108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A változás az egyetlen állandó

Mire figyeljünk, ha vaszati kertet szeretnénk

SZÍVÜNK EGÉSZSÉGÉÉRT

A rossz tartás következményei

ESTI SÉTA

Ingyenes

12. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

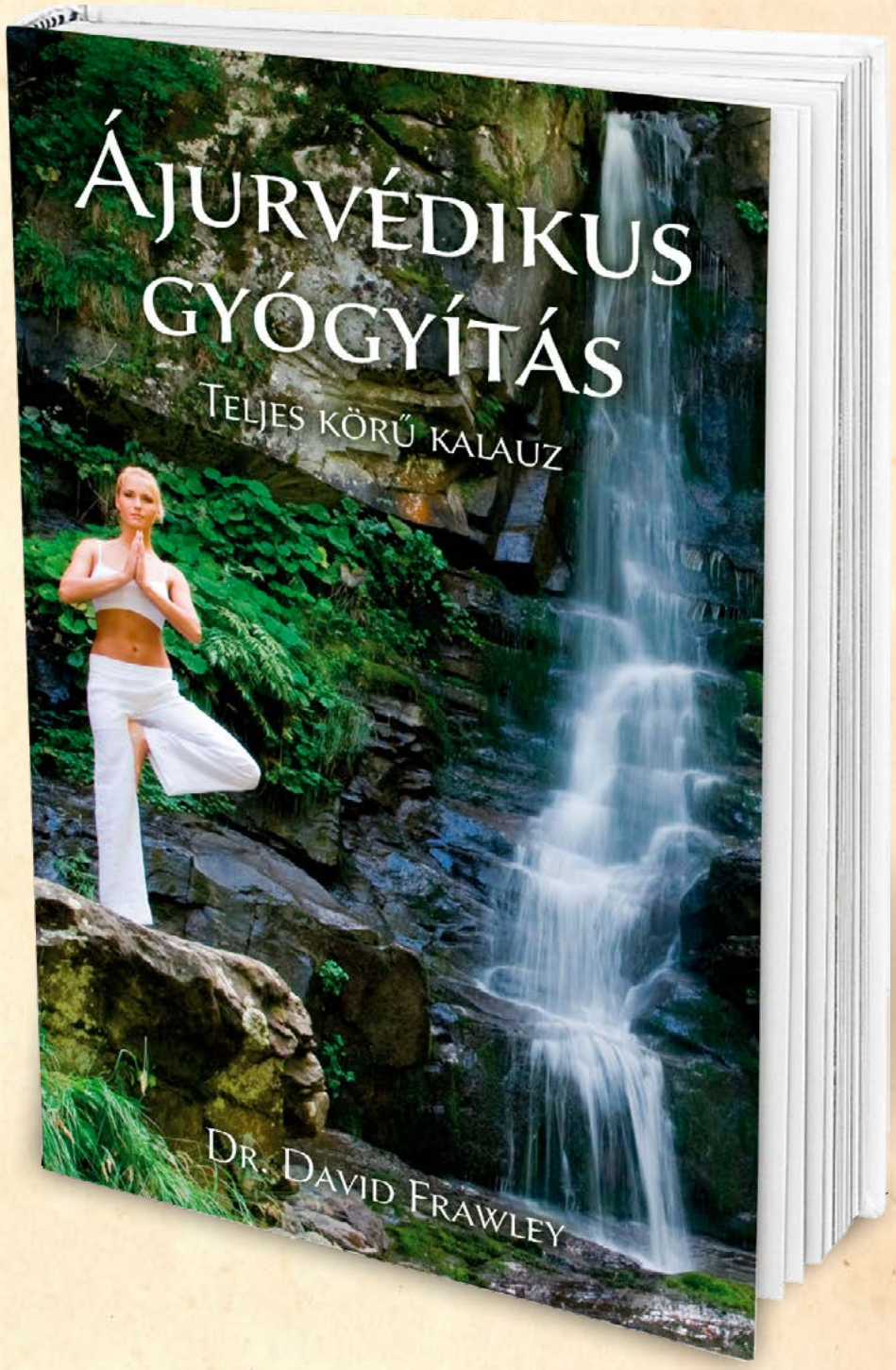
ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal



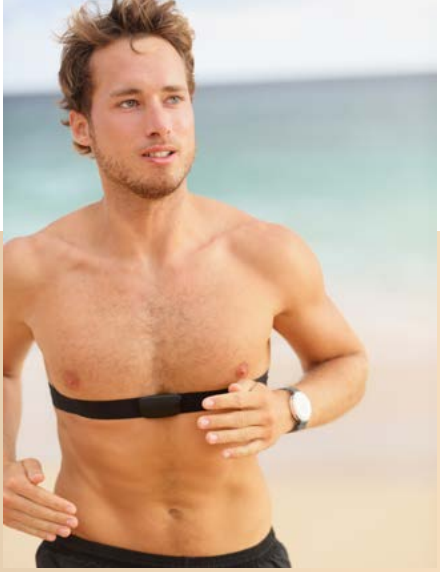
KEDVEZMÉNY: 510 Ft

~~3.500 Ft~~

2.990 Ft

Látogasson el online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

4 **Problémáid vannak az alvással?**

6 **Nekem a Balaton a nyugalom oázisa!**

8 **Egy szezonos érdekbarátságok nyomában**

11 **Esti séta**

12 **A változás az egyetlen állandó**

13 **Építkezés és teremtés**

14 **Szívünk egészségéért**

18 **A rossz tartás következményei**

20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat

22 **Receptek** – Medvehagymás tészta tofubaconnal; Spárga sütőben; Vegán panna cotta; Káposztás sabji; Élesztőmentes gyors kenyér; Basbousa, anyu kérésére.

28 **Mire figyeljünk, ha vaszati kertet szeretnénk** – Vaszati

32 **Jóga és a táplálkozás** – Hogyan hatnak az ételek a testre és az elmére?

36 **Helló május!**

37 **Az édesgyökér** – Teacseppek

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
LÉLEK•EGÉSZSÉG•ÍZEK

108.hu Magazin – 2021/4. 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: Hémangi
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.

Dimag

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

Problémáid vannak az alvással?

Olvasd el ötleteinket a nyugodt pihenésért!

A pihenés számos életfolyamatod befolyásolja! Orvosold a nehézségeket! A következőkre figyelj:

Rendszeresség és napirend

- Ha beosztásod, élethelyzeted lehetővé teszi, vezess be egy nagyjából stabil időrendet.
- Ha megoldható, igyekezz nagyjából ugyanabban az időben kelni és feküdni. Ha későn feküdtél le, akkor is próbálj meg ugyanúgy felkelni, és inkább pihenj kicsit délután, vagy feküdj le korábban este.
- Az állandó időrend mellett a szervezeted hozzászokik, hogy mikor mi következik, és egy idő után automatikusan hangolódik a következő dologra.
- Étkezéseid időzítsd nagyjából hasonló időpontra – egy kevés eltérés belefér. A szervezeted érezni fogja, hogy nem szenved hiányt, ezért nem is lassítja az anyagcseréd, nem kezd tartalékolni. A hirtelen rádtörő éhséget és az ebből fakadó esetleges problémákat ezzel valószínűleg elkerülöd.
- A belső órád egy idő után beáll erre. Hétvégén is tartsd körülbelül ezt.

Ötletek a könnyebb elalvásért és alvásminőség-javításért

- Teremts nyugodt körülményeket, hogy kielégítő legyen a pihenésed.
- Amikor rendszeresen nem sikerül kipihenni magad, vagy kevés időd jut az alvásra bármilyen okból, akkor segíthet:
- A pihenést megelőző 3-4 órában kerüld a kiadós evést, a nehezen emészthető, túlságosan összetett, erősen fűszerezett ételeket. Így a szervezeted nem terheli le az emésztési folyamat és nyugodtabban tudsz pihenni. Kerüld az alkoholt is, ez felpörget, lebontása hosszabb. Ha valamilyen ételt nehezen

emésztesz meg, ilyenkor kerülnek ezeket is. Ezzel kivédheted a forgolódást.

- Délután már csökkentsd a stimuláló hatású ételek, italok fogyasztását. Válassz valamilyen módszert a napi stressz levezetésére. A rendszeresen mozgás kiegyenlíti a fizikai és mentális aktivitást, a meditáció vagy jóga is hatékony a felgyűlt feszültség levezetésére. A pihenés előtti pár órában ne végezz intenzív megterheléssel járó tevékenységeket.
- Néhányan hajlamosok arra, hogy a reggeli kávé, délelőtti energiaitalok, délutáni kávé és az esetleg este elfogyasztott alkohol után még bevegyenek egy altatót is. Ők gyakran az egész napos stimulálók, a stressz és nyugtalanság miatt képtelenek elaludni, mert az elfogyasztott, ellentétes hatású anyagokkal felborítják a szervezet egyensúlyát.
- A kialvatlanság és a stressz kihat a hangulatra, a produktivitására, ezek együttesen befolyásolják, hogy mit és mennyit eszel. Ezért túl sokat vagy túl keveset eszel – általában ezen két hatás valamelyike jellemző az emberekre. Az elfogyasztott étel mennyisége és összetétele pedig vissza fog hatni az elégedettségedre, a hangulatodra, befolyásolni fogja az alvásminőségedet és azt is, hogy mennyire vagy stresszes. És ezzel a kör bezárul és gyakran újra is indul, mert nem tudatosak a folyamatra, csak megélik és rosszul vannak tőle.
- Viszont ha felismered és a téma különböző részein egyszerre kezdesz dolgozni, akkor ez a hatás hamar csökken és idővel megszűnik!
- Legyen egy esti, alvási rutinod. Így az alvásidő közeledtével tested elkezd a pihenésre hangolódni. Jó, ha tudatosan lelassítasz, mentálisan és fizikailag is. Csökkentsd a külső ingereket, stresszt, kapcsolj pihenő módba. Este használj sárgás, kevésbé erős fényeket, kerüld a villogó, kék fényű képernyőket, kijelzőket.
- Készítsd elő pihenő, alvóhelyed, ahol kényelmesen tudsz pihenni. Szellőztess, kapcsold alacsonyabb fokozatra a fűtést – az ideális hőfok egyénenként némileg eltérhet. Pihenés előtt vegyél egy meleg zuhanyt, fürdőt – ez felmelegít és ellazít.
- A szoba lehetőleg legyen nyugodt és sötét, kizárólag pihenésre használt helyiség, ahol az ágynak van csak funkciója, jó ha itt nincs tévé vagy más villogó fényű, zavaró eszköz.
- Ha ezeket a lépéseket, vagy bármi számodra lazító hatású dolgot (pl.: zene, valamilyen meditatív tevékenység) alvás előtti rutinod részévé teszed, akkor szervezeted automatikusan hangolni fog a következő pihenésre.
- Figyelj a fényre a nap során! Reggel engedj be minél több fényt, este, lefekvés előtt kezdj el fokozatosan sötétíteni.
- Napközben menj ki a szabadba, élvezd a napot, lélegezz mélyeket, mozogj, sportolj.
- Ha rövid időd van, vagy változó időpontban van lehetőséged aludni, pihenni, akkor pár perces rutin kialakítása segít. Tudatosan "kapcsold le magad" fizikailag és mentálisan is.
- Először készítsd elő a helyet, ahol pihenni fogsz, szellőztess, húzd be a függönyt, amennyire megoldható, zárd ki a zavaró külső tényezőket. Lassulj le belül, amikor lefekszel. Erre kitalálhatsz pár mondatot, amivel nyugodt, ellazult, légzésfókuszált, meditatív állapotba kerülsz. Először lazítsd el fokozatosan tested, majd nyugtasd le elméd is, fókuszálj a légzésedre, tudatosan lassítsd, mélyítsd a levegővételeket, csendesítsd el gondolataid.

Az igazán pihentető alvás jelentősége nem vitatható. Ha kipróbálod, bevezeted az ötleteket, javíthatsz a jelenlegi helyzeten és lépéseket tehetsz a minőségi pihenés felé.

Szép és pihentető álmokat!
Kassy
joletcsokor.blog.hu

Nekem a Balaton a nyugalom oázisa!

Azúrkéken csillogó víztükör? Jéghideg karamellás frappéval a kezedben tekintesz fel a tiszta, bárányfelhős égre. Megállapítod, hogy vakítóan fehér sirályok köröznek feletted és úgy érzed, ez a nap már nem is lehetne tökéletesebb.

Nem egy távoli szigetről festettem le ezt az idilli képet, hanem egy olyan helyről, amely minden évszakban a rendelkezésünkre áll, ha egy kis nyarat és életvidámságot szeretnénk az életünkbe csempészni. Egy egyszerű szó, ám annál több élmény és nosztalgia: Balaton!

Neked is összefut a nyál a szádban, ha azokra a puhán buborékos, sajtos-tejfölös lángosokra gondolsz? Ugye már érzed is a semmivel össze nem téveszthető ízt? A tihanyi rév, a levendula mező, a füredi Tagore sétány és a kacsa etetés téged vár.

Bár eltelt egy újabb év, sok mindent hagytunk már a hátunk mögött, de egy valamiben biztosak lehetünk: a Balaton mindig fix pont marad az életünkben. Egy hely, amely megvár, nem fog rajta az idő vasfoga sem. Vastag hótakaróval fedve, vagy csillámló jégbe fagyva is tárt karokkal fogad.

Program ötletek:

1. A Tihanyi Apátság kortalan szépsége örökérvényű és sosem lehet ráunni. Sétálj fel a templomig, gyönyörködj a csodaszép balatoni panorámában, kóstolj meggyes levendulás szörpöt, csodáld meg a szunnyadó levendulást és egyél egy levendulás krémest a Rege Cukrászdában. Felejthetetlen és igazán édes, akárcsak Tihany!

2. A kompot semmiképpen se hagyd ki! Mérhetetlen nyugalomra és önmagaddal való harmóniára találhatsz a hajón, amíg a lágyan fodrozódó apró balatoni

hullámokban gyönyörködsz. A túlparton fedezd fel Siófok pezsgését, Szántód lenyűgöző partját vagy látogasd meg a magyar Indiát: hagyd, hogy elvarázsoljon a lenyűgöző Krisna-völgy!

3. Balatonfüred romantikus, lányregénybe illő partja, a kézműves sajtok és remek borok világa mindig közel állt a szívedhez? Engedd, hogy rabul ejtsen ez a világ.

4. Te is zakatoló szívvel és nulla szünettel nézted végig a Bridgerton című Netflix-es sorozatot? Amennyiben igen, ne hagyd ki a keszthelyi Festetics kastély királylányos mesébe illő épületét.

5. A szép idővel párhuzamosan nyílnak meg a kis lángosos standok és mindannyiunk nagy kedvence: a bob! A legjobb bob pályákat Fűzfőn, Bogláron és Zamárdiban találjátok. Ne féljetek kieresztени a hangotokat. Kitűnő feszültségoldó és hatalmas adrenalin löketet biztosít.

Kellemes kalandozást kívánok nektek a Balaton körül!

Tollas Tímea
https://vilag-koruli-szenvedelyeim-es-kuvok-utazasok-szemleletmodok.webnode.hu/

Egy szezonos érdekbarátságok nyomában

Mindannyiunk számára ismerősen csenghet a legjobb barát vagy más néven best friend szó. Egy társ, akivel közösen ehetjük a valószínűtlenül pink vattacukrot, vagy éppen, aki megfogja a kezünket a nehezebb pillanatainkban, felitatja a könnyeinket a Spongyabobos, illatos zsebkendőjével. Kiskori kapcsolatok, felnőtt okj-s képzésen köttetett hatalmas szövetségek, gimis haverok és még sorolhatnám.

Valójában mindig, minden egyes élethelyzetben barátokra, igazán elfogadó kapcsolatokra és mebízhatóságra vágyunk.

Na igen, ez így mind nagyon szép és igazán tökéletesen is hangzik, de mi a helyzet akkor, ha az igazi, odaadó barátságot összetévesztjük a kamu, érdek barátsággal? Egy szezonra szóló, sivár és valódi érdeklődéstől, kötődéstől mentes „friendship" státuszokkal. Amikor úgy érzed, hogy Te csak adsz és adsz, elapadhatatlan szeretettel fektetsz időt és nem is kevés energiát olyan kapcsolatokba, amelyek már az első perctől kezdve halálra voltak ítélve.

Tudom, ilyenkor azt kívánod,bárcsak a kispadra ültettek volna, hogy csak nézhesd az igazi játékosokat. Bárcsak figyelmeztettek volna idejében, hogy még túl képzetlen és éretlen vagy játszani a pályán. Egy olyan pályán, egy olyan játékkal, ami csak megsebzi a gyenge kis szívedet. Barátok híján és ötvenszer lejátszott focicselek után pedig jogosan merülhet fel a kérdés: Mit ronthattunk el mindez idáig?

Miért nem vagyok elég szerethető? Az önvádak pusztító ereje

Csalódni emberi dolog. Fájdalmas és hihetetlenül lelombozó érzés. Sokszor úgy megviseli a lelkünket, hogy úgy érezzük, képtelenek leszünk túltenni magunkat rajta. Egy igazi barátot elveszíteni mindig

nehéz és bonyolult ügy. A legnagyobb hiba azonban, amelyet ilyenkor véthetünk, az az önvádaskodás. A negatív gondolatokba menekvés és a pusztító életmód.

Így küzdj meg a veszteséggel

Első lépésként meg kell élnünk a fájdalmunkat. Méghozzá teljes valójában, mindenféle szégyenkezés nélkül. Ha igaz barátságról volt szó, akkor igazán nehéz lesz ez a folyamat, hiszen úgy érezzük, mintha a kedvenc „játékszerünktől" fosztottak volna meg. Gyerekes, tudom, de sajnos nagyon igaz.

Fontos tisztáznunk azt is, hogy nem egy játékot vettek el tőlünk, hanem egy mérgező, működésképtelen kapcsolatot. Gondolj bele őszintén: mennyi vidám és mennyi szomorú, önmarcangoló pillanatot hozott az életedbe ez a „barátság?" Amennyiben a negatív érzések túlsúlyba kerültek, egyértelmű a válasz.

Természetesen az is előfordulhat, hogy rengeteg szép, közös emléket őrzöl róla. Ez sem a világ vége. Éld meg a boldog pillanataitokat is, adj hálát azért, hogy abban az élet helyzetben melletted volt és te is mellette. Ha hiszel abban, hogy semmi sem történik véletlenül, akkor megtanulod elengedni idővel a már nem hasznos kapcsolataidat is.

Amennyiben úgy érzed, hogy te is hibás vagy a dologban, nézz mélyen magadba és vond le a megfelelő következtetéseket. Legközelebb mire figyelnél jobban? Túl önző voltál vagy úgy érzed, teljesen más volt a személyiségetek? Az igaz barátságnál sohasem a hajszín, bőrszín, magasság, szépség vagy népszerűség számított. Sokkal inkább az, hogy kiegészítsétek egymást, mint Malacka és Mici Mackó. Ez az édes mese kitűnő példája annak az igazságnak, hogy két teljesen különböző karakter is egymásra találhat és feltétel nélkül szeretheti egymást. Az elfogadás pedig itt is kulcs szerepet játszik.

Ezektől a „barátoktól" óvakodj!

1. Az egoista

Mindig csak magáról beszél, általában az sem beszéd, ami kijön a száján, hanem összefüggéstelen, keserves panaszkodás. A világ dolgaira, a satnya, szerencsétlen kis életére. Sosem kérdezi meg tőled, hogy hogy érzed magad, milyen napod volt vagy mi a helyzet a családoddal. Tudod miért? Nem azért, mert tökéletes barát és lelki válságban van, sokkal inkább azért, mert nem is érdekled.

2. Az aranyásó kislány

Addig csüng a nyakadon, amíg ajándékokkal halmozod el és arany kanalat kínálsz a reggelijéhez. Amikor rossz passzba kerülsz vagy nehéz helyzetben találod magadat, biztos lehetsz benne, hogy egy nálad sokkal „fancybb" barátnővel/baráttal nyomul. Amilyen könnyen jóban lettél vele, olyan egyszerűen veszíted majd el. Lecserélt. Na és? Számára olyan voltál, mint egy nyalóka: amíg volt benned íz és elég szín, addig kellettél, de amint fakultál és ráunt az ízedre, már dobott is.

Így ismerd fel: Mindig egyre feljebb teszi a lécet, számára semmi sem kellemetlen. Nem érez szégyent sem, ha beül egy luxus autóba egy olyan férfi mellé, akit nem is ismer. Mindig gazdag barátokkal igyekszik körülvenni magát és a titkait megtartja magának.

Leplezd le és engedd el a kezét, mielőtt ő tenné veled ugyanezt!

3. Az áskálódó

Szitkozódások, kibeszélések, pletykálkodások másokról. Ez élteti őt valójában. Minél több gonoszat és kellemetlent hordhat össze másokról, annál elégedettebb lesz. A saját életét halálra unja, így más kertjében sepreget.

Így ismerd fel: Amennyiben visszahallottál már magadról különféle sztorikat és rétestészta hosszúságúra nyújtott meséket, nem is kérdés, hogy ki állhat a háttérben. Legyél óvatos azzal, hogy mit árulsz el magadról! Sose add ki magadat teljesen, különben megsemmisít, mielőtt annyit mondanál: Mi történt?

4. A kegyetlen okoskodó

Állandóan azt hangsúlyozza, hogy ő mennyivel többet tud a világ dolgairól, mint te. Általában fel is vág vele, társaságban pedig igyekszik ezzel előtérbe kerülni és téged mellőz. A legalja az a rész, amikor a te károdra adja elő a professzort. Mindezt természetesen úgy, hogy téged porig aláz.

Kívánom, hogy ismerd fel a hamis, érdektelen kapcsolatokat az életedben és inkább legyen 1 igaz barátod, mint 14 hazug, akikre nem számíthatsz!

Tollas Tímea
https://www.facebook.com/TollasTimea.writer

Esti séta

Fotók: Mátyássy Lilla

Minden szépségből Isten kacsint ránk: itt vagyok, figyelj, és itt, és itt is! Így esett, hogy ma csordultig telt a szívem szépséggel és a szépség csodálatából fakadó örömmel. Persze nem vitatom, hogy itt, e földön minden ragyogás és szín csupán ideiglenes. Mégis csodás, ha egy pillanatra is...

Nagy gyalogtúrát tettem, mert ma sokat kellett ülnöm a gép előtt, és jól esett kicsit szellőzködni a februári tavaszban. Bóklásztam Zugló kertvárosában, felfedezni a titkos zugokat, szippantgattam a langyos levegőbe, kutyát simogattam, majdnem táncra perdültem, de tisztességes, meglett úrinő mégse ropjon már úton-útfélen, hát csak szaporáztam a lépteket, hogy a lendület vigyen.

Az aluljáróból zene szólt, gitár hangja, parányit már megkopott dallam, egy távol ülő, homályos, görnyedt alak hangszeréből áradt a gyönyörűség. "Jajj, de szép, jajj, de szép" – dobolta a szívem, s ahogy közeledtem felé már nyúltam a táskámba, ezért sosem sajnálom, ma magamra úgysem költöttem, annak adok hát, aki még az aluljárót is meg tudja fényesíteni a tehetségével, de már másra nincs ereje. Legyen az bárki, a szíve muzsikál. Amit kapok, adom tovább.

És ahogy nézem egész közel, már csak még jobban terül szét a mosoly a képemen, ráköszönök, felnéz és ő is örül.

– Hát én magát nem tudom kikerülni, mindenhol ott van! – szólítom meg – Jó estét, ismét gyönyörű ez a zene, köszönöm!

– Csókolom! Dolgozni volt? Hazafelé? Hol is találkoztunk? – villantja ki az összes 6 fogát.

– A másik aluljáróban szoktunk – felelem, és suttyomban libbentem le a pénzt, hadd érezze csak partnernek magát.

Állok még ott picit, míg új akkordokba kezd, száll a dallam, varázsol, varázsol, még így ütötten és kopottan is. Csendben lépkedek el, hadd merüljön bele az öreg a zene ölelésébe. Már nem is lát, nem is hall, csak peng a gitár...

Tovább-tovább, a Liget fái közé, lámpák halk fénye simít, bokorból mókus ugrik elő, tovaszalad. Fényes a vár, ragyog a Vajdahunyad.

Mátyássy Lilla

A változás az egyetlen állandó

Ez a kép tavaly januárban készült a Berlini falnál, és épp annak örültünk, hogy milyen jó, hogy már nem léteznek ilyen falak és bármikor megölelhetjük egymást a szeretteinkkel. Ugyanez a terv az idei évben így szerveződik (idézet egy magán beszélgetésből, kis túlzásokkal természetesen, az irónia kedvéért):

– 14 hónap után úgy találkozhatunk, ha elkommandózok Frankfurtig, de kocsival valószínű nem mehetünk, mert akkor kiszúrják a hamburgi rendszámot, és mit keresünk abban a megyében, és a kijárási tilalom után fogtok ti oda érni, és igazából a bokorban bújva maszkban ölelkezhetünk veletek, akik meg nem állhatnak meg az országúton átautózva, és vagy a Bazsival beszélek vagy veled, de mindkettőtök nem bújhat velünk a bokor mögé, mert az már csoportosulás...

– Magyar rendszámmal mi sem mehetünk Hamburgba, de még Frankfurtba sem, mert a tranzit útvonal elkerüli a várost... És vagy egy órás kitérő a belváros, és nem lehet megmagyarázni majd a rendőröknek, hogy mit keresünk ott. Tranzitálóként a lehető leghamarabb el kéne hagynunk az országot... Tehát úgy néz ki, hogy ugyan egy országban leszünk és szeretnénk is találkozni, ez csakis illegálisan lenne lehetséges...

Csak EGY ÉV telt el és minden fal és határ újra ott "áll". Szabad szemmel nem láthatóak, de állnak és korlátozzák azt, ami egy évvel ezelőtt még szabad volt. LÁTHATATLAN FALAK ÉS HATÁROK.

Mi a TANULSÁG? Mert az mindig van. Soha semmi sem állandó. Ahogyan a Föld forog, úgy minden, ami "MOST" van is változik. Legyünk HÁLÁSAK mindenért, amit MOST megélhetünk, mindenkiért, akit MOST átölelhetünk, és ha épp rosszul mennek a dolgaink MOST, vagy magányosak vagyunk, nem kell beleélni magunkat, az is EL FOG MÚLNI. A VÁLTOZÁS AZ EGYETLEN ÁLLANDÓ!

H. SZ.

Építkezés és teremtés

A május 11-étől induló Holdhónap a Bika csillagképében céljaink megvalósításának ad teret. Leginkább az előző egy hónapban bennünk megérlelődött szellemiségünknek és összhangnak megfelelően tudjuk megszilárdítani, működőképessé tenni életünket, ötleteinket. Nagyon fontos, hogy most a saját elveinknek megfelelően alakíthatóak a körülöttünk zajló események, mégpedig úgy, hogy a mindennapos cselekedeteinkben megnyilvánulnak, felfedezhetőek saját elgondolásaink, hitrendszerünk. És érdemes is mindezeknek a bennünk rejlő elveknek teret engedni, mert most ezáltal rendezni és építeni is tudjuk sorsunkat. Az életünkben megmutatkozó labirintusokból most ezzel a hozzáállással ki tudunk kerülni! Egyszerre több, párhuzamosan futó történésekre számíthatunk, ahol úgy tudunk egyensúlyban maradni, ha tisztában vagyunk saját magunkkal. Fontos az is, hogy hogyan kezeljük a felmerülő dolgokat és minek hol a helye, mindenféle értelemben. A mély lelki kérdések megoldásában is segít ez a hozzáállás, elsősorban az otthonnal, családdal, múlttal kapcsolatos helyzetekben kapunk megújító erőt, megértést, vagy aha-élményt. Nagyon sokrétű emelő erőt tudunk együtt működtetni!

Május 16-21 körül a Plejádok csillaghalmaznál jár a Nap: az erőinket nagyon jól tudjuk összehangolni, sőt, a szerelem, a termékenység, az alkotókészség kiemelt időszaka.

A Fomalhaut csillag, a Déli hal csillagkép legfényesebb csillaga szintén áthat minket és árad ránk a termékenység, a szerelem fénye az egész Holdhónapban, sőt, egész nyáron! Május 17-26. között ráadásul a számunkra paradicsomi körülmények megvalósítására is lehetőség adódik! Hiszen ez az egyik alapköve, oszlopa életünknek, melyben megfelelően, biztonságosan, stabilan tudunk élni. Ezen felül magára a teremtő mivoltunkra is felhívja a figyelmet, vagyis szituációkban felismerjük közreműködő szerepünket, szerepeinket, hatásunkat magunkra és másokra is akár. És ez tovább tudja szilárdítani képességeink tárházát, vagy megmutatja, hogy tulajdonságainkat hogyan tudjuk tovább kamatoztatni életünkben.

Mindemellett a május 17-26. körül előkerülő múltbeli dolgainkra, emlékeinkre nagy hatással van a lényeges és lényegtelen szálak meglátása, az örök és a múlandó részek megkülönböztetésének képessége. Mély lelki szintjeinket emelni tudjuk és tisztábban megértjük a még szürke foltokat, ha van ilyen, hogy valójában mi zajlik bennünk. Ezt építi tovább május 27-étől június 6-ig a Felettes Énünk. Mélységeinkre és magasságainkra enged még inkább tudatosnak lenni, így érzékenyebb időszakot is megélhetünk. Ami biztos, hogy a megoldásokat hozza meg június 6-áig, mindenkinek olyan módon, ahogyan képes rá és a leginkább megfelelő számára. A harmonikus kommunikáció és a Bika csillagkép lényeget meglátó, termékenységre hangolt szeme, az Aldebaran csillag adja a stabilitást, valamint az időközben égi irányba induló Merkúr pedig a megértést és kommunikációt támogatja ebben a tudatosodási folyamatban.

Bodnár Erika
asztrozófus
ertektengely.hu

Szívünk egészségéért

A szívünk az a szervünk, amely elsőként fejlődik ki, és felnőtt korunkban percenként körülbelül 72-szer dobban, 40 milliószor évente! Szívünk mindig dolgozik, még akkor is, amikor mi éppen alszunk! Akkor is, amikor dolgozunk, mozgunk, izgulunk. Általában csak akkor törődünk vele, amikor már nagyon nagy a gond! Vegyünk szívünket szívünkre, és előzzük meg a problémákat, hogy azok elkerüljenek minket, hogy sokáig egészségesen legyünk szeretteink körében!

Mozogjunk rendszeresen!

Ezt a mondatot biztos számtalanszor hallottuk, de úgy tűnik nem elégszer, mertlehet látni, hogy még mindig nem eleget mozgunk (tisztelet a kivételnek). A mozgásba nem tartozik az bele, hogy a kocsihoz gyalog megyünk és a mellékhelyiségbe! Félre téve a tréfát, mivel a szívünk folyamatosan mozog, így mi magunk is a folyamatos mozgásra vagyunk ítélve. Az örök mozgóknak jó hír, a többieknek pedig erőt kell venniük magukon. Ahhoz, hogy az érrendszerünk és szívünk karbantott legyünk, mindennap legalább 30 perc más mozgást kell végeznünk, mint amit alapjában csinálunk. Ez azt jelenti, hogy aki sokat ül, annak aktív mozgást kell választania, aki pedig fizikait, annak több nyújtó gyakorlatokat. A mozgatás által az izmaink folyamatosan „masszírozzák" az ereinket, akik gyorsabban szállítják a salakanyagokat a megfelelő kiválasztó helyekre, ezáltal mindig felfrissül a vérünk.

Aludjunk eleget!

Alapjában a szakirodalom azt vallja, hogy napi nyolc óra pihentető alvásra lenne szükségünk. Én itt a pihentetőt emelném ki! Hiszen vannak sokan, akik hiába alszanak akár 10 órát is, egyszerűen fáradtan ébrednek fel. Ennek számtalan oka lehetséges. Egyrészt lelki, másrészt a szervezet túlzott elsavasodása okozhatja. Ezért van az, hogy az idősebb emberek nem tudnak aludni, mert nem lúgosították a szervezetüket. Ma már ennek a tudásnak a birtokában tudjuk, hogy milyen étkezéssel lehet a szervezetünket visszaterelni a helyes irányba. Ennél fogva az alvásunk pihentető lesz, ami a szívünknek fontos, mert ebben az időben ő is pihen!

Igyunk gyógyteát!

Közismert gyógytea a szívre a galagonya. Fontos tudnunk, hogy ezt is csak kúraszerűen szabad alkalmazni. Egy kúra hat hétig tartson, mindennap egy csészével fogyasszunk, majd egy hét szünet után ismételjük meg a kúrát. Ha szívgondokkal küzdünk, érdemes közben folyamatosan kontroll alatt tartani a vérnyomásunkat, mert szabályozza azt is.

Érdemes felváltva használni mellette a citromfű teát is. Én nagyon szeretem az egyenlő arányban összekevert citromfű, galagonya virágzat, borsmenta, levendula teát esténként fogyasztani. Főleg egy nehéz nap után.

Hanyagoljuk az állati eredetű étkeket!

Ma már tudjuk azt is, hogy a túl sok állati eredetű étel elsavasítja a szervezetünket. Ebbe beletartozik a húsfélék és a tejtermékek is. Növelik a vérzsírértéket és koleszterin szintet (bár sokan nem így gondolják). Érdemes tehát enzimdús étkezésre átváltani! Fogyasszunk több nyers zöldséget és gyümölcsöt. Illetve kiemelném a búzafű gyógyerejét, amely egyben tisztítja és feltölti a szervezetünket!

Gyógyteakeverék ajánlat

- **1 evőkanál galagonya virágzat**
- **1 evőkanál citromfű**
- **1 evőkanál borsmenta**
- **fél evőkanál levendula**
- **fél evőkanál orbáncfű**

Elkészítése a szokásos módon: 2 teáskanál 3 dl vízhez (forrázat), 15 percig áztatjuk, langyosan elkortyoljuk.

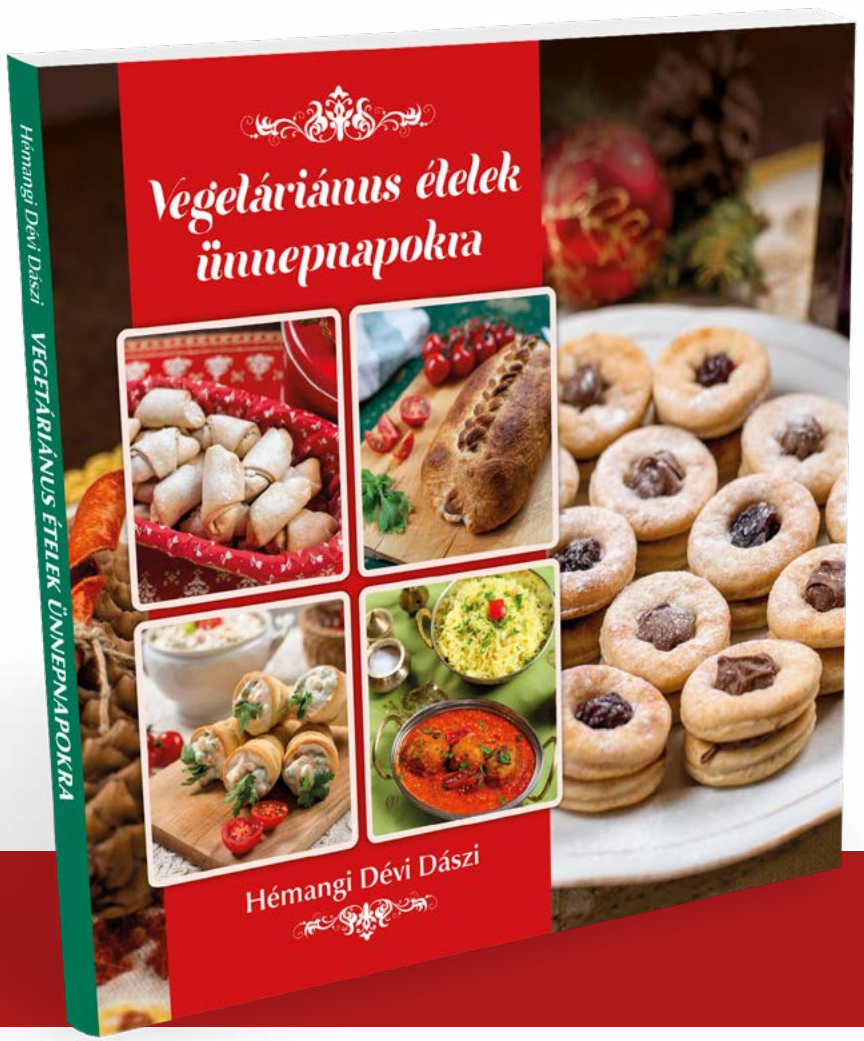
Jó egészséget mindenkinek!

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

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus ételek ünnepnapokra

Ára:
4490 Ft



Hémangi Devi Dászi ünnepi fogásokat tartalmazó könyvében igencsak változatos recepteket találhat a kedves Olvasó, a hagyományos karácsonyi és húsvéti ételek éppúgy helyet kaptak benne, mint a fűszeres és egzotikus indiai étkek. Segítségére siet a főzésben kevésbé járta uraknak egy nőnapi menüvel, és a gyerekeknek is tippet az anyáknapi meglepetés-reggelihez.

- ✓ *65 vegetáriánus ünnepi recept*
- ✓ *a szerző tanácsai*
- ✓ *96 színes oldalon*

Megrendelhető:
www.108.hu/unnepi

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I

NÉPEK KONYHÁJA

~~4 490.-~~ **3.990.-**

KÓSTOLJ BELE AZ ÚJURVÉDÁBA

~~4 490.-~~ **3.990.-**

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	EGÉSZSÉG	ÍZEK
kultúra	jóga	szezonális
könyvek	baba-mama	vegetáriánus
pszichológia	ájurvéda	ínycsiklandozó
wellness	gyógyítás	természetes
spiritualitás	megújulás	alakbarát

www.108.hu/hirdetes

A rossz tartás következményei

Tégy a fájdalom ellen!

A mai ember rengeteget ül – autóban vagy más közlekedési eszközön, a munkában, otthon, a tévé-, a számítógép előtt és még lehetne sorolni. Ez még jellemzőbb a hidegebb időszakban, amikor több időt töltünk bent. Ez a testtartás amúgy sem előnyös, a testünk nem erre lett kitalálva. Különösen rossz hatással van, ha ezt még rossz, görnyedt testtartásban tesszük!

Figyeld meg magad, hogy ülsz... lehet, hogy a többséghez hasonlóan az tapasztalod, hogy valamilyen szempontból nem épp megfelelő pózban. Ennek lehet több oka, nem megfelelő munkafelület-szék magasság, vagy csak hanyag tartás. Így lehet, hogy ezt a görnyedt testtartást máshol is felveszed, asztal vagy más mellett állva.

Tégy ellene! Nyújts!

Az ízületek újra természetes állapotba kerülnek, visszaáll az egészséges tartás, megszűnik a rögzült, helytelen pozíció, amit mi naponta akár óraszámra felveszünk ezekbe merevedve.

Jellemzők: a görnyedt ülés és a mobilt, más okos eszközt néző, teljesen lehajtott fejtartatás – ezek hosszútávon nyak, váll, hát, derék fájdalmakhoz fognak vezetni, mivel a test évek alatt átáll erre a helytelen, egészségtelen pozícióra. Ennek következtében megrövidülnek az izmok, szalagok. A mellkas folyton beesik, megrövidülnek a mellizmok, így előrehúzva a váll ízületet és ugyanaz történik a nyak, hát esetében is - a megrövidülnek az izmok, és folyamatosan húzzák az ízületeket. Végül már a teljes napot ebben a rossz tartásban töltjük, ez pedig egy idő után nagyon fájdalmas.

Ha rendszeresen nyújtunk, elkerülhetjük ezeket az évek múlva jelentkező problémákat, vagy csökkenthetjük, ha már kialakultak.

Hogy kezdj neki a nyújtásnak?

A hatékony eredményhez szentelj külön alkalmat a gyakorlatoknak. Az esetleges sérülések megelőzésére mindenképp melegíts be, mozgasd át magad kicsit előtte. Egy-egy izom esetében a nyújtás ideje legyen legalább 30 mp, ahhoz, hogy hatását kifejtse. Viszont ennél jelentősen hosszabb időt már nem érdemes az adott helyzetben töltened. Tartsd ki a pozíciót, majd fokozatosan, alkalmanként igyekezz tovább feszíteni - lassan, elkerülve a rángatást. Az izom nem fogja ez "szeretni", viszont, ha lassan kifújva a levegőt, mélyeket lélegzel, oldod a keletkezett feszült ellenállást.

Milyen gyakorlatokat végezz?

A rossz tartás következtében megrövidülő főbb izmok: a mell, nyak, váll, kar, csípőhajlító, has, a comb első és hátsó, valamit a fenék, vádli izmai. Olyan nyújtó gyakorlatokat keress, amik megdolgoztatják ezeket a területeket.

Próbáld ki, kezdj nyújtani és nap közben figyelj a tartásodra, ha görnyednél, javítsd a testhelyzeted. Frissülj fel, mozgasd át magad naponta többször. Kezdj nyújtani és előzd meg a problémákat, egészséged és jó közérzeted érdekében.

Kassy
Joletcsokor.blog.hu

FŐZŐTANFOLYAM SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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

Alapok és a fűszerek használata

Ízek, imák, India 1.

Főételek, sabjik

Ízek, imák, India 2.

A népszerű street food

Ízek, imák, India 3.

Változatos kenyérfélkék

Ízek, imák, India 4.

Gyógyító ájurvéda konyha

Ízek, imák, India 5.

Gyorsan elkészíthető wokos ételek

Ízek, imák, India 6.

Indiai vegán konyha

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- A 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.

A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 7 vegetáriánus szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

A tanfolyamok helyszíne a 108 Életmódközpont (1137 Budapest, Szent István krt. 6., Tel.: 30/464-7760)

NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu

HOZZÁVALÓK:

- 250 g durum tészta (nyersen volt ennyi)
- 50 g medvehagyma felaprítva
- 400 ml kókusztej (konzerves)
- 5 g sörélesztő
- kb 20 g só
- 0,5 g feketebors
- 0,5 g szerecsendió
- 3 g vöröshagyma por
- 4 g fokhagyma por
- 2 g fűszerpaprika

HOZZÁVALÓK A TOFUBACON-HÖZ:

- 180 g natúr tofu
- 25 g napraforgó étolaj
- 20 g folyékony füst
- 6 g só

Medvehagymás tészta tofubaconnal

ELKÉSZÍTÉSE

Felrakom főni a tésztát, amíg az elkészül, addig elkészítem a tofut. Kisebb serpenyőbe kimérem az olajat és elkezdem melegíteni, közben a tofuból kinyomkodom a nedvességet és elmorzsolom kis darabokra, majd leöntöm a füsttel, megsózom és alaposan összekeverem. Ezután a forró olajba teszem és megpirítom. Egy tálba öntöm a kókusztejet és a fűszereket, majd jól összekeverem. A tésztát leszűröm és visszaöntöm az edénybe, majd ráöntöm a kókusztejes keveréket, alaposan összekeverem és visszateszem a tűzhelyre. Belerakom a felaprított medvehagymát és óvatosan megkeverem, majd egy pár percig főzöm még, hogy a medvehagyma is megpuhuljon benne, és a kókusztejes keverék is megmelegedjen. Ezután pedig tálalom. Nekem elég volt így is, mivel markáns az íze, nem hiányoltam a tetejéről sem (növényi) sajtot, sem semmi mást.

Tényleg markáns, elég erős hagymás íze van, viszont nagyon-nagyon finom! Ráadásul hamar megvan, és szerintem azért nem is egy drága étel, mivel a tofu 200 Ft körül van, a kókusztejet én általában akciósan veszem, de ha jól emlékszem, teljes áron is 450-500 Ft körül van, a medvehagymát most ajándékba kaptuk, de az is kb 500 Ft/10 dkg, a többi pedig szerintem szinte minden háztartásban van.

Kovács-Orbán Klaudia
klaudiakitchen.blogspot.com

Spárga sütőben

HOZZÁVALÓK:

- **2 cs zöldspárga**
- **60 dkg újkrumpli**
- **3 ek olívaolaj**
- **1,5 kk só**
- **fél kk frissen őrölt fekete bors**
- **5 szelet aszalt paradicsom összevágva**
- **5 dkg krémfehér sajt**

ELKÉSZÍTÉSE:

A spárgát és a krumplit megtisztítjuk. Ha nem parázskrumpli, felkockázzuk. Egy jénai tál aljába öntjük az olajat, beletesszük a krumplit, és negyed órán át sütjük. Ekkor hozzáadjuk a spárgát, további 10-15 percig sütjük. Ha puhák a zöldségek, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk az aszalt paradicsomot. Az egészet átkeverjük, és a tetejére krémfehér sajtot morzsolunk. Tehetünk rá friss zöldfűszert is.

Hémangi / vegavarazs.hu

Vegán panna cotta

A fantáziánk komponálta ízkavalkád tökéletes lezárása egy vacsorának.

HOZZÁVALÓK:

- **4 dl kókusztejszín**
- **4 dl rizstej vagy kókusztej**
- **8 dkg nyírfacukor (vagy más cukor)**
- **2 kk agar-agar**
- **1 ek rózsavíz**
- **a tetejére: friss gyümölcs vagy gyümölcslekvár**

ELKÉSZÍTÉSE:

A kókuszkrémet és a tejet összeöntjük, 1 deci kivételével lábosba tesszük, hozzáadjuk a nyírfacukrot és feltesszük forralni. Közben a maradék egy deci tejben elkeverjük az agar-agart. Ha forr a tej, habverővel belekeverjük az agar-agart, még 2 percig forraljuk, majd levesszük a tűzről, hozzáadjuk a rózsavizet és négy kerek porcelántálba öntjük. Szilárdulásig a hűtőszekrénybe rakjuk. Amikor megszilárdult, máris tálalhatjuk. Ha nem öntöttük fel teljesen a tálkát, a tetejére is halmozhatjuk a gyümölcsöt. A másik megoldás, hogy forró vizet folyatunk a tálka aljára, s így könnyedén kicsúszik belőle a panna cotta. Ebben az esetben kistányérra tesszük, és így díszítjük.

Hémangi / vegavarazs.hu

Káposztás sabji

HOZZÁVALÓK:

- **1 közepes fej káposzta apróra vágva**
- **2 ek. ghí (tisztított vaj vagy vegán változatban kókuszzsír)**
- **1/2 tk. fekete mustármag**
- **1/2 tk. római kömény**
- **1/4 tk. kurkuma**
- **csipet aszafoetida (hing) itt olvashatsz róla bővebben**
- **1/4 tk. só**
- **1 kis chili**

ELKÉSZÍTÉSE:

A felvágott káposztát mosd meg kétszer. Melegítsd fel az edényt közepes lángra és tedd bele a ghít, majd a fekete mustármagot - a legjobb ha letakarod, mert amikor kipattog, akkor kiugrálhat az edényedből. Húzd le a tűzről picit az edényt amíg pattog a mustármag, majd add hozzá a római köményt, majd ha pirulni kezdett add hozzá az aszafoetidát, a kurkumát és a chilit. Utána add hozzá a káposztát és a sót,. Keverd össze és tedd rá a fedőt. Tedd takarékra és addig főzd, amíg a káposzta meg nem puhul, de még ropogós marad. (kb. 8-10 perc)

Tálalhatod rizzsel vagy chapati kenyérrel.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

ÉLESZTŐMENTES GYORS KENYÉR

HOZZÁVALÓK:

- **35 dkg liszt (175 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt és 175 g finomliszt)**
- **1 tk só**
- **1 tk szódabikarbóna**
- **2 dl natúr joghurt**
- **0,5 dl víz**
- **csipet nádcukor**
- **3-4 ek. tökmag**

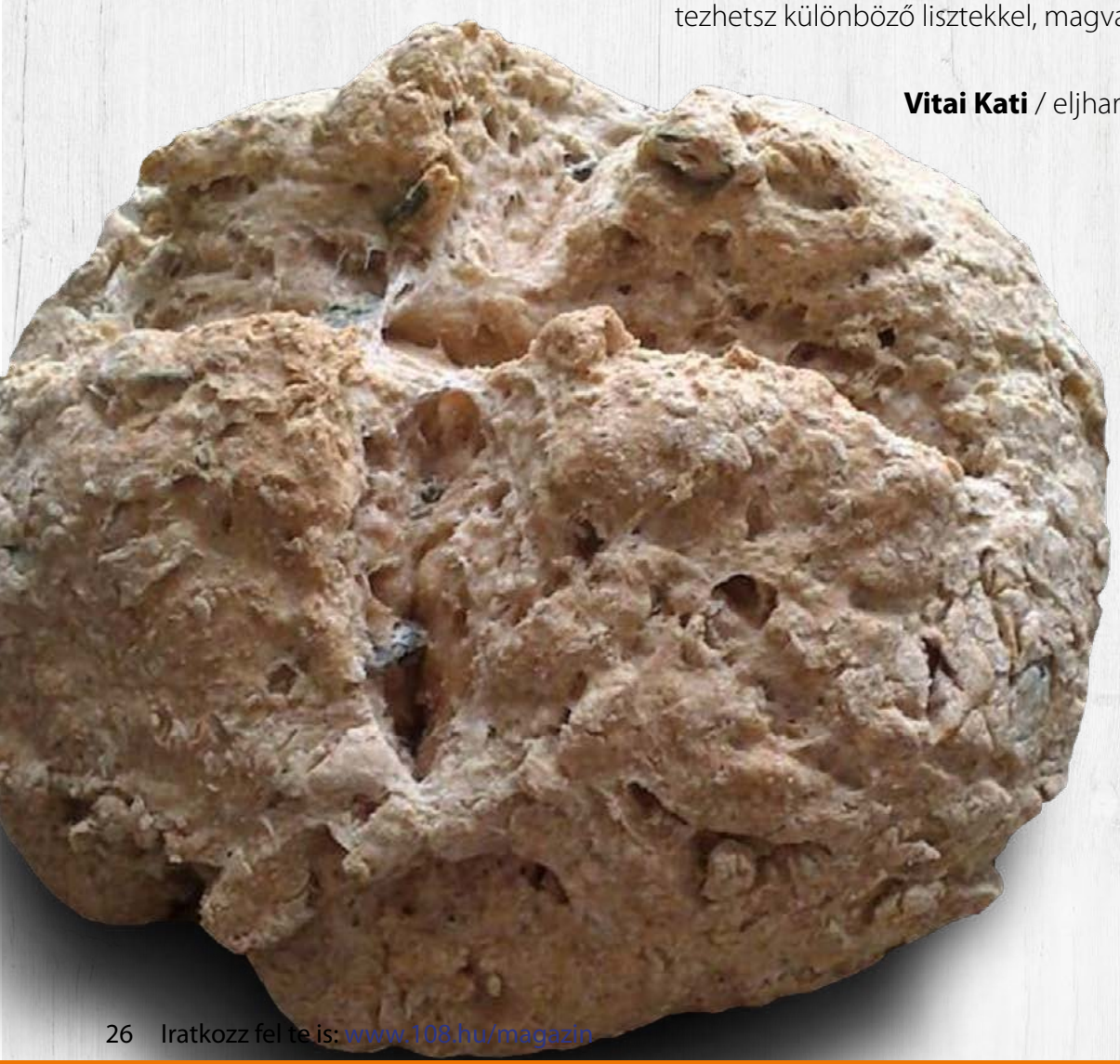
ELKÉSZÍTÉSE:

A száraz hozzávalókat egy tálba keverd össze, majd a közepébe öntsd bele a vízzel elkevert joghurtot. Kezd el összedolgozni a tésztát, nem kell túl sokat gyúrni csak összeálljon. (a tészta legyen lágy, de ne ragacsos) Egy sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezd be és késsel vágj bele keresztet. Azonnal teheted a sütőbe, nem kell várni.

180 fokra előmelegített sütőben süsd meg - amíg szépen pirulni kezd a teteje és átsül. (kb 30-40 perc) .

Én kicsit mindig másképpen készítem, szeretem a dolgokat változatosan. Ezt a receptet kedved szerint variálhatod, kísérletezhetsz különböző lisztekkel, magvakkal.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com



Basbousa, anyu kérésére

A TÉSZTÁHOZ:

- **40 dkg búzadara**
- **15 dkg cukor**
- **1 tasak sütőpor**
- **10 dkg kókuszreszelék**
- **4 tk vegetáriánus tojáshelyettesítő por**
- **170 ml vaj**
- **2 doboz joghurt**
- **1 tasak vaníliás cukor**

A SZIRUPHOZ:

- **40 dkg cukor**
- **480 ml víz**
- **fél ek narancsvíz**
- **fél ek rózsavíz**

ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztának valót összekeverjük, majd kivajazott tepsibe tesszük. Ezután két órára a hűtőben pihentetjük. Közben elkészítjük a szirupot: felforraljuk a vizet, beletesszük a cukrot és 10 percig forraljuk. Ha kihűlt tegyük bele a rózsavizet és a narancsvirág vizet. Ha nincs akkor egy evőkanálnyi friss citromlevet.

A tésztát felszeleteljük és a szeletek közepére mandulát teszünk, nyomunk. És már mehet is az előre melegített sütőbe:190 fokon 40 percet sütjük, nem légkeveréssel. Majd kivesszük, ráöntjük a szirupot és újra 15 percig sütjük. Megvárjuk amíg kihűl, majd megesszük.

Simon Barbara / nirriti-barb.blogspot.hu

Mire figyeljünk, ha vaszati kertet szeretnénk

A vízfelületek legjobb helye a kert északi, északkeleti és keleti részén van. Ha a házunk közelében van egy nagyobb tó, az is akkor kedvező, ha a telkünktől északra, északkeletre vagy keletre van. (A képen a szülővárosom egyik "vályogvető" tava látható. Ezek a tavak sajnos a város déli részén találhatók, ami nem igazán szerencsés. Eléggé meg is torpant a város fejlődése, de ez már más téma.)

Az elmúlt egy év történései következményeként egyre többen döntenek úgy, hogy vidékre, de legalábbis kertes házba költöznek. Ezen egyáltalán nem csodálkozom: amikor a járvány miatt kijárási korlátozás lépett életbe, a társas házak lakói bizony beszorultak a négy fal közé, míg a kertes házban élők – még ha nem is mehettek el otthonról, csak indokolt esetben – mégis csak kimehettek a kertbe. a friss levegőre, a napra!

Mivel itt a tavasz, a kertészkedés és sok helyen akár a kert átalakításának is az ideje, beszéljünk egy kicsit arról, mire kell odafigyelni a kert tervezésekor, átalakításakor. Eddigi Vaszati olvasmányaid alapján tudhatod, hogy amire nagyon oda kell figyelni a kertben, az a víz helye, a nagy fák helye és a kerti épületek, építmények helye. Ezeknek az elhelyezésére hasonló szabályok érvényesek, mint amiket a ház megtervezésekor veszünk figyelembe: az észak, északkelet és a kelet legyen minél nyitottabb, könnyedebb, a dél, délnyugat és a nyugat legyen zártabb, itt lehentek nagy fák, sűrű bokrok, sövények. A tiszta vízfelület pedig lehetőleg északon, északkeleten, valamint keleten és északnyugaton legyen. (Legjobb az észak és az északkelet).

A tiszta vízfelület a kastélyparkoknak is az éke. Fontos, hogy kedvező égtájra kerüljön.

Pár nappal ezelőtt a vaszati szaktanácsadók körében felmerült egy kérdés: adott egy kertes ház, amelynek a kertjében északon vagy egy kerti tó, ami nagyon jó helyen van. A tulajdonos azonban elkezdett építeni egy medencét a kert déli részére, ami már szinte elkészült, ezért semmiképpen sem szeretné megszüntetni és máshová költöztetni. A medence – ami délen sajnos egyáltalán nincs jó helyen – ráadásul nagyobb, mint a tó.

Összedugtuk néhányan a fejünket és a következőt találtuk ki: ha van rá lehetőség, az északon levő tó vízfelületét növeljék meg. Ezt megtehetik úgy, hogy építenek a tó mellé egy második kis tavat és a két tó között kialakítanak egy hangulatos utat, de már az is jó megoldás lehet, ha egy csobogóval egészítik ki a tavat, amely állandó mozgásban, ezáltal frissen tartja északon vizet.

A déi medencével kapcsolatban pedig azt javasoltuk, hogy ha már mindenképpen ott kell maradnia, fedjék le. Ez egyébként is szokás: mert a fedéssel védeni lehet a víz felületét a szennyeződéstől és talán a túlzott lehűléstől is és csak akkor legyen kinyitva, amikor úsznak benne. Ezzel párhuzamosan ültessenek a déli oldalra fákat, sövényt, sőt, építhetnek sziklakertet is. Mivel a kert déli részén jó helyen van egy kerti ház is, akár építhetnek a medence közelébe egy kerti házikót (ez lehet nyitott szaletli is), ahol jól esik leülni vagy leheverni úszás után, esetleg meginni egy pohár gyümölcslét.

Ezt a példát azért meséltem el, hogy lásd: még egy elsőre nagyon kedvezőtlennek és reménytelennek tűnő vaszatis helyzetre (medence délen) is találhatunk olyan megoldást, ami ha nem is tökéletes, de sokat javít a helyzeten.

Tehát a tiszta vízfelület (kerti tó, medence, dézsafürdő, stb.) a kert északi és északkeleti részén erősítei a pozitív energiapotenciált, keleten szintén, de ott már arra kell figyelni, hogy a keletnek inkább az északkelethez közelebb eső részére kerüljön a vízfelület, minél távolabb a délkelettől, hogy ne vesszen össze a délkelet tűz elemével. Északnyugatra azért tehetünk vizet, mert az északnyugaton uralkodó Hold a vizek ura is. Ez az oka annak, hogy északnyugaton is elfogadott a tiszta víz jelenléte. (A házban például nagyon kedvező északnyugaton a fürdőszoba!) A többi égtájon és legfőképpen a kert közepén ne legyen se tó, se medence!

Ahogy haladunk északkeletről délnyugati irányba, úgy nőhet a fák, bokrok, cserjék mérete. Ideális esetben délnyugaton van a házunk, de ez elég ritka esetben valósulhat meg. Mi például a kertünk délnyugati

Északnyugaton remek helyen van egy hinta, de ha ennyire robosztus, mint ez itt, akkor kerülhet akár nyugatra is.

területetét kineveztük erdőnek. Ide valóban sok fát és bokrot (ez utóbbiakat főleg a telekhatár mentén) telepítettünk és mára már tényleg úgy néz ki, mint egy kis erdő. A délnyugati sarokba tettük a komposztálót és itt van a kukánk helye is.

Északnyugatra kerülhetnek olyan dolgok, amelyek mozognak: ez lehet egy kerti hinta, vagy a gyerekek játszótere, de akár laknatnak itt a háziállatok is. Északnyugaton nagyon jók az olyan fák, amelyeknek fehér a törzsük és laza a koronájuk – mint például a nyír.

Térjünk vissza egy pillanatra a kukához! Neked is feltűnt már, hogy a legtöbb kertbe belépve az első dolog, amivel találkozol, az a kuka? Na igen, valóban praktikusnak tűnhet, hiszen, ha közel van a bejárathoz, akkor kukaszállítás napján nagyon könnyen és gyorsan ki lehet húzni az utcára. Na de tényleg ott a helye a kukának a bejáratnál? Egyáltalán nem! Főleg akkor nem, ha olyan szerencsés vagy, hogy kelet vagy észak felől fut az utca, tehát kedvező helyen van a bejáratod. A kedvező energiák útjába rögtön belerondít a kuka, ami nem csak csúnya látvány, de energetikaileg sem kedvező, ráadásul Szaturnusz az ura, aki lassítja és akadályozza a jövő eseményeit. Na ez végképp nem hiányzik keleten vagy északkeleten, amely égtájak a jövőnkkel kapcsolatosak!

Az a legszerencséebb, ha a kukát el tudjuk dugni valahová minél messzebb a bejárattól. Legjobb, ha valami kis építmény vagy sövény is eltakarja.

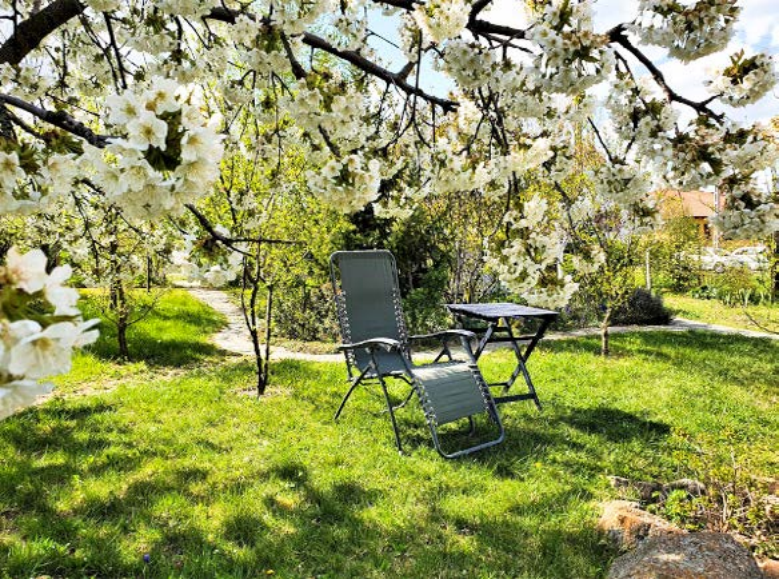
Most, hogy (remélem!) az egészséges életmód, s ezzel együtt az egészséges táplálkozás egyre fontosabb az életünkben, természetes igény lehet egy kis veteményes kialakítása a kertben. A talaj típusához igazodva elég hamar kideríthetjük, hogy melyek azok a növények, amelyeket könnyen meg tudunk termelni.

Én például minden évben nevelek paradicsomot, mert az elég könnyen nevelhető és egészen más a napon érett paradicsom íze, mint az érésgyorsítóval érlelt bolit paradicsomé. Könnyen megterem a zöldpaszúly, a cukkini, tök és a borsó is. Borsót csak cukorborsót szoktam vetni (ez az a borsóféle, amit nem kell kifosztani, a héja is fogyasztható.) Tavaly már mángolddal is próbálkoztam, egész jól sikerült. Lehet, hogy van vele egy kis macera, de tényleg nagyon jó érzés saját termést enni, amiről tudod, hogy nem volt se permetezve, se műtrágyázva.

Tipp: ha nincs kerted, vegyél egy csiráztató edényt és csiráztass mindenféle finomságot: lucernát, retket, brokkolit, rukkolát, stb. A csirák fogyasztása nem csak kulináris élmény, de nagyon egészséges is!

A veteményes ágyás tulajdonképpen bármelyik égtájon lehet, de oda kell figyelni, hogy elengendő napfény érje, így a délnyugati erdős rész (legalábbis nálunk) nem jöhet szóba. A mi kertünkben végül északnyugatra került, de teheted a kert más részeire is.

Mielőtt építesz egy ilyen hangulatos kerti kemencét, gondold végig, hogy melyik égtájon kedvező a tűz! Ezt a kemencét jó pár évvel ezelőtt fotóztam Szlovákiában, Szádalmáson.



Egy virágzó cseresznyefa árnyékában üldögélni egy jó könyvvel – kell ennél több egy álmos vasárnap délutánra? (Most még a napon is jól esik lenni, de nyáron jól jön majd az árnyék!)

A kerti épületek (és a lakóház) legjobb helye azokon az égtájakon van, amelyeket eleve ajánlott súlyozni. Ezek az égtájak a dél, délnyugat és a nyugat. Ezekre az égtájakra kerüllhet kerti házikó, szerszámoskamra, és egyéb melléképület is.

Ha szeretsz a kertben sütni-főzni, vagy szeretnél a kertbe egy kis kemencét, akkor azt próbáld olyan égtájra tenni, ahol a konyha is jó, tehát azokra az égtájakra, ahol jelen van a tűz: elsősorban délkeletre, de teheted keletre és délre is. Ha egyik helyre sem tudod tenni, akkor szóba jöhet még (a konyhához hasonlóan) az északnyugat, esetleg az észak – ez utóbbiak azért mert jelen van itt az égéshez szükséges levegő elem.

A kerted stílusa igazodjon a ház stílusához és a vágyaidhoz. Aki modern házat épít vagy vásárol, egész biztos, hogy a modernebb kertekhez vonzódik, míg a falusias házakhoz a parasztkert illik. A kert kialakításához nagyon sok inspirációt találsz kertészeti könyvekben, mindenképp javaslom, hogy nézegess meg néhányat, mielőtt nagy kert rendezésbe, kert alakításba kezdesz!

Mindenképpen javaslom, hogy telepíts a kertedbe fákat, amelyek nem csak szépek, de menedéket nyújtanak a nyári nap égető sugarai ellen. Mindenképp ültess a kertedbe néhány örökzöld növényt, hogy télen, amikor minden szürke (jó esetben fehér), akkor is legyen valami zöld, ami megnyugtatja a szemedet és a lelkedet. Kertészeti szakkönyvek általában azt javasolják, hogy a lombullatók és örökzöldek aránya legyen 70:30, azaz lombhullató legyen 70%, örökzöld 30%. (Lehet valamivel több örökzöld is, de ne ess túlzásba, azaz ne ültess – "fű-tuja" kertet!)

Bár sokan azt mondják, hogy egy az építkezéssel elveszünk egy darabot a természettől, egy szépen kialakított kerttel azonban nagyon sokat teszünk is a természetért. A szépen cseperedő fákon, bokrokon hamarosan megjelennek az énekesmadarak, a sziklakert kövein gyakok sütkéreznek, a kerti tóban petig békák kuruttyolnak. Egy ilyen természetkötzeli kertben megnyugszunk, feltöltődünk, és békés(ebb) elmével viseljük a külvilág megpróbáltatásait.

Mivel még nem készült el teljesen a kerítésünk, bizony nem csak madarak és gyíkok érkeznek hozzánk látogatóba, hanem egyéb erdei állatok is. Volt már rókánk is, de akinek legjobban örültünk, még a rókánál is nagyobb állat! Volt egy kis zavar a fejünkben, hogy vajon őz vagy szarvas a látogatónk. Legalább két hétig jött minden nap, ugyanis nagyon szerette az étkezőnk közelében levő díszalmafa termését, amelyet egyébként a madarak is nagyon szeretnek. Végül hosszas tanakodás után úgy döntöttünk, hogy a látogatónk egy őzbak.

Azt nem állítom, hogy egy Vaszati kertbe nagyobb eséllyel jönnek őzek vagy szarvasok vendégségbe – ehhez elég az, hogy közel legyen az erdő, ne legyen kerítés és legyen valami, amit szívesen megesznek –, de azt már nyugodt szívvel állítom, hogy ha a vaszati szerint alakítod ki a kertedet, akkor az nem csak rövidtávon, hanem hosszútávon is örömet fog nyújtani és jó htaással lesz az életed alakulására is.

Manhertz Edit • vaszati tanácsadó
vaszati.hu

Jóga és a táplálkozás

HOGYAN HATNAK AZ ÉTELEK A TESTRE ÉS AZ ELMÉRE?

Szinte mindenki számára ismert, hogy a jóga segítségével a test erős egészséges és hajlékony lehet. A jóga jótékonyan hat az emésztésre, légzésre, keringésre, hormonrendszerre és elérhető általa a testi-lelki harmónia, a belső nyugalom.

A jóga eredeti, végső célja azonban nem a fizikai közérzet javítása, hanem önazonosságunk felfedése és az elme kontrollálásával összekapcsolódás a Legfelsőbb Forrással. A jóga nem csak sport vagy mozgásforma, ennél sokkal több. Egy önmegvalósító folyamat, amely az élet minden területére kiterjed.

A jógában fontos az testi egészség megőrzése, a test késztetéseinek kontrollálása, a belső béke elérése a gondolatok elcsendesítésével. A test egészségének és rugalmasságának, az elme nyugalmának megőrzéséhez az egyik kulcs a táplálkozás. A táplálkozás kihat az energiaszintünkre, egészségügyi állapotunkra, tudatunk minőségére, gondolatainkra, viselkedésünkre. Bizonyos ételek a testet rugalmassá teszik, az elmét békéssé mások merevvé, tunyává teszik a testet, és feszültté, izgatottá teszik az elménket.

Egy gyakorló jógi életében számos alapelv jelenik meg, amely nem csak a jóga ászának kivitelezésére, hanem az életmódra és az étkezésre is vonatkoznak: tudatosság, jógaszentírásokban meghatározott elvek követése, az egyén helyzetének figyelembevétele, kontroll elérése a légzés, test és az elme felett és az egyszerűség.

A jógaszentírásokban vannak olyan szabályok, melyek az étkezésre vonatkoznak, továbbá részletes leírások találhatóak arra vonatkozóan, hogy az ételek hogyan hatnak a testre és az elmére.

A jógikus étrend alapvetően lakto-vegetáriánus – azaz a jógi húst, halat, tojást nem fogyaszt. A jógikus táplálkozásban preferált ételek jó emésztést biztosítanak, egyszerűek, természetesek, frissek, energiával töltenek fel, egészségessé, ellenállóvá teszik a test és nyugodt, békés elmét eredményeznek.

A leírások alapján elsődlegesen előnyben kell részesíteni az olyan élelmiszereket, melyek energiában (pránában) gazdagok – ilyenek a gyümölcsök, zöldségek, gabonák, magvak melyek vegyszermentesen, természetes körülmények között közvetlenül a nap, a holdfény, a szél, a víz segítségével teremnek.

Egészségügyi állapotnál a legfontosabb, hogy a húsból készült ételek emésztése nehézkes és az emésztési folyamat során számos káros anyag keletkezik, mely a testi egészségre ártalmas és betegségek forrása lehet (ízületi problémák, májbetegség, daganatos megbetegedések), továbbá merevvé teszi a testet. A tartósítószerezett, vegyszerezett, nem természetes alapételek is káros hatással vannak az egészségügyi állapotra.

Erőszak nélküliség – ahimsza. A jóga egyik lényeges alapelve, hogy a jógi szeretettel viszonyuljon más élőlények és a környezete felé, tisztelje az életet, ne akarja elpusztítani. Egy gyakorló jógi azért sem fogyaszt húst, mert a testi egészség fenntartható anélkül, hogy más élőlényeket ehhez el kelljen pusztítani. Továbbá ismert, hogy az állattenyésztés nagyon súlyosan károsítja a környezetet (levegőszennyezés, vízfogyasztás, földterületek felhasználása) és növény alapú élelmiszerek fogyasztásával nagyon sokat tehetünk a környezet védelméért és megoldható lenne a földön az éhezés kérdése is.

A legfontosabb tényező az ételek, tudatunkra gyakorolt hatása. Az anyagi világot három minőség építi fel: a szattva (jóság), a radzsasz (szenvedély) és a tamasz (tudatlanság). Ezek a minőségek mindent áthatnak, kötőerőknek is hívják őket. Leginkább jellemzőik és hatásaik alapján lehet felismerni a különböző kötőerőket. A szattva (jóság) minősége tisztább a többinél, nyugodtság, béke, harmónia, tudás és önkontroll jellemzi. A radzsasz (szenvedély) jellemzője a vég nélküli vágy és sóvárgás, az emiatt történő nagy erőfeszítés és egyre növekvő mohóság illetve a sikertelenség esetén fellépő csalódottság és düh. A tamasz (tudatlanság) jellemzője a hanyag inaktivitás, érdektelenség, őrület, lustaság és pusztulás.

Ezeket a minőségeket megismerve fejlődik az érzékenységünk és tudatos választásokon keresztül tudjuk erősíteni egyik vagy másik hatását az életünkben és a tudatunkban. Ez vonatkozik az ételek megválasztására, ha tudjuk melyik étel, hogyan hat a testünkre és az elménkre tudatos választással dönthetünk az ételeken keresztül fizikai közérzetünk vagy elménk állapota felől.

A Bhagavad-gita a jóga egyik alapműve, amiből rengeteg hasznos információt tudhatunk meg arról, hogy mi segíti elő és mi gátolja a jógik fejlődését. Általános és specifikus ismereteket egyaránt szerezhetünk általa. A VI. fejezetben a következő általános elveket említi

"Oh, Arjuna, nem lehet jógi az, aki túl sokat vagy túl keveset eszik vagy alszik. Akinek evése, alvása, pihenése és munkája szabályozott, az a jóga gyakorlásával minden anyagi fájdalmat képes megszüntetni."

A XVII. fejezet a különféle táplálkozási szokásokra részletesebben is kitér.

„A jóság minőségében élők olyan ételeket kedvelnek, amelyek meghosszabbítják az életet, megtisztítják az ember létét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak. Az ilyen ételek lédúsak, zsírosak, táplálóak, és örömmel töltik el a szívet."

A jóság minőségébe tartozó ételek, vegetáriánus ételek és segítenek minket abban, hogy egészségesek, boldogok, kiegyensúlyozottak legyünk és a testünk erős, rugalmas legyen. A legfontosabb hatást a tudatunkra fejtik ki. Az intelligencia élesebb lesz, tisztább tudatot és gondolkodást illetve az érzékek kifinomulását fogjuk tapasztalni. Szattvikus ételek: olyan édesítők melyek természetesek és nem mentek finomítási folyamatokon (nyers nádcukor, méz, aszalt gyümölcsök), a finom friss gyümölcsök (alma, körte, eper, cseresznye, banán, datolya, szőlő, füge, áfonya, narancs, citrom) zöldségek (cukkini, brokkoli, répa, cékla, karfiol, paprika, spenót, padlizsán, uborka, karalábé, édeskömény), olajos magvak (mandula, napraforgómag, tökmag, dió, mogyoró, kókusz), gabonafélék (rizs, búza, quinoa, árpa, hajdina) a hüvelyesek, különösen a mung bab és a házi friss bio és nem homogenizált tejtermékek – tej, ghí (tisztított vaj), frissen készített joghurt és házi sajt. A nyugodt körülmények között, megfelelő lelkiállapotban elfogyasztott étkezés szattvikusan hat ránk.

„A túlságosan keserű, túl savanyú, sós, erős, csípős, száraz és égető ételt a szenvedély kötőerejében levők kedvelik. Az ilyen ételek boldogtalanságot, szenvedést és betegséget okoznak."

A szenvedély minőségébe tartozó ételek a testi-lelki egyensúlyt felborítják, és meglehetősen igénybe veszik az érzékeket és az emésztő szervrendszert. A hirtelen intenzív tapasztalatok feltornázzák az ingerküszöböt ezért a normális ingereknél egyre nagyobb tompaságot fogunk tapasztalni. Az emésztőszervrendszer hosszú távon megbetegszik. Az ilyen ételek nyugtalanná és kontrollálhatatlanná teszik az elmét. Ide tartoznak a hagymafélék, erős fűszerek, kávé, tea, kakaó és csokoládé. A túlzottan gyors evés is radzsasztikusan hat a testünkre és személyiségünkre.

„A tudatlanság minőségében lévők az olyan ételeket szeretik, amit a fogyasztás előtt több, mint három órával főztek, ami ízetlen, romlott és rothadó, valamint maradékokból és tisztátalan alapanyagokból készült."

A tudatlanság minőségébe tartozó ételek nagyon leterhelik az egész testet, rengeteg energiát vonnak el attól és betegségek egész sorát eredményezik. Fáradttá, tunyává teszik a testet, az elmét is kedvezőtlenül befolyásolják a személyiséget haragot, ingerlékenységet, depressziót eredményezhetnek. A tudatlanság minőségébe tartoznak a húsételek (a tengeri élőlények is), tojás, alkohol, erjesztett ételek (mint pl. a nem friss sajtok), ecet és minden étel ami állott, régi, többször lett melegítve. A túl sok étel fogyasztása is tamasztikusan hat a szervezetre.

A jógikus étrend alapvetően természetes alapanyagokból készült, szattvikus, vegetáriánus ételek fogyasztását részesíti előnyben Az elfogyasztott ételek mennyiségére vonatkozóan a jógaírások azt javasolják, csak félig töltsük meg a gyomrot étellel, egy negyed részét folyadékkal, és hagyjunk egy negyed részt üresen, hogy az emésztés során felszabaduló gázoknak legyen helye. Akkor együnk, amikor éhesek lettünk és az előző táplálékot már megemésztettük – azaz 3-6 óra teljesen el két étkezés között. Lehetőleg este 18:00-ig fogyasszuk el a vacsorát, és lefekvés előtt néhány órával már ne együnk. Ha megfelelően étkeztünk, étkezés után tele vagyunk energiával és elégedettnek érezzük magunkat – ha elnehezültnek érezzük magunkat, nem volt megfelelő az étkezés.

Amikor elkezdjük felfedezni a jógikus étkezést, észrevesszük az alapanyagok változatosságát, ételek sokszínűségét, az ízek és aromák gazdagságát. Vitalitásunk fokozódik, szűnnek súlyproblémáink és javul az emésztésünk és az egészségünk, továbbá tisztulnak az érzékek (ízlelés, szaglás, hallás) és változásokat tapasztalunk viselkedésünkben. A jól összeállított, jógikus étrend egészségügyi és élettani szempontból minden követelménynek megfelel, változatos, ízletes, egészséges.

A fenti alapelveket lépésről lépésre javasolt beépíteni az életmódodba. Kezdetben csak egy-egy dolgon próbálj változtatni és figyeld meg a tapasztalásokat – több energiád lett-e, nyugodtabbnak érzed-e magad. Nem szabad hirtelen mindenről lemondani, itt is a fokozatosság a lényeg. Légy szeretettel és türelemmel saját magad felé, és fontos, hogy az étkezések örömmel töltsenek el.

Élj harmóniában Jógastúdió – Vitai Kati
www.eljharmoniaban.hu
jóga, életmód, táplálkozás, meditáció, masszázs

Helló május!

1620. május 1-én született Zrínyi Miklós magyar költő, hadvezér és politikus

1867. május 3-án jött létre az önálló Magyar Királyi Posta

1929. május 4-én született Audrey Hepburn angol–holland származású Oscar-díjas színésznő

1950. május 7-én megnyitották a Ferihegyi Nemzetközi Repülőteret

1894. május 10-én nyílt meg az Aquincumi Múzeum, a főváros első saját alapítású múzeuma

1949. május 10-én ismét Thaiföld lett Sziám hivatalos neve

1929-ben május 12. és május 20. között tartották meg először az első hivatalos Magyar Könyv Hetét; azóta (1957 kivételével) minden évben megrendezték az Ünnepi Könyvhetet

1894. május 13-án mutatták be a mai Szépművészeti Múzeum helyén felépített rotundában A magyarok bejövetele című, Feszty Árpád és kilenc társa által festett monumentális körképet

1935. május 15-én megnyílt az utazóközönség részére a moszkvai metró, a világ második legnagyobb forgalmat lebonyolító földalatti vasútja

1821. május 17-én született Sebastian Kneipp német katolikus pap, a Kneipp-kúra néven elterjedt világhírű vízgyógyászati módszer kifejlesztője; tevékenysége alapján kapott lendületet a természetgyógyászat

1609. május 20-án Londonban megjelent William Shakespeare Szonettjei címen Shakespeare 154 szonettje Thomas Thorpe kiadásában

1859. május 22-én született Sir Arthur Conan Doyle brit orvos, író, aki ismertségét Sherlock Holmesról szóló detektívregényeinek köszönheti

1977. május 25-én mutatták be a mozikban a Csillagok háborúja című, George Lucas által rendezett filmet

1937. május 27-én átadták a Golden Gate hídat San Franciscoban

AZ ÉDESGYÖKÉR

Az édesgyökér fő hatóanyaga a flavonoid, a szaponin, keserűanyag. Az íze édes és keserű, hűtő hatással rendelkezik.

Alkalmazása: belsőleg: nyákoldó, köptető(segíti a váladék felhigulását és megkönnyíti a kiürítését a testből), antibakteriális, immunerősítő, gyomorfekély esetén hámosító, gyulladáscsökkentő. Édesebb a répa cukornál, ízjavító kellemetlen ízű teakeverékben.

Nagy dózisban jó hánytató, ami eltávolítja a tüdő és a gyomor kapha-tartalmát.

Megfázásokra és légzőszervi panaszokra jó összetételt alkot friss gyömbérrel.

Fogerősítő, ha gyömbérrel és kardamommal keverjük.

Nyugtatja az elmét és táplálja a szellemiséget. Tápanyaga az agynak. Gyarapítja a koponyaűri- és a gerincfolyadékot.

Erőt ad, fejlaszti a hangot, a látást, szépíti a hajat és az arcbőrt.

Mellékhatása: elhúzódó kezelésben (3-4 hét) vizenyőt és magas vérnyomást okozhat.

Megkötések: magas kaphánál nem alkalmazható mert ödémásodást okozhat; csontritkulásnál adni tilos, miután gátolja a kalcium és a kálium beépülését; magas vérnyomásnál nem ajánlott, mert növeli a víz mennyiségét a szív körül.

Károlyi Bánki Viktória

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN

- Tavaszi túrákhoz *(tovább: femina.hu)*
- Az ötödik évszak *(tovább: femcafe.hu)*
- A vércukormérés helyes módja *(tovább: egeszsegkalauz.hu)*
- 10 tipp a tavaszi fáradtság legyőzésére *(tovább: glamour.hu)*

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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

104 Megtekintés

103 Megtekintés

102 Megtekintés

101 Megtekintés

100 Megtekintés

99 Megtekintés

98 Megtekintés

97 Megtekintés

96 Megtekintés

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

Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb 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 coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

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

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

Ha pedig már most kedvet kaptál és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

life coach

108.hu MAGAZIN
LÉLEK•EGÉSZSÉG•ÍZEK

CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

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

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, stb.
Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os troli)
Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu,
www.108.hu/teremberlet

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.

FELIRATKOZOM