

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Erdőfürdő
ÉS SÉTAMEDITÁCIÓ

Illóolajok
TAVASZI ALLERGIÁRA

Föld Napja
KIHÍVÁS

Vadnövénylek
A KONYHÁBAN

Ingyenes

16. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

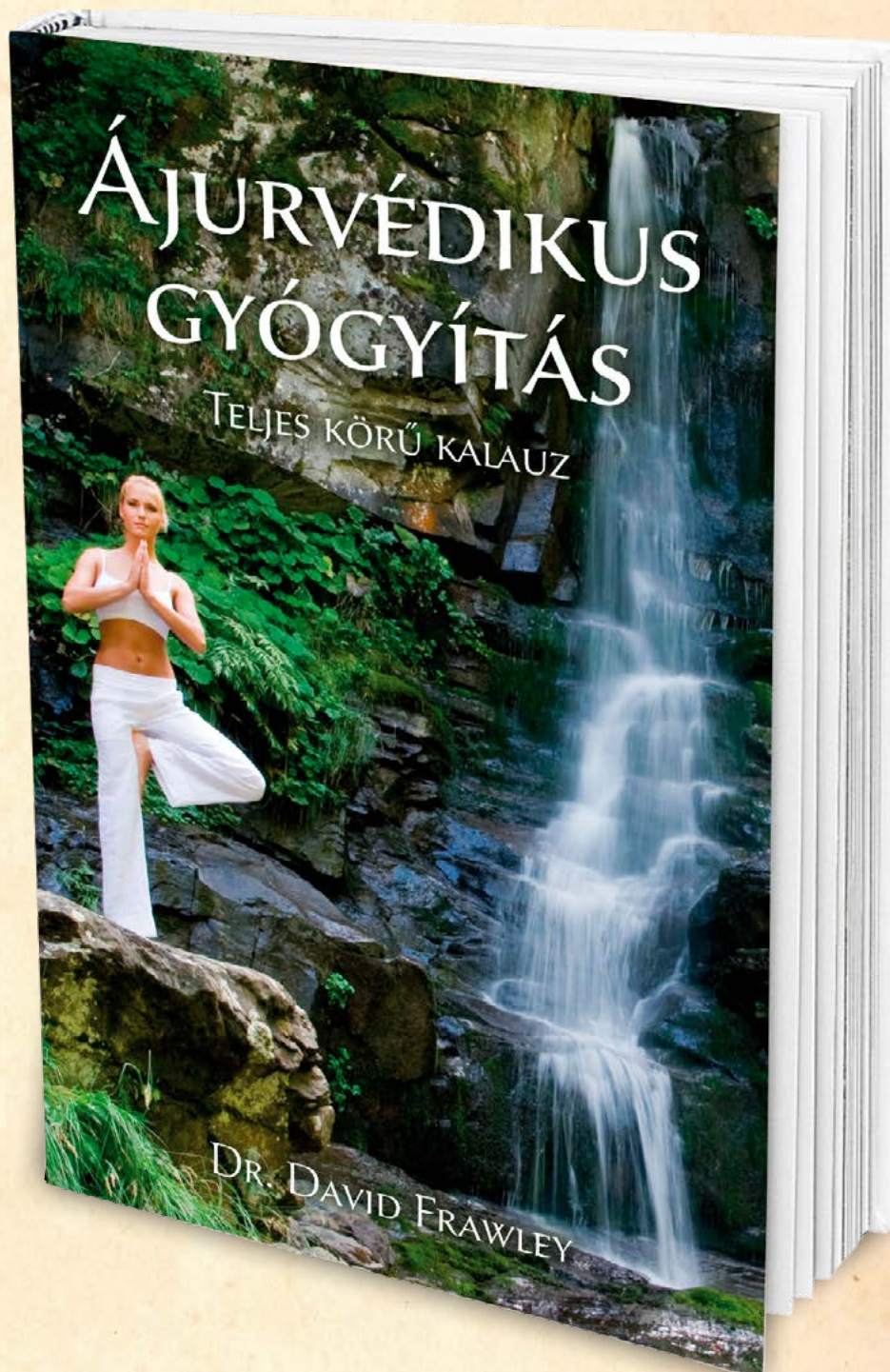
Teljes körű kalauz

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

~~4.500 Ft~~
3.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Föld Napja Kihívás** – 5 egyszerű lépés, amivel te is tehetsz a változásért
- 6 **A rost az emésztés őrangyala**
- 8 **Erdőfürdő és sétameditáció**
- 12 **Illóolajok tavaszi allergiára**
- 16 **Az életlevegő áramlása otthonunkban** – Vaszati
- 19 **Tavaszköszöntő hagyományok a nagyvilágból**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Gyömbérshot; Tavaszi zöld turmix; Spárgavége leves grill spárgával; Ricottás karfiol.
- 26 **A zene mint terápia**
- 28 **Gyors tippek a strandolás testért**
- 30 **A napi rutin hatása a mentális egészségre**
- 32 **Vadnövények a konyhában**
- 36 **Ehető virágok**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/3. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: 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.

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



Föld Napja Kihívás

5 egyszerű lépés, amivel te is tehetsz a változásért

Mit gondolsz, hány műanyag palackot dobnak ki világszerte egyetlen perc alatt? Ötezret? Tízezret? A valóság ennél sokkal döbbenetesebb: több mint egymillió! Ezeknek a nagy része pedig soha nem kerül újrahasznosításra, hanem az óceánokban vagy a szeméttelpeken végzi. Mindez azért történik meg, mert a legtöbb ember még mindig nem gondol bele, hogy minden egyes döntése hatással van a bolygóra.

A Föld Napja erről szól: hogy végre ne csak gondoljunk rá, hanem tegyünk is érte.

A Föld Napja minden évben április 22-én emlékeztet minket arra, hogy a bolygónk védelme közös felelősség.

Az eseményt először 1970-ben rendezték meg az Egyesült Államokban, amikor Gaylord Nelson szenátor felismerte, hogy sürgős cselekvésre van szükség a környezetvédelem érdekében. Az első Föld Napján 20 millió ember csatlakozott a mozgalomhoz – ma már több mint **egymilliárd ember** vesz részt világszerte.

Az ezt követő években a világ országainak **több mint 70%-a** fogadott el valamilyen környezetvédelmi törvényt a Föld Napja hatására.

Azóta ez a nap a világ legnagyobb civil mozgalmává vált, amelyhez több mint 190 ország csatlakozott. 2016-ban ezen a napon írták alá a Párizsi Klímaegyezményt, amely a globális felmelegedés csökkentésére irányul.

A Föld Napja motivál minket arra, hogy tudatosabb döntéseket hozzunk. Ezen a napon az emberek világszerte csatlakoznak különböző környezetvédelmi programokhoz.

Népszerű kezdeményezések közé tartoznak a faültetések, amelyek során több millió fát ültetnek el, szemétszedési akciók, amelyek tisztább környezetet teremtenek, valamint energiamegtakarítási kampányok, amelyek arra ösztönzik az embereket, hogy csökkentsék energiafelhasználásukat. Az iskolák és szervezetek fenntarthatósági programokat és oktató előadásokat szerveznek, hogy minél szélesebb körben felhívják a figyelmet a környezetvédelem fontosságára.

Miért szükséges mindez? A globális felmelegedés hatásai egyre súlyosabbak, a szennyezés mértéke

drasztikusan nő, évente több millió tonna műanyag kerül az óceánokba, és az erdőirtás üteme továbbra is aggasztó.

Ezek a problémák azonban nem megoldhatatlanok. Tudatos döntésekkel és életmódbeli változtatásokkal mi is tehetünk azért, hogy bolygónkat élhetőbbé tegyük.

Egy kis figyelem – KIHÍVÁS!

Gondolkodtál már azon, hogy mit tehetsz te a bolygóért? Nem kell nagy dolgokra gondolnod, elég néhány egyszerű szokás, amelyekkel csökkentheted az ökológiai lábnyomod.

Próbáld ki ezt az 5 napos kihívást, ami nemcsak a Földnek, de neked is jót tesz majd! A kihívás célja, hogy olyan apró lépésekre vegyelek rá, amik könnyedén beépíthetők a mindennapokba. Nem igényelnek nagy erőfeszítést, mégis hosszú távon pozitív hatással lehetnek a környezetre, feltéve, ha folyamatosan gyakorlod, és szokásoddá válik.

1. nap: Tedd tisztábbá a környezetet – egyetlen mozdulattal!

Nézz körül a lakókörnyezetekben, parkokban vagy az utcán, és szedj össze néhány eldobott szemetet. Ha mindenki egy kis területet megtisztítana, máris sokkal élhetőbb lenne a világ. E mellett persze figyelj arra, hogy mindig a megfelelő helyre dobd ki a szemetet! Egy ilyen apró cselekedet nagyban hozzájárulhat a környezet tisztaságához.

2. nap: Mondj nemet a felesleges csomagolásra!

Próbáld meg legalább egy napot úgy eltölteni, hogy elkerülöd a feleslegesen csomagolt termékeket. Mindig legyen nálad többször használatos táskát, vásárolj kimérős termékeket, és vigyél magaddal saját tárolót. Már egy kis odafigyeléssel is jelentősen csökkenthető a műanyag hulladék mennyisége.

3. nap: Egy nap hús nélkül!

A húsipar az egyik legnagyobb környezetszennyező ágazat. Egyetlen húsmentes nap csökkentheti az ökológiai lábnyomod, ráadásul új, izgalmas növényi alapú ételeket is kipróbálhatsz. Ha megtetszik, akár bevezetheted a húsmentes hétfőt is.

4. nap: Állj ellen a vásárlás kísértésének!

Állj ellen a ruhavásárlásnak ezen a napon. Nézd át a ruhatáradat, és fedezd fel újra a meglévő darabjaidban rejlő lehetőségeket. Ha mégis frissítenéd a gardróbodat, nézz körül egy turkálóban vagy szervezz ruhacserét barátaiddal.

Minden elhalasztott felesleges vásárlás egy lépés a fenntarthatóság felé.

5. nap: Csökkentsd az energiafogyasztásod – és a számláidat is!

Kapcsold le a villanyt, ha kimész egy szobából, húzd ki a töltőt, ha nincs rá szükséged, és csökkentsd a fűtést vagy a légkondicionálást. Az energiatakarékosság nemcsak a bolygónak, hanem a pénztárcádnak is jót tesz. Próbáld meg egy estét elektromos fények nélkül tölteni, például gyertyafény mellett.

Ne csak egy hétig tartsd be!

A Föld Napja ugyan évente egy egyszeri esemény, viszont az általa képviselt szemléletmódot érdemes beépíteni a mindennapi életünkbe. Ha most elkezd - amit ma még kihívásnak érzel -, lehet, hogy egy hét múlva már természetessé válik.

A bolygónkért tett apró döntéseink összeadódnak – és minél többen csatlakozunk, annál nagyobb lesz a hatás. **Te mit teszel ma a Földért?**

Nagy Márta
Upcycling designer
és Fenntartható divatmenedzser
<https://www.nagymarti.hu>

A rost az emésztés őrangyala



A tavasz mindig a megújulás időszaka: ilyenkor könnyedebb ételekre vágyunk, több friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, és talán jobban figyelünk a szervezetünk működésére is. A megfelelő rostbevitel nemcsak az emésztés egészségét támogatja, hanem hozzájárul a vércukorszint szabályozásához, segít a testsúlykontrollban, és hosszú távon csökkentheti a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát.

MIÉRT FONTOS A ROST?

A rostok olyan növényi eredetű szénhidrátok, amelyeket az emésztőrendszerünk nem tud teljesen lebontani. Két fő típusa létezik: az oldható és az oldhatatlan rostok. Az oldható rostok (például a zabban, az almában és a hüvelyesekben található pektin) vízzel érintkezve gélszerű anyaggá alakulnak, amely segít a vércukorszint stabilizálásában és a koleszterinszint csökkentésében. Az oldhatatlan rostok

(például a teljes kiőrlésű gabonákban, diófélékben és zöldségekben található cellulóz) pedig elősegítik a bélmozgást, megelőzve ezzel a székrekedést és egyéb emésztési problémákat.

Rostban gazdag ételek

- **Teljes kiőrlésű gabonák:** A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, barna rizs, bulgur, köles és zab mind kiváló választás. A tavaszi reggelekhez tökéletes lehet egy tál zabkása friss gyümölcsökkel és egy kevés fahéjjal.
- **Hüvelyesek:** A lencse, csicseriborsó, vörösbab és zöldborsó remek fehérjeforrások is, így egy tápláló ebéd vagy vacsora alapját képezhetik. Egy ízletes lencseleves vagy hummusz nemcsak finom, hanem rostban is gazdag.
- **Zöldségek:** A spenót, sárgarépa, brokkoli, édesburgonya és cékla különösen magas



rosttartalmúak. Egy friss tavaszi saláta dióval és egy kevés reszelt sajttal igazán laktató és egészséges választás.

- **Gyümölcsök:** Az alma, körte, narancs, bogyós gyümölcsök és banán kiváló rostforrások. A bogyós gyümölcsök különösen jók, mivel alacsony glikémiás indexűek, így az inzulinrezisztenciával élők számára is ideálisak.
- **Magvak és diófélék:** A lenmag, chia mag, mandula és dió nemcsak rostban gazdagok, hanem egészséges zsírokat is tartalmaznak. A reggeli joghurtba keverve vagy salátákhoz adva könnyedén növelhetjük velük a rostbevitelünket.

HOGYAN ÉPÍTSÜK BE A ROSTOKAT AZ ÉTRENDÜNKBE?

A napi ajánlott rostbevitel nők számára körülbelül 25 gramm, férfiak számára pedig 30-35 gramm. Ennek eléréséhez érdemes fokozatosan növelni a rostfogyasztást, hogy az emésztőrendszerünk alkalmazkodni tudjon. Fontos emellett a megfelelő folyadékbevitel is, mert a rostok vízzel együtt tudják kifejteni jótékony hatásukat.

Tippek a rostbevitel növeléséhez:

- Válasszunk teljes kiőrlésű termékeket a fehér lisztes változatok helyett.
- Naponta együnk hüvelyeseket levesek, saláták vagy pástétomok formájában.
- A gyümölcsöket lehetőleg héjjal együtt fogyasszuk, hiszen a legtöbb rost a héjban található.
- Nassolnivalónak válasszunk olajos magvakat, aszalt gyümölcsöket vagy egy szelet teljes kiőrlésű kekszet.
- A zöldségeket ne csak köretként fogyasszuk, hanem tegyük őket turmixokba, főzelékekbe, vagy készítsünk belőlük tavaszi zöldségfaisírtokat.

A megfelelő rostbevitel nemcsak az emésztést segíti, hanem hosszú távon az egész szervezetünk egészségét is támogatja. A tavasz tökéletes alkalom arra, hogy friss, szezonális alapanyagokkal gazdagítsuk az étrendünket, és tudatosan odafigyeljünk a rostbevitelünkre. Egy kis kreativitással és tudatossággal könnyen beépíthetjük a rostokban gazdag ételeket a mindennapjainkba, így energikusabbnak és fittebbnek érezhetjük magunkat a tavaszi hónapokban is.

A person with short grey hair, wearing a white tank top and light blue shorts, is sitting on the grass in a lush green forest. They are looking up and reaching their right arm towards the trees. The background is filled with dense green foliage and sunlight filtering through the leaves.

Erdőfürdő és sétameditáció

Amikor a világ zaja túl hangossá válik, és a figyelmünk százfelé szakad, a természet egyszerű és ősi módon hív vissza önmagunkhoz. Nem hangos, nem harsány – csak vár. Egy lassú séta a fák között, a moha illata, a madarak hangja – ez a természetes gyógyulás kezdete.

A stressz ma már nem különleges állapot, hanem sokunk alapélménye. Állandó készenlét, információáradat, pörgés, rohanás. És bár egyre több a módszer és technika, amelyekkel próbáljuk visszanyerni az egyensúlyunkat, valójában gyakran a legegyszerűbb megoldások a leghatékonyabbak. Ilyen az **erdőfürdő** – japánul *shinrin-yoku* – és a **sétameditáció**, amelyek lágyan vezetnek vissza a testhez, a természethez, és a saját belső csendünkhöz.

EGY JAPÁN GYÖKERŰ BÖLCSESSÉG

Az erdőfürdő kifejezés az 1980-as évek Japánjából származik, ahol orvosok és kutatók először tudományosan is igazolták, amit a testünk és lelkünk mindig is érzett: az erdő gyógyít. Nemcsak a levegője, nemcsak a látványa, hanem az a fajta minőség, amit magunkkal viszünk onnan: a lelassulás, a jelenlét, a kapcsolódás.

A *shinrin-yoku* nem sport, nem túra, nem teljesítmény. Inkább szelíd figyelem. Fürdőzés a természet érzékszervi világában – hangok, illatok, fények, árnyak és formák között. A cél nem a haladás, hanem az, hogy **végre ne kelljen menni sehova**, csak ott lenni, ahol vagyunk.

SÉTAMEDITÁCIÓ: LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE ÖNMAGAD FELÉ

A sétameditáció – amelyet többek közt a buddhista Thich Nhat Hanh tett ismertté világszerte – egy másik ajtó a jelenlét felé. Az alapelve ugyanaz: nem a megtett távolság számít, hanem a figyelem, amellyel a mozgás során kapcsolódunk a testünkhöz, a környezethez és a belső világunkhoz.

A lépések ritmusa, a talaj érintése, a légzés áramlása – mind lehorgonyoz minket a pillanatban. Nemcsak megnyugtat, de idővel újfajta kapcsolódást alakít ki önmagunkkal is: testünkkel, érzéseinkkel, és azokkal a gondolatokkal, amelyek addig háttérzajként cikáztak bennünk.

MIT AD A TERMÉSZET MEGTAPASZTALÁSA?

A természet nem akar tőlünk semmit. Nem kérdez, nem követel, nem értékel. Ez már önmagában felszabadító. Az erdőben töltött idő kutatások szerint csökkenti a vérnyomást, a pulzust, a stresszhormonok szintjét, és erősíti az immunrendszert. De ami ennél is fontosabb: **visszahoz minket önmagunkhoz**.

A fák, a madarak, a levelek – minden él, de nem

siet. Ezt a tempót újra megtanulni valóságos művészet a mai világban. És mint minden művészet, gyakorlást igényel – de azonnal ajándékokat is ad. Egy mélyebb lélegzetet. Egy tisztább gondolatot. Egy váratlan könnycseppet. Egy mosolyt, amit senki nem lát – csak a fák.



HOGYAN CSINÁLD? EGYSZERŰEN, LASSABBAN, FIGYELEMMEL.

Nem kell hozzá semmi különleges: csak egy csendes park, egy erdős ösvény, vagy akár egy eldugott kert is elég lehet. Fontos, hogy ne legyen célod – ne akard *jól* csinálni. Ne akarj *semmit*. Csak menj.

Figyeld meg, milyen érzés lelassítani. Hallgasd, hogyan változik a madarak hangja, ha te is csendesedsz. Nézd a fényt a levelek között, érezd a talajt a talpad alatt. Ha szeretnél, néha állj meg – vagy ülj le. Vedd le a cipőd. Érints meg egy fát. Hunyd le a szemed. És figyeld, mit érzel.

EGY EGYSZERŰ GYAKORLATSOR, HA ELINDULNÁL:

- Állj meg néhány percre, mielőtt belépsz az erdőbe. Csukd be a szemed, és csak lélegezz.
- A sétád során ne beszélj – és ne hallgass zenét sem. Csak a természet hangjaira figyelj.
- Próbálj lassabban menni, mint szoktál.
- Időnként állj meg, és egyetlen érzékszervre koncentrálj: először csak a látásodra, majd a hallásodra, tapintásodra, illatokra.
- A séta végén ismét állj meg néhány percre. Érezd, mi változott. Lehet, hogy semmi. Lehet, hogy minden.

Nem kell naponta, nem kell óráig végezni ezeket a gyakorlatokat. Néha elég húsz perc. Egy rövid séta munka után. Egy reggeli csend a fák között. Egy hétvégi kirándulás, amit nem *programként* élsz meg, hanem *ajándékként*.

A természet nem gyógyír mindenre – de segít emlékezni arra, hogy ki vagy, hogy nem kell mindig sietned, hogy a lélegzeted elég, hogy a csend nem üresség, hanem tér. És hogy van hely, ahol visszatálhatsz önmagadhoz – minden egyes lépéssel egy kicsit közelebb.

AJÁNLOTT HELYSZÍNEK AZ ELSŐ ERDŐFÜRDŐHÖZ

Íme néhány hely, ahol különösen alkalmas a környezet az elmélyülésre:

Pilisszentkereszt – Dera-szurdok: Lassan kanyargó patak, mohos kövek, erdő borította ösvények – a Dera-patak mentén sétálni olyan, mintha egy másik világba lépnél. Csendes, vadregényes, minden érzékszervnek ajándék.

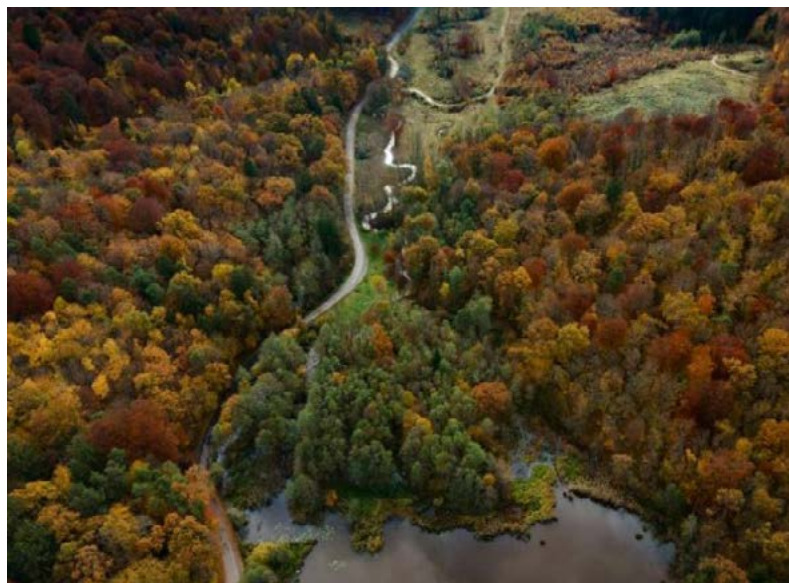




Hárs-hegy – Erdei tanösvény és panorámaki-

látók: A fővároshoz közel, mégis erdő ölelésében. A tanösvény melletti fák között könnyű lelassulni, és ha szeretnéd, egy padon meg is pihenhetsz. A Kaán Károly kilátóból csodálatos a kilátás – de akár csak a fák alatt ülve is megtörténik a kapcsolódás.

Őrség – Szentgyörgyvölgyi erdők: Ha messzebb mennél és több napra kiszakadnál, az Őrség lankás, mélyzöld világa ideális. A lassú életmód itt nem csak lehetőség – hanem természetes ritmus. Ideális hosszabb, elmélyültebb erdőfürdőzéshez.



Kata, 42 éves, pedagógus

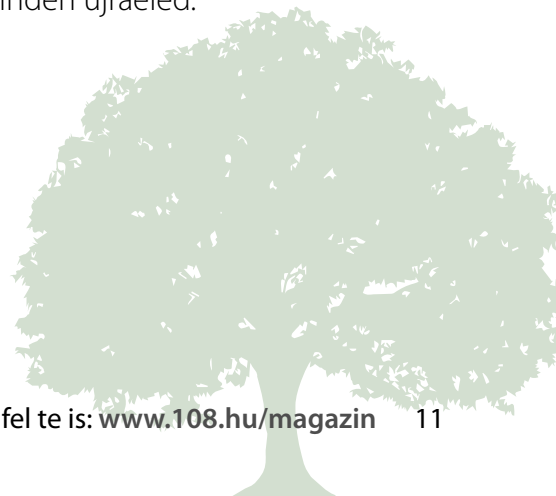
„Azt hittem, csak sétálni megyek, de valami egész más történt.”

„Először furcsa volt lassítani. Annyira hozzászoktam, hogy mindig valahova tartok, hogy eleinte kényelmetlen volt nem *csinálni* semmit. De ahogy mentem a fák között, és már nem az

járt a fejemben, mit kell elintéznem holnap, egyszer csak... elcsendesedtem. Egy pillanatra tényleg úgy éreztem, hogy újra hallom magam. Azóta hetente egyszer visszajárok ugyanoda, és már a madarak hangját is ismerem. Olyan, mintha a természet emlékezne rám. És én is emlékezni kezdek arra, ki vagyok, amikor nem kapkodok.”



Bakony – Cuha-patak völgye: Tiszta vízű patak, árnyas ösvények, és a madarak szinte állandó koncertje. Könnyen járható, mégis vadregényes – és különösen szép tavasszal, amikor minden újraéled.



Illóolajok tavaszi allergiára



A tavasz csodálatos évszak, tele friss levegővel, virágzó növényekkel és hosszabb napokkal. De sokunk számára épp a tavasz hozza a legnagyobb kihívásokat: a pollenszezon alatt a légúti allergiás reakciók, mint a tüsszögés, orrfolyás, szemviszkés és köhögés, a mindennapok részévé válhatnak. Szerencsére a természetes megoldások, például az illóolajok és az inhalálás, segíthetnek enyhíteni a tavaszi allergia tüneteit, anélkül hogy kemikáliákat kellene alkalmaznunk.

AZ ILLÓOLAJOK EREJE A LÉGÚTI ALLERGIÁK KEZELÉSÉBEN

Az illóolajok erőteljes gyógyító hatásokkal bírnak. A legtöbb illóolaj rendelkezik olyan gyulladáscsökkentő és antibakteriális tulajdonságokkal, amelyek támogatják a légutak tisztulását, enyhítik a duzzanatok és csökkenthetik a gyulladást, ami kulcsfontosságú az allergiás reakciók kezelésében.

Néhány illóolaj különösen hasznos lehet a tavaszi allergiák enyhítésében:

- **Eukaliptusz illóolaj:** Az eukaliptusz erőteljes légúttisztító hatással bír, és segíthet a légutak átjárhatóságának helyreállításában, ha azok az
- **Borsmenta illóolaj:** A borsmenta frissítő és hűsítő hatású, ami segíthet csökkenteni a légzési nehézségeket és enyhíteni az orrdugulást. A mentol a borsmenta egyik fő összetevője, amely megnyugtatja az irritált légutakat, és elősegíti a szabad légzést.
- **Levendula illóolaj:** A levendula nyugtató hatású, így segíthet a stressz és a szorongás enyhítésében, amelyek súlyosbíthatják az allergiás tüneteket. Emellett gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal is rendelkezik, amelyek jótékonyan hatnak az allergiás reakciókra.
- **Teafa illóolaj:** A teafaolaj erős antibakteriális és antivirális hatású, így segíthet a légúti fertőzések megelőzésében és a szennyeződések eltávolításában. Az allergiás reakciókat kiváltó vírusok és baktériumok elpusztításával támogatja az immunrendszert.
- **Citrom illóolaj:** A citrom frissítő, tisztító és méregtelenítő hatású. Segíthet a légutak tisztán tartásában, miközben javítja az általános közérzetet.

A citromolaj antioxidáns tulajdonságai miatt jótékony hatással van az immunrendszerre is.

INHALÁLÁS

Az illóolajok belélegzése segíthet az allergiás tünetek gyors enyhítésében, és mivel a hatóanyagok közvetlenül a légutakba jutnak, gyorsan fejthetik ki hatásukat. Az inhalálás egy egyszerű, de hatékony módszer a légúti problémák kezelésére, és különösen akkor lehet hasznos, amikor a pollenszezon eléri csúcspontját.

Hogyan végezzünk inhalálást illóolajokkal?

Az inhalálás egyszerűen elvégezhető otthon is, és nem igényel különösebb eszközöket. Íme, hogyan készítheted el a saját természetes inhaláló keverékedet:

1. **Készíts forró vizes inhaláló keveréket** – Forralj fel egy fazék vizet, majd vedd le a tűzről. Csepegtess 3-5 csepp eukaliptusz, borsmenta, levendula vagy citrom illóolajat a vízbe, és hajolj rá, miközben egy törölközővel letakarod a fejed, hogy a gőz koncentráltan maradjon. Lélegezz mélyeket 5 percig.
2. **Illóolajos párologtató használata** – Ha nem szeretnél közvetlenül a forró víz fölé hajolni, használhatsz párologtatót is. Csepegtess 4-5 csepp illóolajat a párologtatóba, és hagyd, hogy a levegőbe kerüljön. Ez folyamatosan segíthet tisztítani a légutakat.
3. **Illóolajos gőzfürdő** – Egy másik lehetőség, hogy pár csepp illóolajat csepegtetsz a zuhanyzó vizére vagy egy gőzölős arctisztítóra. Ez az inhalálás nemcsak a légutak tisztulását segíti elő, hanem a bőröd is hálás lesz érte.



HASZNÁLJ ILLÓOLAJOKAT A PIHENÉSHEZ IS!

Az allergiás tünetek nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg is kimeríthetnek. Ha a szénanátha miatt nem tudsz jól aludni, az alábbi illóolajokat érdemes bevetned:

- **Levendula és kamilla:** segíthetnek a relaxálásban, és nyugodtabb alvást biztosíthatnak.
- **Narancs vagy bergamot:** enyhítik a feszültséget és segítenek elűzni a szorongást, ami gyakran együtt jár a tavaszi allergiás tünetekkel.

FIGYELMEZTETÉS

Mivel az illóolajok koncentrált hatóanyagokat tartalmaznak, mindig használj őket óvatosan, és soha ne lélegezd be őket közvetlenül, anélkül hogy először hígítanád őket. A túlzott használat irritációt okozhat a bőrön és a légutakban is. Ha bármilyen allergiás reakciót tapasztalsz az illóolajok használata során, azonnal hagyd abba, és konzultálj orvosoddal.

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

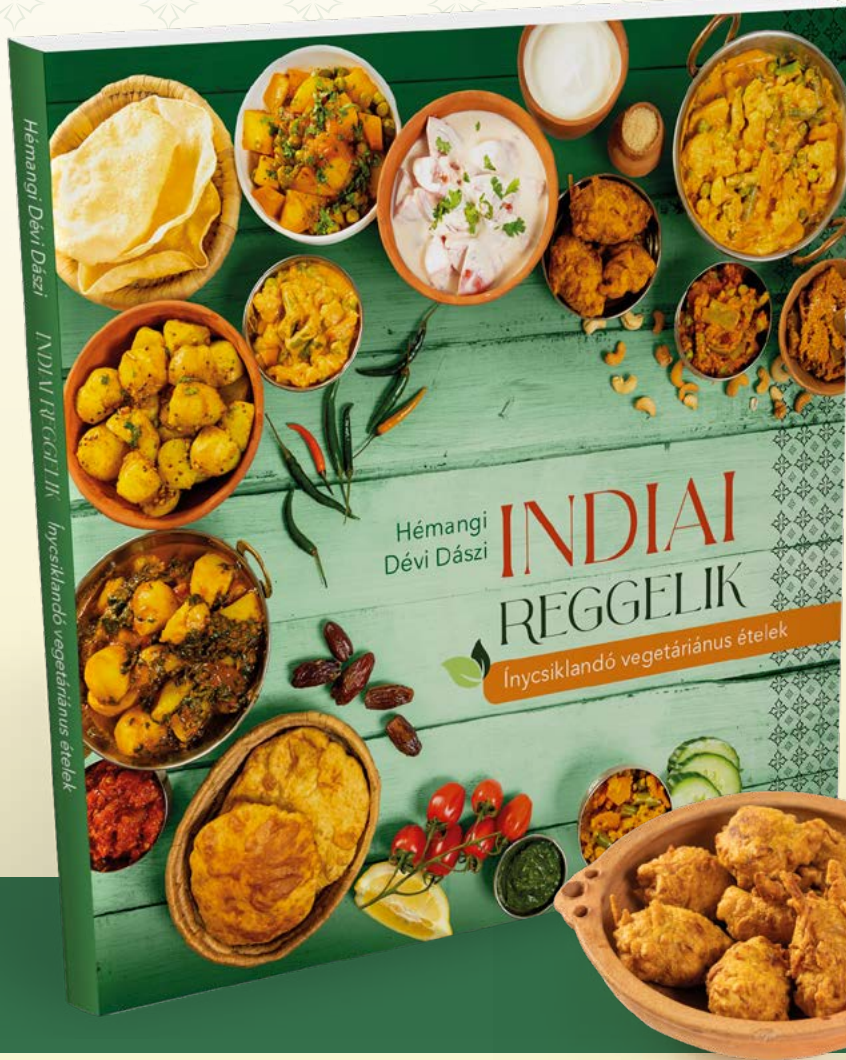
INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó
vegetáriánus
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:
4990 Ft



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggelik legautentikusabb fogásait hozza el az olvasóknak, amelyek egyszerre táplálóak és ízletesek. A receptek nemcsak bemutatják India kulináris örökségét, hanem lehetőséget adnak arra is, hogy a modern konyhában újragondolva készítsd el őket. Ha szeretnéd otthon is megélni India fűszeres reggeleit, ez a könyv tökéletes útitárs lesz!

- ✓ 70 autentikus indiai reggeli recept
- ✓ Tradicionális és modern fogások
- ✓ Részletes útmutatók

Megrendelhető:
www.108.hu/reggeli

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



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~5.490.-~~ **4.490.-**



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPNAPOKRA

5.490.-



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 életlevegő áramlása otthonunkban

Az életlevegő szabad áramlása rendkívül fontos mind az ájurvédában, mind a Vaszatiban, sőt még a Feng Shuiban vagy a kínai orvoslásban is. A védikus tudományok az életlevegőt pránának, míg a kínai tudományok csínek (vagy qi-nek) nevezik. Az életlevegőt gyakran hívják életerőnek, életenergiának is. (Az életenergia szó már a Vaszatiból ismerős lehet számodra!)

Az ájurvéda szerint a prána az az életerő, amely a testet és a tudatot működteti. A prána azonban nem korlátozódik csak emberekre és állatokra, minden élő és élettelen dologban jelen van, így a növényekben, a természetes környezetünkben, az épített környezetünkben és az otthonunkban is.

Többször beszéltünk már róla, hogy a védikus

tudományok (Vaszati, ájurvéda, asztrológia vagy akár a jóga) szorosan összefüggenek egymással. Ahhoz, hogy testileg és lelkileg is egészséges életet éljünk, szükségünk van az életlevegő egészséges áramlására mind a testünkben, mind az otthonunkban.

Bár az életlevegő szóban benne van a levegő szó, a prána a szó szoros értelmében nem levegőt jelent, inkább életerőt vagy energiát. Érdekes azonban, hogy a megfelelő jógalégzéssel (vagy akár a természet friss levegőjével) aktiválni vagy meg inkább fejleszteni tudjunk magunkban a pránát. Képzeld csak el, milyen jó hatása van a friss levegőn, szabadban végzett jóga gyakorlatoknak! Mennyivel jobb, mint egy alagsori jógastúdióban!

De miért olyan fontos, hogy jó állapotban legyen a testünk életlevegője, azaz pránája? A prána egyes fajtái irányítják testünk fő funkcióit:

- A prána váju a belégzéssel és a szív működésével,
- az apána váju a kiválasztással és a lefelé irányuló mozgásokkal,
- a szamána váju az emésztéssel és a tápanyagok felszívódásával,
- az udána váju a beszéddel, a torokkal és a felfelé irányuló mozgásokkal,
- a vjána váju pedig a vérkeringéssel és az egész test energiaelosztásával kapcsolatos.

A prána a testben és az épületekben is a nádiknak nevezett energiacsatornákon keresztül áramlik, és a marma-pontoknak és csakra-pontoknak nevezett energiaközpontokban összpontosul. A pránájama, azaz a jóga légzőgyakorlatai abban segítenek, hogy a prána szabadon áramoljon a testben. Ahhoz, hogy a testünkben még jobban érezzük magunkat és az előbb említett ötféle levegő (váju), rendben legyen, az otthonunkban is biztosítani kell a prána szabad áramlását azáltal, hogy otthonunk nádjait és marma-pontjait megfelelően használjuk.

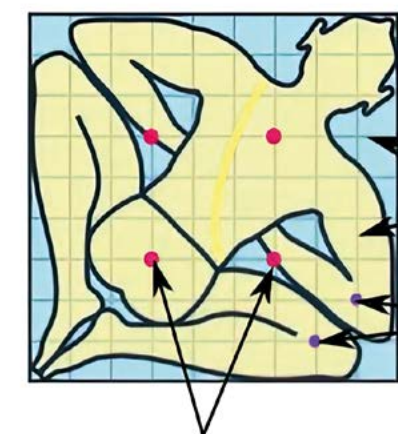
A fenti ábrán látható nádik, azaz energiavonalak párhuzamosan futnak az északról és keletről érkező életenergiákkal. Itt meg is érkezünk a Vaszati egyik legfontosabb törvényéhez, az energiaáramlás törvényéhez, amely szerint ahhoz, hogy az északról és keletről érkező energiák bejuthassanak az otthonunkba, északon és keleten szükség van nyitottságra, azaz nagy ablakokra. Ha vannak északon és keleten ablakaink, akkor az életenergia, a prána bejut az

otthonunkba. Ha nincs ablak, de nyitunk egyet, az egy kicsit olyan, mintha elkezdenénk tudatos légzőgyakorlatokat végezni.

Az északi és keleti nyitottság azonban nem elegendő! A pránának áramolnia is kell az otthonunkban! Az ájurvéda szerint a prána szabad áramlása elengedhetetlen a jó egészséghez! Ha a prána nem tud szabadon áramlani, vagy felborul az egyensúlya, az fizikai (testi) és mentális problémákhoz vezethet.

Ha az otthonunkban nem tud szabadon áramlani az északról és keletről bejutott életenergia, akkor felborulhat az otthonunk energetikai egészsége is. Képzeld csak el: keleten van egy hatalmas ajtód. Igen ám, de ez valójában a garázsajtó, amiből nincs bejárás a lakásba. Ez azt jelenti, hogy hiába nyitott a kelet (tegyük fel még ablakos is a garázsajtó), a szoláris életenergia nem jut be a háznak abba a részébe, ahol élsz.

Fontos tehát, hogy biztosítsuk a keletről és északról érkező energiák szabad áramlását az otthonunkban. Amikor csak lehet, ne legyenek becsukva az ajtók, és próbáljuk mind a lakás, mind az egyes helyiségek



Ezen az ábrán megfigyelheted a Vasztupurusa mandalának, azaz otthonod mandalájának az nádjait és a marma-pontjait.

nádik

marma-pontok

mahamarma-pontok

középső részét szabadon tartani, hogy ne ütközzön az energia áramlása akadályba.

A berendezés terén legjobb arra törekedni, hogy egy-egy helyiség ne legyen se túl zsúfolt, se túl üres.



Ha nagyon zsúfoltak a szobák, akkor sok tárgyba fog az áramló energia beleütközni, így veszíthet az erejéből. Ha viszont túl üresek a szobák (például túlságosan minimál stílusú a lakás), ráadásul nagy ablakok vannak délen, délnyugaton és nyugaton, akkor az energiák túlságosan gyorsan átszaladhatnak a házban, nem tudják megfelelően táplálni azt.

Fontos tehát mind az építészetben, mind a lakberendezésben odafigyelni arra, hogy az energiák ne csak bejussanak otthonunkba, hanem tudjanak szabadon áramolni. A ház tervezésekor nem csak az alaprajzi elrendezés és az ablakok helye, hanem a belső ajtók helye is nagyon fontos és figyelünk arra is, hogy a marma-pontok (főleg a mahamarma-pontok), amelyek az otthonunkban is fontos energiaközpontok, tehermentesek legyenek.

A ház berendezésekor pedig figyelni kell arra, hogy kerüljük mind a zsúfoltságot, mind a túlzott ürességet. Emlékszem, amikor beköltöztünk a házunkba, nem volt még mindenhol bútor és függöny, hiányoztak a szobanövények is és bizony

a ház visszhangzott! Így utólag visszagondolva, akkor talán még túl gyors volt a ház energiaáramlása...

A túlságosan kicsi, zsúfolt terekben (például egy kis alapterületű és túl sok helyiségből álló házban, vagy kis alapterületű, de bútorokkal és használati tárgyakkal telezsúfolt szobában) megrekedhet az energiaáramlás, úgy érezhetjük magunkat, mint József Attila a híres versében: „Megfulladok! Levegőt!”

Ezért kell nagyon óvatosnak lenni a nagyon kicsi és zsúfolt terekkel, mert az energiaáramlás olyan szinten blokkolt lehet benne (és nem feltétlenül azért, mert nincs ablak északon és keleten), hogy úgy érezhetjük, elfogyott az életlevegőnk. Ha azonban az egyéb Vaszati elvek mellett még arra is odafigyelünk, hogy az otthonunk ne legyen se túl zsúfolt, se túl üres, s ezáltal szabadon, de ne túl gyorsan áramoljon az északról és keletről érkező energia, az olyan lesz az otthonunknak, mint a testünknek a pránájama...

Manhertz Edit
Vaszati tanácsadó / Vaszati.hu

Tavaszköszöntő hagyományok a nagyvilágból

A tavasz elérkezte nemcsak a természetben hoz változást, hanem a kultúrákban is. Világszerte különböző hagyományok és ünnepek köszöntik a tavaszt, és a megújulás, az újjászületés szimbólumaként ünneplik az új év kezdetét. A holi, húsvét és nowruz mind olyan tavaszi fesztiválok, amelyek az élet frissességét, a közösségi összetartozást és a szeretetet hirdetik.



Holi – a színek ünnepe Indiában

A holi, az indiai tavaszi fesztivál, az egyik legismertebb és legvidámabb ünnep, amely a tavasz első napján, a tél búcsúztatásakor kezdődik. A színes porokkal való dobálás, az énekek és táncok nemcsak a természet megújulását, hanem a szeretetet, a megbocsátást és a közösség erejét is hirdetik.

Ezen a napon az emberek együtt ünnepelnek, oldva a régi sérelmeket, és új barátságokat kötnek. A színek az élet sokszínűségét is jelképezik, emlékeztetve minket arra, hogy minden nap új lehetőségeket hozhat.



Húsvét – a keresztény tavaszi ünnep

A húsvét a keresztény vallás egyik legfontosabb ünnepe, amely Jézus Krisztus feltámadását ünnepli. Az ünnep szoros kapcsolatban áll a tavasz kezdetével, amely az új élet, a megújulás és a remény szimbóluma. A tojás, mint az új élet jelképe, fontos szerepet kap a húsvéti asztalon, emellett a húsvéti nyuszi is a tavaszi termékenységet és az újjászületést szimbolizálja.

A húsvéti időszak sok helyen családi összejövetelekkel, locsolkodással és közös étkezésekkel telik. Az ünnepi étkek mind az élet bőségét, a tavaszi frissességet ünneplik.



Nowruz – Perzsa újév

A nowruz, a perzsa újév, március 20-21-én, a tavaszi napéjegyenlőséggel kezdődik, és több mint 3 000 éves hagyományra tekint vissza. A tavasz kezdetét ünneplő fesztivál a megújulást, a tisztulást és az újrakezdést szimbolizálja. Az iráni és más közép-ázsiai országokban ünnepelt nowruz különleges szimbólumokkal és rituálékkal van tele. A „Haft-seen” asztal a hagyományos étkek mellett hét olyan tárgyat tartalmaz, amelyek a termékenységet, egészséget és boldogságot jelképezik.

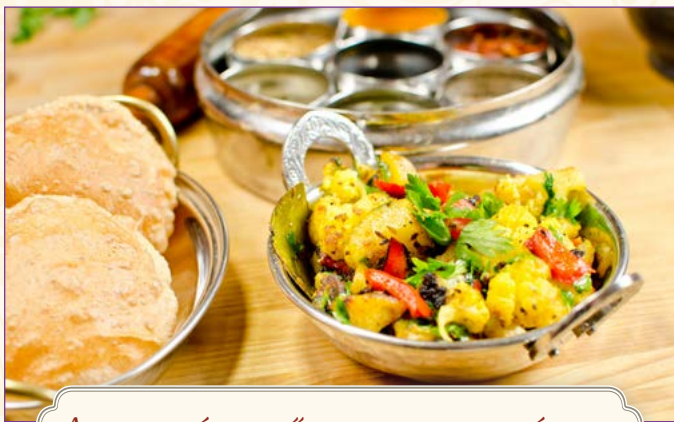
A nowruz ünnepe nemcsak vallási és kulturális esemény, hanem egyúttal a családi összetartozás és közösségi élmények ideje is. Az emberek ezen a napon látogatják meg családtagjaikat, barátait, és ajándékokat cserélnek, miközben az új év kezdetét ünneplik.

A tavasz érkezése világszerte különböző ünnepekkel és hagyományokkal kísérve érkezik, és bár szokásaival különböznek, mindegyik egyetemes üzenetet hordoz: a tavasz az új lehetőségek és friss kezdetek ideje.

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



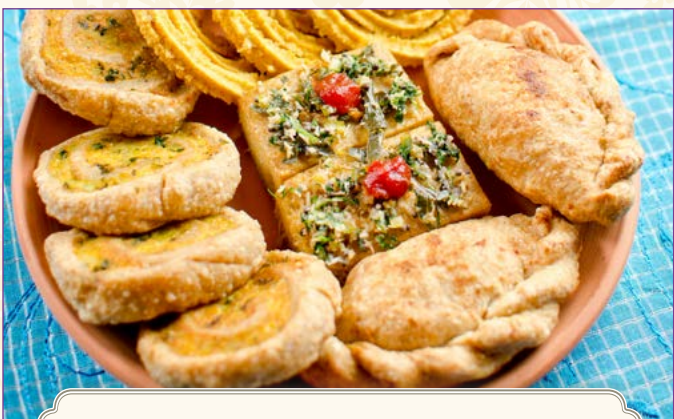
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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 AJURVÉDA 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 képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- Megtanulhatsz 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 13 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



GYÖMBÉRSHOT

Óriási divat lett a gyömbérshot, tele van vele a TikTok, és sztárok esküsznek rá, mint a hosszú élet titkára. Drágán megvásárolható élelmiszer- és bioboltokban, de jóval olcsóbban elkészíthetjük magunk is. Minden ilyen trendet azonban érdemes fenntartással kezelni: azaz, csak ésszel!

A gyömbér az egyik legismertebb gyógynövény, amelyet évezredek óta használnak különböző egészségügyi problémák enyhítésére. Fő hatóanyaga a gingerol, amely erős gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal bír. Segíthet az emésztési panaszok enyhítésében, csökkentheti az izomfájdalmat és az ízületi gyulladást, valamint támogatja az immunrendszert, különösen a megfázásos időszakban.

A gyömbérshot egy koncentrált formája ennek a csodanövénynek. Azonban fontos tudni, hogy a gyógynövényeket nem liter számra fogyasztjuk, hanem kúraszerűen, mivel túlzott mennyiségben akár irritálhatják a gyomrot vagy más mellékhatásokat is okozhatnak. Emellett a gyömbér emeli a testhőmérsékletét, így leginkább a hidegebb hónapokban ajánlott fogyasztani, valamint betegség esetén is jó szolgálatot tehet.

A házi gyömbérshot elkészítése rendkívül egyszerű.

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg friss gyömbér
- 2 citrom
- 1 narancs
- 2 kk kurkuma por
- egy csipet őrölt fekete bors
- 3 ek méz
- 2 dl víz

ELKÉSZÍTÉS:

A gyömbért meghámozzuk, kisebb darabokra vágjuk. A narancsot és a citromokat megpucoljuk és megtisztítjuk a gyümölcshúst. Kissé pepecselős munka, de megéri. Mindent aprítógépbe teszünk, adunk hozzá kurkumát, feketeborsot, mézet és vizet, majd összeturmixoljuk.

Legtöbbször átszűrjük és úgy fogyasztják, én úgy gondolom, nem érdemes kidobni értékes alapanyagokat! Ihatjuk frissen, de jégkockatartóban lefagyaszthatjuk tovább eláll, szükség esetén csak kikapunk 2 kockát és egy pohár meleg vagy hideg vízben feloldjuk.

Hémangi / Vegavarazs.hu





TAVASZI ZÖLD TURMIX

A tyúkhúr sokak szemében csak egy „gyom”, pedig valójában tele van értékes tápanyagokkal. A friss hajtások vasat, C-vitamint, magnéziumot és klorofillt is tartalmaznak, így remek vértisztító, nyirokrendszer-serkentő és enyhe vízhajtóhatású zöld. Tavaszi fáradtság, lelassult emésztés vagy épp böjt idején igazi kincs.

És hogy miért turmixba tesszük? Mert így egyszerre könnyű, nyers, friss és gyorsan hasznosuló formában juttathatjuk be.

Egyszerű, tiszta zöld turmix tyúkhúrral

HOZZÁVALÓK:

- egy marék friss tyúkhúr
- egy marék friss spenót
- egy zöld alma (héjastul, ha bio)
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 3 dl víz

ELKÉSZÍTÉS:

Az összes hozzávalót alaposan megmossuk, turmixgépbe tesszük, és simára turmixoljuk. Azonnal fogyasztható, nem csak hasznos, hanem nagyon finom is.

Hémangi / Vegavarazs.hu



SPÁRGAVÉGE LEVES GRILL SPÁRGÁVAL

Jön! Jön! Jön! A spárgaszezon..

Ha kevés ötleted van főzni, ajánlom ezt a kombót. Egy hozzávalóból (spárga) csinálj rögtön két ételt! A roppanós zöld része legyen egy finom vega grill, a végéből pedig megvan egyben a levesed is. Hát, nem jó?

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

- 100 g spárgavég
- 3 púpozott evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 kk mustár
- 1 kk balzsamecet
- 2 csipet szárított gyömbér
- só
- 4 szál spárga grillezve

ELKÉSZÍTÉS:

A spárgákat törjük ketté. A tetején maradó rész a legfrissebb, az megy a grillbe. A letört végről vágjuk le a kemény, fás részt. A maradék végeket használjuk fel ehhez a leveshez.

Tegyük fel őket a napraforgómaggal annyi vízben főni, ami bőven ellepi. Ízesítsük mustárral, sóval és gyömbérrel.

15 perc múlva zárjuk el, és keverjük hozzá az olajat és a balzsamecetet.

Turmixoljuk, öntsük fel még 3 dl vízzel, és tálaljuk a közben elkészült spárgával.

Szaluter Edit / kertkonyha.blog.hu

RICOTTÁS KARFIOL

HOZZÁVALÓK:

- 400g karfiol
- 250g ricotta
- 40g zsemlemorzsa
- 30g csicseriborsó liszt
- 10g sörélesztőpehely

ELKÉSZÍTÉS:

Só, paprika, hing, chili, vöröshagyma granulátum

A karfiolt rózsáira szedem és vegetás vízben megfőzöm. Ne főzd szét!! Leszűröm és villával összetöröm. Ha kihűlt, hozzáadom a többi hozzávalót a fűszerekkel együtt majd összedolgozom. Kis golyókat formázok és airfryerben 180 fokon 20 perc alatt megsütöm. Félidőben megforgatom.

Simon Barbara /

<https://www.facebook.com/sbarbskitchen>



Barb's Kitchen

A zene mint terápia

A zene hatása az emberi elmére és testre nem újkéltű felfedezés. Már évezredek óta tudjuk, hogy a zene képes megnyugtatni, felvidítani, sőt gyógyítani is. Az ősi kultúrákban a zenét már terápiás céllal használták, és ma, a modern tudományos kutatások fényében, egyre inkább világossá válik, hogy a zene nem csupán szórakoztató élmény, hanem hatékony eszköz a mentális és fizikai egészség javításában is.

A zeneterápia ma már világszerte elismert terápiás módszer, amely a zene és a hangok hatását alkalmazza a mentális és érzelmi jólét javítására. Ezen túlmenően a zene számos más területen is alkalmazható: segíthet a fájdalom csökkentésében, a stressz kezelésében, a szorongás enyhítésében, és még a koncentráció javításában is. A kutatások és klinikai vizsgálatok egyre inkább megerősítik, hogy a zene terápiás hatása nem csupán érzelmi, hanem fiziológiai szinten is érzékelhető.

Zene és mentális egészség

A zene egyik legismertebb terápiás hatása a mentális egészségre gyakorolt jótékony hatás. A kutatások szerint a zene képes csökkenteni a stresszt, enyhíteni a szorongást és javítani a hangulatot. Ennek oka, hogy a zene közvetlenül hat a központi idegrendszerre, serkenti az endorfinok, vagyis a boldogsághormonok termelődését, amelyek segítenek csökkenteni a stresszt és javítják a közérzetet. A zene emellett a szorongásos állapotokat is enyhítheti, mivel képes elterelni

a figyelmet a negatív gondolatokról és megnyugtatni az idegrendszert.

A klasszikus zene és a nyugodt, meditációs hangok különösen hatékonyak a szorongás kezelésében. Azok számára, akik alvászavarral küzdenek, a nyugodt, harmonikus dallamok segíthetnek ellazulni és pihentetőbb alvást biztosítani. Egyes kutatások azt is kimutatták, hogy a zene képes a depresszió tüneteit is enyhíteni. A zeneterápia gyakran alkalmazott módszer olyan esetekben, amikor a beteg nem reagál jól a hagyományos gyógyszeres kezelésekre. A zene segíthet kifejezni az érzelmeket, amelyekkel a beteg nem tud más módon kapcsolatba lépni.

A zene hatása a fizikai egészségre

A zene nemcsak mentális és érzelmi szinten fejti ki hatását, hanem



a fizikai egészségre is komoly jótékony hatással van. Az egyik legismertebb példa erre a fájdalomcsillapító hatás. Egyes kutatások szerint a zene képes csökkenteni a fájdalom érzékelését, különösen krónikus fájdalom esetén. Ennek oka, hogy a zene képes elterelni a figyelmet a fájdalomról, miközben endorfinokat szabadít fel, amelyek természetes fájdalomcsillapítók.

A zene emellett javíthatja a szív- és érrendszeri egészséget is. A kutatások azt mutatják, hogy segíthet csökkenteni a vérnyomást és a pulzusszámot, ezáltal javítva a keringési rendszert. A relaxáló zene csökkentheti a stressz hormonok szintjét, mint például a kortizol, és javíthatja a szív működését, így a zene egyfajta „szívvédő” hatással bír. Az aktívabb zenei stílusok, mint a ritmusos tánczene, serkenthetik a fizikai aktivitást, és segíthetnek az edzés hatékonyságának növelésében, mivel a zene motiválhat és energizálhat.

Zene és koncentráció

A zene a koncentráció javításában is segíthet. Egyes tanulmányok szerint a megfelelő zenei háttér segíthet a fókuszálásban és a kreativitás növelésében. Ha például olyan zenét hallgatunk, amely nem túl zavaró vagy bonyolult, az segíthet abban, hogy jobban összpontosítsunk egy adott feladatra. Ez különösen hasznos lehet azok számára, akik tanulnak, dolgoznak, vagy kreatív tevékenységeket végeznek.

A kutatások azt mutatják, hogy a klasszikus zene és az instrumentális műfajok, például a filmzenék különösen hatékonyak lehetnek a koncentráció fokozásában. A zenét gyakran alkalmazzák olyan környezetekben, mint az irodák, a tanulószobák vagy a művészeti stúdiók, hogy fokozzák a termelékenységet és a kreativitást.



Hogyan válasszunk zenét a napi különböző tevékenységekhez?

A megfelelő zene kiválasztása kulcsfontosságú ahhoz, hogy maximalizáljuk a zeneterápia hatását. Az, hogy milyen zenét hallgatunk, nagyban befolyásolja a hangulatunkat, energiaszintünket és teljesítményünket a napi tevékenységek során. Íme néhány tipp a megfelelő zene kiválasztásához:

- **Pihenés és alvás:** nyugodt, lassú tempójú zene, például klasszikus zeneművek, ambient vagy természet hangjait tartalmazó zenék segítenek ellazulni és elősegítik a pihentető alvást. A zene, amely mélyebb, harmonikus dallamokat tartalmaz, különösen hasznos lehet a feszültség csökkentésében.

- **Munka és tanulás:** a koncentrációt serkentő zene, mint például a barokk vagy a minimalista zene, nagyszerű választás lehet. Az instrumentális zenék segítenek elkerülni a szavak által keltett zavaró hatást, miközben elősegítik a fókuszálást.

- **Edzés és mozgás:** ha aktívabb mozgásra van szükség, például edzés közben, a ritmusos, gyors tempójú zenék, mint a dance, pop vagy rock, serkenthetik az energiaszintet és motiválhatnak. A zene üteme segíthet fenntartani a mozgás ritmusát és növeli az edzés intenzitását.

- **Stresszoldás:** ha a cél a stressz csökkentése, akkor a természetes hangokkal vagy nyugtató hangokkal kísért zene, mint a hangterápiás zene vagy meditációs zenék ideális választás. Ezek a műfajok segítenek lecsillapítani az idegrendszert és elősegítik a mély pihenést.

A zene a terápia erejével bír, és mind mentális, mind fizikai szinten képes javítani az egészségünket. Legyen szó pihenésről, munkáról, edzésről vagy stresszkezelésről, a megfelelő zene kiválasztása segíthet abban, hogy jobban érezzük magunkat, és hatékonyabban végezzük el a napi tevékenységeinket.



Gyors tippek a strandolós testért



Psszt, van egy titkom. Minden test a strandra való, csak dönts el, hogy oda mész és kész. Ne érezd, hogy nyomás lenne rajtad, és ami a legfontosabb, ne törődj azzal mit gondolnak mások, a legtöbb ilyen gondolat csak a te fejedben létezik.

Június, az a hónap, amikor mindenki észbe kap, hogy itt a strandszezon, és hogy a tavalyi fogadalmunk, hogy télen is fittekek maradunk, túlságosan ambiciózus volt. De ne félj! Soha nem késő elkezdni dolgozni magadon. Íme egy vidám és gyors útmutató, amellyel formába hozhatod magad, mielőtt a homokba vetnéd magad.

1. A nagy szekrény expedíció

Először is, áss a szekrényed mélyére, és találd meg azt a fürdőruhát. Tudod, azt, amit tavaly nyáron vettél nagy reményekkel felvértezve. Próbáld fel, és hagyd,

hogy motiváljon. Ha jó rád, szuper! Ha nem, tekintsd új edzési kihívásnak: A Férjünk Bele a Bikinibe Hadművelet. Vagy egyszerűen vegyél egy újat.

2. Igyál, mint a gödény

Kerüld minél távolabb az üdítőktől és a cukros italoktól. Az új legjobb barátod a víz. Idd úgy, mintha bármikor elfogyhatna. Tegyél úgy, mintha szupermodell lennél, akinek van egy jó drága hidratálási rutinja. Bónusz pont, ha citromszeleteket adsz hozzá, és „detox víznek” nevezed, vagy mentaleveleket teszel bele és lehet „isteni mojito”.

3. Kezdj el mozogni, bárhol is vagy

Nincs szükséged edzőteremre, hogy fitt legyél. Van lépcső? Ideális rögtönzött kardió edzésekhez. Napali? Itt a jóga ideje! A világ a te edzőtermed. És ne

feledd, a takarítás is kalóriát éget, így végre lehet okod az intenzív tavaszi nagytakarításra.

4. Legyen zöld

Ideje megbarátkozni a salátákkal. De nem az unalmas régi salátáról és paradicsomról beszélünk. Tedd tele színes zöldségekkel, diófélékkel, magvakkal és kedvenc öntetteddel. Csak kerüld el a kísértést, hogy az öntetbe fulladjon; a „könnyű és friss” a cél, nem a „salátaleves”. Adj hozzá gyümölcsöt, ha szereted, és ne feledkezz meg a fehérjéről. Próbáld ki az erjesztett zöldségeket, a pre- és probiotikumok segítenek a jobb emésztésben és a lapos has elérésében.

5. Nassolj okosan

Cseréld le a chipseket valami egészségesebbre. Sárgarépa csíkok, hummusz, dió, nasik, amiktől eredményesnek érzed magad. Ha feltétlenül meg kell enned azt a csokit, akkor legyen étcsokoládé. Kifinomult és gyakorlatilag egészséges étel, igaz? Babból készült, így technikailag saláta.

6. Kardio móka: táncolj úgy, mint senki sem látna

Találd meg kedvenc, vidám lejátszási listádat, és táncolj úgy, mintha senki sem látna. Akár a nappaliban, akár porszívózás közben, csak riszálj. Szórakoztató, kalóriát éget, és be tudod vetni azokat a táncmozdulatokat, amelyeket a zuhany alatt gyakoroltál.

7. Iktass be gyors edzéseket

Nincs időd egy teljes edzésre? Nem baj. Csinálj guggolást fogmosás közben, vádliemelést, amíg vársz, hogy lefőjön a kávé, és csinálj planket a reklámszünetekben. Minden apróság számít! Légy kreatív.

8. Keltsd életre a belső apró séfet

Az otthoni főzés nemcsak egészségesebb, de azt is lehetővé teszi, hogy ellenőrizd, mi kerüljön az ételedbe. Kísérletezz új receptekkel, tedd színessé az ételleket, és az adagok mérete legyen észszerű. Ráadásul sikerélmény, ha azt mondhatod: „Ezt én csináltam”.

9. Aludj mint a bunda

Ne becsüld alá az alvás erejét. Szánj rá 7-9 órát, hogy segítsd a szervezet helyreállítását és az anyagcserét. Hozzon létre egy lefekvés előtti rutint, amely kevesebb képernyőidőt és több pihentető tevékenységet, például olvasást vagy meditációt foglal magában. Tekints rá úgy, mint az éjszakai feltöltődésre.

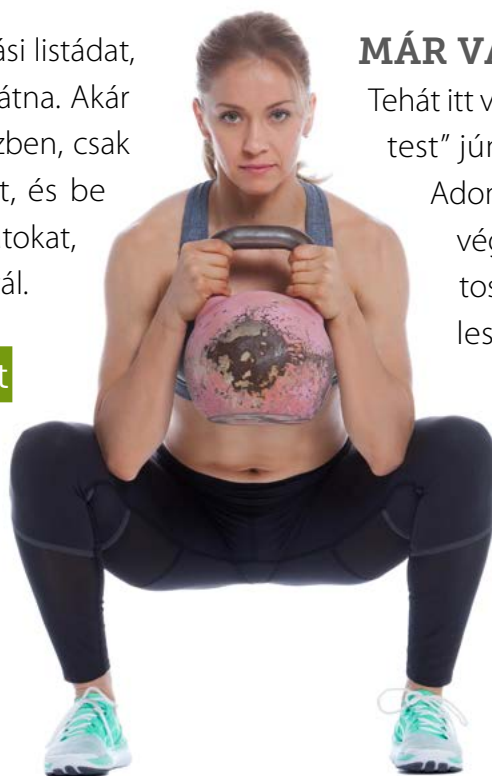


10. Maradj pozitív és szórakozz

Végül tartsd meg a pozitív gondolkodásmódot. Az alakformálásnak nem kell melósna lennie. Ünnepeled a fejlődést, bármilyen kicsi is legyen. Élvezd az utazást, nevéss az elkerülhetetlen hibákon, és ne feledd, hogy a magabiztosság a legjobb kellék a strandon.

MÁR VÁR A PART

Tehát itt van: egy gyors útmutató a „strand test” júniusi megszerzéséhez. Kigyúrt Adonisz vagy istennő leszel a hónap végére? Lehet, hogy nem, de biztosan egészségesebb, boldogabb leszel, és készen állsz arra, hogy magabiztosan libbenj ki a partra. Most pedig menj ki és vedd fel azt a fürdőruhát.



Fehér Dóra
Életmód- és táplálkozási tanácsadó
www.freeyourwoman.com/hu
Instagram: @freeyourwoman



A napi rutin hatása a mentális egészségre

A napi rutinunk nagyban befolyásolja mentális állapotunkat, és gyakran a legegyszerűbb szokásokkal érhetünk el pozitív változásokat. Az emberek hajlamosak azt hinni, hogy a mentális egészség megőrzéséhez bonyolult és drága kezelések szükségesek, pedig egy jól megtervezett napi rutin már önmagában is csodálatos hatást gyakorolhat ránk. Az alábbiakban bemutatok néhány egyszerű, ám hatékony szokást, amelyek segíthetnek javítani a mentális egészséget és közérzetet.

Reggeli meditáció

A nap kezdése kulcsfontosságú ahhoz, hogy hogyan alakul a hangulatunk a nap folyamán. Az ébredés után eltöltött néhány percnyi meditáció csökkentheti a stresszt és felkészíthet minket a napi kihívásokra. A meditáció segíthet abban, hogy tisztábban lássuk a céljainkat, és jobban kezeljük a minket érő feszültséget. Még ha csak 5-10 percet is szánunk rá, a rendszeres meditáció hosszú távon segíthet csökkenteni a szorongást és növelni a koncentrációt.



Fizikai aktivitás

A mozgás nemcsak a testünkre van jótékony hatással, hanem az agyra is. A napi mozgás serkenti a boldogsághormonok, az endorfinok termelődését, amelyek segítenek javítani a hangulatunkat. Sokan nem tudják, hogy már napi 20-30 perc mérsékelt intenzitású mozgás is jelentősen csökkentheti a szorongást, a depressziót, és növelheti az energiaszintet. A friss levegőn való séta, a futás vagy a jógazás mind olyan tevékenységek, amelyek erősíthetik a mentális egészséget.



Kiegyensúlyozott táplálkozás

A táplálkozás közvetlen hatással van a mentális állapotunkra. Az agyunk működése szoros kapcsolatban áll a bevitt tápanyagokkal. A szénhidrátok, fehérjék, egészséges zsírok és vitaminok megfelelő arányú fogyasztása segít abban, hogy fenntartsuk a stabil hangulatot. A cukor- és koffeinbevitel minimalizálása is fontos, mivel ezek a hatóanyagok rövid távon energizálhatnak, de hosszú távon szorongást és ingerlékenységet válthatnak ki. A friss zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák és a magvak rendszeres fogyasztása jótékony hatással van a mentális jólétünkre.

A pihenés fontossága

A megfelelő mennyiségű alvás alapvető fontosságú a mentális egészség fenntartásához. Az alváshiány nemcsak a fizikai egészségünkre van negatív hatással, hanem mentális jólétünkre is. Az alvás során az agyunk feldolgozza a napi élményeket, és felkészíti a testet a következő napra. Ha nem pihenünk eleget, könnyen stresszesek, szorongóak és kimerültek lehetünk. A rendszeres alvási rutin segíthet abban, hogy felfrissülten és energikusan ébredjünk reggelente.

A tudatosan beiktatott apró változtatások segíthetnek abban, hogy jobban kezeljük a mindennapi stresszt. Ha mindennap odafigyelünk a rutinunkra, hosszú távon megerősíthetjük mentális egészségünket.

Vadnövények a konyhában

Van valami varázslatos abban, amikor a természet újraéled, és a föld mélyéből előbújó első zöld hajtásokkal együtt mi is éledezni kezdünk. A tavasz nemcsak a megújulás ideje, hanem kiváló alkalom arra is, hogy a természet ehető és gyógyító kincseit felfedezzük – akár a konyhánkban, akár a házi patikánkban.

Tudtad, hogy a medvehagyma vértisztító, a pitypang májregeneráló, a csalán pedig valóságos ásványi-anyag-bomba? Ezek a növények nemcsak évszázadok óta használt gyógynövények, hanem ízletes és tápláló hozzávalói lehetnek a szezonális konyhának is.

MEDVEHAGYMA – AZ ERDŐ ZAMATOS AJÁNDÉKA

Március végétől április közepéig borítják be az árnyas erdőket a hosszúkás, élénkzöld medvehagymalevelek, amelyek fokhagymaillatukkal messziről elárulják magukat. A legenda szerint a barnamedvék is ezt keresik először, amikor felébrednek téli álmukból – innen a neve.

Gyógyhatása: A medvehagyma vérnyomáscsökkentő, antibakteriális, vértisztító hatású, serkenti az emésztést, és támogatja a máj munkáját.

A konyhában: Frissen a legjobb: pesztóként, krémlevesben, kenyérbe sütve vagy salátába keverve. De tehetjük tésztába, sztrapacskába, vagy krumplicipürébe is. Száritott formában már kevésbé aromás, de fűszerként még így is remek.

TIPP: Soha ne szedd össze a gyökerét, és csak biztos azonosítás esetén gyűjtsd, mert könnyen összekeverhető a mérgező gyöngyvirággal!





PITYPANG – TÖBB MINT GYOM

A pitypang, más néven gyermekláncfű, sokáig gasként élt a köztudatban – pedig minden része értékes! Levele, gyökere, virága – mind felhasználható. Európa-szerte hagyományosan alkalmazták tavaszi méregtelenítéshez, és Franciaországban ma is kedvelt salátaalapanyag.

Gyógyhatása: Elsősorban máj- és epehajtó, emésztésjavító, vízhajtó, vértisztító. A gyökér különösen hasznos inzulinrezisztencia és anyagcserezavar esetén, mivel inulint tartalmaz.

A konyhában: Fiatal leveleiből kesernyés salátát készíthetünk, amit édesebb ízekkel (például almával vagy balzsamecettel) remekül kiegyensúlyozhatunk. A virágából szirup vagy „pitypangméz” főzhető, a gyökerét pedig kávépótlóként pörköljük.

TIPP: Ha szeretnéd elkerülni erős keserűségét, áztasd be hideg vízbe a leveleket néhány órára, vagy csak a legfiatalabbakat használd!

CSALÁN – A SZERÉNY SZUPERZÖLD

Sokunk gyerekkori emléke, hogy csalánba estünk – de talán nem tanítottak meg minket arra, mennyire értékes ez a növény. A csalán az egyik legsokoldalúbb vadnövény, amely kívül-belül erősít.

Gyógyhatása: Magas vastartalma miatt kiváló vérképző, gyulladáscsökkentő, salaktalanító, segít vashiány, reuma, ízületi bántalmak és allergia esetén. Kiváló tavaszi „nagytakarításhoz”.

A konyhában: A friss, zseme leveleket blansírozva használjuk – spenótpótlóként, levesbe, főzelékbe, quiche-be vagy tésztába keverve. A csalántea klasszikus tavaszi kúra része lehet, különösen bőjtös időszakban.

TIPP: Mindig kesztyűben szedd, és forrázás vagy főzés után elveszti csípősségét!



VADNÖVÉNYEKKEL A TUDATOSSÁG ÚTJÁN

A vadnövények gyűjtése nemcsak gasztronómiai élmény, hanem egyfajta lelassulás is. Figyelned kell: mit szedhetsz, mit nem; hol gyűjts, hol tilos; hogyan bánj a növényvel tisztelettel. Ez a figyelem összeköt a földdel, a természettel – és önmagaddal is.

MEDVEHAGYMÁS PESZTÓ

Friss, zöld ízekkel teli, tökéletes tavaszi kiegészítő tésztafélékhez vagy akár kenyérre kenve.

Hozzávalók:

- 50 g friss medvehagyma
- 30 g mandula vagy fenyőmag
- 50 g parmezán (vegán verzióhoz érdemes élesztőpehellyel helyettesíteni)
- 1 fokhagymagerezd
- 60 ml olívaolaj
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A medvehagymát, fokhagymát és magvakat turmixgépbe tesszük.
2. Hozzáadjuk az olívaolajat, majd krémesre keverjük.
3. Sózzuk, borsozzuk, és tetszés szerint még olívaolajat adhatunk hozzá, ha szükséges.
4. Tálaláskor tészta, pirítós vagy friss zöldségek mellé is kínálhatjuk.



Vadnövény-gyűjtési kisokos

- Csak tiszta, szennyezéstől mentes területen szedj (ne utak, mezőgazdasági permetezés közelében)
- Ismerd fel biztosan a növényt – ha kétséged van, inkább ne szedd le!
- Ne szedd túl: csak annyit, amennyit valóban használsz
- Vigyázz a növény élőhelyére – ne tépd ki tövestől
- Használj kosarat vagy vászonzsákokat, ne műanyagot



CSALÁNOS GNOCCHI

A csalán friss, tavaszi ízét egy puha, gazdag gnocchiban élvezhetjük.

Hozzávalók (2 személyre):

- 1 közepes krumpli
- 100 g friss csalánlevél
- 150 g liszt
- só, bors

Elkészítés:

1. A csalánleveleket forró vízbe dobjuk egy percre, majd hideg vízben gyorsan lehűtjük. Kivágjuk a szárait, és finomra aprítjuk.
2. A krumplit főzzük meg, majd pürésítsük.
3. Keverjük el a csalánt, pürésített krumplit, lisztet, sót és borsot, hogy egy lágy tésztát kapjunk.
4. Formáljunk belőle kis gombócokat, és forrásban lévő sós vízben 2-3 percig főzzük, amíg feljönnek a víz tetejére.
5. Tálaljuk friss petrezselyemmel és parmezánnal, vajjal.



PITYPANGMÉZ (PITYPANG SZIRUP)

Egy igazi tavaszi csemege, amely a virágok frissességét zárja üvegbe.

Hozzávalók:

- 200 friss pitypangvirág (csak a szírom)
- 1 liter víz
- 600 g nádcukor
- 1 citrom leve és héja

Elkészítés:

1. A pitypangvirágokat alaposan megmossuk, majd egy nagy fazékba tesszük.
2. Felöntjük vízzel, és felforraljuk. Alacsony hőmérsékleten 30 percig főzzük, majd hagyjuk állni 24 órán keresztül.
3. Másnap szűrjük le, és a levet visszaöntjük a fazékba. Hozzáadjuk a cukrot, citromot, és sűrű szirupot főzünk belőle.
4. Amikor sűrűsödni kezd, forrón üvegekbe töltjük, és légmentesen zárjuk.
5. Felhasználhatjuk palacsintákhoz, teához, vagy akár süteményekhez is.

TAVASZI ZÖLDSALÁTA PITYPANGVIRÁGGAL ÉS MEDVEHAGYMÁS DRESSZINGGEL

Friss, édes és pikáns, igazi tavaszi ízrobbanás.

Hozzávalók:

- 1 csokor fiatal pitypanglevél
- 1 marék medvehagyma
- 1 uborka
- 1 marék fenyőmag
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál dijoni mustár
- só, bors

Elkészítés:

1. A pitypangleveleket és medvehagymát alaposan megmossuk, majd tépkedjük kisebb darabokra.
2. Az uborkát vékonyra szeleteljük.
3. Egy kis tálban keverjük össze az olívaolajat, citromlevet, dijoni mustárt, sót és borsot.
4. Az összes hozzávalót egy tálba tesszük, meglocsoljuk a dresszingsel, és a fenyőmagot is rászórjuk.
5. Tálalás előtt pár percre pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.



Ehető virágok

Tavasszal elárasztanak bennünket a virágok, és sokan nem is tudják, hogy az étkezés során is remekül felhasználhatók. Az ehető virágok nemcsak gyönyörű díszei lehetnek a tányérodnak, hanem különleges ízeket, textúrákat és tápanyagokat is hoznak. Az ibolya, árvácska, levendula és társaik csodás esztétikai élményt nyújtanak, és a desszerteket is feldobják.

Miért érdemes ehető virágokat használni a desszertekben?

A virágok használata a főzésben és a desszertekben nem újszerű dolog. A középkorban már gyakran díszítették virágokkal a leveseket, salátákat és édességeket. Manapság egyre többen fedezik fel újra ezeket a természetes alapanyagokat, mivel nemcsak különlegeseek és szemet gyönyörködtetőek, hanem ízük is rendkívül változatos lehet. Néhány virág édes, mások enyhén pikánsak vagy virágos ízeget hoznak a desszertekbe.

Az ehető virágok gyakran gazdagok antioxidánsokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, így tápanyagokban is hozzájárulnak az étkezéshez.

Mely virágok ehetőek és hogyan használjuk őket a desszertekben?

IBOLYA (Viola)

Az ibolya egy különösen népszerű ehető virág, amely finom, enyhén édes ízével tökéletesen illik a desszertekhez. Az ibolya friss szirmai szép, lila színükkel is csodálatos kontrasztot ad. Az ibolya használható krémekhez, joghurtokhoz, muffinokhoz, vagy akár fagyikhoz is.

Recept ötlet:

Ibolyás panna cotta: Az ibolya szirmai tökéletesen passzolnak a krémes, lágy panna cotta tetejére. A virágok frissek maradnak, miközben gyönyörű



színt adnak az ételnek. Cseppents hozzá egy kis ibolya szirupot is, ha extra ízesítést szeretnél!



ÁRVÁCSKA (*Viola tricolor*)

Az árvácska egyik legszínesebb és legszemet gyönyörködtetőbb virág. Különböző színekben és mintázatokban kapható, és enyhe, zölde íze van, amely nem uralja el a desszert többi ízét. Az árvácska édes és enyhén frissítő, ami jól illik citromos vagy vaníliás édességekhez.

Recept ötlet:

Árvácskás citromtorta: Egy friss, citromos tortánál az árvácska virágai tökéletes díszítésként szolgálnak, miközben a citrom frissességét is kiemelik. A torta tetejére szórva gyönyörű színfoltokat alkotnak.



LEVENDULA (*Lavandula*)

A levendula az egyik legismertebb ehető virág, amely jellegzetes, fűszeres, virágos ízével rendkívül népszerű a desszertekben. A levendula különösen jól illik a mézes, vaníliás és citrusos édességekhez, de csokoládéval is fantasztikus párost alkot.

Recept ötlet:

Levendulás csokoládétorta: A levendula íze és a csokoládé tökéletes harmóniában van, így egy levendulás csokoládétorta igazán különleges desszert lehet. Használhatod a levendulát a tésztába, vagy készíthetsz egy levendulás szirupot, amivel a torta tetejét öntözheted.



RÓZSA (*Rosa*)

A rózsza édes, virágos íze könnyedén felhasználható a desszertekben, különösen akkor, ha szeretnél egy

elegáns, romantikus hangulatot kölcsönözni az étkezésednek. A rózsza szirmai cukrozva vagy szirupban eltéve is remek kiegészítők lehetnek a torták, mousse-ok és sütemények számára.

Recept ötlet:

Rózsza szirupos pohárkrém: A rózsza szirupot hozzáadhatod egy könnyű, joghurt alapú pohárkrémhez, vagy akár a habos panna cotta alapjához. A cukrozott rózsaszirmok gyönyörűen díszítik az ételt, miközben finom virágos ízt adnak.



KÖRÖMVIRÁG (*Calendula*)

A körömvirág szintén ehető, és élénk narancssárga színével kiemelkedik a tányérról. Íze enyhén fűszeres, és jól illik például vaníliás, joghurtos vagy mézes desszertekhez.

Recept ötlet:

Körömvirágos joghurtos mousse: A joghurtos mousseban a körömvirág szirmai nemcsak színben, hanem ízben is gazdagítják az ételt. A mousse finom, könnyű, és tökéletesen kiemeli a körömvirág enyhe fűszerességét.

Hogyan készítsük elő a virágokat?

Fontos, hogy csak olyan virágokat fogyasszunk, amelyeket kifejezetten ételekhez ajánlanak. A vadon termő virágokat ne fogyasszuk, mivel azok mérgező anyagokat is tartalmazhatnak. Vásárolhatsz bio virágokat a helyi piacokon, de a saját kertetből is szüretelhatsz, ha biztos vagy benne, hogy nem használtak rájuk vegyszereket.

A virágokat mindig alaposan mosd meg, és távolítsd el a szárazakat és leveleket, mielőtt azokat felhasználod. A szirmokat száríthatod is, hogy hosszabb ideig tartsanak, de frissen is felhasználhatók.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 Megtekintés



131 Megtekintés



130 Megtekintés



129 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



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 akadályja?

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 írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggerek, 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 trolis)

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz 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.