vesznek részt a főzőtanfolyamokon: 250 EUR

Utazás egyénileg, ezt a részvételi díj nem tartalmazza.

Jelentkezési szándékod emailben jeleld: info@108.hu az elérhetőségeddel.

További információ: +36 30 464-7760





A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes

Töltsd fel a „női akkumu- látorodat!”

- Egy régi mondás szerint egy nő akkor lesz igazán nő, ha áll mellette egy igazi férfi... Igen ám, de ha éppen szingli üzemmódban éled az életed, akkor sem kell lemondanod a nőiségről. Ehhez viszont az kell, hogy megtaláld a hétköznapiakban azokat a kis „akkumulátorokat”, energiaforrásokat, amelyek feltölthetnek, energetizálhatnak, és mosolyra deríthetik az arcod!



1. Tavaszi nagytakarítás

Ahogy odakint a természet megújul, és életre kel, úgy az otthonodat is felfrissítheted. Fogj egy jókora szemetes zsákot, járd körbe a lakásodat, és dobj ki mindent, amire már nincs szükséged! Ne gyűjtögesd kacsákat, nem működő, vagy használhatatlan tárgyakat! Ezek mind gátolják a pozitív energia áramlását. Meglátod, sokkal jobban érzed majd

magad, még levegőt is könnyebben kapsz egy nagytakarítás után. A téli dekorációkat már régen el kellett volna rejtened, de ha még mindig elől vannak, akkor itt az ideje, hogy végre „virágba boruljon” az otthon is. Cseréld le a függönyöket, asztalterítőket, ágytakarókat. Válassz vidám, világos



színeket, virágos mintákat, amitől jó kedved lesz! Ha csak teheted, ajándékozd meg magad virágokkal! Ilyenkor már az aluljárókban, piacokon is vásárolhatsz párszáz forintért nárciszt, jácintot. Egy csokor vágott növény az asztalon, és máris más hangulatra mész haza a munkából.



2. Mozgásban kell lenni!

A legegyszerűbb módja a mozgásnak, a kocogás. Akár reggel, akár este, munka után érdemes kiszellőztetned a fejed egy félórás kocogással. Új ötletek születnek a szabad levegőn, és a napi stresszt is sokkal könnyebben engeded el, ha így indul a napod, vagy egy kiadós mozgás után kerülsz ágyba. Még jobb, ha csoportos mozgást választasz. A női energiák erősítésére a legjobb a hastánc, és a rúd-tánc. Amellett, hogy minden izmot megmozgatnak, feltöltödsz energiával, és nők között lehetsz. Olyan nők között, akik ugyanazért vannak ott: hogy kikapcsolódjanak. A tánc minden formája helyre tudja tenni a sérült, vagy hiányos női energiát. Kiegyenlíti a csakrákban az energia áramlást, és a test mellett a lelket is ápolja. A különböző jóga foglalkozások is hasznosak, de ha végképp nincs másra időd, legalább sétálj! Tizenöt- húsz perc sétálás is feltölt.



3. Használd színeket!

Ha szétnézel az utcán, láthatod, hogy a legtöbb ember (sajnos nők

többsége is) fekete, barna, vagy sötétkék színű ruhadarabokban jár. Légy kicsit bátrabb, és frissítsd fel a ruhatárad! Ne az aktuális divat irányítson, viselj pirosat, rózsaszínt, sárgát, narancssárgát, világoskéket, zöldet! Minden egyes színnek meg van a maga energiája, amely segít a jobb közérzet elérésében. Ha mást nem, legalább egy színes, mintás, vidám kendőt, sálát dobj a válladra, meglátod, máris odafigyelnek rád az emberek, és kitűnsz a szürke tömegből! A tél elmúltával változtathatsz is kicsit a külsődön: egy új frizura, egy élénkebb hajszín máris jobb kedvre derít, és ezt a környezetet is észre veszi!



4. Az vagy, amit megeszel

Talán nem is hinnéd, de a helyes táplálkozással is felfrissítheted a női energiáidat! Minden olyan növény női energiát erősít, amelynek virága van. A karfiol, a brokkoli, a burgonya, a mák, vagy a fán termő gyümölcsök mind megfelelőek erre a célra (akkor is, ha a növénynek nem a virágát fogyasztjuk!). Másrészt ahogy az öltözködésben, úgy a táplálkozásban is fontos, hogy színeket egyél! Tavasszal válaszd a tavaszi színeket: a sárgát, a pirosat, a narancssárgát. Fűszerezd bátran kurkumával, paprikával, curry porral! Szánj időt az étkezésedre, kerüld a gyorséttermeket, és fogyassz sok zöldséget, gyümölcsöt! Hanyagoldj minden állati eredetű terméket; a húsokat, zsírokat, és a tejtermékeket

is, mert mindezek elnehezítik a tested, és a szellemet is! Nem kell feltétlenül több óra egy ebéd, vagy egy vacsora elkészítéséhez, de add meg a módját! Főzés közben zárj ki minden zavaró tényezőt, hallgass vidám zenét, és gondolj arra, hogy pozitív energiával táplálod a tested! Ha egyedül vacsorázol, akkor is teríts meg szépen, és ne sietve egyél!



5. Ne nyeld le az energiát!

Ha az otthonod is tiszta, és a külső megjelenéseddel is elégedett vagy, akkor arra is figyelj, hogy a torok csakrád a megfelelő módon működjön! Vagyis: beszélj! Keresd meg a környezetemben azokat a nőket (családtagokat, barátnőket), akikkel megbeszélheted mindazt, ami benned zajlik. Merj kérdezni, és merd kimondani a kétségeidet, problémáidat, félelmeidet. Minden egyes kimondott szónak ereje van, és az elfojtott vágyak, kínok testi betegségekhez is vezethetnek, ezért fontos, hogy ne tartsd magadban! Ha az ismeretségi körödben nem találsz senkit, akivel őszintén beszélgethetnél, keress önismereti, vagy meditációs csoportot, ahol hozzád hasonló problémákkal élők között lehetsz. Meglátod, sokkal könnyebben felismered, és feloldod azokat a blokkokat, amelyek nem engedik, hogy haladj az utadon, a boldogság felé!

Zoltán Tamás
sorselemző

Vallomás

Amikor elkezdtem a Tök Jó Konyhát, szentül hittem, hogy ki fogok tartani az általam kiválasztott diéta mellett és nem fogok csalni, mert az nem jó, és nem egészséges. Tévedtem... Vallomással tartozom nektek.

Az egészséges táplálkozás híve vagyok, ez tény. Minél inkább idősödöm (pont tegnap töltöttem be a 30-at), annál inkább előtérbe helyeződik a helyes táplálkozás a listámon. Ugyanakkor az utóbbi pár hónapban megtanultam valamit – a saját bőrömön!

A diéta szó hallatára sokakat kiráz a hideg. Ha azt mondom egészséges táplálkozás, akkor a legtöbb emberke szeme előtt egy nagy tál saláta jelenik meg. A diétázás, helyes étkezés a köztudatban sajnos olyan szavakat idéz elő az ember fejében, mint tilos, nem szabad, kiiktatni, megvonni, kalória számlálás stb. stb.

Amikor megtudtam, hogy endometriózisom van, elkezdtem bújni az internetet és különböző könyveket, hogy megtudjam, mit ehetek és mit nem, annak érdekében, hogy javulást érek el az állapotomban. A makrobiotika, különböző endometriózisdiéták, melyekre rátaláltam, bizony sok hasznos és helyes információt adtak. Hálás is vagyok, hiszen minderre építve kezdtem el én is a diétámat. Bírtam is vagy 3-4 hónapig.

Aztán jött a karácsony, a hazautazás, és hát nem kell mondani, jöttek a finomabbnál finomabb magyar ételek. Képtelenség nemet mondani a krumplis tésztának, székelykáposztának, mákos bejglinek – főleg karácsonykor! Persze mondhatjátok, hogy gyenge vagyok és minden csak az akaraton

múlik, ez utóbbival egyet is értek. Ugyanakkor, visszatérve Angliába, a főnökasszonyom egyből azzal a felkiáltással fogadott, hogy mennyivel jobban nézek ki, sőt, sikerült egy icipici plusz kilót is felszedni magamra – aminálam nagy szó! Hogy őszinte legyek, tényleg jól is éreztem magam – a lelkipurdalást leszámítva.

Aztán végig gondoltam ezt az egészet. Kell nekem a diéta? Nem akarok bekötött szemű szerzetesként élni, és minden jót megvonni magamtól, ugyanakkor szeretnék helyesen táplálkozni. Képtelen voltam álláspontot foglalni, „az élet túl rövid, élvezni kell” és a „mostantól változtatni fogok, a helyes utat választom” dilemma között. Kis fejtörést követve rájöttem, hogy nem is kell választani!

Nem vagyok dietetikus, szakképzett táplálkozási tanácsadó. Amit tudok, azt önerőből tanultam, tapasztaltam, kutattam – de mindez nem jogosít fel arra, hogy bárkinek is étkezési tanácsokat adjak. Amit viszont határozottan állítok, és ami mellett ezen pár hónap tapasztalásai után letettem a voksomat, az a következő:

Nincs olyan, hogy mindenkinek megfelelő diéta! Nincs olyan, hogy egyfajta életmód mindenkinek megfelel. Se a makrobiotika, se a paleolit, se Norbi hitvallása nem lehet általánosítva tökéletes mindenkinek! Mivel nem vagyunk egyformák!



Leegyszerűsítve: Ha egészséges vagy, nincs semmiféle ételallergiád, betegséged – először is légy nagyon hálás! Másodszor pedig táplálkozz úgy, ahogy az a testednek/szervezetednek/közérzetednek jó! Én személy szerint ez esetben is előtérbe helyezném az egészséges táplálkozást, de csak divatból ne váljon senki teszem azt vegetáriánussá.

Ha bármilyen ételallergiában szenvedsz, például tej vagy liszt érzékeny vagy, akkor ragaszkodni kell egyfajta életformához, a saját érdekedben. Ugyanakkor itt is vannak szintek, fokozatok. Egy barátnőm például glutén érzékeny, ezért gluténmentes diétát vezetett be magának. Ugyanakkor hébe-hóba, bizony rendel egy jó kis pizzát, vagy megeszik pár szelet fehérkenyeret. Mindenki saját maga tudja, hogy milyen szinten áll az ételallergiája, állapota. Ha nem tartozol a legsúlyosabb kategóriába – mely esetben tényleg MINDIG hallgass az orvos tanácsaira –, nos akkor néha-néha belefér egy kis család. De hangsúlyozom, NEKED KELL TUDNOD, hogy meddig mehatsz el. Te tudod, hogy mi a jó a testednek.

Részemről az endometriózis egy olyan dolog, amely odafigyelést igényel – természetesen a táplálkozásom terén is. Januárban azonban úgy döntöttem, hogy változtatok a korábbi szigorú, sok-mindent-megvonósi diétámon. Mert a közérzetemnek nem tett jót. Sokat fogytam. Nem voltam energikus. Ma már 80-90%-ban helyesen táplálkozom, ami azt jelenti, hogy sok zöldséget, gyümölcsöt eszem, rengeteg vizet és megfelelő gyógyteákat iszom, előnyben részesítem a hüvelyeseket, halakat, magvakat, gabonákat, igyekszem kiiktatni minden mesterséges alapanyagot, nem fogyasztok tejterméket, cukrot. Azonban ott a maradék 10-20%, amikor bizony becsúszik egy kis sajt kiflivel, egy vagy két szelet Tiramisu... És bár kezdetben lelkiismeret furdalásom volt, hogy „jaj, megszegtem a diéta szabályait!”, a szervezetem tudja, hogy mikor mire van szüksége.

A leghelyesebb módja a táplálkozásnak az, ha az ember élvezzi, amit eszik. Az EGYENSÚLY a legfontosabb és mindenkinek saját magának kell rájönnie, hogyan

állítsa be a mérleget. Én személy szerint így érzem magam a legjobban. Ragaszkodom a helyes táplálkozáshoz, de ha teszem azt étterembe megyünk, vagy amikor a párom nagyjára vacsorára hív minket, nem fogok külön kosztot rendelni. Szerencsés vagyok, amiért az egészségem megengedi, hogy bármit megehessek. Igyekszem hát ezt az állapotot fenntartani, és olyan életformát folytatni, ami minden tekintetben jó hatással van rám.

A tanácsom az, ha bármilyen étel allergiában vagy bármilyen betegségekben szenvedtek, mindenképpen konzultáljatok szakemberrel, és ha szükséges, igenis TARTSÁTOK BE AZ ELŐÍRT diétát! Rengetegen megkigyógyultak betegségekből, vagy legalábbis javult sokak állapota, megszűntek tünetek pusztán a helyes, SZEMÉLYRE SZABOTT táplálkozásnak köszönhetően. És ez a kulcs! Tudnod kell, hogy NEKED mi a jó. Ha ezen az oldalon olyan receptet olvasol, amiben teszem azt tojás vagy vörös húsú hal szerepel, de te nem eszed meg, hát ne készítsd el azt az ételt! Számtalan más olyan receptet olvashatsz, ami megfelelő számodra, és amit szeretni fogsz – legalábbis remélem!

Kívánom, hogy mindenki találja meg az egyensúlyt a táplálkozásában! Nekem sikerült, akkor nektek miért ne menne!?

Brigi

www.tokjokonyha.blog.hu



A *titok*, amitől *boldog* leszel!

Mi a titok, amitől boldog lesz az életed? Hogyan érheted el azt, hogy minden nap legyen jó vagy nehéz időszakod, de boldog vagy? Nem csigázlak tovább, biztosan kíváncsi vagy már.



A boldogság titka az ÖNSZERETET!

Egyik kedvenc idézetem ebben a témában:

„És ha arra kérnélek, hogy nevezd meg mindent, amit szeretsz, mennyi időbe telne számodra, hogy megnevezd önmagad?” **Gregg Braden**

Futtasd végig ezt a gondolatot Gregg Bradentől egy percre. Eszedbe jutna egyáltalán önmagad? Mennyi idő után? Ha a boldogság egy ajtó lenne, akkor a kulcs hozzá az önszeretet. Sok mindent meg lehet tenni annak érdekében, hogy boldog legyél. Próbáljuk letenni a terheket, és megoldani problémákat, megtanulni célokat kitűzni. Olyan ez, mint egy finom leves. Ezek mind alapanyagok, hozzávalók.

De a leveshez kell még valami. Ami nem tűnik nagy dolognak, mégis, ha ez nincs, akkor nincs leves sem. A víz. Az esszencia. Az önszeretetet pontosan ez.

Mit jelent az önszeretet?

Azt, hogy szereted magad. Persze, ez evidens, tudom. De úgy igazán szereted magad? Kívül-belül? Minden tulajdonságoddal együtt? A hibáiddal együtt is? Nem kell tökéletesnek lenned!

Nem kell letagadnod a hibáidat, vagy úgy csinálni, mintha nem léteznének!

Szeresd magad úgy, ahogy vagy!

Sokan nem szeretik magukat. Nem tudják magukat elfogadni. Sőt! Nem is ismerik magukat!

Ezért nagyon fontos, hogy az önismereten folyamatosan dolgoznod kell, ahogy azon is, hogy mindig, minden körülmények között szeresd magad. Akkor is, ha gyenge vagy. Akkor is, ha esendő. Könnyű szeretni magunkat, és elismerni, büszkének lenni, ha minden szuper, és jól mennek a dolgaink. De mi van akkor, amikor nem így van? Egy kicsit más példa, de szerintem így is közelebb kerülünk ahhoz, amit szeretném, ha megértenél. Egy párkapcsolatban, ha szakítás van, akkor hirtelen elkezdik utálni egymást a felek. Korábban szerették egymást, jól megvoltak, most meg utálják. Miért? Mert csalódást okoztak egymásnak, és fájdalom érte őket, így inkább elfelejtik azt a sok szépet és jót, ami érte őket, és az egykori szerelem már inkább gyűlöletté fajul. Önmagunkkal ugyanez a helyzet.

Ha minden szép és jó, akkor elégedettek vagyunk magunkkal, és szeretjük magunkat. Ha azonban valami nem stimmel azzal az idilli képpel kapcsolatban, amit felépítettünk, és amit elvárunk magunktól, azonnal változik a hozzáállásunk. Először eltűnik az öröm. Majd odáig fajulhat, hogy lehangoltak,

depressziósak leszünk, semmiben nem találjuk már az öröm aprócska szikráját sem. Haszontalannak érezzük magunkat, úgy gondoljuk, hogy értéktelenek vagyunk. Pedig továbbra is ugyanazok az emberek vagyunk, mint korábban, mikor szerettük magunkat. Mi változott? Az, hogy rájövünk, hogy nem vagyunk tökéletesek. Vagy mások próbálják ezt elhíttetni velünk, leértékelnek, lehúznak, és mi az alacsony önértékelésünkből adódóan el is hisszük ezt. Ez hiba. Az, hogy más mit gondol rólunk, nem számít, ha mi tudjuk, hogy kik is vagyunk. Tegyük fel, hogy születésedkor elindulsz egy úton. Lehet mondjuk 3 életutad. Egyik nagyon rossz, a másik egész élhető, és a harmadik a csúcs szuper. Ha választhatnál, hogy melyik úton indulj el. Te melyiket kérnéd? Persze, hogy azt, ami a legjobb lenne számodra, azaz a harmadikat! Szóval, te ki vagy? Az a kislány, kisfiú, aki a harmadik életutat választotta? Ha IGEN a válaszod, akkor nagyon szuper vagy, csak így tovább! Semmi más dolgod nincs, mint megtartani ezt az állapotot!

De mi van akkor, ha nem a legjobbat választottad magadnak? Jó hírem van! Választhatsz most is! Mindig!

Igen, mindig van választásod!

Akár most rögtön dönthetsz úgy, hogy te a legboldogabb verziót kéred! Mi kell ehhez?

Hozzáállás. Dönts úgy, hogy nem éred be a rossz vagy a közepes változattal! Ahhoz, hogy a legjobb verzió a tiéd legyen, nem kell más, csak hogy eldöntöd, hogy így lesz! Ez az első és legfontosabb lépés! Tedd meg ezt a lépést!

Szeretettel:

Polgár Lili

www.oromterapia.hu



Mi a NŐ?

*Általában az első három válasz:
gyermeket nevelő anya, a háztartásban
gondoskodó feleség, vagy bombanő...*

Nőnapon kihúzzuk magunkat és jól is esik, sőt megsértődünk, ha nem kapunk egy szál virágot. És mi van az év többi napján? Lázadozunk vagy megbékélünk a nő sorsunkkal? Mi lenne, ha elfogadnánk, felvállalnánk a NŐ szerepet, és élveznénk, hogy királynők lehetünk vagy amazonok, vagy a háztűzhely őrzői, vagy világszép gyermekek édesanyja, nőtársak bátorítója, férjünk inspiráló háttországa... Nem vagyunk egyformák, de mindannyian

nők vagyunk és rendelkezünk a női alapvető princípiumokkal, csak más-más arányban. Fedezd fel magad és használd a képességeid.

Nagy szükség van most ránk, nőkre! A világ kibillent, a harmónia kulcsa a mi kezünkben van.

A világba a nő hoz harmóniát, mint ahogy egy családban is – ami egy szűkebb világ – a nő teremt otthont, melegséget, színt, illatot, szeretet. De ehhez a teremtéshez

előbb a nőnek önmagával és önmagában is harmóniában kell lennie, máskülönben hogy áraszt harmóniát, ha nincs miből?

Vajon tisztába vagyunk-e a nemünk adta lehetőségekkel, adottságokkal, csodával? Azt látom, hogy kevesen. Persze mikor különböző, az élet adta terheket cipelünk a hátunkon és súlyos táskákat a vállunkon, gyermekünk hátizsákját a kezünkben, úgy nehezebben húzzuk ki magunkat, hogy milyen szerencse, isteni adottság, hogy nő vagyok, és milyen áldásos ebben a nemben létezni. Pedig az! Így is csodálatos, maga a csoda, amit egy nő képvisel, elbír, vállal, cipel.

Például vegyük azt az édesanyját, aki gyermeke helyett viszi az iskolai batyut, pedig az ő karja is majd' leszakad, a vásárlásból hazafelé menet. Vagy nézzük a tipikus házitündér esetét, akit nem lehet úgy meglepni a váratlan érkezéssel, hogy ne ragyogjon a ház és ne legyen „éppen most lett kész” sütemény. És ott vannak a minden pillanatban tüchtig nők, akik nem is tudom, mikor és hogyan alszanak, mert már korán reggel is, mintha a címlapról léptek volna elő.

Vajon mi a közös, a látszólag teljesen eltérő nőkben? Ezekkel a típusokkal – hogy ilyen beskatulyázó szóval éljek – könnyű dolgunk van, hiszen ők azok, akik a női nem jegyeit már külsőségekben, egy mindennapi szituációban is könnyen felismerhetően hordozzák. Hiszen, a „mi a nő” kérdésre, általában az első három válasz: gyermeket nevelő anya, a háztartásban gondoskodó feleség, vagy bombanő... a sorrendet mindenkinek meghagyom a saját véleménye szerint, de a dobogós helyzetek biztos ezek a meghatározások közül kerülnek ki – első blikkre! És igen, ez eléggé a felszínen van, de hát az életünk nem a legnagyobb részben ezen a felszínen, ezen a síkon zajlik?

A női princípiumok tehát jelen vannak nagyon látványos, külső jegyekben, de nem csak ennyiből állnak, a látszat alatt fellelhető és meghatározható azok az értékek, tulajdonságok, amik többnyire megcáfolják az első benyomást, mert mi a sztereotípiák? Erre is biztos vagyok, tudunk felsorolni párat, amikkel megvégezzük a körülöttünk lévő nőket.

Na de tényleg, mi a közös a nőkben, ha ennyire különbözőnk? A termékenység, az alázat, a szolgálát, az áldozathozatal. Valójában ezek mozgatják a nőt, még akkor is, ha külső jegyeiben inkább férfias vagy fiúsabb.

Nézzük sorra ezeket: **TERMÉKENYSÉG**. A nő nemcsak egy gyermek megfogása miatt termékeny. A női termékenységének gyümölcse nem csak és kizárólag egy gyermek. Ugyanúgy a termékenységének ad jelet azzal, ha ízletes és gusztusos menüt terít az asztalra, vagy egy káprázatos prezentációval nyugtázza le a menedzsmenőt, és akkor is, amikor kezébe veszi az első, majd sorba szerzi az újabbnál újabb diplomáit. A női termékenysége több formában ölthet testet és mindig örömteli a szülés pillanata. Mert egyszer csak lesz valami. A semmiből valami. Valami új, valami olyan, ami eddig nem volt, nem létezett. Ez mégiscsak isteni!

AZ ALÁZAT a köznyelvben nem egy pozitív tulajdonság, pedig az egyik legnemesebb emberi hozzáállás és az egyik legszükségesebb egy harmonikus párkapcsolathoz: a kölcsönös alázat. Amely számomra azt jelenti, hogy tisztában vagyok a saját képességeimmel, érdemeimmel és ennek tudatában fejet tudok hajtani mások előtt. És ez nem egyenlő a megalázkodással! Az alázat ott van egy imádkozó tekintetében és mozdulatában, ahogy fejet hajt Istene előtt! Ott van egy szerelmespár gesztusaiban, ahogy egy kissé maga elé helyezi a másikat, hiszen örömet kíván okozni a választottjának. Az alázat a női feladatokban meghatározó szereppel bír, hiszen alázatos az a munka, amelyet a nő, nap, mint nap elvégez, újakezd, bátorít, háttérben áll és ezáltal, lelki támaszt nyújt.

Sok esetben az alázat túlzott formája érhető tetten női sorsokban, ahogy teljesen alárendelődik a férjnek, vagy a gyermekeknek és minden önálló törekvésért, álmait, szükségleteit háttérbe szorítja, vagy akár teljességgel kizár és csak másnak, vagy másoknak, a családnak szenteli életét. Itt is, ahogy minden területen, az aranyközépút az üdvösl

A SZOLGÁLAT talán a legnemesebb hivatás, ami létezik. Magának a szónak elég sokféle értelmezése forog a köztudatban és meglepődve olvastam a wikiszótár oldalán, hogy a kiszolgálás, vagy az egyéni kívánság

teljesítése már régies, elavult értelmezés. Valóban kiment volna a divatból, hogy az édesanya csecsemője minden kívánságát teljesítse? Ez a hozzáállás már elavult lenne, régimódi? Vagy ez „csak” természetes, ezért ez nem is szolgálat? Az édesanya szolgálata, amit a gyermekeiért, a család egyben maradásáért, az ő igényük kiszolgálásáért tesz, szerintem felbecsülhetetlen, és ennél értékeesebb karrier nincs is! De itt, még egy fogalom magyarázatba ütközünk: érték. Na, igen, az, hogy ma, mi az érték, és ki vagy mi határozza ezt meg, az megint egy jó téma lehet az eszmecsere.

De szolgálat az is, amikor gyermek nélkül „csak” egy férfinek a szolgálatában áll a nő, őt segíti, támogatja, inspirálja. Erre megint számos példát láthatunk, akár saját környezetünkben is, hiszen eléggé él a mondás: „Minden sikeres férfi mögött áll egy nő!” És én folytatnám: „... de micsoda nő!”

És szolgálhatok egy céget, egy ügyet, egy alkalmi projektet, a természetet, de akár hátat fordíthatok a világi életnek és Isten szolgálatába is állhatok. A nők nem hiába lojálisabbak inkább, hűségesebbek, odaadóbbak, szolgálatkészebbek, mint a férfiak. Ez a családban, de a munkahelyen és a társadalmi életben is megfigyelhető.

Alázatosan szolgálni csak úgy lehet, hogy közben bizony **ÁLDOZAT**ot is hozunk. Édesanyaként gondoljunk bele, mekkora áldozatot követel a nőktől a gyermekvállalás. Beáldozza, feláldozza az egész testét, sőt, testébe fogadja a gyermekét, otthont ad számára saját magában. Majd mikor elérkezik az idő, kint szolgálja tovább, ezúttal újabb áldozatokat hozva!

De áldozathozatal az a szó nélkül bevállalt, akár fizetés nélküli túlóra is, amit a precíz munka elvégzéséhez bevállalunk, hiszen szavunkat adtuk a megbízáskor és nem hagyta nyugodni a lelkiismeret, hogy nem lett olyanira tökéletes a munka, ahogy, azt mi elgondoltuk.

Áldozatot hozunk akkor is, ha férjünket követve, egy jobb lehetőség reményében elköltözünk, barátainkat, saját családjunkat hátrahagyva. De az is áldozathozatal a részünkről, ha saját veteményesünk van, hogy tiszta ételt tehessünk szeretteink tányérjaira.

A példák még igen hosszan folytathatók lennének, kinek-kinek a saját életéből, saját habitusából, saját rá jellemző típusából adódóan. És most csak a női princípiumok közül négyet emeltem ki... Már ezekből is látszik, hogy a nők mennyire különbözőek, sokszínűek, más-más területen helytállóak, és mégis mennyire egyek az alapvető jegyekben, amelyek belül, vagy fogalmazhatnák úgy is, hogy felül, egy más szinten tart minket, nőket együtt.

Hogy „mi a nő?” Ezzel a kérdéssel indítottam, és a válasz helyett csak újra felteszem a kérdést: mi a nő? Te tudod-e, hogy mi a nő, hogy mi vagy te? Hogy mennyi érték, mennyi utánozhatatlan momentum, rezdülés, szeretet, odaadás, báj van benned? Tudod-e, hogy mi a nő? És ha már tudod, megéled-e?

Ölvedi Réka

www.remekest.hu





„Egyikünk élete sem könnyű. És akkor? Legyen bennünk kitartás, és mindenekelőtt bízzunk önmagunkban. Hinnünk kell benne, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és ezt a valamit – kerül, amibe kerül – meg tudjuk valósítani.” (Marie Curie)

AZ ÉLELET CÉLJA

Mostanában egyre többen kíváncsiak arra, hogy vajon mi a célja az életüknek. Sokan keresik is rá a választ kitartóan, de csalódások érik ezeket az embereket, ha elvárással indulnak útnak. Vannak, akik azt gondolják, hogy egy bizonyos hivatásnak kell szentelniük az életüket, és vannak, akik egy sajátos életstílus megteremtésén fáradoznak. Viszont van egy dolog, amivel nem árt, ha mindenki tisztában van: van, amibe van beleszólásunk és van, amik nincs. Elizabeth Gilbert ezt nagyon találóan fogalmazta meg az egyik könyvében: A végzet nem más, mint az isteni kegyelem és a szándékos egyéni erőfeszítés közös játéka. Ez azt jelenti, hogy valóban mindenkinek megvan a maga egyéni életfeladata, viszont mielőtt még bárki azt gondolná, hogy ez egy konkrét, előre megírt forgatókönyvet követ, fontos megjegyezni, hogy ez általában valamilyen „lecke” megtanulása, ami számtalan formában jelentkezhethet az életben.

Éppen ezért ezzel párhuzamosan ott a lehetőség mindenki számára, hogy megfutamodjon vagy akár csak anélkül, hogy észrevenné, elsétáljon a neki szánt feladat elől. Annak, aki szeretne rálelni az útjára, azt javaslom, hogy kövesse az intuícióját és egyszerűen feledkezzen meg a keresésről. Minél többször hallgat az ember a belső hangjára, annál inkább azt fogja érezni, hogy jó úton van, míg végül elérkezik oda, hogy többet nem foglalkoztatja ez a kérdés, hanem egyszerűen tudja mit kell csinálnia, mert az megegyezik azzal, amit csinálni szeretne. Mindenki tehetséges valamiben. Az egyetlen dolgod rájönni, hogy a te esetedben mi ez a valami, mert az fog téged boldoggá tenni.

Eredményes keresést kívánok mindenkinek!

Szabó Andor



A belső kincs

Nemrég megkérdezték tőlem a kezdő Ashtanga tanfolyamon, hogy amikor azt mondjuk, Namasté, utána miért szoktunk leborulni. Tudom, hogy az európai kultúrában nem annyira elterjedt a földre borulás, mint Keleten, főleg a modern korban. Indiában viszont a Namasté köszönés is azt fejezi ki, hogy elismerjük és felismerjük az isteni szikrát a másik személyben, élőlényben, függetlenül attól, hogy éppen milyen anyagi köntösbe burkolózik. A leborulás pedig egy testi gesztus, mellyel ugyanezt a tiszteletet ki tudjuk fejezni.

Természetesen a hétköznapi életben nem olyan könnyű emlékezni arra, hogy a másik személy egy örök lélek, de még az is ritkán jut eszünkbe, hogy mi magunk azok vagyunk. Valószínűleg sok konfliktus elkerülhető lenne, ha erre mindig emlékezni tudnánk, és nem azonosítanánk magunkat a testünkkel vagy az elménk változó állapotaival. Gyakori, hogy az emberek csak a rosszat, a hibákat, a kifogásolnivalót veszik észre egymásban. Mindegy, hogy ez a saját magával kapcsolatos frusztrációból, irigységből fakad, vagy pedig abból, hogy így szeretné magát

„Ha gyakoroljuk az értékek felfedezését másokban, akkor önmagunkban is jobban fogunk bízni, és a saját értékeinket is könnyebben észre vesszük, és tudjuk fejleszteni őket.”

jobb színben látni valaki. Én úgy gondolom, hogy a személyiségünk fejlődése szempontjából nagyon káros tulajdonság a hibakeresés, és a személyes kapcsolatainkra nézve is pusztító hatású lehet.

Ehelyett van egy olyan gyakorlat, ami viszont sok nehézséget és konfliktust segíthet megoldani, és mélyebbé, őszintébbé teheti a kapcsolatainkat. Ez pedig az a gyakorlat, hogy az értéket, a fontos és jó dolgokat igyekszünk észrevenni egymásban, és fel is hívjuk rá a másik személy figyelmét. Ez az elv a gyereknevelésben is nagyon fontos, ha nem dicsérjük meg a gyereket azért, amit sikeresen végrehajtott vagy elért, akkor el fogja veszíteni a motivációját, és ő is elkezd elsősorban a negatívumokkal, a saját sikertelenségével foglalkozni. Így önbizalomhiányos, frusztrált gyerek, majd felnőtt lesz belőle, akit megfélemlítenek mások kritikus megnyilvánulásai. Természetesen amikor hatalmi pozícióba kerül, ő maga is így fog viszonyulni másokhoz.

A partnerkapcsolatban is nagyon fontos, hogy mindig lássuk az értékeket, a megismételhetetlen és egyedülálló kincseket a másokban. Ha nem tudsz bármikor legalább tíz olyan dolgot felsorolni, ami miatt a partneredet különlegesnek és értékesnek tartod, akkor nem valószínű, hogy nagy jövője van a kapcsolatotoknak. Ha látod ezeket az értékeket, akkor bátorítani tudod ezek fejlődését, és hálás vagy a sorsnak, hogy milyen értékes partnert adott neked. Ha viszont csak a hibákat látod és azokat a dolgokat a partnered jellemében, amik idegesítenek benne, akkor nem fogsz tudni szeretetet adni és kapni tőle.

Ha gyakoroljuk az értékek felfedezését másokban, akkor önmagunkban is jobban fogunk bízni, és a saját

értékeinket is könnyebben észre vesszük, és tudjuk fejleszteni őket. Természetesen nem önajnározásról vagy a mások felé kimutatott olcsó hízelgésről beszélek most, hanem az értékek valódi és önzetlen felismeréséből. A hízelgéshez ugyanis mindig valamilyen érdekek fűződnek, míg ha valóban értékeli a másikat, akkor önzetlenül is tudunk szeretetet adni neki, és el is tudjuk fogadni azt. Az elfogadás nem csak arra vonatkozik, amit kapunk a másik személytől, hanem a személyiségére is. Az elfogadás a bizalom alapja, bizalom nélkül pedig nem jöhet létre igazán mély és tartalmas kapcsolat.

Ugyanúgy, ahogy a szeretet alapja a tisztelet, a bizalom alapja az, hogy felismerjük és elismerjük egymás értékeit, és hajlandóak vagyunk áldozatot hozni egymásért. Gyakoroljuk minden nap és mindenkiel a jó dolgok észrevételét és elismerését, és a világ sokkal barátságosabb hely lesz, mint amilyen most! Ez persze nem jelenti azt, hogy ha van egy probléma, vagy látunk valami helytelen dolgot, akkor tapintatból nem hozzuk szóba. De ha a pozitív dolgokra koncentrálunk, akkor a másik személy könnyebben el fogja fogadni azt is, amikor kijavítjuk, vagy felhívjuk a figyelmét arra, hogy valamiben a helytelen irányba halad. Ekkor ugyanis bízni fog abban, hogy segíteni akarunk neki, és nem támadást készülünk intézni ellene, mert vetélytársnak vagy ellenségnek tekintjük. A pozitív dolgok hangsúlyozása tehát a kapcsolatunk őszinteségét is képes elmélyíteni.

Gauranga Das
jógaoktató, személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotashtanga.com

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

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

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mind-egyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik) Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatod a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

4. Indiai édességek Tájegységek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készítünk néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



**További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu**



VEGÁN TÚRÓS BATYU

A kedvenc gabonám a zab, árpa és a köles! A kölest fel lehet használni édesen és sósan is, az édes változat pótolhatja a túrót. A legjobb kritikusom a kisfiam, akinek nagyon ízlett ez a "túrós" bukta!

HOZZÁVALÓK:

- 50 dkg leves tészta
- 15 dkg köles
- 6 dl rizstej vagy víz
- 2 evőkanál nyírfacukor és 2 evőkanál nádcukor
- 3 evőkanál mazsola
- bio vanília
- citromlé, bio citromhéj

ELKÉSZÍTÉSE:

- az összetevőket feltesszük főzni
- amikor a köles szétfőtt, akkor van készen
- kihűtjük és már meg is van a töltelék
- a leves tésztát kinyújtjuk
- négyzeteket vágunk ki, amelyek közepére bőségesen rakunk tölteléket.
- a négyzet csücskeit összefogjuk és készen is van a batyu
- megkenjük rizstejjel a tetejüket, és 180 fokon készre sütjük

Jó étvágyat! / **Nagyné Szalai Melinda**



AVOKÁDÓS FARFALLE

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg rövid durum tészta
- 1 db érett avokádó
- 2 nagy vagy 2 kisebb gerezd fokhagyma
- 2-3 evőkanál sűrű joghurt
- ½ lime leve
- frissen őrölt fekete bors bőkezűen mérve
- petrezselyem
- só
- reszelt Grana Padano
- pirított fenyőmag (opcionális)

ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztát sós vízben az előírás szerinti idő alatt al dentére főztem. Közben aprítógépben elkészítettem a mártást: beltettem az avokádót, fokhagymát, lime lét, fűszereket és a joghurtot, majd símára kevertem az egészet. A tészta főzővizével kicsit hígítottam rajta, 4-5 evőkanálnyi tettem hozzá. Előmelegített tálba szűrtem a tésztát és ráborítottam az avokádós masszát, majd alaposan összekevertem. Azonnal tálaltam, a tányéron még megszórtam a reszelt sajttal és a pirított fenyőmagokkal. Pillanatok alatt elkészülő zamatos finomság. Jó étvágyat hozzá!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu



KADDU SABJI

— FŰSZERES
SÜTŐTÖK

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg sütőtök
- 2 ek mustárolaj
- 2 kk fekete mustármag
- 1 kk lepkeszegmag
- 2 kk római kömény
- 1/3 kk asafoetida
- 1 kk amchoor
- 1/2 kk őrölt chili (ízlés szerint)
- 2 kk őrölt koriander
- 3/4 kk kurkuma
- 2 kk barna cukor
- 3/4 kk garam masala
- só
- korianderlevél

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt megtisztítjuk, kockára vágjuk. Egy wokban felmelegítjük az olajat, közepes hőmérsékleten nagyjából egy perc alatt kipattogtatjuk a fekete mustármagot. Hozzáadjuk a lepkeszegmagot, a római köményt és az asafoetidát, majd tovább pirítjuk. Ha a római kömény már illatos, beletesszük az amchoort, a chilit, a koriandert, a kurkumát és a cukrot. Elkeverjük, majd néhány másodperc múlva beletesszük a tököt. 3-4 percig sütjük a fűszerekkel, majd felöntjük 1-1,5 dl vízzel, és lefedjük az edényt. A tök nagyon gyorsan megpuhul, nagyjából 10-15 perc alatt. Ha megvan, megsózzuk, rászórjuk a garam masalát és hozzáadjuk a korianderlevet. Elkeverjük és levesszük a tűzről.

Hémangi / vegavarazs.hu

ZÖLDBORSÓS PARATA

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 10 dkg fehér liszt
- 5 ek vaj
- 1 dl meleg víz
- 2 kk só

A TÖLTÉLEKHEZ:

- 2 ek ghí vagy olaj
- 1 ek apróra vágott zöldborsó
- 2 cm hosszú friss gyömbér finomra reszelve
- 1/3 kk asafoetida
- 30 dkg zöldborsó
- 1 kk garam masala
- 2 kk citromlé
- 1 kk barnacukor
- 2 kk só
- 2 ek friss korianderlevél vagy petrezselyem
- 5 ek ghí vagy olaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉSE:

Először elkészítjük a parata tésztaját. A lisztet egy tálba tesszük, sózzuk, hozzáadjuk a vajat és a meleg vizet, majd gyorsan összedolgozzuk. Ha szükséges, adjunk még hozzá vizet. A tésztának közepes állagúnak kell lennie, nem lehet sem túl kemény, sem túl lágy. Inkább a lágy felé hajlik,



de ne legyen ragacsos, hogy könnyen tudjunk vele dolgozni. Ha elkészült, gondosan lefedve állni hagyjuk, hogy ne száradjon ki. Közben elkészítjük a tölteléket.

A zöldborsót megpároljuk, és villával összetörjük. Egy edényben felmelegítjük a zsiradékot, beletesszük a zöldborsót és a gyömbért, néhány percre pirítjuk. Hozzáadjuk az asafoetidát, még fél percre kevergetjük, majd rátesszük a párolt zöldborsót és a garam masalát. Pár percre még összesütjük, majd levesszük a tűzről. Belekeverjük a sót, a citromlevet, a cukrot és a finomra metélt koriandert vagy petrezselymet, és kihűtjük. A tésztából 10 gombócot gyúrunk, melyeket egyesével kerek lepényekké nyújtjuk. A közepére helyezük a tölték tizedrészét. Ekkor fogjuk a tészta széléit, és a tetején összefogjuk, mint egy batyut. Lecsípjük a felesleges tésztát, és kissé lelapítjuk. Az így kapott korongokat egy sodrófával óvatosan vékonyra nyújtjuk. A maradék lepényekkel ugyanígy járunk el. Vigyázzunk, nehogy kiszakítsuk a vékony tésztát!

Egy palacsintasütőben egy kávéskanál ghít vagy olajat melegítünk, beletesszük az első paratát, és kis lángon, többször megfordítva mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Ugyanígy járunk el a többi töltött paratával is.

Hémangi / vegavarazs.hu

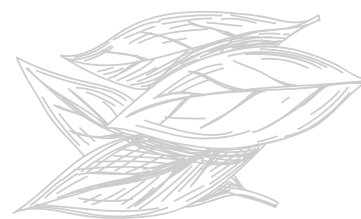


Fűszerezz változatosan, táplálkozz ízletesen

A fűszerek nem csak ízletessé, élvezetessé teszik az ételeket, de segítik az emésztést, támogatják a testet a salakanyagok eltávolításában, tisztítják a vért, kedvezően hatnak a légzőrendszerre, keringésre, szív és érrendszerre – használd őket bátran. Érdeemes megismerned a fűszerek, gyógynövények hatásait, egészségmegőrző szerepüket az étkezésben.

Az ájurvéda hat alapízt különböztet meg, melyek mindegyik más és más hatást fejt ki a szervezetre. Mindegyik íznek megvan a funkciója a testben, és hevítő vagy éppen hűsítő hatással rendelkezik.

Figyelj rá, hogy egy adott napon, minden íz előforduljon a táplálkozásodban. Ez segít abban, hogy az étkezésed nem csak változatos, de egészséges is legyen. Az ájurvéda szempontjából, az egyes ízek bizonyos





elemeket tartalmaznak és ennek fényében lehet egy adott íz kedvező hatású egy testtípusra vagy éppen kerülendő az adott testtípus számára.

● Az **ÉDES ÍZ** energiával tölt fel és segíti a hasnyálmirigy működését. Ide tartoznak a szénhidrátok, zsírok, fehérjék elsődlegesen.

Fogyassz változatosan rizs és búzaféléket, kenyeret, édes gyümölcsöket, édes jellegű zöldségeket, magvakat, tejet, mézet, teljes értékű nádcukrot, aszalt gyümölcsöket. Az ilyen ételek nem csak energiával látnak el, növelik az erőt a szervezetben, táplálóak és megnyugtatják a testet, de de kellő mennyiségű rostot is tartalmaznak.

Kerüld el a finomított élelmiszereket, fehér cukrot, fehér lisztet.

Ha az édes íz fogyasztását túlzásba vesszük, hízlaló lesz. Nehézséget okoz a testben, túlzott alvási eredményezhet, cukorbetegséghez vezethet.

● A **SAVANYÚ ÍZ** erősíti a gyomrot, serkenti az étvágyat, erősíti az érzékszerveket. Befolyásolja a kiválasztást és a nyálképződést. Ilyenek a savanyú tejtermékek pl. joghurt, a savanyú gyümölcsök a citrom, narancs, áfonya, savanyú szőlő.

Túlzott fogyasztása szomjúságot, fogérzékenységet, ödémát, fekélyt, vérmérgezést és gyomorégést okozhat.

● A **SÓS ÍZ** étvágyat csinál, segíti az emésztést és a vízháztartás működésében van szerepe – visszatartja a vizet. Görcsoldó hatása és elősegíti a nyálképződést is. Részesítsd előnyben a bányászott, tiszta minőségű sót pl. himalaya só a tengeri sóval szemben. A szójaszós és hasonló ízesítők is ezt a minőséget képviselik.



Túlzott fogyasztása vízvisszatartási problémákat, bőrproblémákat, magas vérnyomást, ájulást okozhat.

● A **CSÍPÓS ÍZ** hőt termel, élénkíti az anyagcserét, segíti az emésztést és a tápanyagfeszítődést. Továbbá tisztító hatással rendelkezik és segíti a véralvadást. Fűszerezd bátran borssal, chilivel, gyömbérrel. Ha fogyasztasz hagymát, akkor az is ide tartozik.

Túlzott fogyasztása erőteljes hőt termel a testben, izzadást, kellemetlen testszagot eredményezhet, Égő érzést hoz létre a gyomorban, torokban. Akár ájulást okozhat, előfordulhat szédülés és eszméletlen állapot is.

● A **KESERŰ ÍZ** tisztít, méregtelenít, fertőtleníti, segíti a máj és epe működését. Támogatja a szervezetet a fertőzések leküzdésében. Segíti a többi ízt. Használj kurkumát, lepkeszegmagot. Keserű anyagokat tartalmazó zöldségek: brokkoli, spenót karfiol, káposzta, zöldpaprika.

túlzott fogyasztása viszkető, égető érzést kelthet a testben. Növeli az érdességet, szárító hatású. Szédülést, pillanatnyi ájulást okozhat.

● A **FANYAR ÍZ** szárító, összehúzó, nyugtatja a nyálkahártyát és az idegeket. Segíti a véralvadást. Ilyenek a hüvelyesek, babok, borsók, lencsefélék, gránátalma, zöld tea.

Túlzott fogyasztása szájszárazságot, szorulást, felfúvódást okozhat, Nagy mennyiségben kedvezőtlenül hat a szívre.

Vitai Katalin, jógaoktató
eljharmonian.blogspot.hu



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

▶ NATURGANIK SZŐLŐMAGOLAJ



A szőlő magjából kiperéselt igen finom, semleges ízű olaj. Esszenciális zsírsavakban, E-vitaminban gazdag; csökkenti az érlemeszedést, antioxidáns hatása kimagasló.

1000 ml

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.599 Ft~~
2.299 Ft

▶ MC ILHENNY TABASCO CSÍPÓS CHILIPAPRIKA SZÓSZ



Érelt piros paprikából, River Island-en bányászott nátriumszegény sóból és kiváló minőségű biológiai ecet keverékéből készül, tartósítószer és egyéb adalékanyagok hozzáadása nélkül.

150 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.099 Ft~~
1.899 Ft

▶ RAPUNZEL BIO FEHÉR JUMBO BAB



Ellenőrzött biogazdálkodásból származó tetszetős és ízletes babfajta. Felhasználható levesek, főzelékek, előételek, saláták és egytálételek készítéséhez.

500 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~1.999 Ft~~
1.699 Ft

▶ PROBIOS BIO GLUTÉNMENTES KUKORICA KUSZKUSZ



Felhasználható előételek, köretek, saláták, egytálételek és édességek készítéséhez. Készült: víz, kukoricaliszt felhasználásával.

500 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.459 Ft~~
1.259 Ft

▶ NATURIZE 100%-BAN TERMÉSZETES PRÉMIUM BARNÁ RIZS FEHÉRJEPOR



Különleges eljárással, csíráztatás után a teljes értékű barna rizsszemből kinyert fehérje por. Laktóz- és gluténmentes, vegán termék. Nem tartalmaz semmilyen adalék- vagy allergén anyagot. Semleges ízű, könnyen oldódó és emészthető, kiváló felszívódású fehérje.

907 g

KEDVEZMÉNY:
1200 Ft

~~8.799 Ft~~
7.599 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak
... és sok más meglepetés!

Kattintson a termékek megnevezésére!

A ROZMARING



Külsőleg elsősorban az illóolaját használják, például bedörzsölőszerekben a vérellátás fokozására és fájdalomcsillapításra, izom- és ízületi reumatizmus, idegfájdalmak és vérkeringési zavarok ellen. Megtalálható mellkasi balzsamokban, gargarizálószerekben, illetve fürdőolajokban is. Belső alkalmazásra inkább a drog készítményeit adják, melyek az illóolaj mellett emésztésserkentő keserűanyagokat is tartalmaznak. Homeopátiás felhasználása elsősorban gyomor- és bélműködési zavaroknál jön szóba.

Tea: 1 csésze forrásban lévő vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi összevágott rozmaringlevelet, majd 10 perc elteltével szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk. Bor: Vágjunk apróra 20 gramm friss rozmaringlevelet, és tegyük borosüvegbe. Öntsünk rá 1 l könnyű fehérbort, és légmentesen zárjuk le. Egy hét után szűrjük le vászonruhán. Fürdő: 50 gramm friss rozmaringlevelet keverjük össze 1 evőkanál olívaolajjal, és forraljuk fel 1 l vízben. Hagyjuk negyedórán

át állni, majd szűrjük le, és öntsük a főzetet a fürdővizünkhöz. A rozmaringos fürdő kellemesen felfrissít. Tinktúra: Alacsony vérnyomás ellen naponta 5 ml fogyasztható belőle. Illóolaj: Fürdővízhez adva csillapítja az izomhúzódások okozta fájdalmat és merevséget. Fűszerként: Aromája kitűnően harmonizál az olaszos konyha ízeivel.

A rozmaring kiváló étvágygerjesztő, emésztést javító, frissítő, serkentőleg hat a központi idegrendszerre és fokozza a vérellátást. Ismeretes jó görcsoldó, baktériumölő tulajdonsága, de alkalmazzák menstruációs, változókoros panaszok, vérkeringési zavarok esetén is. Fejfájás ellen szintén javallott. Illóolaja kiváló hajkondicionáló. Külsőleg illóolaját használják bedörzsölő szerekben fájdalomcsillapításra izom és ízületi panaszok esetén.

Forrás:
gyogynovenyhatarozo.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Mit jelent a magas vérnyomás
(tovább: hazipatika.com)
- A stressz
(tovább: delina.hu)
- Ha kevés a magnézium
(tovább: nlcafe.hu)
- Öröklődik az alvajárás
(tovább: babaszoba.hu)

Zöldségek:

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

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- eper
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezónálisan!

Március



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés

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 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



46 Megtekintés



45. Megtekintés



44. Megtekintés



43. Megtekintés



42. Megtekintés



41. Megtekintés



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 akadálya?

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 coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékessé telefonon.

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

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

További infó:

www.108.hu/hirdetes

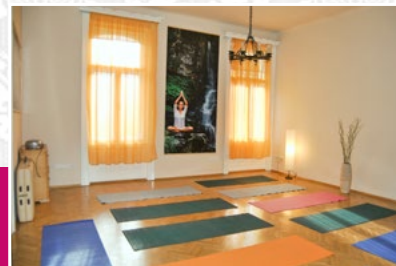
Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**



www.108.hu



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

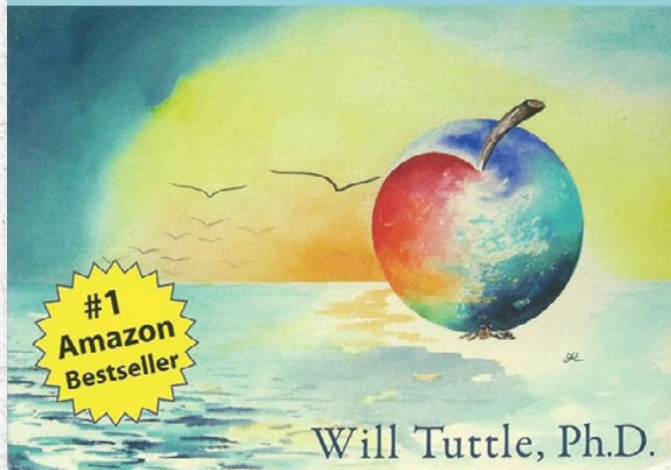
További információ:

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



A VILÁGBÉKE ÉTREND

Táplálkozás a spirituális egészségért
és társadalmi harmóniáért



A VILÁGBÉKE ÉTREND: A LEGJOBB VEGÁN KÖNYV

„Azt hiszem, *A világbéke étrend* a 21. század legfontosabb könyve. Ha csak egyetlen könyvet olvasol el életedben, az *A világbéke étrend* legyen.” – **James Macy, M.D.**

Végre magyarul is olvasható a 18 nyelvre lefordított Amazon bestseller! Ekönyvként ingyen letölthető innen!

Idén 20 éve vagyok vegetáriánus és 10 éve vegán. Közel 10 éve fordítok vegán irodalmat, videó feliratokat, sok éve tartok előadásokat a veganizmus különböző aspektusairól. Ezért már „szakértőnek” tekintettem magam, aki már mindent tud, amit a témában tudni érdemes...

Egészen addig, amíg bele nem olvastam Will Tuttle: *The World Peace Diet* (A világbéke étrend) című könyvébe. Teljesen új dimenziók nyíltak meg előttem, a könyv minden fejezete újat mondott.

KÖNYVAJÁNLÓ

Rájöttem, hogy az állattartás és az azzal együtt járó mentalitás sokkal nagyobb hatással van életünkre, mint azt legtöbben – akár vegánok is – sejtjük és elfogadjuk. A könyv címe – A világbéke étrend – egyáltalán nem túlzás, sőt... Valóban ilyen horderejű dolgok dőlnek el pusztán azáltal, hogy mit teszünk a tányérunkra. Valóban bolygónkról, az emberiség sorsáról és boldogulásáról, a világvégéről vagy a világbékéről döntünk! Elképesztő, hogy egy ilyen egyszerűnek tűnő cselekedet hogyan határoz meg szinte mindent életünkben.

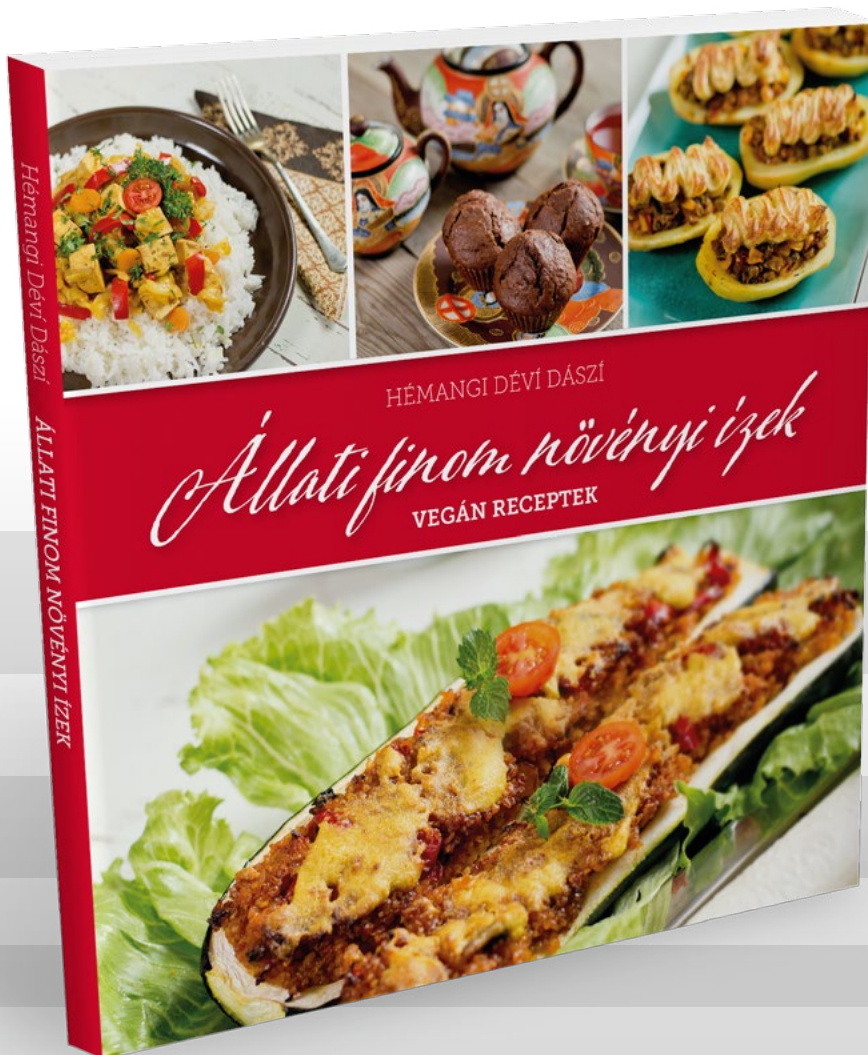
A könyvnek döbbenetes erejű üzenete van, nem véletlen, hogy híres vegán szerzők, aktivisták, spirituális emberek és egyszerű olvasók is mind lelkesen ajánlják. És ami nagyon jól mutatja a könyv gazdagságát, sokoldalúságát és mondanivalójának fontosságát, hogy szinte mindannyian a könyv más aspektusát emelik ki. Fantasztikus gondolatmenetek, nagyon éles meglátások, olyan összefüggések észrevétele, amik révén például saját eddigi nézeteim is, mint egy kirakós játék darabjai, összeálltak egy koherens, logikus, teljesen összefüggő világképpé. Rengeteg „Aha!” élményben volt részem.

A könyvnek óriási erőssége, hogy Will Tuttle, egy mélyen spirituális ember úgy tud átadni egy alapjaiban véve spirituális világnézetet, hogy az teljesen természetes, elfogadható és könnyen emészthető bármilyen világnézetű – ateista, vallásos, new age, spirituális, ezoterikus beállítottságú – ember számára. Nem erőltet rá senkire semmit, mégis a legátfogóbb érvrendszert nyújtja az erkölcsi veganizmus, a könyörületes életmód mellett. Korunk millió problémájával szembesülve felüdit és reményt ad, hogy mégis van megoldás, és ezért a megoldásért mindannyian tehetünk, minden nap, a legegyszerűbb, és talán legváratlanabb módon!

Töltsd le te is, olvasd el, és terjeszd a békés és gyengéd vegán forradalom hírét!

Lehel Csaba

Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjárá a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hémangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

108.hu/vegan

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!



Krisna-völgyi **Élménytáborok**

Mindannyian örömökre, élményekre vágyunk. Sokan már év elején tervezgetik, hogy az éves szabadságukat hol fogják eltölteni, merre fognak utazni. A listákon gyakran szerepel a tengerpart, hegyek, látnivalók és természetesen a sok finomságot kínáló vendéglátóhelyek. Ez egy természetes igény mindenki számára, ugyanakkor ezek csak a testtel, az anyagi testtel kapcsolatos élmények. Az igazi örömet és boldogságot, elégedettséget akkor kapjuk meg, ha a léleknek is örömet, élményt szerzünk. Hiszen az emberi testnek a lélek is a része, így a lélek igényeire is figyelemmel kell – kellene – lennünk. Sokan úgy

vélük, hogy nincs szükség a lelki élményekre, hiszen ép testben ép lélek. De ez fordítva is igaz. Ha a lélek nem kapja meg a számára fontos élményeket, akkor nem lesz ép lélek aminek a következménye a beteg test lehet. Így az élmények sorába be kell csempésznünk azokat is, melyekkel a lélek kap elégedettséget, a léleknek tudunk örömet szerezni.

Az élményhétvége és az élménytábor pont egy ilyen lehetőség mindenki számára. Testi és lelki elégedettséget egyaránt kínál. Ilyenkor az egyik legfontosabb szempont a szállás. Az idei évtől nagy előrelépés történt ezzel kapcsolatban. Egy igazán színvonalas, 4 csillagos szálláshelyen,

békés apartmanokban ébredhetnek a résztvevők reggelente. Gyönyörködhetnek a szép kilátásban, és élvezhetik a nyugodt, békés körülményeket. Az egészségről pedig a szauna, jakuzzi medence na és persze az étterem gondoskodik.

A szállás szomszédságában terül el 275 hektáros területen a Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarm, melynek része egy botanikus kert. Az Isodyana Botanikus kert 11 hektáron várja a természetben feltöltődni vágyó látogatókat. A kertben 950 fásszárú és mintegy 400 lágyszárú faj található. Természetesen ez a gazdag növényvilág az állatok számára is vonzó lakhelyeket biztosít. Ennek köszönhetően a botanikus kertben 125 madárfaj, rókák, őzek, nyulak is békés otthonra leltek.

Krisna völgyben az itt élők a hagyományos gazdálkodás mellett döntöttek. Ennek során a talajművelést állati erővel és kis tömegű eszközökkel végzik. A növénytermesztés során fokozottan figyelnek arra, hogy a talajt termőerejének megtartására, amit vetésforgókkal és szervesstrágya valamint növényi komposzt használatával érnek el. Az így termelt terményekből a saját befőző üzemükben rengeteg finomság készül, amiből aztán az idelátogatók is vásárolhatnak.

A tábor során napi 3 alkalommal az itt termelt bio zöldségekből készült finomságok várják a résztvevőket az étteremben.

Eddig az anyagi élményekről esett szó, de most beszéljünk kicsit a lelki élményekről is. Hiszen mint a bevezetőben is írtuk, az ugyanolyan fontos, ha nem fontosabb mint az anyagi élmények. Hiszen a Krisna völgyben élő vallási közösség számára a legfontosabb az itt található védikus templom. Az itt élők és a környezetük a legjobb példa arra, hogy milyen eredményre számíthatunk ha a lélek elégedetté tétele a fő szempont az életünkben. Ha így teszünk, akkor automatikusan megjelennek korábban felsorolt anyagi javak és az általuk okozta boldogság is.

Éppen ezért a tábor programjaiban a lélek elégedetté tétele kapja a nagyobb hangsúlyt. Ezeken az magas színvonalú előadásokon hiteles előadóktól sajátíthatjuk el az

önismeret tudományát, az egymás közötti kapcsolatok fontosságát. Ahogyan aztán egyre jobban megismerjük magunkat, úgy mélyül el kapcsolatunk saját magunkkal, majd a többi résztvevővel is. De megjelenik a számunkra legfontosabb tiszta kapcsolat is ami Istenhez, az Ő tiszta szeretetéhez kötődik.

Évről évre igyekszünk egyre jobba és tökéletesebbé tenni az élménytáborokat. Most a szállás színvonalán történt egy nagy előrelépés, de az előadónak és a témáknak köszönhetően a programok is nagyon érdekesítőek, hiszen ahogyan Isten határtalan úgy a témák lehetőségei is határtalanok. Így garantált élmény amit nyújtanak a táborok nemcsak a résztvevőknek, de az előadónak és Krisna-völgy lakóinak egyaránt.

Szeretettel várunk minden kedves jelentkezőt, hogy a táborok során együtt tudjuk ezeket az élményeket megszerezni. De ami a csodálatos ezekben az élményekben, hogy nem halványulnak el. Sőt egyre erősebbek lesznek, ahogyan alkalmazzuk őket a mindennapjainkban megváltoztatva ezzel eddigi életünket. Jöjjön el, adjon esélyt Ön is a lélekemelő változásoknak!

ÉLMÉNYHÉTVÉGE 2016 május 13–16.

Érkezés: május 13. 16.00 óra

Távozás: május 16. 13.00 óra

ÉLMÉNYTÁBOR 2016 július 12–17.

Érkezés: július 12. 16:00 óra

Hazautazás: július 17. 13:00

Mindkét esetben napi háromszori étkezés, szállás csodálatos 4 csillagos apartmanokban.

Jelentkezés:

[https://www.facebook.com/
events/1735336740030260/](https://www.facebook.com/events/1735336740030260/)





AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

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

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

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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