

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



BABA MAMA JÓGA

A NŐ HÉTSZER

**VIRÁGESSZENCIÁKKAL
AZ EGÉSZSÉGÉRT!**

A KIMONDOTT SZÓ ÉRTÉKE

Ingyenes

7. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. júniustól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok jún. 25., aug. 6.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Szabdzsik főételek júl. 9.

1 x 4 óra 11.990 Ft



2. Csatnik és sós csemegék aug. 13.

1 x 4 óra 11.990 Ft



4. Édességek

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

aug. 27-28. 2 x 4 óra 14.000 Ft



Indiai kenyérfélék

aug. 14. 1 x 4 óra 11.990 Ft



Vegán főzőtanfolyam

jún. 18. 1 x 4 óra 11.990 Ft

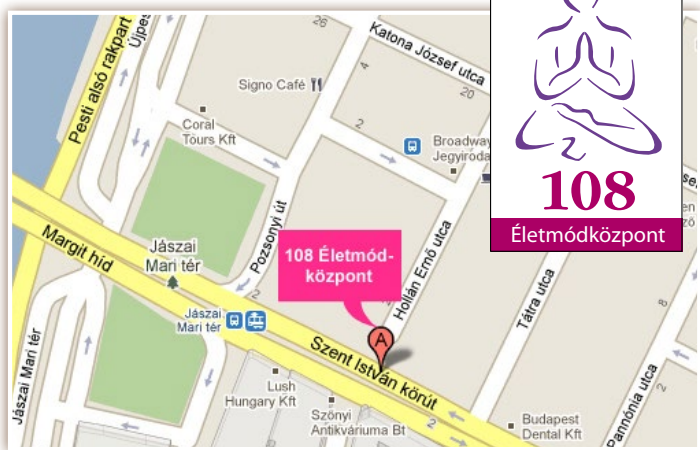
Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

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

Tartalom



- 4 **Ájurvéda nyáron**
- 6 **A nő hétszer**
- 8 **Baba mama jóga** – Jóga vagy nem, amit baba mellett végzünk?
- 10 **Balaton, a mester** – Everness Fesztivál
- 12 **A kimondott szó értéke**
- 14 **Női szerepek**
- 16 **Virágesszenciákkal az egészségért**
- 18 **A rózsabokor**
- 19 **Kétféle gondolkodás létezik**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Salátaleves; Cukkini főzelék polenta virággal; Céklás-kéksajtós quinoa; Kovászos uborka leves.
- 26 **Boldogság-gyakorlatok!**
- 29 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 30 **A fekete bodza** – Teacseppek
- 32 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 37 **Nyugalom**
- 38 **Húsító gyógynövények**



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 – 2016/6. 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

Ájurvéda *nyáron*

Megjött a meleg! Bár idén végre volt tavaszunk, nem egyik napról a másikra tört be a kánikula, ideért a nyár és vele a forróság is beköszöntött. Ezzel együtt megnő azoknak a száma, akik úgy érzik, mintha elment volna minden erejük, nem tudnak kimenni a napra, szédülnek, ájulástól tartanak. Ilyenkor könnyebben leszünk feszültek, türelmetlenek, lecsökkenhet a tűréshatárunk, könnyebben kifáradunk.

Az ájurvéda elsődleges célja az erőnlét, az energia és az élettartam növelése, ezt pedig úgy éri el, hogy komoly hangsúlyt fektet az évszakok szerinti életmódra. Az évszakok természetes hatással vannak a tridosára (a testünket működtető rendezőelvekre). Akkor tudunk a szélsőséges külső hatások mellett is harmóniában maradni, mint a téli nagy hidegek, vagy a nyári meleg napok, ha mi alkalmazkodunk a körülményekhez. Sőt, a Csaraka Szamhita szerint az ember ereje egyenesen megnövekszik, ha mindig az évszakoknak megfelelő táplálkozási és életmódbeli ajánlásokat követi.

A nyári hónapok alatt a tűz elem az uralkodó, ilyenkor a pitta dosa túltengése léphet, ha nem védekezünk, ezzel járhat, hogy leég a bőrünk, belázasodunk, napszúrást kapunk, gyulladások jelennek meg a szervezetünkben.

A túltengő dosákat olyan étrenddel és életmóddal lehet csillapítani, amelyek ellentétes természetűek. Ilyenkor jól jönnek, a hűsítő és édes ízű ételek és italok. Indiában nagyon népszerű ital a lasszi, hiszen a nagy melegben ez a gyakran gyümölcsökkel kombinált joghurtos ital, igazán frissítő, hűsítő hatású. A gyümölcsök és gyümölcslevek jellemzően hűsítőek, kivéve a magas sav tartalmúakat és a citrusféléket. A tejtermékek nagy része is hűtő hatású, éppen úgy, mint a nyers ételeké. Ideális az uborka, a cukkini, a görögdinnye, a szőlő, a szilva, a spárga. Ilyenkor jöhetnek a dresszing saláták, a nyers levesek.

Kerülnünk kell ugyanakkor a savanyú, a csípős és a túl sós ételeket, ezek emelik a tüzet a szervezetünkben. Mindenki érezheti, hogy egy csípős-paprikás étel egészen felhevíti a testet, szabályosan beleizzadunk, ezeket hagyjuk meg a téli hónapok étkezésének. Az olyan ételek, amelyek erős paprikát, chilit, hagymát, friss gyömbért tartalmaznak egyszerűen jobb, ha száműzzük ételeink közül.

Ilyenkor jobb párolni, grillezni, vagy sütőben sütni, mint bő olajban készíteni az ételeket, hiszen az olajak és olajos magvak szintén csak „olaj a tűzre”.

Vessünk be inkább olyan trükköket, hogy citrom helyett limeot használunk a limonádénkba, a lime nem emeli meg a tüzet úgy, mint a többi citrus féle. Sokat segíthet a rózsavíz, amelyet akár az ásványvízünkhöz, frissítőnkhöz, teánkhoz hozzátehetjük, be nagy melegben borogatásként is remek hűtő hatású szer. Ilyen ájurvédikus gyógynövény az aloé is. Ha napi egy kanál 100 %-os aloé levet elfogyasztunk, legalább a kánikulás hetekben, sok problémától megkíméljük magunkat.

Használhatunk hűsítő hatású illóolajokat is, mint a rózsaoilaj, a szantálfa oilaj, vagy a jázmin. Teáknak is hűtő energetikájú gyógynövényeket válasszunk, mint a mentafélék, a citromfű (méhfű), bodzavirág, cickafark, csalán, eperlevél, gránátalma, kamilla.

Emellett nem véletlen, hogy a mediterrán népeknél sziesztát tartanak a legmelegebb órákban. Ha módunkban áll, húzódjunk hűvös helyre, pihenjünk kicsit árnyékos szobában, elég akkor kimennünk, ha a tűző nap már elcsitult, hiszen úgyis egyre tovább van világos, napnyugtáig még bőven van időnk sétálni a friss levegőn.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
Facebook





A **nő** hétszer

Az ezerarcú vagy a hétfejű sárkány? Milyen az igazi nő: szép, okos, bölcs, tyúkanyó, a nők jogaiért harcoló, házitündér, lázadó? Melyik az igazi? Van egyáltalán igazi? Csak akkor nő egy nő úgy "igaziból", ha gyermeket szül, mos, főz, takarít? Mi a nő szerepe, és mi különbözteti meg a nőt a férfitől? Hogyan találjuk meg a harmóniát a bensőnkben és a társadalmi elvárás között? Felfedezésre várnak a bennünk élő isten(i)nők!

Meghatározni a nőt, igen nehéz, mint ahogy a férfit is. Hiszen ezek a skatulyák időszakosak és változnak, földrajzi eltérések is vannak... akkor hogyan dönthetnénk el, hogy melyik a norma, az elfogadott, a normális? Azonban mégis tartjuk magunkat egy átlagos nézethez, hogy milyen is az a nő. Lehet a fejünkben egy példakép, vagy egy álomkép, amit el szeretnénk érni, vagy ismerhetünk néhány olyan nőt – akár csak a filmvászonról, vagy színpadról – hogy na, ő igen, ő a nő, mert valamiben tökéletes, vagy formailag, vagy tetteiben, vagy együttesen az összhang miatt ragadja meg a figyelmünket. Ezek az ábrándképek tetszhetnek

azért, mert tőlünk teljesen távoli, eltérő a saját stílusunktól, típusunktól, formánktól. Vagy lehet pont hogy hasonlatos hozzánk, éppen ezért találjuk vonzónak és követendőnek. Persze a nők 95%-nak van egy torz tükre is, amiben saját magát látja és értékeli – többnyire alul, másokhoz képest.

Az örömhír viszont az, hogy minden nőtípus bennünk van: a szexi, a gyermekded, a felelősségteljes, a tyúkanyó, a feleség, az amazon és a bölcs asszony. Ezek mindegyike különös és egészen egyedi egyveleget alkot bennünk. A környezet, a neveltetés hatására, na meg a kor előrehaladásával a bennünk rejlő, természetünket

alapvetően meghatározó típusok folyamatosan változnak, cserélődnek. Egy-egy korszakunkban más-más típus kerül előtérbe, a többiek háttérbe szorítva. Ez egy természetes folyamat: önmagától, automatán zajlik, de akár lehet tudatos is. Ez akkor lehetséges, ha felfedezem ezeket az erőket külön-külön, és ha megértem a pozitív és negatív tulajdonságaikat. Előbb jó, ha tudom ki is vagyok én, a folyton változó holdi nő, mik mozgatnak alapjaiban és mi felé tartok, mivé szeretnék válni.

Persze van egy kívánatos pálya, amin a Hold is halad. A probléma akkor van, ha kibillen a helyéről – ha emlékszünk Jim Carry: Mindenható című filmjére, amiben közelebb húzta a Holdat, ezzel pedig környezeti csapásokat idézett elő... Bizony a Holdat, a nőt (magadban is) tisztelni kell! A baj ott van, ha a változás valahol megreked, felborul. Amikor akkor is ragaszkodunk egy szerephez, ha annak már nincs létjogosultsága. Például, biztos láttunk már olyan nőt, aki idős kora ellenére is még mindig a csábító nő szerepében él, és azt is láttuk, hogy ez mennyire nevetséges tud lenni – persze kívülről, mert mikor ebben tapicskolunk, nem vesszük észre. De ugyanilyen lázadás figyelhető meg jellemzően manapság, amikor annyira elköteleződünk nőként a karrier felé, hogy közben elnyomjuk a belül dühöngő anyai ösztönt – erre lehet ellenreakció az is, hogy nehezen jönnek össze a babák – tudat alatt rettegünk a változástól, attól, hogy a munkahelyi, már megszokott, biztonságos életet felcseréljük egy teljesen újra, szokatlanra és visszavonhatatlanra. És az sem túl előnyös, ha egy kiskamaszt koravénnek titulálnak, azért mert jobban érzi magát egyedül, merengve az erdő csendjében.

Ezeknek a szerepeknek a megfelelő időben való megélése lenne az ideális, de minthogy a civilizált élet kevésbé nevezhető ideálisnak, a felcserélt, összegabalyodott vagy meg nem értett és élt szerepeket a helyükre szükséges tenni. Ez nem azt jelenti, hogy innentől minden nő ugyanazt a pályát futja be, mert az egyediség, az alapvető típusjellemzők azért még eltérőek bennünk.

Aki keresi önmagát, a szeszélyei okát, a változékonyságát, vagy éppen az ellenállását, annak jó szolgálatot tehet az a módszer, hogy megismeri azt a hét női részt,

amik felépítik. Ezek egymással kötött barátsága a nőt felemelik, a maga helyére teszik. Ezek egymással folytatott viszállya azonban esetleg jelentkezhet testi panasz, vagy szervi betegség formájában is, mint intő jel. A bennünk élő nőrészek tehát nem viccelnek, ha nem kapják meg a megfelelő figyelmet, szerepüket.

Segítség lehet a jóga, annak is főleg a női jóga ága, ahol a különböző archetípusokkal dolgozunk. Vagy az önismereti folyamatok, a pszichodráma, a pszichoterápia: a cél, hogy önmagunkat minél jobban megismerjük, elfogadjuk és megszeressük. Ezzel együtt a párunkra is több figyelmet, megértést fordítsunk szeretettel. Ha felismerjük a sokszínűségünket, erősségeinket és hiányosságainkat, akkor tudjuk, miben vagyunk jók és mikben szükséges fejlődünk. A fejlődésre pedig a párkapcsolat a legjobb gyakorló pálya, ami jó esetben egy biztonságos és szeretett tér, amiben felvállalhatjuk önmagunkat, azt, hogy nőként folyamatos változásban, mozgásban vagyunk, akár a Hold. Mindannyian a Hold lányai vagyunk ugyanis. És ez tesz ellenállhatatlannak a férfiak szemében, hiszen ők a stabilitás, az állandóság, a biztonság, mi pedig az áramlás. A férfi a ritmus, a nő a dallam. Egyik sincs meg a másik nélkül és pont a különbözőségük miatt vannak együtt.

Most már talán kitalálható, hogy mit szoktam javasolni a hozzám forduló férfiaknak, ha meg szeretnék érteni a nőket! Ismerjék meg a 7 isteni nőrészt, amely mindannyiunkban jelen van valamilyen arányban és mértékben, és segítség azok előnyös oldalának kimunkálásában a szeretett nőt!

Mert nem feltétlenül érteni kell a nőt, hanem elfogadni és szeretni – csakúgy, mint a férfit is! Szeretni és szeretve lenni! Ez az a kulcs, amely a bennünket önmagunktól és másoktól is elválasztó ajtó zárját kinyitja!

Hogy megtudd, benned mely nőtípusok uralkodnak jelenleg, gyere el A nő hétszer című interaktív előadásomra! Találkozunk az Evernessen, június 29-én 17:30-kor.

Ölvedi Réka
www.remekest.hu



Baba mama jóga

Jóga vagy nem, amit baba mellett végzünk?

Eleinte megosztó véleményem volt a babás jógáról. Kislányom születése előtt már több évet jógáztam, és próbáltam elsajátítani a befelé figyelés művészetét, ami számomra a jóga egyik célja. A babás jóga nekem a jóga fő céljával eleinte teljesen összeegyeztethetetlennek tűnt. Ha ott van egy gyerek, ő lesz a figyelmem középpontjában, és nem saját magam, a légzésem, stb.

Kislányom megszületése után eleinte egész sok időm volt otthon jógázni. Aztán következett az a korszak – ami még mindig tart – hogy amikor otthon van, akkor figyelmet igényel, nem nagyon lehet mellette komolyabb dolgot csinálni, főleg nem egy Ashtanga sorozatot. Talán lesz majd olyan is, amikor ezt is megengedi nekem, mert tudok olyan oktatókról, akik a gyerekek mellett már tudnak jógázni...

Tehát át kellett kereteznem a jógáról alkotott gondolkodásomat egyrészt magam, másrészt mások szempontjából is. Elkezdtem jógának tekinteni azt is, ha elvégzek pár ászanát a baba mellett, még ha a jóga magasabb lépcsőinek

megvalósítási törekvéseire olyankor esélyem sincs. Azt gondolom ugyanis, hogy a semminél ez is több, sőt!

Illetve egyre több megkeresés érkezett az ismerőseim felől, hogy most, hogy nekem is van babám, mikor fogok már babás jógát tartani?

Babás jóga óratípusok – ki mit keres a babás jóga ?

A „hagyományos” baba mama órán megkülönböztetik a kisbabás és a nagybabás jóga órákat. A kisbabás órákra a járni még nem tudó babákat várják, a foglalkozásba babamasszázs, mondókázás, éneklés van beépítve. A nagybabás órán a gyerekeket már megpróbálják bevonni a gyakorlatokba.

Elhatároztam tehát, hogy elmegyek néhány babás jóga órára, hogy tapasztalatot szerezzek. Lola még 5 hónapos volt akkor, tehát mi a kisbabás órára mentünk. Sajnos nekünk, ez a fajta foglalkozás nem passzolt. Lola az új környezetben felfedezni szeretett volna, másfajta masszázshoz volt szokva, más énekléshez. Nekem meg kevés volt benne a saját ászanázásunkra fordított idő.

De nem adtuk fel! Elhatároztam hogy kidolgozok egy más típusú babás jóga órát, hátha lesz még rajtunk kívül, akinek tetszik. Nálunk szinte az egész nap a babáról szól, játszok vele, esténként masszírozom, járunk ringatóra, meg amúgy is egész nap sokat éneklek, mondókázok neki. Tehát egy olyan babás jóga órát építettem fel, ahol az anyuka jógázására helyezzük a fő hangsúlyt, de természetesen

van lehetőség a babával való kapcsolatteremtésre is. A babákat letelesszük a saját vagy egy külön jógamatracra, és hagyjuk, hogy nézelődjön, csússzon másszon a teremben. Viszek sok játékot is, és általában nagyon jól elfoglalják magukat, ismerkednek. Ráhangolódással kezdünk, majd olyan ászanákat végzünk, ahol, ha a baba úgy kívánja, lehet őt álló ászanák közben kezünkben tartani, talajon végzett ászanák közben pedig vagy mellettünk, vagy rajtunk fektetni. A tapasztalat az, hogy lehet, hogy az első pár órán még jobban igényli a baba a mama közelségét, de később élvezni a társaságot, és elfoglalja magát a játékokkal és a többiekkel. Természetesen, vannak ebben is, mint mindenben, hullámzások (szeparációs szorongás ideje, stb), de akik már régebb óta járnak a foglalkozásokra, azt tapasztalják, hogy a 60 percből 45-50 percet biztosan tudnak jógázni.

El kell döntenünk tehát, hogy mit várunk egy babás jóga órától, és a döntésnél a babánk igényeit sem hagyhatjuk figyelmen kívül. Egy olyan foglalkozásra vágyunk, ami mindkettőnknek, vagy inkább a babánkunk szól, vagy pedig azt szeretnénk, hogy ez az egy óra jobban a mi jógázásunkról szóljon. Megfigyelésem szerint az utóbbi óratípust inkább azok választják, akik már a várandósság előtt is rendszeresen jártak jógázni, de természetesen voltak már olyanok is az órán, akik akkor jógáztak először.

Miért a jóga a „legjobb”?

Most néhány szót arról, hogy miért tartom szülés utáni regenerációként a jógát az egyik legjobb kezdésnek. A várandósság és a szülés erőteljesen megterheli a core és a gátizomzatot, amit a jógával nagyon szépen el lehet kezdeni visszaerősíteni. Ez elengedhetetlen nem csak

ahhoz, hogy helyesen tudjuk tartani magunkat, és ne legyenek előbb utóbb derék és hátpanaszaink, hanem ahhoz is, hogy bármilyen más komolyabb sportolásba kezdjünk.

Gyengült core és gátizomzattal nagyon veszélyes bármilyen intenzívebb sporttevékenységet elkezdni, főleg amik rázkódással, vagy nagy erő kifejtéssel járnak. Hogy pontosan mely izmaink gyengültek, sérültek a várandósság során és hogy miért veszélyes, ha például futni kezdünk, egy következő cikkben fejtem majd ki. A core és a gátizom együttes erősítésére a jóga az egyik leghatásosabb mód.

A jóga hatása

Ha jógaórán odafigyelünk a teljes tüdős jógalézésre amibe az izomzárak használatát is beleérttem, akkor ennek már önmagában tartásjavító, izomlazító, stresszoldó hatása van, és nem utolsó sorban aktiválja a core izomcsoportot és erősíti a gátizomzatot is.

A babás jóga órákon olyan ászanákat végzünk, amelyek a test tartó izomzatát erősítik, ilyenek például az egyensúlyozó gyakorlatok, amelyeknek stresszoldó hatásuk is van. A plank és különböző verziói szintén a vázizomzatunkat erősítik, szétnyílt hasizom esetén is az egyik legjobb regeneráló gyakorlat. Emellett végzünk még sok mellkas és vállnyitást, amire szintén nagy szükségünk van ebben az időszakban.

A babás jóga jó baba mama program, ami segít az anyukáknak egy kicsit kiszakadni a mindennapokból, babáknak jó lehetőség a kezdeti szocializációra az anyukáknak jó találkozási lehetőség más hasonló értékrendű anyukákkal és talán valamennyre “én-időnek” is felfogható.

Szücs Orsolya
www.jogamami.hu



ewness

BALATON, A MESTER

A megvilágosodás látásmódja

A megvilágosodás látásmódjában mindent és mindenkit tökéletesen annak látunk, ami: a szabadság gyönyörű megnyilvánulásaként. Ebben a szemléletben az a csodálatos, hogy életre kel körülöttünk a világ, a dolgok értelmet nyernek, végre nem előítéleteink, hanem az elfogadásunk vezet majd minket.

Ha minden a megvilágosodás megnyilvánulása, akkor még inkább igaz ez a természetre. A hegyek, az erdők és a tavak tanítómesterek, valódi guruk. Nekünk, magyar jógiknak van egy titkos fegyverünk, ami vagy még inkább, aki minden alkalommal széttepi a félreértéseinket, és szépséggel, melegséggel, elfogadással mutat utat a szabadság felé. Az ő neve: Balaton. Balaton számunkra istennő, az eredendő bölcsesség szimbóluma. Olyan tudást rejt, amely nem elsajátítható, nem fejleszhető és nem elveszthető. Sosem keletkezett, ezért sosem szűnik meg.

E bölcsesség örök, mindannyiunk része, és csupán fel kell ébreszteni magunkban. A Balaton hangulata erre tanít!

A Balaton istennő egyszerű tanításai

Kékeszöld színe az előítélettől mentes szerető együttérzés megnyilvánulása. Amikor úszunk a vízben, béke és engedés születik. Amikor lebegünk benne, egész lényünk feloldódik a tudatosságban. Amikor megmosakszunk vele, megtisztulunk a félreértésektől. Látva a tükörsima, ragyogó vízen úszó kacsákat és hattyúkat, önmagától keletkező öröm ébred fel bennünk: olyasmí, ami csak gyerekkorunkban adatott meg. S amikor a vihar közeledik, és a Balaton síkoltva kicsap a partra, megérezzük a létezés végtelen hatalmát, s végre félretesszük a gőgöt.



A Balaton mandalája

Balatonnak, a gurunak erős mandalája van, melynek kisugárzása kilométerekkel a parttól is határozottan érződik. Hogyan épül fel ez a különös erőter?

Az istennő fekszik, haja szétterül, szoknyája gyökerekben ér véget, szíve pedig középen kiemelkedik. Fejét, homlokát, szemeit fent találjuk, a Fűzfői öböl környékén. Itt és a környező partokon kifinomult, szellemi jelenlét érződik. Elég csak leülni a kenesei hullámtörőknél!

Az istennő torka Almádi partjainál érződik talán legjobban, a déli parton karjai munkálkodnak inkább. A szívét könnyű megtalálni! Tudtad, hogy Tihany régen sziget volt és csak később változott félszigetté? Azon a helyen a szív ereje dolgozik.

Az istennő csípője olyan helyeken ringatózik, mint Balatonlelle, ahol a női bölcsesség felragyog. Szoknyája és gyökerei Keszthelynél beleolvadnak a földbe, a növényekbe, a nádasokba és egyéb vizekbe. Madarak ezrei röppennek fel és kötik össze őt az égbolttal.

Hogyan fordulhatsz a mesterhez?

Íme, egy egyszerű gyakorlat a Balatonnal:

Ülj le csendesen a parton. Nézd, hogyan fodrozódik a víz! Nem tiltakozik, nem áll ellen. Ha fúj a szél, megremeg, ha eláll a szél, a víz is elnyugszik. Te is tanulj tőle! Legyen tudatod engedő, békés, nyitott. Ha jönnek a gondolatok, engedd őket feltűnni majd eltűnni, de ne ítéld meg, ne ragaszkodj, egyikhez se tapadj hozzá! Légy maga a víz, amely akkor is csendben van, ha látszólag háborog.

Ha szeretnél tisztelegni a Balaton bölcsésége előtt, csatlakozz a Városi jogikhoz a balatonakarattya Everness fesztiválon! (<http://everness.hu/>) Minden évben, így idén is vízszertartással adják meg a tiszteletet a szabadság gurujának, akit mi, magyarok, Balatonnak hívunk.

everness
FESTIVÁL



2016. JÚNIUS 28 - JÚLIUS 3.
BALATONAKARATTYA

A tudatosság ünnepe



A kimondott szó értéke



Sok mindenkivel találkoztam az életem során, akik mindenféle hangzatos ígéreteket tettek, és nagyon is komolyan gondolták abban a pillanatban, de a végén semmi nem lett abból, amit mondtak. Az igazság az, hogy én magam is több olyan ígéretet és fogadalmat tettem, amiket nem mindig tartottam be, de igyekszem tanulni a hibáimból, és fejleszteni a jellememet. Most már jobban meggondolom, hogy kinek mit ígérjek meg, és megpróbálom meg is valósítani azt, amit eltervezek. Mert szerintem egy férfinak erre kell törekednie. Azt, hogy miért annyira általános a szavunk be nem tartása, egy puránikus példabeszédből vezethetjük le.

A Bhágavata Purána szerint a vallásos (vagy erkölcsi) elveket egy fehér bika képviseli, melynek négy lába a tisztaság, a lemondás, a kegyesség és az igazmondás. A három megelőző világkorszak során a

bika egy-egy lábát elveszíti. Az emberek elveszítik a tisztaságot, és elkezdnek mindenféle mérgező, tudatmódosító szubsztanciákat fogyasztani. Elveszítik a lemondást, és elkezdnek mindenféle szexuális devianciák felé fordulni. Elvesztik a kegyességet, és elkezdnek erőszakot elkövetni a politikai hatalom és a táplálék megszerzése érdekében. És végül csak egy lába marad a bikának a mai korszak, a Kali-júga kezdetére, ez pedig az igazmondás. A Védák leírják, hogy a Kali-júga 5 ezer éve kezdődött, és még 427 ezer évig fog tartani, és ezalatt az emberekből az utolsó erény is ki fog veszni, ennek következtében pedig a szerencsejátékok, a csalás és spekulációk mindenféle változata el fog terjedni.

Nem csoda tehát, hogy nehezünkre esik hűnek maradni a fogadalmainkhoz, az adott szavunkhoz, viszont ez az utolsó dolog, ami még erkölcsi tartást

A szavak aszkézise az igazmondás.

adhat nekünk ebben a korban. A védikus korban *szatjavratáknak* nevezték azokat a bölcseket, akik mindig megtartották az adott szavukat, a fogadalmaikat, és így a szavaiknak olyan ereje lett, hogy amint kimondtak valamit, azt már maga Visnu sem tudta visszavonni vagy megváltoztatni. Így képesek voltak átkozni vagy áldást osztani csupán a szavaikkal.

Szóval érdemes gyakorolni ezt a képességet, még ha csak kicsiben is kezdjük. Ha folyamatosan ígérgünk, és aztán kimagyarázzuk, hogy miért nem tudtuk megvalósítani az ígéretünket, akkor a kapcsolataink leértékelődnek, nem leszünk szavahihetőek mások szemében, és mások azt fogják érezni, hogy nem vagyunk hajlandóak felelősséget vállalni, áldozatot hozni másokért.

Ugyanakkor, ha elkezdjük kicsiben, és az adott szavunkat igyekszünk megtartani, még az adódó

nehézségek ellenére is, akkor fokozatosan fejlődni fog az a képességünk, hogy be is váltsuk az ígéreteinket. Ezt a tapasztalat, vagyis az aszkézis egyik formájának is tekinthetjük, mint ahogy a *Bhagavad-gíta* is írja: „a szavak aszkézise az igazmondás.”

Túl sokan vannak a mai világban, akik felelősség nélkül nyitják ki a szájukat, és így a szavaik nem is érnek többet, mint a varjak káromolása. Sok a „szakértő”, az „ezo-guru”, aki mindenki másnak megmondja a tutit, de a saját életében még ezt sem bírja megvalósítani, hogy az adott szavának legyen súlya. Tegyük valamit az ellen, hogy minket is ilyen káromó varjúknak tekintsenek az ismerőseink!

Gauranga Das
táplálkozási tanácsadó, személyi edző
hotashtanga.com



Női szerepek

Sokat lehet olvasni a munka és a magánélet egyensúlyának kialakításáról és megtartásáról. Ehhez tágabban kapcsolódik az a téma, hogy hogyan álljunk jól helyt főleg nőként otthon és munkában, ahol a jól alatt azt értem, hogy a családban legyünk jó anyák, feleségek és persze NŐK, míg a munkahelyen legyünk jó főnökök, vagy éppen beosztottak és persze NŐK. Azért írtam mindkét oldalra oda a NŐK-et, hiszen bármit csinálunk, a legfontosabb ez, hogy nők maradjunk. Emellett pedig a legnehezebb.

Mindannyian mások vagyunk, ezért mindenkinek más okoz nehézséget. Van, aki otthon bűbájos feleség, mindenről gondoskodó anya, és ehhez még önmagát elfogadó és igazán nőnek érző ember is tud maradni, de mellette a munkahely csak nyűg, nem köti le a munka, sokszor pedig elvesztegetett időnek tekinti a bent töltött időt. Ezt persze a munkatársak is megérik, amiből előtt utóbb gond lehet. És persze a munkával járó fizetésre szükség van, így frusztrációt okozhat, hogy feleljek meg a munkahelyemen is.

Aztán van, akinek a karrierje tökéletes, még talán vezető is lesz belőle, ennek megfelelően persze idejének és energiájának nagy részét

is a munkára áldozza. Ezért aztán a magánéletre, családra, párra, gyerekekre – ha egyáltalán vannak – marad túl kevés mindkettőből. Így ő otthon kap a férjtől, vagy más formában a gyerekektől szemrehányásokat, vagy csak kimarad a legszebb pillanatokból, akár egy első szó, akár egy focimeccs, vagy fellépés, amely visszahozhatatlan.

Ilyenkor többféle utat lehet választani. Legtöbbször igazán nem változtatnak semmit, próbálnak naponta túlélni, mindkét „oldalnak” megfelelni, egyszer innen, egyszer onnan csippenteni egy kis időt, és így talán egy-egy kritikus napot, problémás időt megoldanak, de közben valószínűleg valahol elveszik az, hogy ők mit is szeretnének igazán és csak egy anya/feleség/munkaerő hármasszereprek megfelelő ember marad, de a NŐ eltűnik.

Aztán vannak, akik tényleg választanak, ilyenkor vagy az egyik, vagy a másik oldal nagyobb hangsúlyt kap, sokszor vagy a munkát helyezik előtérbe és a család, pár szorul háttérbe, aminek szép előremenetel, de akár válás, akár a gyermekek elhidegülése lesz az eredménye. Vagy van, aki a családot, férjet helyezi előtérbe, ott viszont a munkahelyen várható elbocsátás, vagy más retorzió. Sokszor azonban ez a döntés nem tudatos így csak, amikor a baj következik vesszük észre, hogy mi is került a második helyre és annak mi lett a következménye.

És végül vannak azok – szerintem ők a legkevésében – akik tudatosan szembenéznek a problémával és igyekeznek megtalálni a számukra jó megoldást, pl. beosztani az idejüket, energiájukat úgy, hogy az a lehető legtöbb dologra elég legyen.

Ez azonban nem könnyű. Mert sokszor nehéz döntéseket kell hozni, ami fájdalmas lehet, vagy le kell mondanunk valamiről. Az első és legfontosabb azonban az, hogy legyünk tisztában a helyzettel. Nem hiába mondják, hogy az alkoholfüggők is akkor tudnak elindulni a gyógyulás útján, ha beismerik, hogy azok. Persze itt nem ennyire durva a helyzet, de itt is alapvető, hogy tudatosítsuk, mi hogy élünk. Ehhez

elég néhány kérdésen elgondolkozni: mivel töltöm a napon nagyobb részét – munkával/ családdal/ gyerekekkel/ esetleg magammal? Mire mennyi időt fordítok? Hogy érzem magam a munkában, otthon, a gyerekekkel, a párommal? Melyik időszak tölt fel, melyiktől merülök ki? Hol vannak jó ötleteim, hol tudok kreatív lenni? Ezen kérdésekre adott őszinte válaszok alapján kialakulhat bennünk az a tudatosság, hogy hol is állunk most. Jegyezzük meg a válaszokat és egy rövid következtetést is leírhatunk egy jegyzetfüzetbe. Később nagyon hasznos lesz visszaneézni.

Ezután kell átgondolni azt, hogy mit szeretnék. Mennyi időt töltenék munkával, mennyit a családdal, magammal? Ne foglalkozzunk a korlátokkal! Mit szeretnék csinálni itt és ott, mivel szeretnék több, kevesebb időt tölteni? Ha ezeket is átgondoltuk, írjunk szintén egy kis összefoglalást.

Utána nézzük meg, hogy jutunk a mostból a vágyott jövőbe. Mit kell azért tennem? Milyen lehetőségeim vannak? Hol látok lehetőséget arra, hogy időt spóroljak? Mit tudok esetleg elhagyni, mit tud más csinálni? Mi az, amit muszáj megtennem? Mi az a heti, havi minimum idő, ami számomra kell?

A válaszokból pedig fel lehet állítani egy jó kis tervet, hogy hogy fog kinézni egy napon, hetem, mire mennyi időt fogok fordítani, mi az, amit biztosan megteszek minden héten, mi az, amit el akarok hagyni. Lehet célokat kitűzni, határidőket adni magamnak, amíg ezt az új elvet bevezetem, aztán időről időre ellenőrizni magamat.

Ami viszont a legfontosabb, hogy kérhetek ehhez segítséget családtól, barátoktól, gyűjthetek ötleteket internetről, könyvekből, de mindig ragaszkodjak ahhoz, hogy azt használjam, válaszszam, ami NEKEM JÓ. Amitől én érzem magam egyensúlyban NŐKÉNT, ANYAKÉNT, FELESÉGKÉNT, MUNKATÁRSKÉNT.

Szikora Emese
<http://megoldasmuhely.hu/>

Virágesszenciákkal az egészségért

A Bach-virágterápia egy nagyon kíméletes, de annál hatásosabb módszer a lelkünk karbantartására. A virágterápiát dr. Edward Bach az 1930-as években dolgozta ki. Észrevette ugyanis, hogy bizonyos növények rezgése megfelel bizonyos lelki problémáknak. Ezeknek a gyógyító erejű növényeknek az energiáját megfelelő módszerrel kinyerve a lélekre ható, szert kaphatunk.

Edward Bach homeopata orvosként kezdte pályafutását. Módszerének lényege a homeopátia magasabb rezgésre való felemelése és lényeges leegyszerűsítése. Míg a homeopátia, szinte végtelen számú szerrel dolgozik, addig a **Bach virágterápia 38 archetipikus, vagyis ősi lelki problémára kínál gyógyírt**. Ebből a 38 lelki típusból lehet kiválasztani a számunkra szükséges elixírt.

A betegség szerinte a test-lélek-szellem hármassága közötti harmónia megbomlásából származik, ezért a gyógyulás lehetősége ennek a harmóniának a helyreállításával történhet, amely minden ember számára elérhető. Az esszenciák mindegyike egy-egy kedélyállapothoz társítható. Alkalmazhatóak a következő esetekben:

- A lelki egészség fenntartása és/vagy helyreállítása
- Lelki stressz helyzetek és életkrízisek kezelése
- Akut és krónikus testi és lelki betegségek kiegészítő kezelése
- Alkati sajátosságok felismerése és korrigálása: a személyiségfejlesztés eszközeként.

„Nem leküzdeni, hanem átalakítani.” – ebbe a mottóba sűrítendő Edward Bach gyógyítói hitvallása.

Dr. Edward Bach a virágterápia rendszerén belül csak vadon élő növények virágait használta fel az esszenciák készítésére. A virágesszenciák leginkább oldat formájában kerülnek forgalomba.

Edward Bach víziója az volt, hogy a Bach virágesszenciák legyenek ott minden család szekrényében, mivel a konkrétan megfogalmazott érzelmi reakciókon keresztül egy hétköznapi ember is ki tudja választani, hogy családtagjainak, barátainak milyen szorre van szüksége.

Előképzettség nélkül is alkalmazható gyógymód, amely közvetlenül az ember energiarendszerére hat, nem pedig a fizikai testre.

A Bach-virágesszenciák szedése során semmilyen mellékhatás nem jelentkezik, mivel csak azokra az esszenciákra reagál az ember energiarendszere, amelyekre éppen szüksége van, **félrekezelésre sincs lehetőség**. Ha nem megfelelő esszenciát választottunk, nem lesz semmilyen hatással ránk. Az alkalmazott esszenciák túladagolása nem lehetséges – a teljes üveg tartalmának egyszerre történő elfogyasztása esetén sem okoz panaszokat, így a Bach-virágterápia mind a felnőttek, mind a gyermekek, kismamák számára biztonságos kezelési módszer.

A Bach-virágterápia önmagában is megállja a helyét, de hatékony kiegészítője lehet bármilyen terápiának is.

Muszka Evelin



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

Az erdő szélén árvátlankodott, ha sütötte a nap, melege volt, ha szél fúj, fázott. Úgy tűnt, semmi nem elég jó neki. Mindene megvolt, ami az élethez kellett, de mégis hiányzott valami.

Hosszú idő telt el így, egész szép kis bokorra fejlődött. Ha esetleg kirándulókat sodort arra a girbegurba ösvény, ő inkább a tüskéit meresztette rájuk. Nem akarta, hogy csodálják, hogy észrevegyék. Az a biztos – gondolta –, ha mindenki távol marad tőle. Úgy legalább nem tud fájdalmat okozni, sérülést ejteni a gondoskodó kezeknek.

Magányos perceiben persze arra vágyott, mint mindenki más, szeretetre, ölelésre, becézésre, mégis, ha valaki túl közel merészkedett, megbántotta őt akarva-akaratlanul.

Történt egyszer, hogy egy szép tavaszi napon egy különleges természetjáró vetődött az útjába. Egyből meglátta a benne rejlő szépséget és bájt. Persze neki is csak a tüskéit mutatta, de a férfi türelmes volt, biztos volt benne, hogy a legbelül meghúzódó, eddig zárt rózsabimbó képes arra, hogy virágba boruljon.

Különleges kapcsolat alakult ki közöttük. A férfi nap, nap után letelepedett a kis bokor mellé, kérlelte, babusgatta. Ha a tüskék megszúrták, egy-két lépéssel arrébb talált magának helyet, ahol a veszély már nem érthette őt. Ha ismét szurkálódás érte, újra odébbállt, de mindig visszatért szeretet bokorkájához.



Ismét szólíttatta, becézgette, gondozta. A régi elsárgult leveleitől megfosztotta, dús talajjal táplálta.

Azonban egyszer csak a férfi megelégtelt ezt az állapotot. Egy szurkálódás után fogta magát, vissza se nézett: „Hiába kérlek, hiába szeretlek. Te biztos képtelen vagy erre, inkább megyek, folytatom az utam, a kedvességet másnak adom!”

A rózsabokor először csak nézte, de amint bebizonyosodott, hogy a férfi mindezt komolyan gondolja, az elhangzott szavak megteltek tartalommal. Kerestekutatta önmagában, miként változhat, miként virágozhat úgy, mint bárki más. Gyötrelmes napok voltak ezek, tele kísértettel, rossz szokásokkal, ismeretlen területekkel. A rózsabokor egyre mélyebb utat tett meg, de az út végére megszerette önmagát, a világot és a férfit is. Egy újabb tavaszi napon a természetjáró a szíve útját követve került ismét a rózsabokor térségébe. Ő már várta, nagyon várta,

s virágpompával kínálta. Tüskéit mind visszahúzta, illata adott mámort a tájnak.

A férfi mellé telepedett, gondozta és babusgatta. „Bárcsak te is ember lennél” – mondogatta, s egy apró könnyecsepp hullt a mélybe, épp a rózsabokor közepébe.

Nem csalás, nem ámitás, a rózsabokor csodás nővé vált, ki bearanyozza az életet. Mert már tudja, a szeretet ereje virágzóvá tesz.

Csató Vanda Rózsa

A rózsabokor

Kétféle

gondolkodás létezik

Na jó, ez picit túlzás, de most egyszerűsítsük le egy kicsit a gondolkodásunkat. Ha azt mondom, hogy csak kétféle gondolkodás létezik, akkor az egyik az, amelyik létrehozza a problémákat, a másik meg az, ami megoldja. Sokat írok a megoldásközpontú hozzáállásról, így biztosan nem lepődsz meg, hogy ezt írom. A problémák helyett a megoldásra tedd a fókuszot! Mindig van választásod! Igen, mindig! Minden pillanatban eldöntheted, hogyan folytatod az életed tovább, és melyik gondolkodás fog jellemezni. A probléma központú vagy a megoldás fókuszú? Te döntesz! És mindig dönthetsz másképpen, mindig csinálhatod máshogy a dolgaidat, mint korábban! Ez egy csodás dolog, hogy ez a döntés csak és kizárólag a TE kezében van!

Ha te változol, a környezeted is változni fog! Ne más próbáld megváltoztatni, mert az úgysem fog menni. Hidd el, eleve elvetélt gondolat, hogy más nem önszántából változzon. Irányíthatsz másokat, de attól nem változik meg a természete. Beletörődhet az adott helyzetbe, de ha alkalma nyílik majd rá, akkor a személyiségének megfelelően cselekedik újra és újra. Ha TE kilépsz az áldozat szerepből, és abból, hogy más hibáztass az életedért, akkor elindul a változás, mert felelősséget vállalsz az életed eseményeiért.

Nem kell, hogy a múltadon sokat rágódj. Valahogy eljutottál idáig, ebből a helyzetből kell most kihozni, amit lehet. Igen, lehet, hogy hoztál olyan döntéseket, amiket ma már máshogy csinálnál. De ez mindegy. Ugyanis már megtetted. Meglépted őket. Vissza nem csinálhatod, az már a múlt. Azonban a jövőd még előtted van, és attól függ, hogy mit teszel ma. Biztos vagyok benne, hogy rendelkezzel minden erőforrással, amivel képes vagy változtatni az életeden.

Dönts úgy, hogy boldog leszel!

Szeretettel:

Lili
oromterapia.hu



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 konyhaművészei 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



SALÁTALEVES

HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

- 1 nagy fej fejes saláta
- 4-5 gerezd fokhagyma
- só
- 3 evőkanál tönköly fehér liszt
- 1-2 evőkanál citromlé
- fél deci tejszín/növényi tejszín
- 3-4 evőkanál tejföl/növényi tejföl

ELKÉSZÍTÉS:

A salátát kevés zsiradékon megfuttatjuk (én kókuszszírt használtam), amikor megfonnyadt, hozzáadjuk a fokhagymát, a lisztet, legvégül felöntjük vízzel. Amikor felforrt, akkor hozzáadjuk a tejszínt, tejfölt. Még egyet forr és készen van! Lehet melegen, de behűtve is tálalni, ínyencek adhatnak hozzá friss kaprot!
Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda

CUKKINI FŐZELÉK POLENTA VIRÁGGAL

HOZZÁVALÓK (2 ADAG) :

- 2 db közepes méretű cukkini
- 2 sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kicsi saláta hagyma
- reszelt citromhéj és egy kevés citromlé
- 1 teáskanál kukorica keményítő
- snidling
- nagy marék összevágott friss menta
- A feltéthez (polenta virág)
- 100 ml instant polenta
- 250-300 ml víz
- késhegynyi kurkuma
- piros chilipehely
- só



ELKÉSZÍTÉS:

Első lépésként jöjjön a főzelék: Olívaolajon kicsit átforgattam az apróra vágott hagymát, és rádobtam a vékonyra szeletelt fokhagymát. A felszeletelt sárgarépát tettem bele először, és kezdtem pirítani, majd kevés vízzel felöntve párolni. Sóztam, és egy kevés citromlevet, valamint reszelt citromhéjat tettem hozzá. Amíg főtt, a cukkinit csíkosra hámoztam, negyedeltem, majd felszeleteltem. A kukorica keményítőt kevés vízben csomómentesre kikevertem. A répát hagytam roppanós állagúra, hozzáadtam a cukkinit és egészen rövid idő alatt a kívánt ropogós, de nem nyers állagúra pirítottam, pároltam. Felöntöttem vízzel – először csak kevés-
sel –, beleöntöttem a keményítőt, és további víz hozzáadásával beállítottam a kellő sűrűséget. Kicsit forraltam, majd a gázt elzárva belevagdosztam a

snidlinget, beleborítottam a mentát, összekevertem, és fedővel letakartam. Amíg állt, a polentával tudtam foglalkozni. Kis edénybe olívaolajat öntöttem, beleszórtam a kurkumát és a chilipehelyt, sóztam is. Felöntöttem a vízzel, beleszórtam a polentát és 2-3 perc alatt sűrűre főztem. Kistányérral letakartam, majd pár perc után beolajozott vágódeszkára terítettem, olyan 1 cm vastagságúra. Kicsit hagytam dermedni, utána sütemény kiszúróval kiszaggattam a virág formákat. A főzelékhez feltétként tálaltam a polentát, nagyon jó kis összeállítás lett. Igazi könnyű, nyári fogás.

Jó étvágyat !

Fűszermánia Gabi

<https://fuszermania.blogspot.hu>



CÉKLÁS- KÉKSAJTOS QUINOA

ELKÉSZÍTÉS:

A quinoát dupla adag vízben, fedővel ellátott edényben feltesz-
szük főni, mint ahogyan a rizst szoktuk. Kb. 20 perc alatt elkészül a
quinoa. A kéksajtot (vagy márványsajtot) szintén kockákra vágjuk.
A céklát meghámozzuk, felkockázzuk (kb. kockacukor méretűre).
Alufóliából készítünk 4 kisebb batyut, és megtöltjük a cékla kockák-
kal. A batyuk aljára öntünk 3-3 evőkanál vizet, majd a batyuk száját
összezárva, 220fokra előmelegített sütőbe tesszük a céklát sülni. Kb.
45 perc múlva kivesszük őket, kinyitjuk a batyuk száját, majd hagyjuk
őket kihűlni. (Ezt a műveletet akár már előző nap elvégezhetjük.)
Az összes hozzávalót egy nagy tálban alaposan összekeverjük (kék-
sajt, cékla, préselt fokhagyma, salátalevelek, quinoa). Kész is a "saláta",
ami szolgálhat köretként, de önálló fogásként is.
Ha valaki úgy érzi, hogy neki túl száraz, locsolja meg az egészet
extra szűz olívaolajjal (esetleg dióolajjal) vagy egy frissen facsart
narancs levéllel.

HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

- 2 db nagy méretű nyers cékla
- 100 g kéksajt vagy márványsajt
- 1 bögre quinoa
- 2 bögre tiszta víz
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 nagy marék galambbegy
vagy rukkola saláta
- 1 db narancs (elhagyható)

Hanis Szonja / zoldavocado.blogspot.hu



KOVÁSZOS UBORKA LEVES

HOZZÁVALÓK:

- 6-8 db kovászos uborka
- fél kk aszafoetida (vagy fokhagyma)
- 5 dl kovászos uborkalé
- 5 dl kókusztejj (cukormentes)
- 2 ek olívaolaj
- 1 kk só
- 1 kk frissen facsart citromlé
- 1 ek aprított friss zöld kapor

ELKÉSZÍTÉS:

A kovászos uborkát beletesszük a turmixba, hozzáadjuk az aszafoetidát, a kókusztejet, az olívaolajat, a sót, a citromlevet és a kapor felét. Simára turmixoljuk. Ha kész, beleöntjük a kovászos uborkalevet is, és tovább turmixoljuk. Jól behűtjük, majd a maradék kaporral és croutonnal díszítve tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



Boldogság- gyakorlatok

„Hol a boldogság mostanában?” – kérdezhetjük a költő szavaival, de ahogy a hétköznapi emberek, úgy a kutatók sem egyeznek meg abban, hogy mi a boldogság. A boldogság meghatározásai között szerepelnek a következők: ez egy átmeneti pozitív érzelmi állapot, egy cselekedethez kötött élmény, általános elégedettség, szubjektív jóllét.

A kutatások azt mutatják, hogy az életünkben a környezeti tényezők megváltozásától nem leszünk sokkal boldogabbak. Mindössze 10%-ban függ a boldogságunk körülményeinktől. Vagyis a vártnál jóval kisebb százalékban okolhatjuk a körülményeket a boldogtalanságunkért. A szokásos gondolataink és vágyaink, amelyek arra irányulnak, hogy ha valami másképp történne az életünkben, akkor bezzeg boldogabbak lennénk – egyszerűen nem igazak! (Pl. „Ha lenne társam, munkám, ha több pénzem lenne, vagy ha egészséges lennék, stb... – akkor boldog lennék”.)

Viszont a 40% a mi részünk abban, hogy tehetünk valamit azért, hogy boldogabbak legyünk. Ami azt jelenti, hogy négyszer akkora a felelősségünk önmagunkért, a cselekedeteinkért (mint a környezetünknek), hogy tegyünk valamit azért, hogy boldogabbnak érezzük magunkat. A boldogságunkat a maradék 50%-ban az örökölt génjeink, és a velünk született „boldogság-szintünk” határozza meg.

A boldogságunknak sok előnye van a szubjektív jó érzésünkön vagy jóllétünkön kívül. Azt találták a kutatások, hogy azok az emberek, akik boldogabbak hasonlítanak egymásra.

A boldog emberek közös jellemzői:

1. egészségesebben élnek, kevesebbszer betegednek meg ill. hamarabb gyógyulnak meg
2. jobban tanulnak és elégedettebbek
3. jobban bíznak másokban
4. nagylelkűebbek, többet adakoznak és segítenek más embereknek
5. képesek a világot és a problémákat tágabb nézőpontból látni
6. kreatívabbak egy bizonyos probléma megoldásánál
7. egy stresszhelyzettel hatékonyabban küzdenek meg
8. hosszabb ideig élnek
9. bizakodnak és optimisták a jövőt illetően
10. képesek a jelen pillanatban élni, és örülni kis dolgoknak is
11. mélyen elkötelezettek életcéljuk, hivatásuk felé
12. jó és stabil kapcsolatokat ápolnak másokkal (a családban, barátokkal, a munkahelyen vagy akár közösségekben)
13. szívesen segítenek másoknak
14. hálásak az életnek, és képesek a hálájukat megélni és kifejezni
15. gyakran vallásosak vagy spirituális irányban is nyitottak

Hogyan tudjuk boldogabban érezni magunkat?

Ha magunkat nem tartjuk boldog embernek – bizakodásra ad okot, hogy a kutatások megtalálták azokat a tényezőket is, amelyeket gyakorolhatunk, hogy boldogabbnak érezzük magunkat. A boldogság egyik fő kulcsa a közeli családi és baráti kapcsolatok ápolása; építsük a meglévő kapcsolatainkat, járjunk társaságba! Ezen kívül:

- Töltsük el szabadidőnket változatosan
- Tűzzünk ki célokat az életben és igyekezzünk azokat elérni
- Mondjunk tudatosan köszönetet másoknak, legyünk a kis dolgokért is hálásak, örüljünk mindennek, amit kapunk az életben
- Többet mosolyogjunk
- Bocsássunk meg, mert ha nem tartogatjuk a haragunkat magunkban, teret engedünk a kellemesebb érzéseinknek
- Értsük meg és fogadjuk el önmagunkat: testünket, gondolatainkat, véleményünket, vágyainkat és érzéseinket
- Segítsünk és adjunk embertársainknak, legyünk figyelmesek velük.
- Növeljük a tudatosságunkat: figyelmünket hozzuk vissza a jelenbe, ha elkalandoznánk a múlt fájdalmaiban, vagy a jövőbeli aggodalmainkban
- Figyeljünk a nekünk kellemes dolgokra, amelyek pozitív érzéseket keltenek bennünk és vegyük körül magunkat ilyen dolgokkal
- Rendszeresen mozogjunk, ami az önbizalmat is erősíti és csökkenti a szorongást
- Aludjunk pihentetően és étkezzünk egészségesen
- Mozduljunk ki a természetbe, a szabadban töltött idő jó hatással van a hangulatunkra is
- Kerüljük az embertársainkkal való összehasonlítást, örüljünk önmagunknak
- Próbáljunk ki és tanuljunk új dolgokat

Bende Kati

<http://www.egy-pszichologus.hu/>



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► NOURISH GOLDEN GLOW ORGANIKUS CSILLÁMLÓ, HIDRATÁLÓ ARCKRÉM



A mirha és tömjén olaj, hialuronsav, bioaktív tripeptid hatóanyagok javítják a sérült bőrt, védik a káros hatásoktól, serkentik a kollagénszintézist. Az ásványi részecskék és a tonkabab különleges fényvisszaverő hatásúak, és aranyló ragyogást kölcsönöznek a bőrnek.

30 ml

KEDVEZMÉNY:
700 Ft

~~5.999 Ft~~
5.299 Ft

► ISWARI BIO MATCHA JAPÁN ZÖLD TEA POR



100% zöld tea. Keverjen el 1 teáskanállal tej- vagy gyümölcskocktélba, turmixba, vagy öntse fel hideg vagy meleg vízzel.

70 g

KEDVEZMÉNY:
350 Ft

~~3.249 Ft~~
2.899 Ft

► BIORGANIC NATÚR INSTANT HAJDINAKÁSA



Pelyhesített hajdina, mely felhasználható natúr, gyümölcsös vagy zöldséges kásához, levesek, szósok sűrítéséhez. 2-3 perc alatt elkészíthető.

300 g

KEDVEZMÉNY:
130 Ft

~~879 Ft~~
749 Ft

► SZAFI FITT DIÉTÁS BOUNTY KRÉM (PALEO, VEGÁN, GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES)



Paleo, vegán, csökkentett kalória és szénhidrátértékű diétás desszert, mely fogyasztható önmagában elkészítve, vagy torták, sütemények krémjeként.

200 g

KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~849 Ft~~
699 Ft

► ANGELICA +4 FOGYÁST ELŐSEGÍTŐ KAPSZULA 5 NÖVÉNY KIVONATÁVAL



Egyedülálló természetes hatóanyag kombináció, mely mellékhatások nélkül nyújt eredményes segítséget a testsúly csökkentéséhez.

60 db

KEDVEZMÉNY:
1000 Ft

~~9.899 Ft~~
8.899 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 FEKETE BODZA



A fekete bodza virágjából készült tea nagyon hatásos megfázás, hörghurut és influenza esetén. Izzasztószerként és az immunrendszer erősítésére is használható. Erősen vízhajtó hatású. Orrdugulás, köhögés esetén inhalálhatunk vele, mert tisztítja a légutakat. Lázcsillapító hatása is számottevő.

Olyan fertőzések tisztításában segít, mint pattanások, bőrküütések, erre a célra már az indiánok is alkalmazták. Főzetét általános vérzéscsillapításra is használják. Nyugtató hatása miatt borogatásként alkalmazhatjuk mellhártyagyulladásra, vérömlenyre, köszvényre, fagyásra, pikkelysömörre, ekcémára.

A virág, és a levelek mellett az érett fekete bogyók is gyógyhatással bírnak, tele vannak antioxidánsokkal és flavonoidokkal. Egyik hatóanyaguk az antocianin a szabad gyökök semlegesítésében vesz részt a keringési

rendszerben. Emellett hashajtó, vérnyomáscsökkentő, köhögéscsillapító. A bogyókból általában gyógylekvárt készítenek. A nyers bogyókból azonban nem ajánlatos nagyobb mennyiséget elfogyasztani, mert ciánglikozid tartalma miatt toxikus hatású lehet.

Készíthetünk belőle szörpöt, mézet, limonádét, alkoholos italt, és a már említett lekvárt is. A bogyók feldolgozásánál figyeljünk oda, hogy azok teljesen érettek legyenek, és magozzuk is ki, mert a bodza magja enyhén mérgező. A fekete bodzát gyakran összekeverik a földi illetve a fürtös bodzával, amely gyógyászati célokra nem alkalmazható. A földi bodza szaga kellemetlen, és nem hoz fás hajtásokat, míg a fürtös bodzát a fekete bodzától a termés színe különbözteti meg. A fekete bodza bogyója fekete, a fürtös bodzáé vörös.

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Patika a nyaralásra
(tovább: webbeteg.hu)
- Ha fél a kutyád a vihartól
(tovább: videokedvenc.hu)
- Óvd a babát a napsugaraktól
(tovább: babaszoba.hu)
- Mit kell tudnod a kullancsokról
(tovább: otvenentul.hu)

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- mángold
- saláta
- sárgarépa
- spárga
- spenót
- sóska
- sütőtök
- tök
- zeller
- zöldborsó

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- cseresznye
- dió
- eper
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- málna
- narancs
- ribizli
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

Június



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 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



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



46 Megtekintés



45. Megtekintés



44. 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 vezeték nélküli 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 Manórák 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.

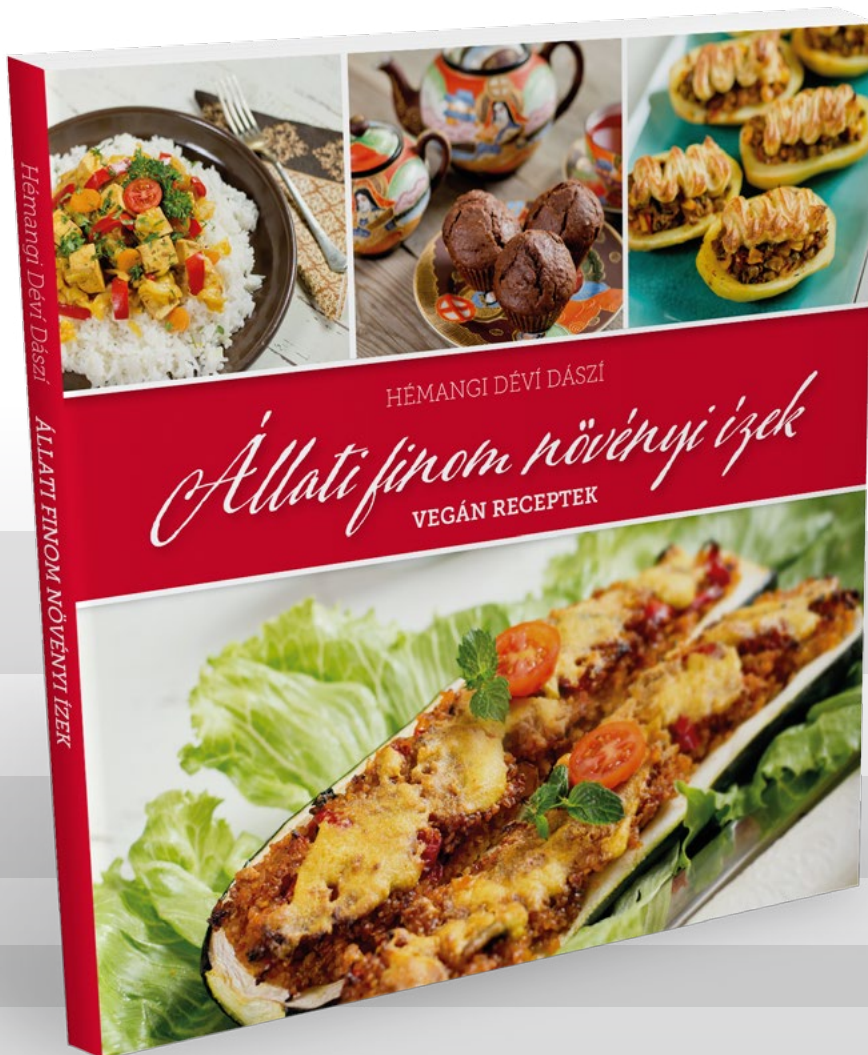
Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

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



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 szabadjára 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!



„Ha veszteség ért, tudd: ennyibe került a nyugalom.”
(Tatiosz)

NYUGALOM

A nyugtalanságot minden esetben valami külső benyomás váltja ki, aminek hatására a fejedben elkezdnek gyorsvonat módjára zakatolni a gondolatok, és ennek eredménye képpen arra a következtetésre jutsz, hogy nem vagy nyugodt. Viszont ez is csak egy gondolat. Az elméd az, ami nem nyugodt, de az nem is létezhet másképp. Olyan elven működik, mint egy foton, amely a folyamatok zömében keletkezik vagy elnyelődik, így nem létezik nyugalmi állapotban. Az elme sem létezik gondolatok nélkül, ezért van szüksége arra, hogy állandóan gondolatokkal legyen megtöltve. Még akkor is, amikor nyugodtnak titulálsz magad, az elméd tele van gondolatokkal. Az egyetlen különbség, hogy olyankor az ijesztő, nyugtalanító gondolatok helyett kedvedre valók peregnek a képzeletedben. Ezt bármikor választhatod, amikor nyugtalanságot érzel, csupán le kell cserélned az aktuális gondolataidat olyasmire, ami nyugalommal tölt el. Viszont ez nem igazi nyugalom. Ha valódi nyugalomra vágysz, azt magadban kell megtalálnod. Ott rejlik két gondolat között.

Minél nagyobb szünetet tudsz tartani két gondolat között, annál nagyobb betekintést nyerhetsz ebbe az állapotba. Többek között a meditáció folyamatos gyakorlásával érheted el ezt. Lehet ez akár csupán annyi, hogy hagyod a gondolataidat száguldozni, anélkül, hogy egyetlenbe is belekapaszkodnál. Ha megfigyelőként vagy jelen, a nyugtalanságod el fog múlni. Ezen kívül bármilyen meditáció segít abban, hogy az elmédet elcsendesítsd. Valamint elfogadott tény, hogy a légzés összefüggésben van a gondolatokkal, ami azt jelenti, hogy ha tudatosan lelassítod a légzésedet, a gondolataid is le fognak lassulni. Számtalan légzéstechnika létezik, de ezt anélkül is megteheted, hogy bármelyiket ismernéd.

Szóval légy nyugodt, aggodalomra semmi ok!

Nyugodt és kellemes napokat kívánok mindenkinek.

Szabó Andor
andor.szabo3@gmail.com

Hűsítő GYÓGYNÖVÉNYEK

*Sokan várják a meleg napokat, mások számára igazi szenvedés. Van-
nak viszont olyan gyógynövények, amelyek abban segítenek, hogy
jobban elviseljük a kánikulát. Íme a kedvenceim:*



Menta

Mindenki ismeri! Több fajtája is létezik, a fodormenta, borsmenta, macskamenta. Illetve ma már lehet „ízestett” mentákat is kapni: csoki menta, eper menta stb. Fogyaszthatjuk friss teaként és egyszerűen ízesíthetjük a vizünket is. Én utóbbit szoktam választani, főleg ha egész napra kell csomagolni vizet. Egyszerűen szárastól-levelestől teszek a vízembe mentát, felkarikázok bio citromot, pár karika bio uborkát, illetve pár ág citromfűvet. Nagyon frissítő és finom ital. Gyerekeknek mézzel ízesítem.



Csipkebogyó- hibiszkusz tea

Nemcsak nyáron, télen is nagy kedvenc nálunk. Nyáron két liter vízhez két filter csipkebogyó-hibiszkusz filtert teszek. Áztatom 15 percig, majd ízesítem citrom levével és mézzel, illetve egy teáskanálnyi homoktövis őrleményt is teszek hozzá. Kissé fanyar, de igazán frissítő finomság!



Izsóp, Zsálya

Sokan szenvednek a melegben a túlzott izzadással. Számukra is van megoldás, viszont tudni kell, hogy a túlzott izzadás hátterében lehet idegesség, pajzsmirigy fokozott működése, cukor betegség, súlytöbblet, klimax. Ha változást veszünk észre, akkor vizsgáltsuk ki az okát.

Izzadásgátló növényeink a zsálya és az izsóp. A zsálya emellett még gyulladáscsökkentő, görcsoldó, hasmenésgátló hatásokkal is bír.

Főzni kell a növényt, mert tujont tartalmaz, ami idegméreg nyersen. A tea receptje: 1 evőkanál szárított zsálya, 2 dl vízben 5 percig főzzük (nem fedjük le), majd leszűrjük. Elegendő minden 3-4. nap fogyasztani a teát, mert hosszan tart a hatása.

Ezt kiegészíthetjük levendulával, orbáncfűvel, citromfűvel. Ebben az esetben a leszűrt zsályás teával kell az 1:1 arányban a többi gyógynövényt leforrázni és 10 percig lefedve állni hagyni.

A másik probléma a láb izzadása, illetve az ödéma. Fontos, hogy a lábat megfelelően ápoljuk, szellőztessük. Ha nincs arra lehetőségünk,

hogy napközben mezítláb legyünk, akkor viseljük bőrbarát cipőket és zoknikat. Esetleg gyógynövényes lábsprayt-hintőport is használhatunk.

Lábspray: 1 dl desztillált víz, 20-25 csepp 70%-os alkohol, borsmenta, eukaliptusz, teafa illóolajok. Ezeket jól összekeverjük és már fújhatjuk a lábunkra.

A nap végén pedig almaecetes fürdőt készítsünk a lábunknak: 2 l langyos vízéhez 5 evőkanál almaecet, 10-15 percig áztassuk benne, majd alaposan töröljük át, még a lábujjaknál is!

Ha vizesedik a lábunk, akkor érdemes a nap elején és a végén lábtornát beiktatni.

Gyógynövények is segítenek: csalán, bodza, borsmenta, citromfű 1:1 arányban használjuk őket.

A szokásos módon készítsük el a teát, tehát 2 dl vízhez a keverékből 2 teáskanálnyi mennyiség, 10 percig áztatjuk. Ez kifejezetten a vízhajtásra jó. Ha mégsem segíteni a tea, akkor érdemes szakembert felkeresnünk!

Jó egészséget mindenkinek!
Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
www.melinda-angel.hu



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 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.