

Napfényvitamin

KIRÁNDULÁS
a vízhez

Gyereknap

VÁSÁRLÁS NÉLKÜL

A féltékenység

VASZATI SZEMMEL

Ájurvédikus gyógyítás

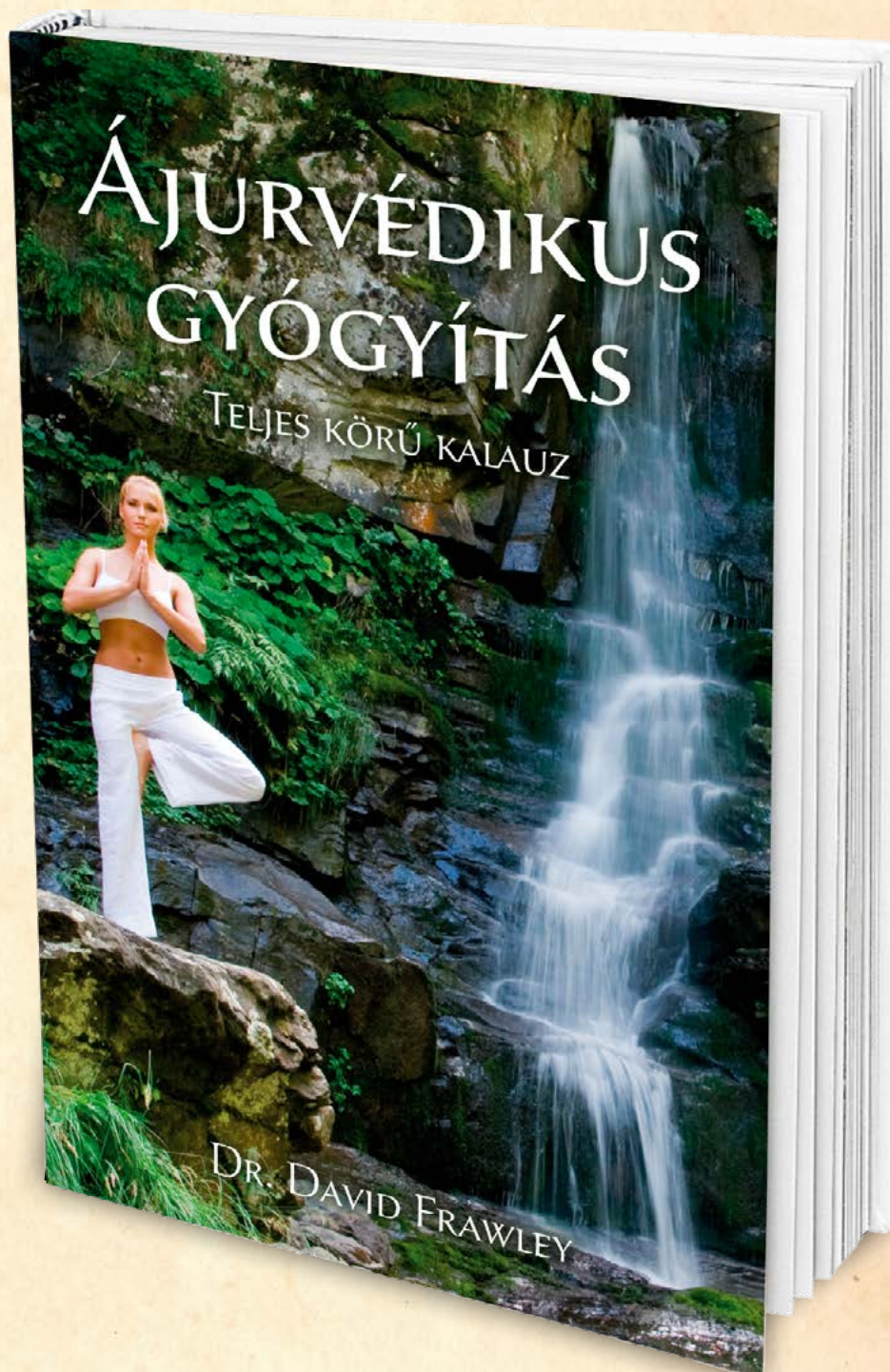
Teljes körű kalauz

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

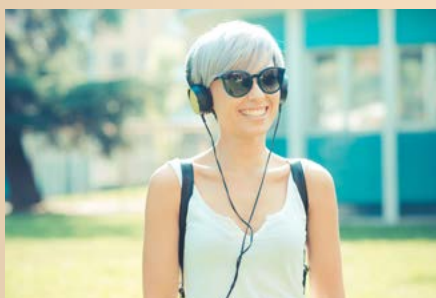
KEDVEZMÉNY:
510 Ft

~~4.500 Ft~~
3.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Napfényvitamin** – Hogyan töltsük fel D-vitaminkészletünket természetes módon
- 6 **A mezítlás ösvények ereje**
- 8 **Májusi szokások régen és ma**
- 10 **Gyereknapi vásárlás nélkül** – Élmény a két kezünk közül
- 13 **Hogy vagy?** – Vaszati
- 16 **Kirándulás a vízhez**
- 18 **A „nem” ereje**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Céklás-kéksajtos quinoa; Túrógombóc kölessel; Bundáskenyér, ami sosem látott tojást; Cukkinis tökmagkrém.
- 26 **Női szentek és gyógyítók** – májusi védőnőink
- 28 **A boldogság nyomában**
- 31 **Zsályatea** – a kertből a csészédbe
- 32 **Az Őrség mindig visszavár**
- 34 **A féltékenység vaszati szemmel**



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/4. 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.

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



Napfényvitamin

Hogyan töltsük fel
D-vitaminkészletünket
természetes módon

A hosszú tél után a testünk nemcsak a melegre és a fényre vágyik, hanem valamire, ami sokkal alapvetőbb: a D-vitaminra. Ez az anyag, amit gyakran csak "napfényvitaminként" emlegetünk, nemcsak a csontok egészségéhez nélkülözhetetlen, hanem az immunrendszer, a hangulat, sőt, a hormonrendszer működését is jelentősen befolyásolja. Tavasszal és nyáron szerencsére újra természetes módon, napfény hatására juthatunk hozzá – de nem mindegy, hogyan.

Miért ilyen fontos a D-vitamin?

A D-vitamin valójában egy zsírban oldódó hormon-előanyag, amit a szervezetünk UV-B sugárzás hatására képes előállítani. Számos testi funkcióra van hatással, többek között:

- elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását
- hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez
- segíthet a gyulladások csökkentésében
- hangulatszabályozó hatása is ismert, szerepe lehet a depresszió megelőzésében

A hiánya növelheti a csontritkulás, a fertőzésekre való hajlam és a krónikus betegségek kockázatát,

különösen az őszi-téli hónapokban, amikor a napfény mennyisége minimális.

Mennyi D-vitaminra van szükségünk?

Az ajánlott napi bevitel felnőtteknek 2000 NE körül mozog, de sok szakértő szerint – különösen a mi éghajlati viszonyaink között – a napi 3000–4000 NE sem számít túlzásnak. A legjobb azonban, ha vérvizsgálat alapján, egyéni szintjeinkhez igazítjuk a pótlást.

A napfény, mint természetes forrás

A bőrünk a napfény UV-B sugarait használja fel a D-vitamin előállításához. Ehhez azonban több tényezőt is figyelembe kell venni:

- **Időpont:** a leghatékonyabb a délelőtt 10 és délután 3 óra közötti napsugárzás.
- **Időtartam:** napi 15–30 perc elegendő lehet, ha nagyobb bőrfelületet ér a nap (például alkar, lábszár, arc).
- **Bőrszín:** minél sötétebb a bőr, annál hosszabb idő kell a D-vitamin képzéséhez.

- **Földrajzi elhelyezkedés:** az északi országokban – vagy akár nálunk is télen – nem elég erős a napsugárzás, hogy megfelelő mennyiségű D-vitamin keletkezzen.
- **Életkor:** az idősebb bőr kevésbé hatékony a D-vitamin szintézisében.



Természetes források a tányéron

Vegetáriánusok és vegánok számára különösen fontos, hogy figyeljenek a pótlásra, hiszen a legtöbb természetes forrás állati eredetű – szerencsére ma már egyre több tisztán növényi alternatíva érhető el.

Mikor szükséges a pótlás?

Télen, kora tavasszal vagy ha valaki keveset tartózkodik a szabadban, illetve teljes testfelületet fedő ruhát visel, szinte biztos, hogy nem jut elegendő D-vitaminhoz. Ugyanez igaz, ha valaki idősebb, sötétebb bőrtónusú, vagy túlsúlyos – az utóbbi esetben ugyanis a zsírszövetek "csapdába ejthetik" a D-vitamint.

A D-vitamin-pótlás legbiztonságosabb módja a vérszint mérése (25(OH)D), amely alapján célzottan és kontrolláltan lehet adagolni a készítményt.

Napi napfény-rituálék

A napfényben való fürdőzés nemcsak biológiai szükséglet, hanem egyfajta lelki feltöltődés is lehet. Néhány ötlet, hogyan építsd be tudatosan a mindennapokba:

- Reggeli kávé vagy tea a teraszon, erkélyen, kertben.
- Séta a természetben, lehetőleg rövid ujjúban, amikor az időjárás engedi.
- Munka közben pár perces szünetek a szabad ég alatt.
- Jóga vagy meditáció napsütöses időben, akár csak 10 percig.

A túlzás veszélyei

Bár természetes módon nehéz túladagolni a D-vitamint, hosszú távon, nagy dózisban szedve (pl. napi 10 000 NE fölött) mellékhatásokat is okozhat, például magas kalciumszintet, hányingert, fejfájást vagy vesekövet. Éppen ezért fontos a tudatosság, és az, hogy ne csak a kapszulától várjuk a megoldást.

A májusi napsugarak nemcsak a lelkünket simogatják, hanem képesek beindítani szervezetünk saját kis D-vitaminyárárt is. Élünk a lehetőséggel, de felelősen: ne égjünk le, tartsuk meg a mértéket, és ha szükséges, mérjünk, pótoljunk. A napfény nemcsak vitamin, hanem élmény is – és az egyik legősibb gyógyír, ami mindig ott van, ha nyitott szívvel fordulunk felé.





A mezítlábas ösvények ereje

A természet közelsége mindig is különleges hatással volt az emberre, és manapság egyre többen keresnek olyan módszereket, amelyek segítenek visszatálcálni a földhöz, hogy újra érezzük kapcsolatunkat a természettel.

A mezítlábas kirándulások egyre népszerűbbek, és nem csupán egy kellemes szabadtéri programot jelentenek, hanem mélyebb, fizikai és szellemi előnyökkel is járnak. A talpunkkal történő közvetlen érintkezés a talajjal számos jótékony hatást gyakorolhat a testünkre és a lelkünkre. Reflexológia, földelés, és a talpunkkal érzékelt világ – mindezek a fogalmak összefonódnak egy olyan tapasztalattá, amely egyszerre táplálja a testet és a lelket.

Miért érdemes mezítláb járni?

Az, hogy mezítláb járunk, sokkal többet jelent, mint egy egyszerű kényelem vagy szabadság érzése. Ahogy rálépünk a földre, a talpunk érzékelő receptorai közvetlen kapcsolatba kerülnek a földdel, és ez a kapcsolat nem csupán a testünkre, hanem az egész fizikai és energetikai rendszerünkre is hatással

van. Az emberi talp tele van érzékeny pontokkal, amelyek különböző testrészekhez kapcsolódnak, és amelyek a reflexológia alapját képezik. Ez a hálózat a testünk minden szegletével kapcsolatban áll, és a mezítlábas járás segíthet az egyensúly, a harmónia és a gyógyulás megteremtésében.

Reflexológia: a talp, mint a test térképe

A reflexológia egy ősi, természetes gyógymód, amely a talpon található reflexpontok stimulálásával működik. Az elmélet szerint ezek a pontok kapcsolódnak a test különböző szerveihez, így a talpon végzett masszázs vagy nyomás jótékony hatással lehet az egész testre. A reflexológusok szerint a talpunk területén található pontok stimulálásával nemcsak a fájdalmakat enyhíthetjük, hanem az egészségi állapotunkat is javíthatjuk.

A mezítlábas járás különösen előnyös lehet a reflexológiai hatások kihasználása szempontjából. Ahogy a talpunk érintkezik a különböző talajtípusokkal – legyen az fű, homok, kavics vagy föld –, a reflexológiai pontok egy sor impulzust kapnak, amelyek segítenek az energiaáramlásban és elősegítik a testünk

önregeneráló képességét. Az ilyen típusú séta nemcsak a lábunkat, hanem az egész testünket felüdíti, javítva a vérkeringést és az anyagcserét.



A földelés hatása: kapcsolat a Föld energiájával

A földelés, vagyis az a gyakorlat, amikor közvetlenül kapcsolatba kerülünk a Földdel, szintén egyre nagyobb figyelmet kap. Az alapelv egyszerű: amikor mezítláb járunk a földön, a testünk kapcsolatba kerül a Föld természetes elektromos töltésével. A tudományos kutatások azt mutatják, hogy a földelés csökkentheti a gyulladást, javíthatja a vérkeringést, és segíthet a stressz enyhítésében. A modern életmód során egyre több időt töltünk műszaki eszközök és mesterséges környezetek között, amelyek elválasztanak minket a Föld természetes energiáitól. A földelés tehát visszaállíthatja ezt a kapcsolatot, és hozzájárulhat az egészségünk megőrzéséhez.

Talpunk érzékelő világa: a tudományos magyarázat

Talpunk tele van idegvégződésekkel és érzékelő receptorokkal, amelyek folyamatosan kommunikálnak az agyunkkal. Amikor mezítláb járunk, a talpunk érzékelő rendszere folyamatosan információt küld a testünkből és a környezetből. Ez a fajta érzékelés mélyebb, mint egy egyszerű érintés vagy tapintás; a talpunkon keresztül a világot érzékeljük. Talpunk érzékelési rendszere egy rendkívül kifinomult hálózat, amely folyamatosan figyeli a testünket és a külvilágot.

Ez a fajta érzékelés segít abban, hogy tudatosabban kapcsolódjunk a környezetünkhöz, és jobban reagáljunk a testi és lelki állapotunkra. A mezítlábas járás, különösen természetes környezetben, lehetőséget ad arra, hogy élesebben érzékeljük a testünk

és a környezetünk közötti kapcsolatot. A talpunk érzékelő rendszere tehát nemcsak a fizikai jólétünkhöz járul hozzá, hanem segít a mentális tisztulásban és a szellemi megújulásban is.

A mezítlábas ösvények és a mentális tisztulás

A mezítlábas kirándulások nemcsak a testre gyakorolnak jótékony hatást, hanem a lelket is megtisztítják. Azáltal, hogy közvetlen kapcsolatba kerülünk a természettel, és szoros kapcsolatot építünk a Földdel, lehetőségünk nyílik arra, hogy elengedjük a mindennapi élet terheit és visszatáljunk a belső békénkhez. Az olyan kirándulások, ahol mezítláb járunk, segíthetnek abban, hogy megtapasztaljuk a természet erejét, amely gyógyít, feltölt és megnyugtat.

A mezítláb járás során mindent elfelejthetünk: a napi rohanást, a munkahelyi problémákat, a városi zajt. Csak a jelen pillanat létezik, a föld, ami alatta van, és az érzés, ahogyan a talpunk érintkezik a talajjal. A tudományos és spirituális megközelítés egyaránt hangsúlyozza, hogy a mezítláb járás segíthet a mentális tisztulásban, csökkentheti a szorongást, a stresszt, és segíthet a lelki egyensúly megtalálásában.

A mezítlábas ösvények és a jövő

A mezítláb járás nem csupán egy múló trend, hanem egy lehetőség arra, hogy visszatáljunk az ősi gyökereinkhez, és újra kapcsolatba kerüljünk a természettel. A reflexológia, a földelés és a talpunk érzékelő rendszere mind hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, és harmonikusabb életet éljünk. A mezítlábas kirándulások tehát nemcsak szórakoztatóak, hanem egy valódi gyógyító élményt kínálnak. Ahogy egyre többen keresnek természetes, fenntartható megoldásokat az egészségük megőrzésére, úgy a mezítlábas járás egy olyan módszerré válhat, amely segít mindannyiunknak, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.



Májusi szokások régen és ma

A május a megújulás, a termékenység és az ébredő élet hónapja. Az örömnépek, természetközeli rituálék, a virágokkal ékesített zöldágjárások és a pünkösdi király- és királynéválasztások mind egy olyan világról mesélnek, ahol az ember még bensőséges kapcsolatban élt a természettel, a ciklusokkal, az élet és halál váltakozásával. De hogyan éledhetnek újra ezek a hagyományok a mai világban?

A zöldágjárás: a tavasz ébredésének ünnepe

A zöldágjárás egykor május elsejéhez, a természet ébredéséhez kapcsolódó szokás volt. A falusi fiatalok lombbal, virággal ékesített ágakat vittek házról házra, énekeltek, jókívánságokat mondtak, s a ház népe kis ajándékkal, tojással, kaláccsal, aprópénzzel köszönte meg a tavaszt hozó zöldágakat. A szokás gyökerei mélyen nyúlnak vissza a pogány időkbe, amikor a fák, virágok és ágak termékenységi szimbólumként jelentek meg.



A zöldágjárók nem csupán a tavaszt, hanem az élet megújulását is hirdették. A természet ciklikusságához, az élet és halál közötti egyensúlyhoz kötődő ünnep közösségi élményt is adott: a fiatalok összefogása, az énekek, táncok, játékos csipkelődések erősítették az összetartozás érzését.

Ma ezt a hagyományt leginkább folklórfesztiválokon, falunapokon elevenítik fel, de egyre többen vannak, akik saját családjukban, kisközöségeikben teremtenek új hagyományt zöldágjárásra: kirándulás a tavaszi erdőben, virággal díszített asztal, zöldekből font koszorú, és persze ének és játék.

Pünkösdi király és királynő: a kiválasztottság és termékenység szimbólumai

A pünkösdi királynő járás vagy pünkösdi királyválasztás szintén mélyen gyökerező hagyomány, amely részben a keresztény pünkösdhöz, részben a termékenységi rituálékhoz kapcsolódott. A királynő szerepét rendszerint egy fiatal lány töltötte be, akit virágkoszorúba öltöztettek, énekelve kísérték végig a falun, ahol jókívánságokat mondtak, és termékenységet hozó, bőséges évet kívántak.

A pünkösdi királyválasztás inkább a fiúk játéka volt: ügyességi próbák (lovaglás, botos küzdelem, tuskócipelés) mérték össze erejüket, ügyességüket, s aki nyert, azt pünkösdi királynak nevezték ki – kiváltságai néha egész évben kitartottak: ingyen mulathatott, ő lehetett a bíró a játékokban.

A pünkösdi király- és királynő a természet kivirágzását, a fiatalság erejét, a közösség összetartozását jelenítették meg. Ma is értelmezhető szimbólumok ezek: bátorság, játékosság, öröm, és a közös élmények fontossága.



Múltból jövő örökség, mai szívvel

A májusi szokások nem csupán múltbeli rituálék. Ha megértjük a jelentésüket, ha megéljük a természet üzenetét, új formában ma is hozzánk szólnak. Lehet, hogy nem énekelve járunk házról házra zöldágakat osztogatva, de egy tavaszi kertünnep, egy kis közösségi piknik, virágkoszorú-készítés vagy egy szimbolikus királynő-járási éppúgy megadhatja azt a kapcsolódást, amit ősünk éltek meg ezekben a szokásokban.

A május lehetőség: hogy észrevegyük a virágzást, érezzük a föld illatát, halljuk a madarakat, és bátran megéljük az élethez való örömteli kapcsolódást.

A hagyományaink nem a múlt kövületei, hanem ma is élő emlékeztetők arra, hogy kik vagyunk, honnan jövünk, és hogyan érdemes kapcsolódni a világhoz – és egymáshoz.





Gyereknapi vásárlás nélkül

– ÉLMÉNY A KÉT KEZÜNKBŐL

A gyereknapi története egészen az 1920-as évekig nyúlik vissza, amikor először Törökországban ünnepelték meg hivatalosan a gyermekeket. Az ENSZ később támogatta, hogy világszerte legyen egy nap, amikor a figyelem a gyerekek jogaira, boldogságára és jövőjére irányul. Magyarországon május utolsó vasárnapján tartjuk – a túlfogyasztó társadalmunkban ez a nap szólhat arról is, hogyan lehet örömteli élményt nyújtani az ajándékok halmozása nélkül. Különösen értékes lehet az, amit közösen készítünk elő, együtt valósítunk meg – miközben megtanítjuk a gyerekeknek, hogyan lesz a régi dolgokból valami új és izgalmas.

Az újrafelhasználás játékos formában is megvalósulhat, amikor a régi, használt vagy éppen felesleges

dolgokból alkotunk. Nagy élmény, és mélyen rögzül, ha a gyerek a segítségünkkel, de saját kezével készíti el a játékát, régi zokniból, kinyúlt pólóból vagy kiürült konzervdobozból. Ez a tevékenység nemcsak az alkotás örömeivel szolgál, hanem elindít egy másfajta gondolkodást is. Arra tanít, hogy figyeljünk arra, amink van, becsüljük meg az anyagokat, és próbáljuk meg másképp nézni a világot: lehet, hogy amiről azt hittük, hulladék, valójában alapanyag.

Egyszerűen megvalósítható ötlettel készültem, amihez az alapanyagokat megtalálod a háztartásban. Csupán az idődre van szükség, amit együtt a gyermekeddel (gyermekeiddel) hasznosan tölthetsz.

Rongylabda zokniból vagy pólóból – lépésről lépésre

A rongylabda készítéséhez nincs másra szükség, mint néhány puha, tiszta, kinőtt zoknira vagy pólóra. Az elkészült labdával lehet célba dobni, tornyot ledönteni, gurítani – vagy csak mókázni vele a szabadban.

Alapanyagok:

- 2-3 kinőtt zokni vagy póló
- olló
- tű, cérna (ezt helyettesítheted a póló csíkokra vágásával – ezzel tekered körbe a golyót, varrás helyett)
- tömőanyag: textildarabok, pamutvatta, másik zokni darabjai, igazából bármi



Elkészítés:

1. Válassz egy zoknit vagy vágd le egy póló ujját. Ez lesz a labda külső rétege.
2. A tömőanyagot – például másik zokni darabjait vagy textilmaradékot – formázd gombóc alakúra.
3. Tedd bele a külső rétegbe.
4. Kösd el szorosan a végét – vagy varrd össze, hogy ne essen szét.
5. Ha szeretnéd, hímezz rá mosolygó arcot, vagy ragassz rá filcből kivágott formákat – ettől igazán személyes lesz.



Egy-egy labda elkészítése nem több tíz percnél, és már kezdődhet is a játék. Beltéren és kültéren egyaránt jól használható – nem üt, nem tör, viszont lehet vele célba dobni.

Hova lehet célba dobni otthon?

- Rajzoljatok célkeresztet egy nagy papírlapra, ragasszátok fel az ajtóra vagy falra.
- Használjatok üres vödört, lavórt vagy egy nagy lábost célként.
- Készítsetek saját „kosárlabdapalánkot” egy kiürült kartondobozból és egy karikára vágott papírból.
- Akár egy színes ablakkeret-rajz is jó cél lehet, krétával az udvaron.

A célba dobós játék nemcsak szórakoztató, hanem segít fejleszteni a koncentrációt, mozgáskoordinációt, és még a kisebbek is élvezik a találat örömeit.

Konzervdobozból játék – tornyot építünk és lebombázzuk

A konzervdoboz újrahasznosítása is igazi élményforrás lehet. Néma fantáziával és ügyességgel különleges tornyot építhetünk belőle, amit aztán a rongylabdával le lehet dönteni. Ez fejleszti a mozgáskoordinációt, a koncentrációt és a versenyszellemet is – miközben nagyon jó móka.





Alapanyagok:

- 6–10 darab kiürült, megtisztított konzervdoboz (éles szélek letompítva)
- színes papír, textil, öntapadós fólia vagy festék a díszítéshez
- olló, ragasztó, ecset

Elkészítés:

1. Alaposan mosd ki a konzervdobozokat, és győződj meg róla, hogy nincs éles peremük. Le is ragaszthatod az éles peremet, vagy rögzíts egy gumival anyagdarabot

a konzervdoboz tetejére – úgy, mint amikor a befőtt üveget celofánnal lekötjük.

2. Borítsd be őket színes papírral vagy textillel – lehetnek egyformák, de akár mindegyik más karaktert is kaphat.
3. Díszíthetitek matricával, festékkel, sablonokkal – a gyerekek fantáziájára is bízhatod.
4. A játékhoz építsetek belőlük tornyot (pl. 4-3-2-1 elrendezésben), majd próbáljátok meg a rongylabdával ledönteni őket.

Ez a játék garantáltan leköti a kisebbeket és a nagyobbakat is. Ha több gyerekkel játszotok, pontozást is bevezethettek – ki hány konzervet tudott ledönteni.

Miért jó ez a fajta gyereknapi program?

Mert közösen készítjük elő, együtt valósítjuk meg. Nem arról szól, hogy mit vettünk meg, hanem arról, hogyan alkottunk valamit együtt. Ez az élmény hosszabb távon sokkal értékesebb, mint bármelyik boltban vásárolt játék. A gyerekek megtapasztalja az alkotás örömét, a folyamat részévé válik – és közben tanul is.

Így tehetünk egy lépést környezet-tudatosabb jövő felé.

Rongylabdát, konzervdobozt elő – kezdődhet a játék!

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



Hogy vagy?

Egy kollégával hetente beszélünk. Általában azzal kezdem a beszélgetést: „Hogy vagy?” Elgondolkodott, és megjegyezte, milyen nehéz kérdéseket teszek fel neki. Aztán kis szünet után elmesélte, mi történt vele.

A „Hogy vagy?” kérdés egy egyszerű, hétköznapi udvariassági formula lehet, de egyben egy ajtót is nyithat egy mélyebb beszélgetéshez. Ahogy a kollégám reakciója is mutatja, ez a kérdés sokkal összetettebb annál, mint amilyennek elsőre tűnik.

Az angol nyelvterületen megszokott „Köszí, jól” válasz gyakran csak egy felszínes reakció, egy módja annak, hogy elkerüljük a valódi érzéseink feltárását. De amikor valaki megkérdezi, hogy „Hogy vagy?”, gyakran többet keresünk ennél a sablonos válasznál.

A felszín alatt meghúzódhatnak aggodalmak, félelmek, örömek, bánatok – egy egész világ, amit talán nem is sejtünk, amíg nem kérdezünk rá. És

amikor megnyílik előttünk ez a világ, akkor valódi kapcsolat alakulhat ki, egy olyan kapcsolat, amelyben megértjük és támogatjuk egymást.

A „Hogy vagy?” kérdésnek ereje van. Képes áttörni a felszínes udvariasságon, és teret adni az őszinteségnek. De ez a kérdés felelősséggel is jár. Amikor felteszed, készülj fel arra, hogy meghallgasd a választ, még akkor is, ha az nem mindig könnyű vagy kellemes.

Amikor igazán meghallgatjuk a másikat, amikor megpróbáljuk megérteni az érzéseit és a nézőpontját, akkor empátiát mutatunk. Az empátia egy ajándék, amit adhatunk másoknak, és egyben egy ajándék, amit magunknak is adunk.

És te hogy vagy?

Kozák Mihály
Business coach • www.kozakmihaly.com

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

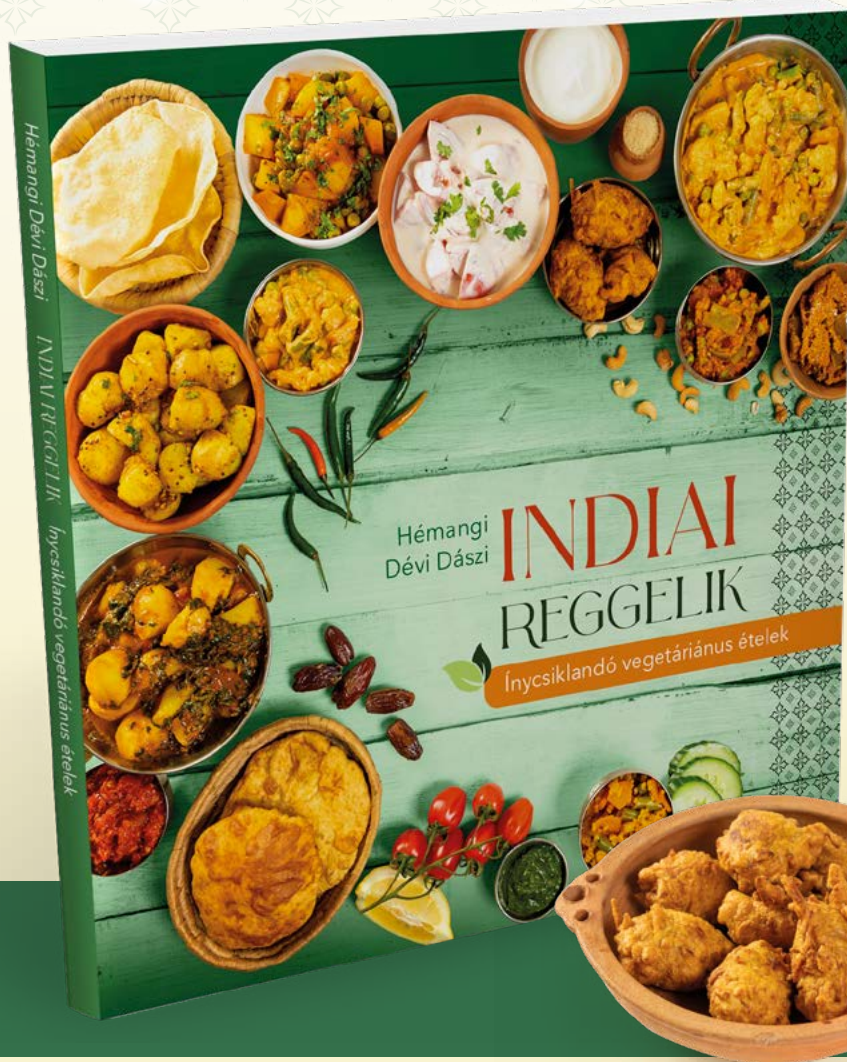
INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó
vegetáriánus
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:
4990 Ft



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggeli 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

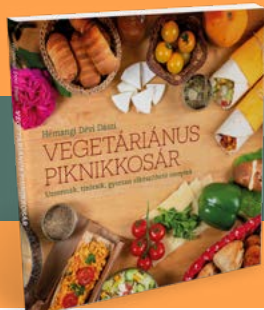
Megrendelhető:
www.108.hu/reggeli

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

Kirándulás a vízhez



A víz minden élőlény számára alapvető elem, és különleges hatással van ránk. Nem csupán az élet fenntartója, hanem egy olyan természetes erő is, amely mély regeneráló hatásokkal bír a testre és a lélekre egyaránt. Magyarország gazdag természeti kincsekben, és sok olyan helyszín található itt, ahol a víz nem csupán látvány, hanem egy igazi gyógyító jelenlétet hordoz. A tavak, források és patakok varázslatos ereje nemcsak a természet szerelmeseit vonzza, hanem mindazokat is, akik szeretnék megtapasztalni a víz jótékony hatásait.

A víz, mint természeti elem, rendkívül fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében. A víz közelsége nyugtató hatással van az idegrendszerre, segít elcsendesíteni a gondolatokat, és egyensúlyt hoz az életünkbe. A víz az érzékeinket is aktiválja: hallhatjuk a patak csobogását, érezhetjük a tó hűvös, frissítő áramlását, és a forrás vize, amely évszázadok óta tiszta és érintetlen, mintha egy különleges energiaforrásként szolgálna, amely visszaadja a harmóniát.

A víz gyógyító ereje

A víz gyógyító hatása évszázadok óta ismert. A különböző vízformák – legyen az egy tó, patak vagy forrás – mind más-más energiát sugároznak, amelyek segíthetnek a testi és lelki regenerációban. A víz energiái az elmúlt évtizedekben egyre inkább a modern

tudomány érdeklődésének középpontjába kerültek. A víz rezgései, a benne található ásványi anyagok és az élővilággal való harmóniája mind hozzájárulnak a pozitív hatásokhoz.

A víz a légzésünkre, a szívverésünkre és az idegrendszerünkre is jótékony hatással van. A víz közelében eltöltött idő csökkenti a stresszt, segít oldani a feszültséget, és a szellem számára is frissítő hatást gyakorol. A víz ezen kívül a reflexió és az introspekció helyszíne is, amely mélyebb kapcsolatba hozhat minket saját belső világunkkal.

Magyarország vízparti csodái

Magyarország számos olyan helyszínt kínál, ahol a víz különleges élményt nyújt. A természet ezen formái nemcsak a látványukban gyönyörködtetnek, hanem valódi regenerációt is biztosítanak a látogatóknak. Íme néhány példa, ahol a víz gyógyító hatása minden érzékünket elragadja:

HÉVÍZI-TÓ

A Hévízi-tó Európa legnagyobb természetes termálvize, és világhírű gyógyhatású forrásai-val vonzza a látogatókat. A tó vize, amelyet különböző ásványi anyagok gazdagítanak, az ízületek



és mozgásszervi problémák kezelésére kiválóan alkalmas. A fürdőzés során nemcsak a testet regenerálhatjuk, hanem a tó körüli csendes, zöld környezet is nyugtató hatással van az elmére. A hévízi tó különlegessége, hogy a víz hőmérséklete egész évben ideális a pihenéshez, a gyógyuláshoz.



TIHANYI-FÉLSZIGET

A Balaton északi partján található Tihanyi-félsziget különleges atmoszférájú hely, amely a víz közelsége mellett a történelmi és természeti örökséget is magában hordozza. A félsziget csodálatos panorámáját a Balaton vize és a környező táj egyedülállóan összhangban alkotják. A Tihanyi-apátság és a tóparti sétányok ideális helyszínt biztosítanak a meditációra, a pihenésre, és a víz erejének átélésére. Az óriási Balaton-tó hűvös, frissítő vizében való fürdőzés igazi megújulást adhat a testnek és léleknek.

KÉKESTETŐ ÉS KÖRNYÉKE

A Kékestető Magyarország legmagasabb csúcsa, és egy olyan különleges helyszín, ahol a hegyek és a patakok egyesülnek a víz erejével. A környék tavakban és forrásokban gazdag, amelyek ideálisak a természet közelségének élvezetére. A hegyi patakok hangja, a kristálytisza forrásvizek és a hegyek közötti levegő csodálatos frissessége hozzájárulnak a teljes testi-lelki feltöltődéshez.



VISEGRÁDI-HEGYSÉG ÉS A DUNAKANYAR

A Visegrádi-hegység és a Dunakanyar olyan helyek, ahol a víz és a hegyek harmóniája igazi spirituális élményt kínál. A Duna folyó partja mentén számos kis patak és forrás található, amelyek mind sajátos energiát sugároznak. A víz közelsége, a Dunakanyar lenyűgöző tája, valamint a vízparti séta lehetősége igazi kikapcsolódást jelenthet a mindennapi élet rohanásából.

KISOROSZI ÉS A DUNAKANYAR PARTVIDÉKE

A Dunakanyar egy különleges hely, amely az ország legszebb tájait rejt. Kisoroszi egy olyan kis település, ahol a Duna partja mellett a víz és a táj közötti kapcsolat különleges élményt ad a látogatóknak. A víz nyugtató hatása mellett a táj szépsége is hozzájárul a regenerációhoz, miközben a közvetlen kapcsolat a természettel segít elérni a belső békét.



Víz és lelki gyógyulás

A víz ereje a fizikai gyógyulás mellett a lelki egyensúly megtalálásában is fontos szerepet játszik. A víz a leghatékonyabb eszközként szolgálhat a mentális feszültségek oldásában, és képes lecsendesíteni a túlhajsztolt elmét. A vízparti kirándulások alkalmával nemcsak a természet csodáit fedezhetjük fel, hanem azt is megtapasztalhatjuk, hogyan nyújt segítő kezet a víz a lelki regenerációhoz.



A „nem” ereje



Sokan gondoljuk úgy, hogy a szeretet feltétel nélküli elfogadást, alkalmazkodást és önfeladást jelent. Hogy akkor vagyunk igazán jók, ha mindig igent mondunk. Ha nem bántunk meg másokat, nem okozunk csalódást, nem okozunk feszültséget. De mi történik ilyenkor bennünk? Mi történik, amikor mindig mások igényeit helyezzük magunk elé, miközben a saját határainkat folyamatosan átlépjük, vagy hagyjuk, hogy átlépjék őket?

A szeretettel kimondott „nem” nem az elutasítás, hanem az öngondoskodás, az önazonosság és az önszeretet egyik legerősebb formája. A határaink nem falak, amelyek elválasztanak, hanem kapuk, amelyeken keresztül egészséges kapcsolatokat alakíthatunk ki – önmagunkkal és másokkal egyaránt.

Miért olyan nehéz nemet mondani?

Sokan a neveltetésükből, gyermekkori tapasztalataikból vagy társadalmi elvárásokból adódóan úgy tanulták meg, hogy a „nem” egyfajta elutasítás, önzés vagy konfrontáció. Pedig valójában a „nem” egy eszköz arra, hogy világossá tegyünk, mire van szükségünk, mi az, amit még elbírnunk – és mi az, amit már nem.

A nemet mondás azért is nehéz, mert félünk a következményektől: hogy megharagszanak ránk, hogy elhagynak, hogy nem szeretnek. Pedig a szeretet nem attól mélyül, hogy feladjuk magunkat, hanem attól, hogy őszinték tudunk lenni – és ezt mások is megérezhetik.

A határok kijelölése: belső munka

Ahhoz, hogy szeretettel tudjunk nemet mondani, először is tisztában kell lennünk a saját igényeinkkel. Mi az, amitől jól érezzük magunkat? Mi az, amit túl sok? Mikor érezzük azt, hogy feszültek vagyunk, mert már megint beleegyeztünk valamibe, amit nem akartunk?

A határaink felismerése belső önismereti munkát igényel. Érdemes megfigyelni testünk jelzéseit is: a szorongás, a fáradtság, a gyomorgörcs, a kifacsartság érzése gyakran arra utal, hogy nem önazonos módon cselekszünk.

Hogyan mondjunk nemet szeretettel?

A kulcs a tudatos kommunikáció. A „nem” nem kell hogy dühös, sértő vagy kemény legyen. Lehet benne együttérzés, megértés és tisztelet – mindkét fél felé.

Példák:

- „Fontos nekem, amit kérsz, de most nem tudom megtenni.”
- „Szeretlek, de erre most nemet kell mondanom, mert magammal is törődnöm kell.”
- „Értem, hogy ez most neked nehéz, de ezt így nem tudom vállalni.”

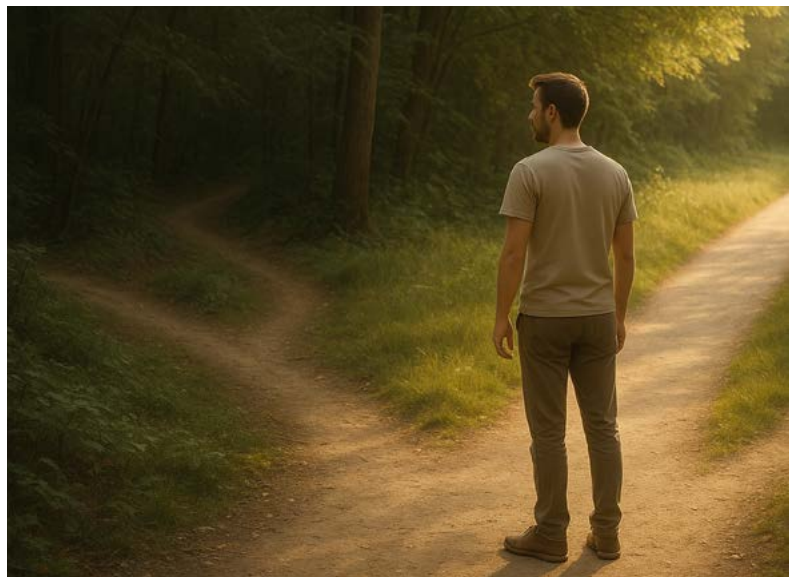
Ezek a mondatok nem elutasítják a másikat, hanem a saját szempontunkat képviselik. A szeretettel kimondott „nem” nem kizár, hanem világossá teszi, hogy hol húzódik a határunk – és hogy miért.

A kapcsolataink tükrözni fogják

Ha elkezdünk határokat húzni, lesznek, akik nem értik. Akik megsértődnek, visszahúzódnak, vagy akár el is távolodnak. Ez fájdalmas lehet – de egyben

felszabadító is. Mert azok a kapcsolatok, amelyekben csak akkor szeretnek, ha mindig igent mondunk, valójában nem rólunk szólnak, hanem arról a szerepről, amit betöltünk mások életében.

Amikor szeretettel mondunk nemet, megteremtjük a lehetőségét annak, hogy valódi, mélyebb kapcsolatok alakuljanak ki. Olyanok, amelyekben lehet önazonosnak lenni. Lehet néha fáradtnak, lehet mást gondolni, lehet megállni és megpihenni.



Nemet mondani = igent mondani önmagunkra

A „nem” valójában egy „igen”. Igen a saját igényeinkre. Igen a pihenésre. Igen az önazonosságra. Igen a valódi, őszinte kapcsolatokra. És ha ezt a „nemet” szeretettel mondjuk ki – nem haragból, nem sértettségből, nem manipulációból –, akkor ez a „nem” gyógyít. Minket is, és a másikat is.

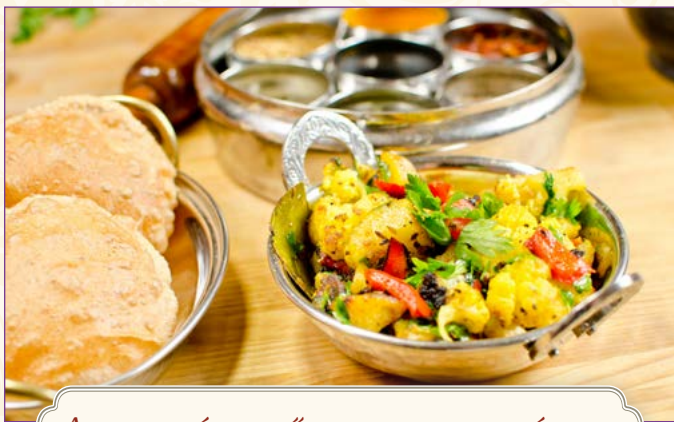
A szeretetteljes határhúzás nem elválaszt, hanem összeköt. Nem eltávolít, hanem közelebb visz – ahhoz, akik valójában vagyunk. Ahhoz, amelyen kapcsolatokat igazán szeretnénk. És ahhoz, hogy megtanuljunk úgy szeretni, hogy közben önmagunkat sem veszítjük el.

Tanuljunk meg nemet mondani – hogy szívből tudjunk igent mondani arra, ami valóban fontos.

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



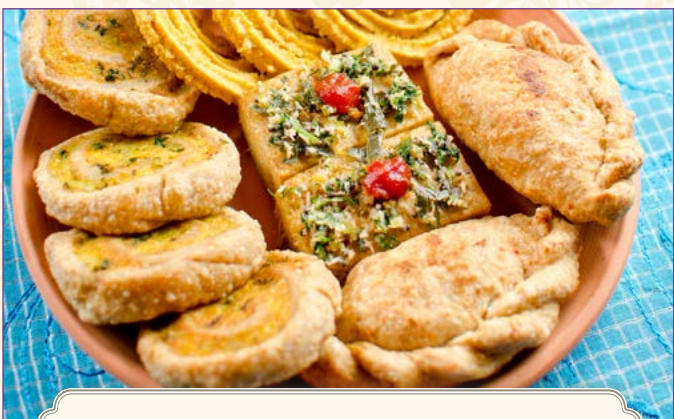
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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





CÉKLÁS-KÉKSZAJTOS QUINOA

HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

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

ELKÉSZÍTÉS:

A quinoát dupla adag vízben, fedővel ellátott edényben feltesszük főni, mint ahogyan a rizst szoktuk. Kb. 20 perc alatt elkészül a quinoa. A kéksajtot (vagy márványsajtot) szintén kockákra vágjuk. A céklát meghámozzuk, felkockázzuk (kb. kockacukor méretűre). Alufóliából készítünk 4 kisebb batyut, és megtöltjük

a cékla kockákkal. A batyuk aljára öntünk 3-3 evőkanál vizet, majd a batyuk száját összezárván, 220fokra előmelegített sütőbe tesszük a céklát sülni. Kb. 45 perc múlva kivesszük őket, kinyitjuk a batyuk száját, majd hagyjuk őket kihűlni. (Ezt a műveletet akár már előző nap elvégezhetjük.)

Az összes hozzávalót egy nagy tálban alaposan összekeverjük (kéksajt, cékla, préselt fokhagyma, salátalevelek, quinoa). Kész is a "saláta", ami szolgálhat köretként, de önálló fogásként is.

Ha valaki úgy érzi, hogy neki túl száraz, locsolja meg az egészet extra szűz olívaolajjal (esetleg dióolajjal) vagy egy frissen facsart narancs levével.

Hanis Szonja

zoldavocado.blogspot.hu

TÚRÓGOMBÓC KÖLESSEL

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg köles
- egy csipet só
- 2 dkg vaj
- 1 kk vaníliakivonat
- fél citrom héja reszelve
- a használt édesítőszer ízlés szerint (nádcukor, nyírfacukor, stb.)
- 30 dkg túró
- 6-8 dkg darált dió
- A tetejére édes tejföl, fahéj (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS:

A kölest megmossuk, megszórjuk egy csipet sóval, és háromszoros vízben feltesszük főni. Lefedjük az edényt, és kislángon addig főzzük, míg meg nem puhul és beszívja a folyadékot. Ha kész, kihűtjük. Amikor már csak langyos, belekeverjük a vajat, a citromhéjat, a vaníliakivonatot, és édesítjük. Elkeverjük, és még egy kicsit állni hagyjuk. Amikor teljesen kihűlt, belegyúrjuk a túrót, és a masszából gombócokat formázunk. Darált dióba hempergetjük, végül a tetejüket édesített tejföllel és fahéjjal díszítjük.

Hémangi / Vegavarazs.hu





BUNDÁSKENYÉR, AMI SOSEM LÁTOTT TOJÁST

HOZZÁVALÓK:

- csicseriborsó liszt
- só
- bors
- zúzott fokhagyma (helyette hinget használtam)
- kurkuma
- olaj vagy kókuszszír a sütéshez
- szeletelt kenyér

ELKÉSZÍTÉS:

Azért nem írok mennyiségeket, mert több részletben csináltuk, 2-3 evőkanálnyi lisztet használtunk először, aztán tettünk még mindenből, ahogy fogyott a massa.

A lisztet és a fűszereket annyi vízzel kevertük el, hogy folyadék sűrűségű (hígságú) legyen (kezdőknek: felvert tojás állagú).

Felforrósítottuk az olajat, belemártottuk a kenyereket a masszába, és mint a megszokott bundáskenyeret szokás, kisütöttük olajban. Papírtörőlnön leitattuk a felesleges olajat.

Nagy Márta

<http://hogymegtudjuknezni.blogspot.hu>

CUKKINIS TÖKMAG- KRÉM

A tökmagkrém tipikusan az a dolog, amit egyszer megkóstolsz, és onnantól mindig lesz belőle egy kis üveggel a hűtőben. Krémes, diós, kicsit füstös ízű, tele van jóféle zsírokkal, ásványi anyagokkal és egy nagy adag karakterrel.

Bővelkedik magnéziumban, cinkben, vasban és E-vitaminban, de egy kevés B-vitamin is akad benne – mindaz, ami jól jön a hétköznapi életben, ha valami egyszerre finom és tápláló falatra vágyunk.

Pirításra kenve, sült zöldségek mellé kanalazva, vagy akár tésztára keverve is működik – pont az a fajta recept, amitől egy egyszerű étkezés is különlegesebb lesz. És a legjobb benne, hogy villámgyorsan elkészül.

HOZZÁVALÓK:

- 2 ek kókuszszír (vagy olaj)
- ½ kk asafoetida (elhagyható)
- 1 közepes cukkini
- 1 kápia paprika
- egy csipet feketebors
- 20 dkg tökmag
- 1,5 kk só

ELKÉSZÍTÉS:

A kápiát csíkokra vágjuk, a cukkinit pedig lereszeljük. Egy serpenyőben felmelegítjük a zsiradékot és megpirítjuk benne az asafoetidát. Hozzáadjuk a kápiát és a cukkinit, és kevergetve addig sütjük, míg a leve elfő (kb. 10 perc). Ha megvan, botmixerrel pürésítjük, és félretesszük hűlni.

Közben serpenyőben megpirítjuk a tökmagot. Hozzáadjuk a kihűlt cukkinihez és az egészet botmixerrel pürésítjük. Ha kihűlt, sózzuk, borsozzuk, és néhány órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Hémangi / Vegavarazs.hu





Női szentek és gyógyítók

– májusi védőnőink

A történelem során a nők mindig is fontos szerepet játszottak a közösség gyógyításában, és sok olyan asszonyt ismerünk, akik nemcsak a fizikai betegségeket, hanem a lélek fájdalmait is gyógyították. A női gyógyítók, szentek és védőnők legendái gyakran összefonódnak a spiritualitással és a természetes gyógymódokkal, amelyek évszázadok óta képesek enyhíteni a testi és lelki szenvedéseket. A májusi hónap, amely a tavasz újjászületését és a női energiák megújulását jelképezi, különösen alkalmas arra, hogy felidézzük ezeket a csodálatos asszonyokat, akik hatással voltak a történelemre és a gyógyítás művészetére.

A női gyógyítók szerepe a történelemben

A nők mindig is természetes gyógyítók voltak, és sokan közülük a közösségük védelmezőiként, szellemi vezetőiként is szolgáltak. Ők voltak azok, akik figyeltek a gyógyulásra, a segítségre és a tanításra. Az ősi civilizációkban, mint a kelta, római vagy indiai kultúrákban, a női gyógyítók különleges tiszteletben részesültek. Az asszonyok gyakran a gyógynövények, a rituálék és a spiritualitás kombinálásával dolgoztak, hogy enyhítsék a betegek fájdalmát és megerősítsék a közösség egészségét.

A női gyógyítók többek között az anyaság, a születés, a halál és a megújulás szimbolikus energiáit is képviselték. Az ősi hiedelmek szerint a nők különleges kapcsolatban álltak a természet erejével, mivel az ősidők óta képesek voltak az életet adni és fenntartani. A gyógyítás művészete tehát sok esetben nemcsak a fizikai betegségek kezelésére korlátozódott, hanem a lelki egyensúly visszaállítására is, ami szorosan összefonódott az emberi lélek és a természet közötti kapcsolat megértésével.

A legendák mögötti tanulságok

A női gyógyítók legendái gyakran tele vannak tanulságokkal, amelyek még ma is irányt mutatnak nekünk. Például a legendás kelta gyógyítók, mint Brigid, a tűz és a gyógyítás istennője, aki a kereszténység előtti időszakban a nők számára erőt és védelmet biztosított. Brigid kultusza a női erő és bölcsesség tiszteletére épült, és emlékeztet minket arra, hogy a gyógyulás nemcsak fizikai, hanem szellemi és érzelmi szinten is fontos.

A keresztény hagyományban is találkozzunk olyan női szentekkel, akik gyógyítói képességeikről váltak híressé. Szent Hildegard von Bingen, a 12. századi szerzetesnő, aki az orvostudomány, a zene és a vallás területén is elismert tudós

volt, számos gyógynövényt és természetes gyógymódot alkalmazott, és gyógyító erejét a szellemi tisztánlát és az isteni ihlet segítette. Ő egy olyan példát mutatott, ahol a tudomány, a spiritualitás és a természet közötti összhang valósult meg.

A női szentek és gyógyítók történetei mindig arra emlékeztetnek minket, hogy a gyógyítás nem csupán a testre hat, hanem a lélekre is. A gyógyítók nem-

csak a betegségeket szüntették meg, hanem a közösségük tagjait is segítették abban, hogy jobban megértsek a saját belső világukat, és harmóniába kerüljenek a természettel. Az ősi bölcsesség gyakran arra tanított minket, hogy a gyógyulás a holisztikus megközelítésben rejlik – az egész embert kell figyelembe venni, nemcsak a testi tüneteket.

A női védőnők és a közösségi gyógyítás

A védőnők szerepe különösen fontos volt a középkori és újkori társadalmakban. Az ilyen gyógyítók gyakran

nemcsak a betegségekkel foglalkoztak, hanem a közösség egészségét is szem előtt tartották. A védőnők nemcsak a szüléseket segítették, hanem a gyermekek és a felnőttek egészségére is odafigyeltek, tanácsokat adtak a helyes táplálkozásról, a gyógynövények használatáról és a mindennapi élet apró részleteiről.

A védőnők munkája az egész közösség számára fontos volt. Ők voltak azok, akik a tudásukat és tapasztalataikat továbbadták, hogy biztosítsák a jövő generációinak egészségét. Az ő munkájuk nemcsak

orvosi, hanem szociális szerepet is betöltött, mivel közvetlen kapcsolatban álltak a családokkal és közvetlen hatással voltak a közösségek életére.

A női gyógyítók modern öröksége

Bár a modern orvostudomány fejlődése sok szempontból átvette a gyógyítás szerepét, a női gyógyítók öröksége még ma is él. A természetes gyógymódok iránti érdeklődés, a holisztikus megközelítések és a spiritualitás fontos részei a mai egészségügyi trendeknek. A női gyógyítók és szentek történetei arra emlékeztetnek bennünket, hogy a gyógyítás nemcsak a tudományos ismeretekről szól, hanem az emberi kapcsolatok, a szeretet és a gondoskodás erejéről is.

A mai világban egyre többen keresnek vissza a természetes gyógymódokhoz, a gyógynövényekhez és a holisztikus kezelési formákhoz, amelyeket sokszor a nők hoztak el nekünk. A női gyógyítók és szentek tanítása még mindig fontos üzenetet hordoz: a gyógyulás nemcsak a fizikai testet érinti, hanem a szellemet és a lelket is.



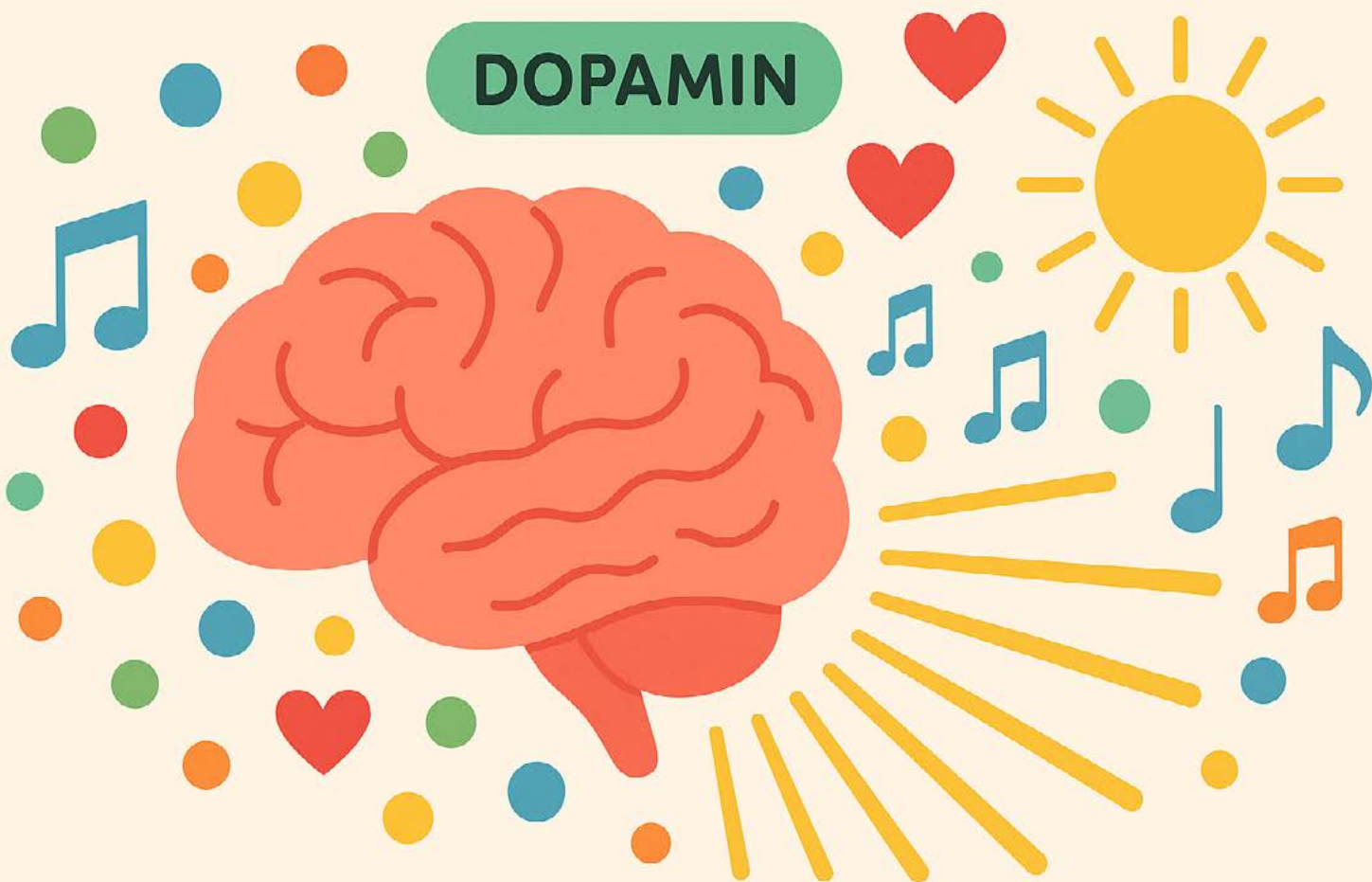
Szent Brigid



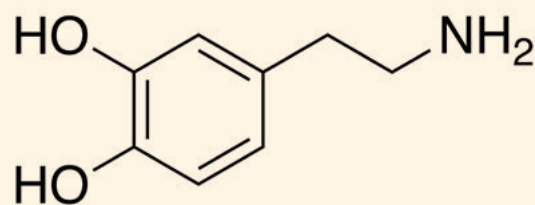
Szent Hildegard von Bingen



DOPAMIN



A boldogság nyomában



Gondtad volna, hogy az öröm, a motiváció, a lelkesedés vagy a belső hajtóerő nemcsak „lelki” dolgok, hanem biológiai folyamatok eredményei? A kulcsszereplő ezekben a folyamatokban a dopamin nevű idegi hírvivő anyag – egy neurotranszmitter, amelynek kiegyensúlyozott jelenléte nélkül sokkal nehezebben mozdulunk meg reggel, kevésbé örülünk a sikereinknek, és még az élet szépségeit is fakóbbnak látjuk.

Mi az a dopamin, és miért fontos nekünk?

A dopamin az agyban termelődő vegyület, ami a jutalmazási és örömrészért felelős rendszert irányítja. Minden alkalommal, amikor valami kellemeset tapasztalunk – például finom ételt eszünk, célba érünk, nevetünk egy jót, vagy megkapjuk a várva várt üzenetet –, dopamin szabadul fel. Ez az anyag „jutalomként” érkezik, és megerősíti bennünk azt az érzést, hogy érdemes volt cselekednünk.

De a dopamin nem csak a boldogságról szól. Részt vesz a tanulásban, a figyelem fenntartásában, a memóriában, a mozgáskoordinációban és az érzelmi egyensúlyban is. Ha túl alacsony a szintje, annak a mindennapokban is érezhető jelei vannak:

- reggelente nehezen kelünk ki az ágyból, még akkor is, ha eleget aludtunk
- nem tudjuk beleélni magunkat a korábban örömet adó tevékenységekbe
- motivátlannak, közönyösnek, „üresnek” érezzük magunkat
- halogatunk, elveszítjük a fókuszot, nem tudjuk befejezni, amit elkezdtünk
- gyakori nassolási vagy netes görgetési kényszerrel élünk meg, de ezek sem igazán töltenek fel

Ismerős érzések? A jó hír: a dopaminszintünkért mi magunk is sokat tehetünk – természetes és finom módon.



mikrotápanyagokra, fényre, mozgásra és pozitív élményekre. Az egészséges bélflóra és a rendszeres, örömteli tevékenységek is támogatják a termelődését.



Nem vihetjük be, de termelhetjük

A dopamint nem tudjuk egyszerűen egy tablettával „bevinni”, hiszen azt a szervezetünk maga állítja elő, elsősorban egy tirozin nevű aminosavból. Ehhez viszont szüksége van a megfelelő alapanyagokra,

Egy dopaminbarát nap

Ha szeretnél kipróbálni egy olyan napot, amely során mindent megadsz a testednek és a lelkednek, hogy újra motivált, örömteli és energikus lehess, íme egy minta, ami nemcsak hatékony, de növényi alapú és inzulinrezisztenciával is összeegyeztethető.

Reggel – a fény és a lendület órája

A reggeli napfény az egyik legtermészetesebb dopaminfokozó – már 10-15 perc séta vagy csak kiülés az ablakba hatalmas lökést adhat. Ezután jöhet egy csésze *matcha latte*, ami a zöld tea L-theanin tartalmának köszönhetően egyszerre frissít és nyugtat, mellékhatások nélkül. Pár szem mandula és egy-két kocka 85%-os étcsoki már önmagában is elég lehet egy finom reggeli örömhullámhoz.



Dél – a tápláló egyensúly ideje

Ebédre válassz fehérjében gazdag, növényi alapú fogásokat, mint például egy fűszeres csicseriborsó curry, grillezett tofuuval vagy tempeh-vel. A brokkoli, sárgarépa, quinoa és a fejes saláta friss citromos öntettel nemcsak színes és ízletes, hanem igazi dopaminbarát választás: gazdagok tirozinban, antioxidánsokban és bélflórát támogató rostokban is.

Délután – mozgás, zene, öröm

Ha lehetőséged van rá, menj ki a szabadba: egy könnyed séta vagy biciklizés, miközben kedvenc zenéidet hallgatod, máris természetes dopaminfröccsöt ad. A mozgás és a zene külön-külön is pozitív hatással vannak az agy jutalmazási rendszerére – együtt pedig szinte csodát tesznek. Egy pohár kombucha vagy egy kis savanyú káposzta a délutáni órákban segít a bélflórádnak is hálás dopamintermelő partner lenni.

Este – a lecsendesedés és hála ideje

Vacsorára valami könnyű, de tápláló javasolt: például párolt zöldségek grillezett padlizsánnal, tökmagból

készült pestóval és néhány avokádószelettel. A nap zárásaként jöhet egy bögre kurkumás aranytej növényi, és néhány perc hála vagy meditáció – ezek nemcsak a lelket, de az agyat is hosszú távon egészségesen tartják.

+1 tipp: természetes segítség a gyógynövényektől

A *Rhodiola rosea* (aranygyökér), a tulsi (szent bazsalikom), a kurkuma és a citromfű mind segítenek a stressz és a dopaminszint közötti egyensúly megtartásában. Akár teában, akár kapszulában fogyasztva érdemes időnként beiktatni őket.



A dopamin nem luxus – hanem alap

A modern életvitelünk gyakran épp azokat a dolgokat nyomja el, amelyek természetesen támogatnák a dopaminunkat: a napfényt, a mozgást, a közvetlen kapcsolódásokat, a valódi sikereket. Pedig nem kell nagy változtatásokat bevezetnünk – elég, ha minden nap teszünk egy kicsit a belső boldogságkémikusainkért. A dopamin pedig hálás lesz érte.



ZSÁLYATEA

a kertedből a csészédbe

Tavas van. A kert újraéled, zöldbe borulnak az ágyások, és egyre több fűszer- és gyógynövény bukkan elő, mintha tudnák: most jön az ő idejük. A zsálya nemcsak az egyik legszebb, hanem az egyik leghasznosabb is ezek közül. Bársonyos, ezüstös levelei és ibolyáskék virágai méheket vonzanak, a belőle főzött tea pedig régóta a természetes gyógymódok egyik kincse.

A zsálya (*Salvia officinalis*) neve a latin *salvare* igéből ered, ami annyit jelent: „megmenteni”. Nem véletlen – ez a gyógynövény évszázadok óta ott lapul a gyógyítók és nagymamák fiókjaiban. Nálunk is sok helyen nevelgetik a konyhakert szélén, hiszen nemcsak szép, de rendkívül sokoldalú is.

Gyulladáscsökkentő, izzadáscsillapító, görcsoldó – és még mennyi minden!

A zsályatea klasszikus „toroktea”: ha kapar a torkunk, ha a gyerekek megfáznak, vagy a család valamilyen tagja rekedten ébred, egy csésze langyos zsályafőzet csodákra képes. Öblögetésre is kiváló – száj- és fogínygyulladás, afták esetén is hatékonyan fertőtleníti.

Kevesebben tudják, hogy klimax idején is nagy segítség: csökkentheti az éjszakai izzadást és a hőhullámokat. Emésztési panaszok, puffadás vagy görcsök esetén is érdemes hozzá nyúlni, és még az idegrendszerünket is támogatja, ha fáradtnak, szétszórtnak érezzük magunkat.

Hogyan készítsük el?

A friss vagy szárított leveleket forrázzuk le, majd lefedve hagyjuk állni 5–10 percig. A teát nem szükséges édesíteni – önmagában is kellemes, enyhén fanyar, gyógynövényes íze van. Ha mégis szeretnénk egy kis pluszt, egy szelet citrom vagy egy csepp akácméz jól illik hozzá.

Fontos tudnivaló

A zsálya erős növény, ezért nem ajánlott huzamosabb ideig vagy nagy mennyiségben fogyasztani. Várandósok és szoptató anyák inkább csak külsőleg (öblögetésre, borogatásra) használják.

A zsálya dísz is lehet a balkonládának vagy a fűszerkertednek – nemcsak hasznos, hanem illatos és gyönyörű is. Szárított formában is megőrzi illatát és gyógyhatásait, így egész évben ott lehet a polcodon – és a csészédben.



Az Őrség mindig visszavár

Ha egyszer már jártál az Őrségben, és tapasztaltad a vidék színeit, hangjait, aranyló napnyugtáit, derűs hajnalait és emberi jóságát, akkor soha többé nem ereszti a szíved, és az ott szerzett élményeket életed végéig magaddal hordozod. Hosszú, várakozással teli út vezet a Zala és Vas megye területén fekvő Őrségbe. Zalalövőt a hátunk mögött hagyva belépünk az Őrségi Nemzeti Park térségébe. Járatlan utak visznek a park szívébe, amelyeket hol napsárga repceföldek, hol pedig bársonyosan zöld búzakarászok szegélyeznek tavasszal. Lakatlannak tűnik a táj, alig találkozni más járművekkel. Mintha valami időtlen, mesebeli tartományban járnánk. A tájat olyan idilli képek tarkítják, mint a színes virágoktól harsány kaszálók, a bárányfelhős ég alatt legelő jószágok, vagy az érintetlen, tiszta, égbe kiáltó erdők. Távol a városoktól és azok minden civilizált hozadékától az ember az Őrségben újra meghallhatja az elfeledett csend hangjait és megtapasztalhatja a természet

közelségéből áradó békét. Ez a környezet szerető, megengedő és végtelenül kedves. Olyan megkopott emberi értékeket őriz, mint a bizalom, az összetartozás, a természet szeretete és a jó szándék. A házak többsége kerítés nélkül és nyitott ajtóval fogadja még az idegent is. A szónak és az ígéretnek súlya van, senki sem szegi azokat. Az idelátogatók szállást találhatnak malomból átalakított panzióban, biofarmon, jurtában, lombházban, tájjellegű, régi vályogházban és laktanyából átalakított, állatbarát hotelban is. Ha valóban meg akarjuk ismerni az Őrség tartományát, történetét, életét, akkor menjünk és bátran elegyedjünk szóba a helybéliekkel, és olyan fámák birtokába juthatunk, amelyekről nem írnak az útikalauzok. Ezen a helyen nincs szükség útitervekre. Elegendő, ha a megérzéseinkre hallgatunk és azok elvezetnek azokhoz az emberekhez és látnivalókhoz, amelyekkel találkozunk kell. Egy találkozás, egy jó szó mindig elvezet egy másik érdekes helyhez vagy emberhez.



Könnyen ott találhatjuk magunkat egy fazekas műhelyben, ahol az Andersen mesék főszereplői elevenednek meg; egy XIII. századi erdei templomban, ahol a freskók csak bizonyos napszakban válnak láthatóvá a beragyogó napfény hatására; egy csendes víztükrű tónál, amelyet gyógyító erdő ölel körül; vagy azon Tündérkertek egyikébe, ahol a pusztítások ellenére is sikerült a régi magyar gyümölcsfajták valaha volt legnagyobb gyűjteményét létrehozni. A vállalkozóbb kedvű túrázóknak irányt mutathatnak a Kék túra útvonalai vagy a Mária zarándokút ösvényei. A legkisebb lélekszámú községek is érdekes tanösvényeken keresztül, idegenvezető nélkül vezetnek körbe az odalátogatókat a környéken és mutatják be a helyi érdekességeket és nevezetességeket. A kevésbé tehetősebb falvakban a régi időkben templom helyett csupán egy fatornyos haranglábat emeltek, amely a mai napig felhívja a helybeliek figyelmét a tűzvészekre, a veszteségekre és az ünnepekre is.

Az Őrség mindenki számára tartogat valami rejtett szépséget, apró csodát vagy kézzel nem fogható kincseket. Az Őrség mindig visszavár és én hamarosan újra útra kelek. Velem tartotok?

Kovács Kata • Facebook

A féltékenység VASZATI szemmel



Gyötört már valaha féltékenység? Előfordult már, hogy nem bíztál a párodban vagy a házastársadban és titokban meglested a telefonján a híváslistát, az e-mailjeit vagy a messenger üzeneteit?

Előfordult esetleg még gyerekként, hogy amikor a padtársadat megdicsérték, de téged nem, akkor rosszul érezted magad, mert ő ügyesebb volt? Esetleg a munkahelyeden volt hasonló élményed?

A féltékenység elég sok rétvű lehet, a pszichológia komolyan foglalkozik is a témával – és gyakran a gyerekkorra, a gyerekkori élményekre, traumákra vezeti vissza a féltékenységre való hajlamot. A féltékenységnek lehet konkrét oka, de kiválthatja egy megmagyarázhatatlan érzés akár úgy is, hogy a másik fél teljesen ártatlan.

Akár okkal, akár ok nélkül féltékeny valaki, az érzés rettenetes lehet, érdemes minél előbb foglalkozni vele, mert a féltékeny személynek nem csak

a mindennapjait, kapcsolatait (vagy kapcsolatát) teheti tönkre, de akár még az egészségét is.

Pár napja egy korábbi írásom kapcsán megkérdezte valaki, hogy vajon a Vaszati mit gondol a féltékenységről. Ha kínzó féltékenység gyötri, vajon ott-honának mely területén kellene körül néznie, amely esetleg segítene megoldani ezt a gyöttrő érzést?

Bevallom, meglepett a kérdés. Ezzel a témával még nem foglalkoztam, főleg nem a Vaszatival összefüggésben. Mielőtt bármit is válaszoltam volna a hölgynek (ez az új blogbejegyzés a válaszom), felvettem a témát a Vaszati szaktanácsadóknak és az ő ötleteiket is felhasználva próbálom összeszedni mindazt, amire figyelni kell az otthonunkban, hogy elkerüljük a féltékenység érzését.

Mielőtt tovább mennék, fontos megjegyezni ezzel a témával és bármilyen más témával kapcsolatban is: az otthonunkra úgy kell tekintenünk, mint

egy táptalajra, amelynek a minősége egyes magok kicsírázását támogatja és a növény fejlődését is segíti, más magok csírázását és növekedését akadályozza, nehezíti, megint más magok pedig egyáltalán ki sem tudnak hajtani. Lehet olyan az otthonunk (azaz a táptalajunk), amely a szép, virágzó, gyümölcsöző növények fejlődését támogatja és lehet olyan, amely gyomokat vagy a kórokat. Az első példánál jó a ház Vaszati minősége, a másodikonál nem jó. Előfordulhat az is, hogy a talajunkból vegyesen hajt virágzó növény és gyom is és e gyomok egy része még gyógynövény is lehet: a jelenlétét nem kívánjuk, de tanulunk belőle... Ez utóbbi otthonnak vannak kedvező és kedvezőtlen tulajdonságai is, amelyek jól korrigálhatók.

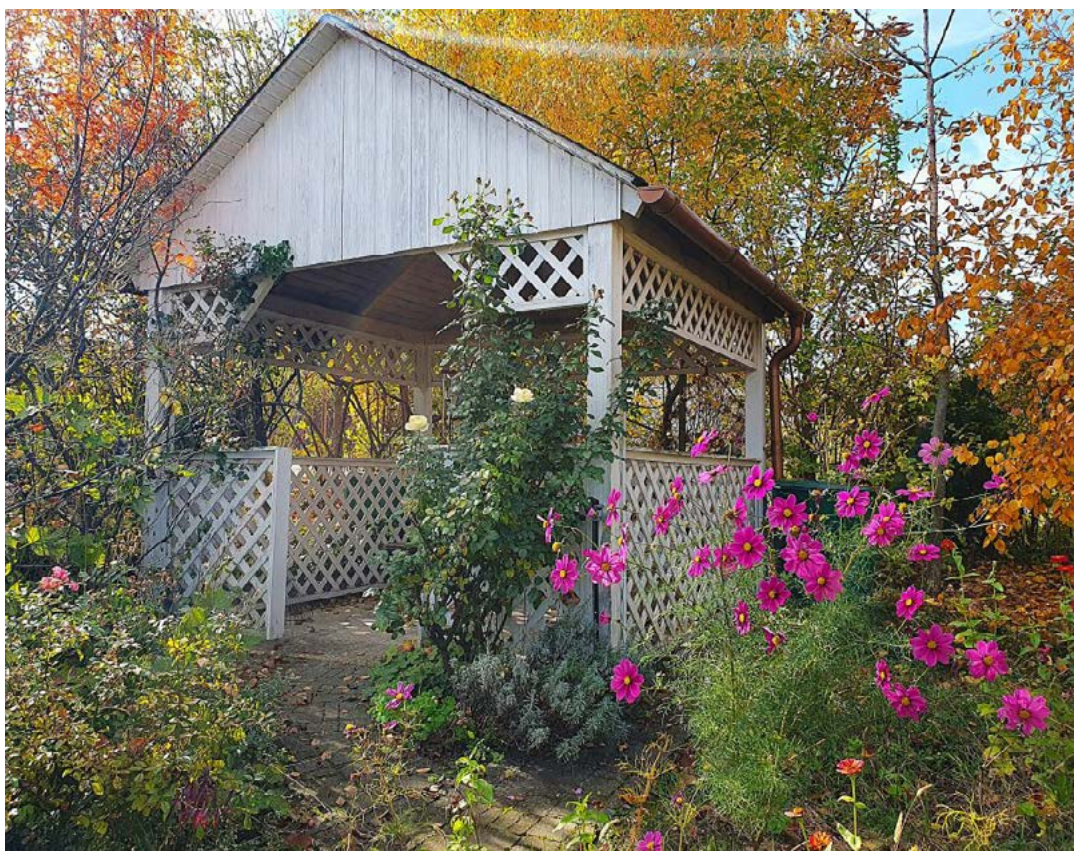
Más szóval, az otthonunkra úgy kell tekintenünk, mint körülményre, amely minőségétől függően támogatja vagy akadályozza életünk eseményeit, céljainkat, kapcsolataink minőségét, egészségünket; de ebben az adott körülményben a cselekvők továbbra is mi vagyunk, mi hozzuk a döntéseket tetteinkről, életmódunkról és persze arról is, hogy javítunk-e a körülményen vagy az előző hasonlatra utalva: a táptalajon, és alkalmazzuk-e a Vaszati lehetőségeit otthonunkban vagy sem.

Mindezt azért tartottam fontos elmondani, hogy megértsük: az otthonunk sok dolgot elárul rólunk, sok dologban segít vagy támogat, de minden esetben, bármilyen problémára is keressük a választ, azon túl, hogy az otthonunkat megvizsgáljuk, fontos saját

magunkat, a gondolatainkat, érzéseinket, tetteinket is megvizsgálni és ha szükségesnek látjuk, azokon is változtatni az otthonunk korrekciójával együtt.

Na de, térjünk vissza féltékenységhez, amit több irányból is megközelíthetünk.

A Vaszati szaktanácsadókkal először az önbizalom problémájára gondoltunk. Egy egészséges önbizalommal és önbecsüléssel rendelkező személy érdemesnek tartja magát a szeretetre és nem gondol arra, hogy a párja mást keres helyette. És valóban:



Ebben az őszi kertben elsősorban a dísnövények ragadják mega figyelmet, pedig a talaj szintjén ott vannak a gyomok is és a veteményeskert letermett, elhalt növényei is. A legtöbb otthon ilyen: vannak jó és kevésbé jó tulajdonságai, így a lakók életében is vannak jó és kevésbé jó események. Ezen a helyzeten lehet javítani a Vaszati segítségével.

egy stabil önbizalommal rendelkező személy vonzó mások szemében, kellemes társaság, nincs oka arra gondolni, hogy esetleg megcsalják, tehát nincs oka a féltékenységre.

Az önbizalomnak több égtájjal is szoros kapcsolata lehet: az egyik a kelet, mely a Nap uralma alatt áll és közvetlen kapcsolata van az önvalóval.

A egészséges önbizalomhoz elengedhetetlen a jó kommunikáció, mely az északnyugaton uralkodó Holdhoz és az északon uralkodó Merkúrhoz is kapcsolható. Ha rendben van otthonunk déli területe, akkor az ott uralkodó Mars is jó helyzetben van, s ez egy egészséges öntudatot, bátorságot ad.

A csakrák közül a napfonat csakrához tartozik az önbizalom. Ez a csakra (a harmadik csakra) otthonunk középső részén, a Brahmasztán területén található. Mindenképp meg kell említenünk a délnyugatot és vele együtt a gyökércsakrát is, mely szintén hatással van az öntudatra, a stabilitásra, magabiztosságra.

akkor jó eséllyel jogos lesz a féltékenység, azaz előfordulhat, hogy valamelyik fél tényleg félrelép.

Ha meginog a bizalmunk a párunkban, annak általában lehetnek párkapcsolati okai, melyre további égtájak (is) hatással vannak. Mindenképp meg kell vizsgálni az északkelet minőségét, ahol az északról érkező női és a keletről érkező férfi energiák egyesülnek. Ha északkeleten probléma van (például zárt vagy itt van a vécé), akkor probléma lehet a párkapcsolattal és még ezen felül a férjjel. (Az északkelet minősége utal a férjre.)

S ha már megemlítettem a férfi és a női energiákat,

fontos kitérni a kapcsolatbéli szerepükre. Ha problémás az észak, akkor sérülnek a női energiák. A női energiák sérülése okozhatja, hogy a család hölgy tagjai (pl. a feleség) nem éri jól magát, de okozhatja azt is, hogy a hölgy nem elég nőies vagy, nem éri magát elég nőiesnek, s emiatt arra gondol, hogy talán a férjének sem tetszik már úgy, mint régen. Ugyanez igaz a kelet problémájára és a férfiakra: a férj nem éri jól magát, vagy nem éri elég férfiasnak magát.

A Vaszati tanácsadóink javasolták még, hogy északnyugaton és délkeleten is kutakodjunk. Az északnyugat-

ról már volt szó a jó kommunikációval kapcsolatban, ami nem csak az erős önbizalomhoz szükséges, hanem ahhoz is, hogy a férj és feleség között igazi tartalmas, őszinte, bizalmas kommunikáció alakuljon ki. Ha a kommunikáció őszinte és ezáltal a házaspár mindent meg tud egymással beszélni, akkor nincs ok féltékenységre! Sőt, a feltörő féltékenységről is



Bizony még az állatvilágban is van féltékenység. Hiába volt hűséges a kislány (jobb oldalon), ha megjelent egy másik fiú gyík a közelében, bizony a fiú gyík (balra) egyből féltékeny lett és megpróbálta elűldözni a betolakodót. megjelennek a gyíkok is. Ők a mi gyíkjaink, a baloldali a papa, a jobboldali a mama.

A délnyugattal kapcsolatban tudni kell, hogy ha olyan épületről van szó, amelynek a fala párhuzamosak (vagy közel párhuzamosak) a fő égtájakkal, akkor nagyon fontos, hogy az épület délnyugati sarka pontos derékszöget zárjon be. Egyik tanácsadónk tapasztalata, hogy ha a délnyugati sarok nem derékszögű és emellé más Vaszati hibák is kapcsolódnak,



tudnak őszintén beszélni, ami már egy hatalmas lépés a megoldás felé.

A Vénusz és a tűz hatása alatt álló délkelet pedig a romantika és a szenvedély területe. Ha egy kapcsolatból sok-sok év után kialszik a tűz, előfordulhat, hogy valamelyik fél más felé kacsint, vagy legalábbis erre gyanakszik a párja...

A kör lassan bezárult: már csak a nyugatról nem volt szó, amely nem is inkább a féltékenységről ad információt, hanem inkább a házasság tartósságáról, vagyis arról, hogy élethosszig tartó lesz-e a házasság vagy válással végződik. A hölgy, aki a féltékenységgel kapcsolatban kérdezett, említette, hogy már a válás is megfordult a fejében, éppen ezért javaslom, hogy ne vegyük félvállról a nyugat minőségét sem.

Ahogy már az Edda Művek is énekelt: „Te nem érzed ezt a kint, nem voltál féltékeny soha...” – a féltékenység egy kízó, gyötrelmes érzés, azt kívánom mindenkinek, hogy soha ne kelljen ezt átélnie.

Bárminek, aki olvassa ezt az írást és féltékenység gyöttri, javaslom, hogy minél előbb kezelje a problémát, derítse ki a féltékenység forrását, ami lehet gyerekkori trauma, önbizalomhiány, önbecsüléshiány, de sajnos az is előfordulhat, hogy a féltékenységnek valós oka van. Akármelyik esetről is van szó, javaslom a mielőbbi őszinte és egyenes kommunikációt azzal a személlyel, akivel kapcsolatban feljött ez az érzés – akiben meginogott a bizalmunk -, mert csak így tudunk továbblépni és a gyöttrő gondolatok helyett kellemes gondolatokkal megtölteni az elménket. És persze mindenképp nézzünk körül az otthonunkban is!

Manhertz Edit
Vaszati tanácsadó
Vaszati.hu



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 Megtekintés



131 Megtekintés



130 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 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 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 térenél, 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.