

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Energikus
március

Húsmentes
március

Fűszerkert
az ablakpárkányon

A tavaszi
dopamin-bőjt

Ingyenes

17. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

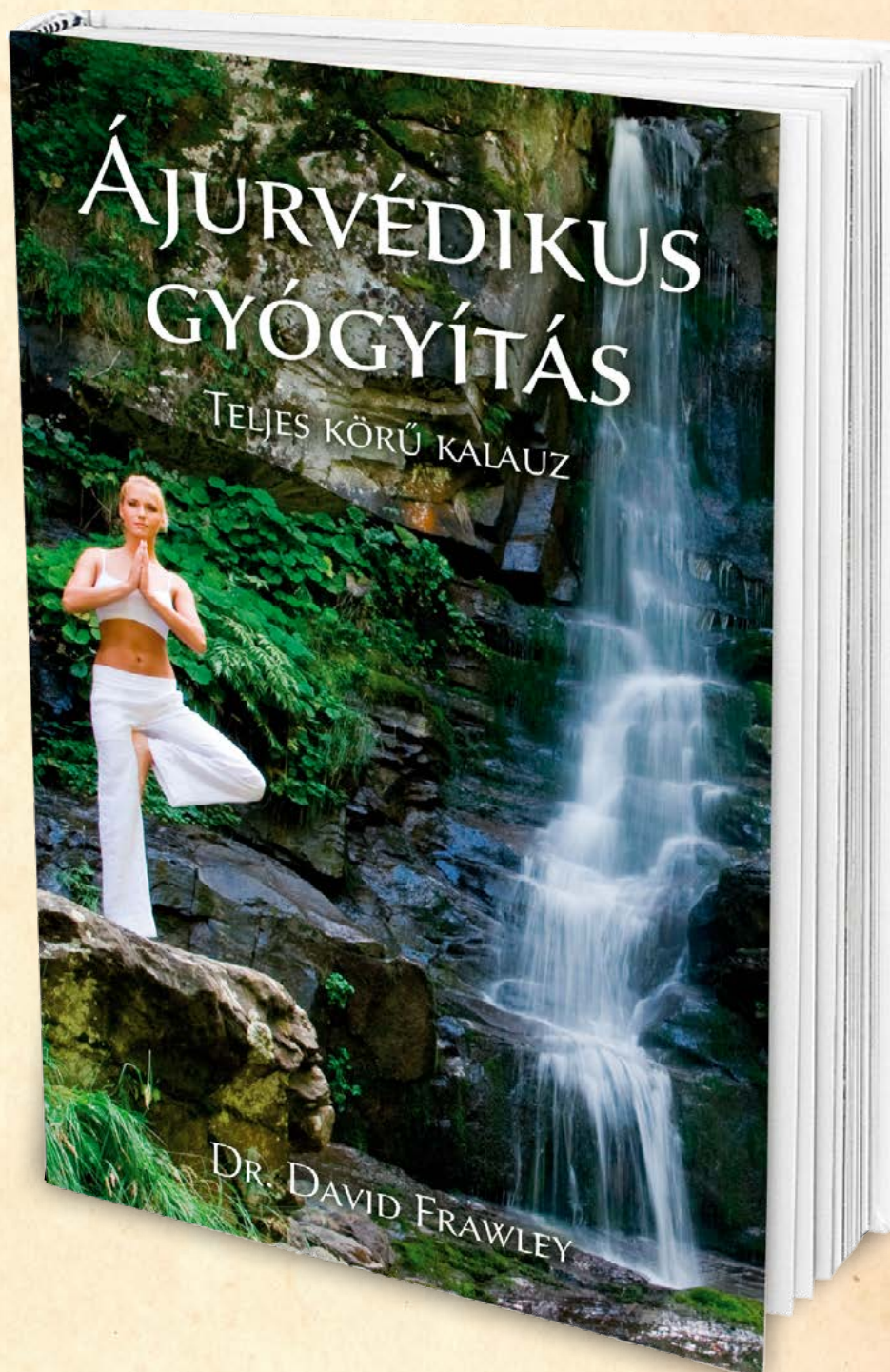
Teljes körű kalauz

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



~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Húsmentes március**
- 6 **Fűszerkert az ablakpárkányon**
- 8 **Nőnap üdvözlét**
- 11 **Energikus március**
- 16 **A tavaszi dopamin-bőjt**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Quinoa-csicseriborsó fasírt; Sárgarépa fasírt; Bundáskenyér, ami sosem látott tojást; Krémleves kukoricából.
- 26 **Magyar nők, akik térkép nélkül hódították meg a világot**
- 29 **Viszlát sapka!**
- 32 **Sárga arany a konyhában**
- 34 **Nők és a zöld forradalom**
- 36 **Vállfa-terápia**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2026/3. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály
Szerkesztő: Hémani
Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)
Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

Húsmentes március



Március az újrakezdés hónapja. Ahogy a természet leveti téli kabátját, bennünk is megszületik az igény a könnyedségre és a megújulásra. Sokan ilyenkor döntenek úgy, hogy tesznek egy próbát a vegetáriánus életmóddal, egyesek egészségügyi okokból, mások a környezet védelmében, vagy pedig egyszerűen csak kíváncsiságból. De hogyan vágjunk bele úgy, hogy az ne lemondásnak, hanem egy izgalmas felfedezésnek tűnjön? A titok nem a szigorú tiltásokban, hanem a fokozatosságban rejlik.

A tél végére a szervezetünk vágyik a tehermentesítésre. A húsmentes étkezés egyik legnagyobb előnye, hogy az emésztőrendszerünk fellélegzik. A növényi alapú ételek általában magasabb rosttartalommal bírnak, ami segíti a méregtelenítést, és stabilizálja az energiaszintünket, pont azt a stabilitást adva meg, ami a tavaszi fáradtság idején annyira hiányzik. Nem beszélve arról, hogy a növényi alapanyagok színesek, változatosak és inspirálóak: egy jól elkészített zöldséges fogás igazi vizuális élmény a tányéron.

A FOKOZATOSSÁG ARANYAT ÉR

Sokan ott hibázzák el, hogy egyik napról a másikra akarnak mindent megváltoztatni, majd amikor nem tudják, mit főzzenek, csalódottan feladják. Pedig a vegetáriánizmus nem egy „mindent vagy semmit” játék. Íme néhány tipp, hogyan vezesd be kíméletesen az életedbe:

- **A „Húsmentes hétfő” ereje:** Ne akard rögtön az egész hetet lefedni. Kezdd heti egy nappal! Ez segít abban, hogy célzottan keress új recepteket, és ne érezd magad elveszve a konyhában. Ha ez már természetessé vált, jöhet a következő nap.

- **Vegetarianizáld a kedvenceidet!** Nem kell lemondanod a megszokott ízekről. A bolognai szósz készítsd el darált hús helyett apróra vágott gombával vagy lencsével, a rakott krumplit pedig próbáld ki füstölt tofuuval. A fűszerezés ugyanaz marad, az élmény mégis könnyebb lesz.

- **Fedezd fel a köret világát!** Gyakran a köret a legizgalmasabb része az ételnek. Kezdj el kísérletezni a kölessel, a hajdinával, a bulgurral vagy a quinoával. Ezek a gabonák teljes értékű fehérjéket és fontos ásványi anyagokat tartalmaznak, és sokkal laktatóbbak, mint gondolnád.

NE VEDD EL, ADJ HOZZÁ!

A sikeres váltás titka a szemléletmód: ne arra koncentrálj, amit elhagysz (a húsról), hanem arra, amit kapsz. Fedezz fel olyan alapanyagokat, amiket eddig talán észre sem vettél a polcon! A hüvelyesek – bab, lencse, csicseriborsó – elképesztő variációs lehetőséget kínálnak a kencéktől a tartalmas levesekig. A magvak és diófélék pedig nemcsak egészséges zsírokat adnak az étrendedhez, hanem ropogós textúrát és különleges aromát is.

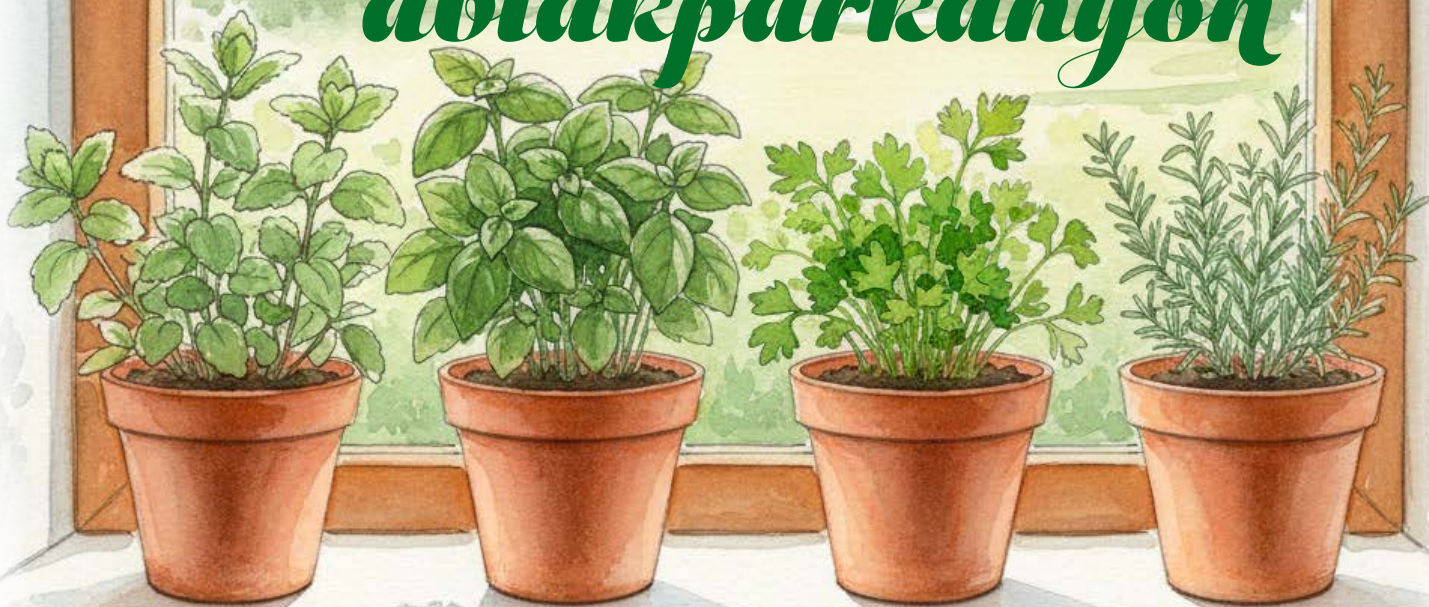


HALLGASS A TESTEDRE!

Mindenkinek más az útja. Van, akinek a teste azonnal hálás a változásért, és van, akinek több időre van szüksége az átálláshoz. Ne legyél magaddal szigorú! Ha néha mégis megkívánsz egy szelet húst, ne érezd kudarcnak. A lényeg a tudatosság: minden egyes húsmentes étkezéssel teszel valamit magadért és a bolygóért is.

Márciusban, amikor a piacok megtelnek az első friss zöldekkel, a legkönnyebb elindulni ezen az úton. Adj magadnak egy esélyt, és fedezd fel, mennyi íz és energia rejlik a növények világában! Lehet, hogy mire áprilisba érünk, már nem is fogod érteni, miért tűnt ez olyan nehéznek az elején.

Fűszerkert az ablakpárkányon



Ahogy napfény végre tartósabban bekandikál az ablakon, bennünk is feltámad a vágy a friss zöldekre, de mi van akkor, ha nem áll rendelkezésünkre tágas kert vagy hátsó udvar? A jó hír az, hogy a friss fűszernövények illatához és ízéhez nincs szükség nagy földekre: egy lakótelepi konyha ablakpárkánya is bőségesen elegendő ahhoz, hogy saját, miniatűr fűszerbirodalmat hozzunk létre. Ráadásul ez a tevékenység az egyik legizgalmasabb közös program lehet a gyerekekkel, ahol a kicsik észrevétlenül tanulják meg a gondoskodás és a türelem művészetét.

A VÁROSI TRIÓ

Bár rengeteg növény közül választhatunk, kezdő „városi kertészként” érdemes ezzel a három, hálás növénnel indítani, amelyek nemcsak illatosak, hanem a konyhában is sokoldalúan felhasználhatóak.

- **A hústító menta:** A menta talán a legigénytelenebb lakótárs. Kedveli a fényt, de félárnyékban is remekül



érzi magát. Arra azonban figyeljünk, hogy a menta „szólóművész”: nagyon agresszíven terjeszkedik, ezért mindig külön cserépbe ültessük, mert hamar elnyomná a szomszédait. Egy-egy letépett levél a délutáni teában vagy a gyerekek limonádéjában igazi frissítő élmény.

- **A napimádó bazsalikom:** A bazsalikom a konyha igazi olasz dívája. Imádja a meleget és a közvetlen napsütést, ezért az ablakpárkány legnaposabb pontja legyen az övé. Nagyon fontos nála az egyenletes öntözés: a földje legyen mindig nyirkos, de soha ne álljon alatta a víz. Ha rendszeresen visszacsípjuk a hajtásait, bokrosodni fog, és nem szökik fel túl hamar a virágzása.



- **Az egzotikus koriander:** Sokan tartanak tőle, pedig a koriander nevelése hálás feladat. Szereti a sok fényt, de a nagy kánikulát már kevésbé díjazza, ezért márciusban ideális elkezdni a vetését. Érdemes két-három hetente újra vetni



egy-egy cserépbe, mert viszonylag hamar felmagzik, így viszont folyamatosan lesz friss, zöld hajtásunk a salátákhoz vagy krémekhez.



TÜRELEM ÉS GONDOSKODÁS

A fűszernövények ültetése tökéletes alkalom arra, hogy a gyerekeket közelebb hozzuk a természethez. Egy olyan világban, ahol minden azonnal elérhető, a kertészkedés megtanítja nekik, hogy az igazán jó dolgokhoz időre és odafigyelésre van szükség.

Engedjük, hogy a gyerekek maguk töltsék meg a cserepeket földdel, és ők szórják bele az apró magokat. Legyen az ő feladatuk a napi ellenőrzés: „Kibújt már? Kell neki egy kis víz? Elég fényt kap?”

Amikor a kis hajtások végre áttörnek a föld felszínét, az a gyerekek számára maga a csoda. Megértik, hogy a növény egy élőlény, amely hálás a törődésért, de elszárad, ha elfeledkeznek róla. Ez a fajta felelősségvállalás az élet más területein is kamatozik majd.

GYAKORLATI TIPPEK A SIKERES LAKÁSKERTHEZ

- **A megfelelő cserép:** Mindig olyan cserepet vagy kaspót válasszunk, aminek az alján van lyuk a felesleges víz elvezetésére. A pangó víz a városi fűszerek legnagyobb ellensége.

- **Jó minőségű föld:** Ne a legolcsóbb általános virágföldet vegyük. A fűszernövényeknek szüksége van a tápanyagban gazdag, jó vízáteresztő közegre.

- **Forgatás:** Mivel a lakásban a fény csak egy irányból jön, a növények hajlamosak a fény felé „nyúlni”. Pár naponta forgassuk meg a cserepeket, hogy egyenletesen fejlődjenek.

BETAKARÍTÁS: AZ ÉLVEZET PILLANATA

Nincs ahhoz fogható büszkeség, mint amikor a vasárnapi ebédnél a gyerekek maguk csipkedik le a bazsalikomleveleket a tésztára, vagy ők szórják meg a korianderrel a zöldségkrémet. Az általuk nevelt növény íze valahogy mindig sokkal finomabb, és még a válogatósabb gyerkőcök is szívesebben kóstolják meg a zöldeket, ha közülük volt a születésükhöz.

Indítsuk el ezt a kis projektet most. Nemcsak a konyhánk lesz illatosabb és a vacsoránk frissebb, hanem a gyerekeink lelkébe is elültetünk valamit, ami sokkal tovább maradandó, mint a tavaszi fűszerek.



Nőnap üdvözlét

Március nyolcadika reggelén a városok képe megváltozik. Az aluljárókban felbukkannak az alkalmi virágárusok, a metrókocsikban férfiak egyensúlyoznak gondosan csomagolt tulipáncsokrokkal, az irodai konyhákban pedig a szokásosnál eggyel több süteményes tál kerül az asztalra. Ez a nap évtizedek óta ugyanazt a koreográfiát követi, és bár a gesztusok kedvesek, a felszín alatt mégis feszül valami megfogalmazhatatlan kettősség. Mert mi, nők, miközben mosolyogva vesszük át a figyelmességet, pontosan tudjuk: a női létezés valósága nem sűríthető bele egyetlen naptári napba, és főleg nem egyetlen szál virágba. A nőnap ma már sokkal inkább egy tükör, amelyben egyszerre látjuk a múltunkat, a jelenküzdelseinket és azt a jövőt, amelyet mi magunk formálunk.

A múlt visszhangjai és a jelen súlya

A nőnap nem egy romantikus ünnepnek indult. Nem a gyengédség dicsőítése, hanem a jogokért vívott harc hívta életre New York-ban a textilgyári munkásnők sztrájkjaitól a választójogért küzdő szüfrassettekig. Ez a történelmi örökség adja az ünnep igazi mélységét: minden egyes szál virág mögött ott feszül a szabadság felelőssége és az a felismerés, hogy az egyenlőség nem egy elért állapot, hanem egy folyamatosan gondozandó kert.

Ugyanakkor a modern női sors egy egészen másfajta terhet is hordoz, amiről a nagy nyilvánosság előtt ritkábban beszélünk. Ez az úgynevezett érzelmi munka és a mentális menedzsment. Egy nő számára a nap nem ér véget a munkahelyi feladatok lezárásával. Ott van a fejünkben az a láthatatlan Excel-tábla, amelyben szerepel a gyerek kinőtt cipője, az idős szülők gyógyszere, a hűtő tartalma és a barátnők lelkiállapota. Ez a „láthatatlan jelenlét” az, ami a társadalmat és a családokat valójában összetartja. A nőnap alkalmából érdemes lenne erről is beszélni: nem csak a sikerekről, hanem a mindennapi helytállásról, ami nem kap tapsot, mégis nélkülözhetetlen.

Az öngondoskodás, mint radikális tett

Az életmódmagazinok gyakran az öngondoskodást egyfajta luxusként állítják be – egy forró fürdő, egy drága krém vagy egy délutáni alvás formájában. De ha mélyebbre ásunk, a valódi öngondoskodás egy nő számára sokkal radikálisabb döntés. Ez az a pont, ahol megengedjük magunknak, hogy ne legyünk tökéletesek. A nőkkel szemben támasztott társadalmi elvárások – legyél sikeres szakember, odaadó anya, támogató partner és

„A nőnap nem egy romantikus ünnepnek indult. Nem a gyengédség dicsőítése, hanem a jogokért vívott harc hívta életre”

közben maradj örökké fiatal és fitt – olyan feszültséget teremtenek, amelyben a saját énünk gyakran elveszik.

A nőnap üzenete lehetne az is, hogy visszavesszük az irányítást a saját időnk felett. Hogy kimondjuk: a pihenés nem jutalom, hanem alapvető szükséglet. Hogy a „nem” szót büntület nélkül is használhatjuk. A tavaszi ébredés, ami az ablakunk alatt zajlik, remek metafora erre: a természet sem virágzik egész évben. Vannak időszakok, amikor a gyökereknek nyugalomra van szükségük a föld alatt, hogy aztán tavasszal újjult erővel törjenek a fény felé. Miért várnánk el magunktól, nőköntől, hogy folyamatosan, minden évszakban teljes pompánkban tündököljünk?



Generációk párbeszéde

A nőnap egyik legszebb vetülete a nők közötti folytonosság. Ha körülnézünk, láthatjuk anyáinkat, akik egy egészen más világban tanultak meg túlélni, és láthatjuk a lányainkat, akik már olyan kérdéseket is feltesznek, amikre nekünk még nem volt bátorságunk. Ez a generációs lánc az igazi erőforrásunk. A tudás átadása – a nagymama receptjétől kezdve a modern karrierépítési tanácsokig – egy olyan hálót fon körénk, amely megvéd a zuhanástól.

Sokszor halljuk, hogy a nők egymás legnagyobb ellenségei, de a valóságban, a hétköznapi mélyén ez ritkán igaz. A női szolidaritás ott van a közös nevetésekben, a szó nélkül átvett feladatokban és



abban a szolidaritásban, amellyel egy idegen nőt is támogatunk a bajban. A nőnap ünnepelheti ezt a globális közösséget is: azt a felismerést, hogy bár az életünk ezerféle, a küzdelmeink és az örömeink gyökere közös.

A jövő ígérete

Amikor a márciusi napfény végre tartósabban megvilágítja a szobát, látjuk a port is, de látjuk az életerőt is. A nőnap ne csak egyetlen nap legyen a naptárban, hanem egy emlékeztető arra, hogy a női minőség – az empátia, a lágyság, a rugalmasság és az elpusztíthatatlan élet-erő – az, ami élhetővé teszi a világot.

Idén, amikor a vázába kerül a virág, gondoljunk úgy rá, mint egy szimbólumra. Nem a gyengeség, hanem a növekedés képességének jelképeként. Merjünk nagyot álmodni, merjünk kilépni a megszokott szerepekből, és legfőképpen: merjük szeretni azt a nőt, aki a tükörből visszánéz

ránk, minden tökéletlenségével és erejével együtt. Mert a világ akkor válik valóban tavaszivá, ha a nők nemcsak virágokat kapnak, hanem lehetőséget és teret is a teljes önmegvalósításhoz.

Végül pedig tegyük fel magunknak a kérdést: mit adhatunk mi, nők, egymásnak és magunknak

ezen a napon? A választ nem az üzletek polcain találjuk, hanem abban a figyelemben, amellyel a társaink felé fordulunk, és abban az őszinteségben, amellyel a saját vágyainkat képviseljük. A nőnap valójában nem a nők napja, hanem az emberi méltóságé, amely női formában ölt testet.



A warm, inviting scene from a window looking out onto a garden. On the windowsill, there is a small potted plant with blue and yellow flowers, an open book, a white cup of tea, and a folded brown blanket. The window is open, showing a garden with yellow and purple flowers outside.

Energikus március

A naptár szerint márciusban már itt a tavasz, a lelkünk már a kerti székekben ülne egy csésze teával, de a testünk mintha még mindig téli álmodat akarna járni. Ez az az időszak, amikor a reggeli ébredés küzdelem, a délutáni kávé után is csak a szundikálás jár a fejünkben, és a tükörbe nézve fakóbbnak látjuk az arcunkat, mint bármikor az évben. De miért érezzük magunkat pont most a leggyengébbnek, amikor végre hosszabbodnak a nappalok, és hogyan segíthet nekünk a természet ébredező ereje?

A MÁRCIUSI KETTŐSSÉG

Biológiai értelemben a március egyfajta „senkiföldje”. A szervezetünk vitaminkészletei a tél végére teljesen kimerültek. Hónapok óta tárolt zöldségeken és gyümölcsökön élünk, amelyeknek a vitamintartalma töredéke a frissének. Emellett a hormonrendszerünk is hatalmas átállásban van: a sötét téli hónapok alatt felhalmozódott alváshormon, a melatonin helyét elkezdené átvenni a „boldogsághormonként”

emlegetett szerotonin, de ez a cserefolyamat hatalmas energiát emészt fel. Ez az, amit mi tavaszi fáradtsággént ismerünk.

Ilyenkor azonban nem plusz kalóriákra vagy nehéz ételekre van szükségünk, hanem „élő” energiára. A tél során felhalmozódott nehézkesség ilyenkor akar távozni a szervezetből, a megoldás tehát nem a pihe-nés fokozása, hanem a finom, tisztító lendületvétel.

A TERMÉSZET MIKROMŰHELYEI: A CSÍRÁK EREJE

Amikor kint még csak a rügyek duzzadnak, a konyhánk ablakpárkányán már valóságos életenergia-robbanást idézhetünk elő. A csírák nem csupán divatos díszítőelemek a tányér szélén, hanem a természet legtöményebb tápanyagforrásai.

Gondoljunk csak bele: egyetlen apró magban benne van egy egész növény minden ígérete. Amikor a magot víz éri és elindul a csírázás, a benne lévő



enzimek aktiválódnak, a keményítő cukorrá, a fehérjék aminosavakká alakulnak, a vitamintartalom pedig néhány nap alatt a többszörösére nő.

MIVEL ÉRDEMES KÍSÉRLETEZNI?

- **Lucernacsíra:** Semleges íze miatt bárhová tehető, valóságos „vérfrissítő”, segíti a sejtek oxigénellátását.
- **Retekcsíra:** Természetes antibiotikumként működik, tisztítja a légutakat és segít kiűzni a téli náthák maradékát.
- **Brokkolicsíra:** Rendkívül magas az antioxidáns tartalma, ami segít a sejtek védelmében és a megújulásban.

A csírákat ne főzzük meg! Szórjuk saláták tetejére tálaláskor, keverjük krémlevesekbe díszítésként, vagy egyszerűen csak tegyük egy szelet teljes kiőrlésű kenyérre. Ez a legolcsóbb és leghatékonyabb multivitamin, amit csak kaphatunk.

AZ ELSŐ HÍRNÖKÖK

Március közepén megérkezik a várva várt „zöld arany”, a medvehagyma. Illata betölti az erdőket és a piacokat, és nem véletlenül rajongunk érte.

A medvehagyma a természet egyik legerősebb méregtelenítője: tisztítja a vért, a vesét és az emésztőrendszert. Kénes vegyületei segítenek megszabadulni a télen felhalmozódott salakanyagoktól.

De ne álljunk meg a medvehagymánál! A tavasz első zöldjei közé tartozik a csalán és a tyúkhúr is. Sokan gyomként tekintenek rájuk, pedig a zsenge csalánlevélből készült tea az egyik legjobb vasforrás és vízhajtó. A tyúkhúr pedig, amely ilyenkor már szőnyegként borítja a kertet, tele van C-vitaminnal és magnéziummal, íze pedig kellemesen zsenge, mint a friss borsóé.

HOGYAN VIGYÜK BE A KONYHÁBA

Ebben az időszakban érdemes a nehezebb, olajosabb ételektől a könnyebb, rostban gazdag fogások felé fordulni. A cél az emésztés tehermentesítése.

- **Krémlevesek frissen:** Készítsünk burgonyából vagy gyökérzöldségekből krémlevest, de a végén turmixoljunk bele egy hatalmas marék friss spenótot vagy aprított medvehagymát. Így megőrizzük a zöldek színét és vitamintartalmát.
- **Keserű ízek ereje:** Ne féljünk a kesernyés ízeztől!

A rukkola, a cikória vagy a gyermekláncfű levele serkenti az epeműködést és a máj munkáját.

● **Zöld pesztók:** A medvehagymából vagy akár zsemeke petrezselyemből készült pesztóval bármilyen tésztaételt vagy sült zöldséget tavaszivá varázsolhatunk.



A BELSŐ TAVASZ RITUÁLÉJA

A megújulás nem csak abból áll, amit megeszünk. A március a mentális lomtanítás ideje is. Ahogy a természetben a felesleges, elszáradt ágak lehullanak, nekünk is érdemes megvizsgálni, mi az a teher, amit feleslegesen cipelünk.

Sétáljunk sokat a friss levegőn, még ha szeles is az idő. Engedjük, hogy a napfény érje az arcunkat, segítve a D-vitamin képződését. Használjuk ki a reggeleket egy rövid nyújtásra vagy légzőgyakorlatra, ami „átmossa” a szervezetünket.

Március azért nehéz, mert a változás kapujában állunk. De ha megadjuk a testünknek azt az élő támogatást, amit a csírák és az első zöldek kínálnak, a tavaszi fáradtság nem teher lesz, hanem egy izgalmas átalakulás kezdete. Vegyük észre az apró csodákat a tányérunkon és a természetben egyaránt, így lesz az idei tavasz valódi újjászületés.



KISOKOS A BIZTONSÁGOS MEDVEHAGYMA-GYŰJTÉSHEZ

A medvehagyma gyűjtése igazi tavaszi közösségi élmény, de van néhány szabály, amit a saját biztonságunk és a természet védelme érdekében érdemes betartani.

● **A végzetes hasonmás:** *Ne keverd össze!* A legfontosabb szabály: a medvehagyma levele megszólalásig hasonlít a *gyöngyvirágra* és az *őszi kikericsre*, ám ez a két növény *erősen mérgező!*

● **A szagláspróba:** A medvehagyma levele dörzsölésre intenzív fokhagymaillatot áraszt. Ha nem érzed az illatot, ne szedd le!

● **A levél erezte:** A medvehagyma levelei egyesével nőnek ki a földből, hosszú nyélen, erezetük párhuzamos. A gyöngyvirágnak ezzel szemben két-három levele öleli körbe a szarát.

● **Mennyit szabad szedni?** A szabályozás szerint állami erdőkben saját felhasználásra naponta legfeljebb **2 kilogram** gyűjthető fejenként. Fontos, hogy ne taroljuk le a területet: egy-egy töről csak a levelek felét szedjük le, hogy a növény tovább tudjon élni és virágozni.

● **Hol keressük?** A medvehagyma az árnyékos, nyirkos bükkösöket és gyertyánosokat kedveli. Szedés előtt mindig tájékozódjunk, hogy az adott erdő nem természetvédelmi terület-e, mert ott tilos a gyűjtés!

● **Hogyan tároljuk?** A frissen szedett leveleket nedves papírtörőbe csavarva, hűtőben 4-5 napig tarthatjuk el. Ha hosszabb időre szeretnénk elmenteni a tavasz ízét, készítsünk belőle pesztót olajjal és sóval, vagy aprítsuk fel és fagyasszuk le, a főzéshez így is tökéletes marad.

Hémangi Dévi Dászi

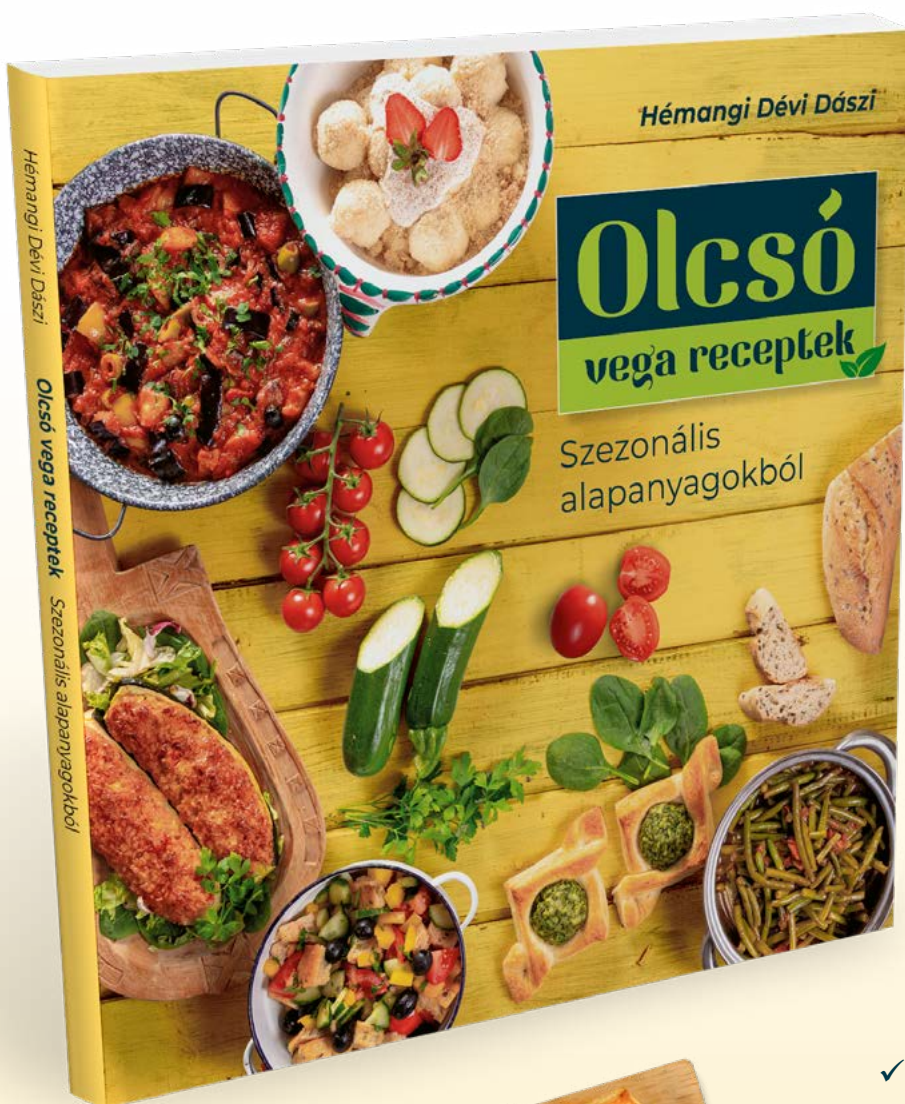
~~5990 FT~~

Ára:

5490 Ft

Szezonális
alapanyagokból

Olcsó vega receptek



Az igazán finom ételekhez nincs szükség különleges és drága hozzávalókra vagy bonyolult technikákra. A titok egyszerű: figyeljünk arra, amit az évszak éppen kínál. Ez a könyv visszavezet a természet ritmusához – a tavasz friss hajtásaitól a nyár zamatos gyümölcssein át az ős bőségéig és a melengető téli fogásokig.

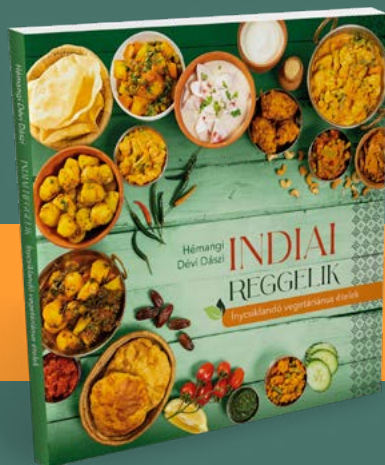
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoság nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

Fedezd fel újra az évszakok kincseit, és tanulj meg úgy főzni, hogy minden egyes napodba jusson frissesség, természetesség és harmónia.

- ✓ 70 pénztárcabarát, húsmentes recept
- ✓ Szezonális fogások friss alapanyagokból
- ✓ Olcsón, változatosan, ízletesen



Megrendelhető:
www.108.hu/olcso



INDIAI
REGGELIK

~~5.490.-~~ **4.990.-**



INDIAI
ÍZUTAZÁS

~~5.490.-~~ **4.990.-**



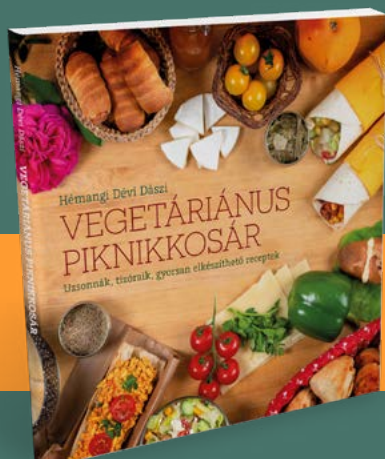
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

~~4.490.-~~ **3.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPEAPOKRA

~~5.490.-~~ **4.990.-**



A tavaszi dopamin-böjt

A húsvét előtti negyven nap hagyományosan a lemondásról szól. Nagyanyáink idejében a képlet egyszerű volt: elhagyták a húst, a zsírt, a dőzsölést, hogy a test és a lélek megtisztulva várja az ünnepet. De mi a helyzet ma? Egy olyan korban, amikor a legnagyobb ellenségünk nem a téli éléskamra kiürülése, hanem a mentális túltelítettség, a böjt fogalmát is érdemes újraértelmezni. Mi lenne, ha idén tavasszal nemcsak a kalóriákat csökkentenénk, hanem a „zajt” is? A dopamin-böjt és a tudatos, tiszta étkezés találkozása az egyik leghatékonyabb módszer arra, hogy visszaszerezzük az irányítást a saját idegrendszerünk felett.

A BOLDOGSÁGHORMON CSAPDÁJA

Hogy megértsük a modern böjt lényegét, először a dopaminnal, ezzel a sokat emlegetett ingerület-átvivő anyaggal kell megismerkednünk. A dopamin a jutalmazásért felelős: ez az, ami „kilő” az agyunkban, amikor kapunk egy lájkot, amikor megvesszük az akciós cipőt, vagy amikor beleharapunk egy cukros

fánkba. A modern világ azonban mesterien hackelte meg ezt a rendszert. A telefonunk pittyegése, a feldolgozott élelmiszerek ízfokozói és a folyamatos hírdömping olyan állandó dopamin-fröccsben tartja az agyunkat, hogy a rendszerünk egyszerűen kiég.

Ez a túlstimuláltság fásultsághoz vezet. A sima alma már nem elég édes, a csend unalmas, a séta pedig időpazarlásnak tűnik podcast nélkül. A dopamin-böjt célja nem az, hogy örömtelenül éljünk, hanem hogy „újraindítsuk” az érzékelőinket. Hogy a szervezetünk újra képes legyen értékelni az egyszerűt, a halkat és a tisztát. És itt lép be a képbe a gasztronómia.

BÖJTÖLJ TISZTA ÍZEKKEL

Gondoljunk a táplálkozásunkra úgy, mint egy zenére. A feldolgozott, ultrafinomított élelmiszerek – a chipsek, az ízesített joghurtok, a kész szószok – olyanok, mint a heavy metal maximális hangerőn. Azonnali hatást váltanak ki, felpörgetnek, de hosszú távon süketté teszik az ízlelőbimbókat. Aki ilyen „hangos” ételeken él, annak egy tál párolt brokkoli vagy egy szelet natúr rozsmenü „néma” marad. Ízetlennek, unalmasnak érzi.

A tavaszi dopamin-bőjt lényege a konyhában az, hogy lejjebb tekerjük a hangerőt. Visszatérünk az alapokhoz. A növényi alapú étkezés ebben a formában nem ideológiai kérdés, hanem idegrendszeri terápia. A gyökérzöldségek földes íze, a gabonák enyhe édes-sége, a friss fűszernövények kesernyössége: ezek azok a finom, csendes árnyalatok, amelyek megnyugtatják a túlfeszített érzékelést.

Amikor elhagyjuk az ízfokozókat, a túlzott cukrot és a sót, az első néhány nap nehéz lehet. De a csoda a második héten történik: hirtelen édesnek érezzük a sárgarépát. Észrevesszük a dió vajas textúráját. A gasztronómiai élmény nem szűnik meg, csak elmélyül.

A RÁGÁS, MINT MEDITÁCIÓ

A dopamin-bőjt másik pillére az étkezés módja. Őszintén:

hányszor ettünk úgy az elmúlt héten, hogy közben nem a telefonunkat görgettük, nem a híradót néztük, vagy nem a másnapi teendőkön agyaltunk? Amikor a figyelmünk megoszlik, az agyunk nem regisztrálja az étkezés élményét, így a teltségérzet is késve – vagy soha nem – érkezik meg.

Ez a hétköznapi életben nem azt jelenti, hogy óráig kell főzni. Azt jelenti, hogy tiszteljük a folyamatot.

● **A látvány:** Tálaljunk szépen, még akkor is, ha egyedül eszünk. A szemünk „eszik” először.

● **A csend:** Próbáljunk meg napi egy étkezést teljes csendben, képernyők nélkül elfogyasztani. Eleinte furcsa, szinte ijesztő lehet a csend, de ez a fajta nyugalom közvetlen üzenet a bolygóidegnek (vagus nerve), hogy kapcsolja ki a „harcolj vagy menekülj” üzemmódot, és váltson át az emésztés és regeneráció fázisába.

● **A rágás:** Ez a legegyszerűbb mindfulness gyakorlat. Koncentráljunk az étel állagára, hőmérsékletére. Minden falat egy lehetőség a jelenletre.

AZ IDEGRENDSZER MEGNYUGTATÁSA A GYOMRON KERESZTÜL



Ma már tudományosan bizonyított tény a bél-agy tengely létezése. A bélrendszerünk állapota közvetlenül befolyásolja a hangulatunkat és a stressz-szintünket. A nehéz, zsíros, vagy éppen a hirtelen vércukor-ingadozást okozó ételek folyamatos hullámvasútra ültetik az idegrendszert. Ezzel szemben a rostban gazdag, növényi ételek – a lencse, a zab, a zöld levelesek – stabilizálják a vércukorszintet, így elkerülhetjük azokat a hangulatingadozásokat, amik gyakran kísérik a modern étkezést.

A bőjt ebben az értelemben tehermentesítés. Nemcsak az emésztőrendszert hagyjuk pihenni, hanem az agyat is. Kevesebb döntés (mit egyek?), kevesebb inger (ízrobbanás), kevesebb gyulladás a szervezetben. Az eredmény pedig egyfajta „könnyűség”, ami nem a mérlegen, hanem a gondolataink tisztaságában mutatkozik meg.



A dopamin-csapda felismerése):

Mi az a dopamin-túltelítettség?

Az agyunk jutalmazási rendszere kiég a folyamatos digitális ingerektől és izfokozóktól, így a természetes ingerek unalmasnak tűnnek.

Az idegrendszer és a gyomor kapcsolata:

A bél-agy tengely révén a stabil vércukorszintet biztosító rostos ételek közvetlenül nyugtatják a stressz-szintet.

5 lépés a csendesebb márciusért: Modern dopamin-bőjt a belső békéért



1. Reggeli csend



2. Egyszerűsített tányér



3. Kávé-kontroll



4. Digitális vacsora



5. Az unalom dicsérete



Rágás, mint meditáció
A lassú rágás megnyugtat és beindítja a regenerációt.



A látvány ereje
A szép tállalás látványa gyorsabb teltségérzethez vezet.

HOGYAN VÁGJUNK BELE? 5 LÉPÉS A CSENDESEBB MÁRCIUSÉRT

Nem kell azonnal remeteéletet élni. A dopamin-bőjt a fokozatosságról szól:

● **Reggeli csend:** Az ébredés utáni első 30 percben ne nyúlj a telefonhoz. Igyál meg egy pohár vizet, nézz ki az ablakon. Induljon a nap a te ritmusodban, ne a világéban.

● **Egyszerűsített tányér:** Válassz olyan ételeket, amik maximum 5 alapanyagból állnak. Például: héjában sült krumpli, kevés olívaolajjal, mellé párolt spenót és csicseriborsó. Keresd az alapízeket!

● **Kávé-kontroll:** A koffein is egy erős stimuláns. Ha nem is hagyod el, próbáld meg délután 2 után már kerülni, hogy az idegrendszered időben elkezdhesen lecsendesedni az estére.

● **Digitális vacsora:** Jelöld ki a konyhát telefonmentes övezetnek. A beszélgetés vagy a csend legyen a kísérő, ne a hírfolyam.

● **Az unalom dicsérete:** Ha sorban állsz vagy utazol, ne kapd elő reflexből a telefont. Engedd meg magadnak az unalmat. Ilyenkor pihen az agy,

és – ami a legfontosabb – ilyenkor születnek a kreatív gondolatok.



Az idei húsvét előtti időszak szóljon arról, hogy visszatalálunk az érzékenységünkhöz. A dopamin-bőjt nem önsanyargatás, hanem egy ajándék magunknak: a képesség, hogy újra örülni tudjunk egy szelet friss kenyérnek, egy napsütöses reggelnek vagy egy őszinte, csendes pillanatnak. A világ hangos marad, de mi döntjük el, mennyit engedünk be belőle.



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

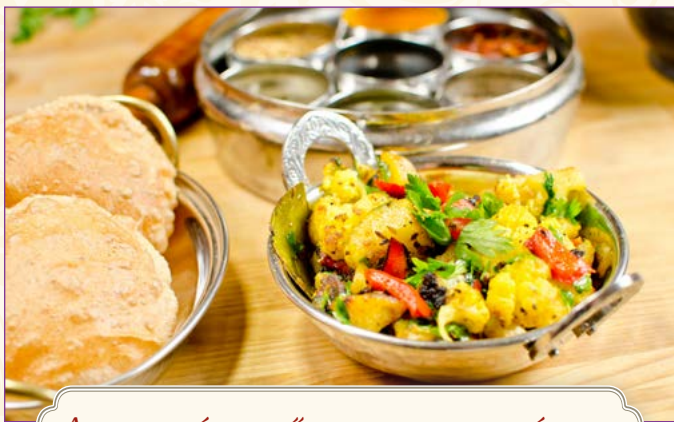


www.108.hu/hirdetes

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



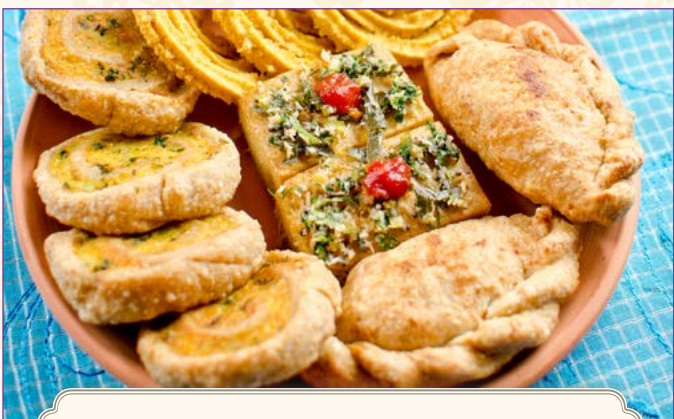
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

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**





QUINOA-CSICSERIBORSÓ FASÍRT

HOZZÁVALÓK:

- 1,5 dl quinoa
- 1 konzerv főtt csicseriborsó
- ¾ kk asafoetida vagy apróra vágott hagyma
- 1 kk pirospaprika
- 1 kk füstölt pirospaprika
- fél kk őrölt feketebors
- fél kk kurkuma
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk őrölt koriander
- 1 ek szójaszós
- 1/3 ek mustár
- egy marék felaprított friss petrezselyemzöld
- 2–3 kk só
- 1,5 dl zsemlemorzsa

ELKÉSZÍTÉS:

A quinoát alaposan átmossuk, majd kétszeres mennyiségű vízben puhára főzzük. Amikor megfőtt, lefedve pihentetjük pár percig, majd villával fellazítjuk és hagyjuk kihűlni.

A kihűlt quinoát összekeverjük a csicseriborsóval, a mustárral és a szójaszósszal, majd botmixerrel simára turmixoljuk. Hozzáadjuk az asafoetidát vagy apróra vágott hagymát, a pirospaprikát, a füstölt pirospaprikát, a fekete borsot, a kurkumát, a római köményt, a koriandert, az aprított petrezselymet, a sót és a zsemlemorzsat, majd hagyjuk kicsit állni, hogy az ízek összeérjenek és a massa könnyen formázható legyen. Nedves kézzel kis pogácsákat formálunk belőle. Sütéshez több lehetőség van: serpenyőben nagyon kevés olajon mindkét oldalukat aranybarnára sütjük, sütőben 180 fokon, sütőpapírral bélelt tepsiben körülbelül 25 perc alatt, félidőben megfordítva készre sütjük, vagy air fryerben 180 fokon 15–20 perc alatt ropogósra sütjük. Friss salátával, joghurtos öntettel vagy pitában tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



SÁRGARÉPA FASÍRT

HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg sárgarépa
- 2 ek napraforgómag (lehet lenmag, dió, de el is hagyható)
- 2,5 kk só
- 2 kk pirospaprika
- fél kk füstölt édespaprika
- fél kk asafoetida (hing)
- 1/2 kk őrölt feketebors
- egy marék friss zöldfűszer apróra vágva (petrezse-lyem, majoránna, kakukkfű)
- 4-5 ek csicseriborsó liszt

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát megpucoljuk és finomra reszeljük. Összegyúrjuk a többi hozzávalóval, és 15 percig állni hagyjuk. Fasírtokat formázunk belőle, és egy kevés zsiradékon mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

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 evőkanányi lisztet használtunk először, aztán tettünk még mindenből, ahogy fogyott a massa.

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

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

Nagy Márta

<http://hogymegtudjuknezeni.blogspot.hu>

KRÉMLEVES KUKORICÁBÓL

HOZZÁVALÓK

- 1 doboz konzerv kukorica
- 1 ek vaj
- 1 dl tejszín
- 1 ek liszt
- 3 dl zöldség alaplé
- Só, bors, szerecsendió

ELKÉSZÍTÉS:

A kukoricát lecsepegteted. Kiveszel belőle 2 ek-t. A vajat felolvasztod, majd beleteszed a többi kukoricát és 5 percig párolod. Jöhet a só, bors, szerecsendió, liszt. Felöntöd az alaplével. Forrald egy picit, majd a tejszínt tedd bele. Összeforralod, majd turmixold. Tálaláskor tegyél bele a kiszedett kukoricából.

Simon Barbara

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





Ha a 19. vagy a 20. század elejének nőideáljára gondolunk, a kép meglehetősen statikus: a nők a szalonokban hímeznek, a konyhában sűrögnek, vagy jobb esetben a balatoni sétányon tipegnek napernyővel a kezükben. A „kaland” és a „felfedezés” szavak szinte kizárólag a férfiak szótárának részét képezték. Azt tanították nekik, hogy a világ veszélyes, a női idegrendszer pedig túl gyenge az ismeretlenhez. Szerencsére azonban mindig akadtak olyanok, akik nem hallgattak a józan észre vagy a társadalmi elvárásokra.

Magyarország történelme tele van elfeledett, „szoknyás világjárókkal”, akik krinolinban vágtek át a dzsungelen, vagy apácafátyolban eveztek a Csendes-óceánon. Ők nem turisták voltak, hanem felfedezők, misszionáriusok és túlélők. Történetük ma, amikor egy repjegy megvásárlása csak két kattintás, a bátorság és az elszántság örök érvényű példája.

A rabszolgapiacról a Nílus forrásáig: Sass Flóra hihetetlen élete



Ha Hollywood ismerné Sass Flóra történetét, már régen Oscar-díjas filmet forgattak volna belőle. Élete a legmerészebb kalandregényeket is felülmúlja. Az 1841-ben, erdélyi (vagy magyar kötődésű) családban született lány élete tragédiával indult:

a szabadságharc utáni zűrzavarban családját elvesztette, ő pedig az Oszmán Birodalomba került, ahol a rabszolgapiacon kötött ki. Vidinben, a mai Bulgária területén árvezezték el a gyönyörű kamaszlányt.

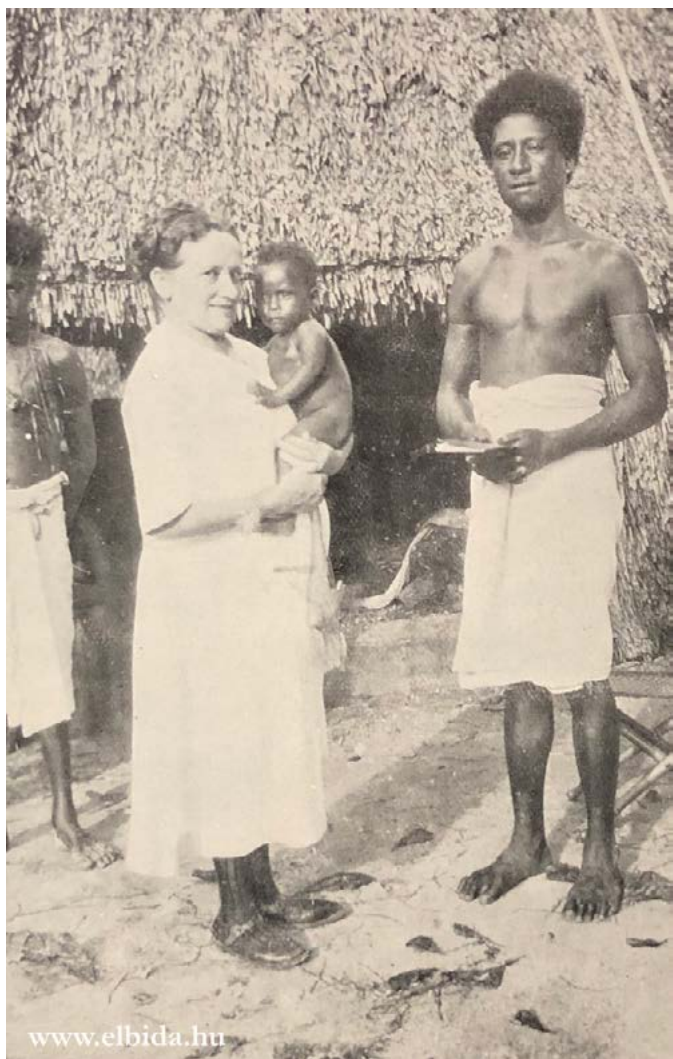
A sors fintora – és szerencséje –, hogy a vevők között ott állt egy angol úriember, Samuel Baker is, aki meglátta a lányban a különlegességet, és kivásárolta a fogságból. Ezzel kezdődött a történelem egyik legizgalmasabb szerelmi és felfedező kapcsolata. Flóra (akit később Lady Florence Bakerként ismert meg a világ) nem elégedett meg a megmentett hölgy szerepével. Amikor Baker elindult, hogy felkutassa a Nílus forrásvidékét Afrika szívében, Flóra vele tartott.

Képzeljük el a viktoriánus kor hölgyét: fűzőben, nehéz ruhákban, miközben maláriától szenved, krokodilokkal és ellenséges törzsekkel néz szembe. Flóra azonban keményebb volt, mint a legtöbb férfi a expedícióban. Nemcsak a fegyverforgatáshoz értett, de diplomáciai érzéke is kiváló volt. Számtalanszor ő simította el a konfliktusokat a helyiek és a férje között, sőt, egy alkalommal az ő lélekjelenléte mentette meg az egész expedíciót egy fegyveres lázadástól.

Amikor 1864-ben végre megpillantották a nagy tavat, amelyet ők neveztek el Albert-tónak, Flóra egyenrangú társként állt Baker mellett. Ő volt az első európai nő, aki eljutott Afrika mélyére, és élve vissza is tért onnan. Naplója és élete bizonyíték arra, hogy a női erő nemcsak a tűrésben, hanem a cselekvésben is megmutatkozik, a legextrémebb körülmények között is.

Kerékpárral a kannibálok között: Molnár Mária szentsége

Míg Sass Flórát a kalandvágy és a szerelem, addig Molnár Máriát egy egészen másfajta tűz hajtotta: a hit. A várpalotai születésű lány az I. világháborúban önkéntes ápolónőként szolgált, és ott, a sebesültek és haldoklók között edződött meg a lelke. De a nagy utazás csak ezután várt rá.



A harmincas éveiben járó nő egy református misszió tagjaként jelentkezett szolgálatra, Pápua Új-Guineába. Ma is egzotikus úti célnak számít, de az 1920-as években ez maga volt a világ vége, a térképek fehér foltja. Manus szigetére került, ahol



1943-ban a megszállók kivégezték. Emlékét azonban a mai napig őrzik a szigeten, ahol iskolák viselik a nevét. Molnár Mária bebizonyította, hogy az utazás legnagyobb távolsága nem a kilométerekben mérhető, hanem abban, amilyen mélyre képesek vagyunk hatolni mások szívében.

A föld alatt és a világ felett: Torma Zsófia, a régészet úttörője

akkoriban még a fejedáaszt és a kannibalizmus sem volt ismeretlen fogalom.

Mária nem fegyverrel érkezett, hanem gyógyszerrel, kötszerrel és végtelen türelemmel. A helyiek eleinte gyanakodva figyelték a furcsa fehér nőt, aki biciklivel járta a dzsungel ösvényeit, és nem félt tőlük. Megtanulta a nyelvüket, sebeket kötözött, gyerekeket tanított, és lassan, de biztosan a sziget „Angyalává” vált. Nem a civilizációt akarta rájuk erőltetni, hanem az emberi méltóságot hirdette.

Története tragikus véget ért: a II. világháborúban a japánok megszállták a szigetet. Bár a misszionáriusoknak lett volna lehetőségük elmenekülni, Mária úgy döntött, marad a híveivel. „A kapitány nem hagyja el a sülyyedő hajót” – mondta.

Ha azt gondoljuk, hogy a 19. században egy nőnek csak a felszínen volt helye, Torma Zsófia az élő cáfolat. Ő volt a világ első régésznője, aki nem elégedett meg a szalonok kényelmével. Hunyad megyében, a Maros partján végzett olyan ásatásokat, amikkel évtizedekkel előzte meg korát.

Zsófia nemcsak a földet túrta: egy olyan elfeledett kultúra nyomaira bukkant, amiről a korabeli tudóstársadalom – természetesen csupa férfi – hallani sem akart.

Miközben „amatőrnek” és „lelkes hölgynek” titulálták, ő fáradhatatlanul gyűjtötte a több ezer éves agyagkorongokat és írásos emlékeket. Munkásságát végül a nemzetközi tudomány is elismerte, és ő lett az első nő, akit a kolozsvári egyetem díszdoktorává avatott. Története a szellemi bátorság példája: nemcsak a föld mélyét hódította meg, hanem a tudományos előítéletek falait is áttörte.





VISZLÁT, SAPKA!

Ahogy a hőmérő higanyszála lassan kúszik felfelé, és végre eltehetjük a téli kabátokat, egy apró, de annál bosszantóbb problémával szembesülünk a tükör előtt: a „sapkaszezon” utóhatásaival. A hajunk márciusra gyakran elveszíti fényét, a végek töredezettek, a fejbőrünk pedig egyszerre lehet száraz és gyorsan zsírosodó. Ez nem véletlen: a kinti hideg levegő,

a benti száraz fűtés, a sapkák és a vitaminhiány mind-mind nyomot hagytak a frizuránkon.

De mielőtt pánicszerűen berontanánk a legközelebbi drogériába, és vagyonokat költenénk kémikáliákkal teli „csodaszerekre”, érdemes egy pillantást vetni a konyhaszekrényre.

A diagnózis felállítása a gyógyulás első lépése.

Télen a hajszálak szerkezete a folyamatos hőingadozás miatt meggyengül. A sapka alatt a fejbőr nem lélegzik, befülled, ami a faggyútermelés felborulásához vezethet, miközben a hajszálak vége a sálhoz dörzsölődve mechanikailag sérül. A végeredmény: fénytelen, „szálló”, kezelhetetlen sörény. A célunk tehát kettős: nyugtatni és stimulálni a fejbőrt, valamint mélyen hidratálni a hajszálakat.



A ROZMARING EREJE

A TikTok és a szépségblogok legújabb (vagy inkább újrafelfedezett) sztárja a rozmaringvíz, és nem véletlenül. Ez a mediterrán fűszernövény nemcsak a sült krumplihoz illik, hanem a fejbőr egyik legerősebb serkentője. Javítja a vérkeringést a hajhagymáknál, gátolja a hajhullást, és segít visszahozni a volument a lelapult tincsekbe.

Így készítsd el: Vég 2-3 ág friss rozmaringot, és tedd fél liter vízbe. Forrald fel, majd lassú tűzön főzd 15-20 percig, amíg a víz sötétborostyán színűvé nem válik. Hagyd teljesen kihűlni, szűrd le, és töltsd egy szórófejes flakonba. **Használat:** Minden hajmosás

után fújd a fejbőrödre, és alaposan masszírozd be. Nem kell kiöblíteni! Az illata frissítő, gyógynövényes, a hatása pedig pár hét után látványos: erősebb, dúsabb érzetű haj. (Tipp: hűtőben tárolva 1-2 hétig eláll.)

LENMAGZSELÉ: A TERMÉSZETES KERATINBOMBA

Ha a hajad száraz, durva tapintású és szálas, a lenmagzselé lesz az új legjobb barátod. A lenmag tele van Omega-3 zsírsavakkal és E-vitaminnal. Amikor felfőzzük, egy sűrű, nyálkás géltséget ereszt magából, ami elsőre bizarnak tűnhet, de a hatása vetekszik a legdrágább luxuspakolásokéval. Ez a zselé bevonja a hajszálakat, lezárja a kutikulát, és elképesztő rugalmasságot ad, anélkül, hogy elnehezítené a haját.

A recept: Fél csésze egész lenmagot önts fel két csésze vízzel. Kezdd el forralni, és folyamatosan kevergesd, nehogy leragadjon. Amikor a víz

állaga kezd tojásfehérjére emlékeztetni (kb. 10 perc), azonnal szűrd át egy sűrű szitán. Fontos, hogy még melegen szűrd, mert ha kihűl, lehetetlen lesz átpasszírozni!

Használat: Hajmosás előtt pakolásként vidd fel a teljes hajhosszra, hagyd hatni 40 percet, majd moss haját.

Göndör hajúaknak hajformázó zseléként is tökéletes: nem ragad, és gyönyörűen definiálja a lokikat.



AZ AVOKÁDÓ MÁSODIK ÉLETE

Hányszor bosszankodtunk már azon, hogy az avokádó, amit pár napja vettünk, mára túlérrett és megbarnult... Ne dobd a komposztra! Ami a pirításra már nem gusztusos, az a hajnak maga a mennyei manna. Az avokádó olajtartalma és fehérjei mélyen

behatolnak a hajszerkezetbe, és feltöltik a télen kiszáradt rostokat.

A „zöld istennő” pakolás: Törj össze villával egy túlérett avokádót. Keverj hozzá egy evőkanál mézet (ami természetes nedvességmegkötő) és egy evőkanál olíva- vagy kókuszolajat.

Alkalmazás: Nedves hajra vidd fel, a végekre koncentrálván. Húzz rá egy zuhanysapkát (vagy tekerd be folpackkal), és csavarj rá egy meleg törölközőt. A hő segít, hogy a hatóanyagok mélyre jussanak. 30 perc után alaposan mosd meg a hajad. Az eredmény: pihepuha, selymes tapintás.

ECETES ÖBLÍTÉS: A RAGYOGÁS TITKA

A samponok és a kemény csapvíz gyakran felborítják a fejbőr és a haj pH-értékét, ettől a haj matt és fakó lesz. A nagymamák trükkje, az almaecetes öblítés ma is az egyik legjobb módszer a csillogás visszaszerzésére. Az ecet savassága összehúzza a hajsálak pikkelyeit, így a felület simává válik, és jobban visszaveri a fényt.

Recept: Egy liter langyos vízhez adj 2 evőkanál jó minőségű, szűretlen almaecetet. Hajmosás és balzsamozás után, utolsó lépésként öntsd a hajadra. Nem kell félni, az ecetszag száradás után teljesen elillan!

ZERO WASTE SZEMLÉLET A FÜRDŐSZOBÁBAN

A tavaszi megújulás nemcsak a pakolásokról szól, hanem a szokásaink átformálásáról is. A sapkaszezon utáni rehabilitáció része, hogy kíméletesebbek vagyunk a hajunkkal és a környezetünkkel.

Válts fa hajkefére: A műanyag kefékelektrosztatikussá teszik a haját (ez a híres „szálló haj” effektus). A fából vagy bambuszból készült fésű környezetbarát és védi a hajsálakat.



Mosd ritkábban: A túlzott hajmosás eltávolítja a védőréteget a fejbőről, ami védekezéséppen még több zsírt termel. Próbáld meg kitolni a hajmosást még egy nappal, a szárazsampon segíthet az átmeneti napokon.

Belső hidratálás: Ne feledjük, a haj belülről épül. Kezdjünk el tudatosan több vizet inni, és fogyasszunk szezonális zöldeket (spenót, retek, újhagyma), hogy a vitaminraktárak is feltöltődjenek.

A hajunk a koronánk, amit sosem veszünk le. Idén tavasszal bánjunk vele királynői módon, nem drága szalonkezelésekkel, hanem a természet tiszta, gyógyító erejével. Egy kis idő, egy kis törődés, és a hajunk meghálálja a gondoskodást: erővel, fénnel és étellel telve köszönti majd az első igazi tavaszi napsugarakat.





Sárga arany a konyhában

A márciusi időjárás az egyik legnagyobb próbatétel elé állítja a szervezetünket. Az egyik percben még simogató napsütésben sétálunk, a következőben pedig már csontig hatoló, nyirkos szél elől menekülünk. Nem csoda, ha ilyenkor a környezetünkben mindenki tüsszög és náthával küzd. Amikor a szervezetünk tartalékai már éppen kifogynának, érdemes a természet leghatékonyabb „fűtőanyagaihoz” nyúlni. A gyömbér és a kurkuma olyan biológiai védőpajzsot von körénk, amely segít átvészelni ezt a szeszélyes hónapot.

A BELSŐ TŰZ ŐRZŐJE

A gyömbér évezredek óta a természetes gyógyászat egyik alapköve, és márciusban válik igazán pótolhatatlanná. Friss, csípős aromája azonnal érezteti hatását: serkenti a vérkeringést, ezáltal pedig belülről melegíti fel a testet. Fő hatóanyaga, a gingerol,

nemcsak a gyulladásokkal veszi fel a harcot, hanem kiváló fertőtlenítő is.

Ha érezzük azt a tipikus „kapar a torkom” érzést, a gyömbér az első, aki a segítségünkre siet. Segít kitisztítani a légutakat, csillapítja a köhögést, és felgyorsítja az anyagcserét, ami a tavaszi tisztulás időszakában különösen fontos. Ráadásul a gyomrunknak is barátja: enyhíti a teltségérzetet és a puffadást, ami a nehezebb téli ételek után megváltás a szervezetnek.

AZ ÉLETERŐ FÜSZERE

A kurkuma leginkább élénk sárga színéről ismert, amit a kurkumin nevű vegyületnek köszönhet. Ez az anyag a modern tudomány szerint is az egyik legerősebb természetes gyulladáscsökkentő. Márciusban, amikor az ízületeink és az immunrendszerünk is érzékenyebben reagál a fronthatásokra, a kurkuma rendszeres fogyasztása valóságos áldás.

Fontos azonban tudni, hogy a kurkuma önmagában nehezen szívódik fel. A természetes gyógymódok szakértői éppen ezért javasolják, hogy mindig egy kevés fekete borssal és valamilyen jó minőségű zsiradékkal (például kókuszolajjal vagy olívaolajjal) együtt használjuk. A borsban lévő piperin ugyanis többszörösére növeli a kurkuma hasznosulását a szervezetben.

IMMUN-SHOT: A REGGELI ÉBRESZTŐ BOMBA

Ha nincs időnk hosszasan teázni, készítsünk el egy koncentrált immunerősítő italt, amit akár egy hétre előre is legyárthatunk. Ez a kis adag „tűz” azonnal beindítja a napot.

Hozzávalók:

- 10 dkg friss gyömbér
- 5 dkg friss kurkuma (vagy 2 teáskanál jó minőségű por)
- 3 citrom frissen facsart leve
- egy csipet fekete bors
- 1 evőkanál méz (vagy juharszirup)
- egy kevés víz a hígításhoz

Elkészítés: A gyömbért és a kurkumát tisztítsuk meg, majd vágjuk apróra. Tegyük turmixgépbe a citromlével, a borssal és az édesítővel együtt. Turmixoljuk simára, majd egy sűrű szitán vagy gézen passzírozzuk át. Az így kapott sűrű folyadékot töltsük egy tiszta üvegbe, és tároljuk a hűtőben. Minden reggel igyunk meg belőle fél decit, így garantáltan elfelejtjük a tavaszi fáradtságot!

ARANY TEJ: A LÉLEKNYUGTATÓ ESTI RITUÁLÉ

Míg az immun-shot reggel felpörget, az arany tej (Golden Milk) az esti órákban segít elcsendesedni, miközben alvás közben dolgozik a szervezetünk

regenerációján. Ez a selymes, melengető ital nemcsak egészséges, hanem igazi kényeztetés is.

Hozzávalók:

- 3 dl növényi tej (zab, kókusz vagy mandula a legjobb hozzá)
- fél kávéskanál kurkumapor (vagy reszelt friss kurkuma)
- egy darabka reszelt friss gyömbér
- egy csipet fahéj
- egy csipet fekete bors
- édesítés ízlés szerint (méz vagy szirup)

Elkészítés: A tejet öntsük egy kis lábasba, adjuk hozzá a fűszereket. Alacsony lángon, folyamatosan kevergetve melegítsük fel, de ne hagyjuk felforrni! Hagyjuk pár percig ázni a fűszereket, majd szűrjük le és édesítsük. Kortyolgassuk el lassan egy pokrócba burkolózva. A sárga fűszerek ereje átmelegíti a csontjainkat és megnyugtatja az elménket a szeles márciusi estén.

VIGYÁZAT, FEST!

Egy apró gyakorlati tanács: a friss kurkuma (és a jó minőségű por is) mindent sárgára fest, amivel érintkezik. A kezünket, a fa vágódeszkát és a műanyag turmixgépet is. Ha nem szeretnénk napokig sárga ujjakkal járni, használjunk gumikesztyűt a pucoláshoz, a konyhai eszközöket pedig használat után azonnal mossuk el!



Nők

ÉS A ZÖLD FORRADALOM

Amikor ma leemelünk egy vegán terméket a polcra, vagy egy gyógynövényes tinktúrával kezeljük a tavaszi fáradtságot, ritkán gondolunk bele, hogy ezek nem modern hóbortok. A múltban voltak asszonyok, akik évtizedekkel vagy évszázadokkal ezelőtt, a társadalmi elvárásokkal dacolva hirdették: az élet tisztelete a tányérunknál kezdődik, és a természet az igazi patikánk.



A KÖZÉPKORI LÁTNOK: HILDEGARD VON BINGEN

Bár a 12. században élt, Bingeni Szent Hildegard tanításai ma aktuálisabbak, mint valaha. Egy olyan korban, amikor a hús és a nehéz ételek a gazdagság szimbólumai voltak, az apátnő azt hirdette, hogy az ember egészsége a „Viriditas”-ban, azaz a zöldellő életerőben rejlik. Hildegard nem csupán teológus volt, hanem az első rendszerező természetgyógyász is.

Hatalmas enciklopédiájában, a *Physicában* több száz növényt írt le, de nem élelmiszerként, hanem az életerő

hordozóiként. Nála a tönkölybúza, az édeskömény és a különböző vadnövények nem csupán alapanyagok voltak, hanem a testi és lelki egyensúly helyreállítói. Hitt abban, hogy a növényi alapú étrend tisztítja az elmét és könnyebbé teszi a szellemet. Ő volt az első, aki tudományos igénnyel fordult a fűszerek felé, felismerve, hogy a természet minden egyes hajtása egy-egy megoldást kínál a bajainkra. Számára a kert nem a konyha kiszolgálója, hanem a teremtés közvetlen érintése volt.

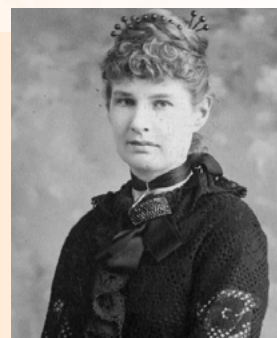
A VIKTORIÁNUS LÁZADÓ: ANNA KINGSFORD

A 19. század végén az iparosodó Angliában élt egy nő, aki radikálisabb volt, mint bármelyik mai aktivista. Anna Kingsford orvos volt – az egyik első nő Angliában, aki diplomát szerzett –, és egész életét a vegetáriánizmus népszerűsítésének szentelte.

Kingsford nem divatból hagyta el a húst. Orvosként érvelt a növényi étrend mellett, bizonyítva, hogy az emberi szervezet számára a gabonák, gyümölcsök és zöldségek jelentik az optimális

üzemanyagot. „*The Perfect Way in Diet*” című műve a modern vegetáriánus mozgalom bibliája lett. Kingsford számára

a húsmentesség nem csupán egészségügyi kérdés volt: úgy vélte, nem építhetünk békés társadalmat addig, amíg erőszakkal táplálkozunk. Ő volt az, aki a női empátiát és az orvosi szigort ötvözve először mondta ki hangosan: a jövő embere növényeken fog élni.





Frederick Childe Hassam
A kertben Celia Thaxter a kertjében, 1892.
(*In the Garden Celia Thaxter in Her Garden, 1892.*)

A KERT ÉS A LÉLEK ŐRZŐJE: CELIA THAXTER

A 19. század végén az amerikai Celia Thaxter egy egészen másfajta utat mutatott. Szigeti kertjében olyan oázist hozott létre, amely írók és művészek zarándokhelyévé vált. Thaxter nem a kalóriákról beszélt, hanem arról, hogy a növényekkel való kapcsolatunk – az ültetés, a gondozás és a megfigyelés – hogyan gyógyítja meg a női lelket.

„*An Island Garden*” című könyve ma is alapmű a kertterápia iránt érdeklődőknek. Thaxter hitt abban, hogy a zöld környezet és a növények tisztelete a mentális egészség alapja. Az ő munkássága nyitotta meg az utat azelőtt a gondolat előtt, hogy a kertészkedés és a növények közelsége nem munka, hanem spirituális gyakorlat. Nála a virágok és a konyhakerti növények egyenrangú partnerek voltak az emberi életben.

A MODERN HANG: FRANCES MOORE LAPPÉ

Ugorjunk a 20. század második felére, amikor Frances Moore Lappé 1971-ben megjelentette „*Diet for a Small Planet*” című könyvét. Ezzel Lappé végleg kiemelte a vegetáriánizmust a „különcök hobbi” kategóriából, és globális, politikai és ökológiai szintre emelte azt.

Ő volt az, aki először mutatta be érthetően a nőknek (és a világnak), hogy a húsfogyasztás mekkora terhet ró a Föld erőforrásaira. Bebizonyította, hogy a növényi fehérjék megfelelő kombinálásával nemcsak egészségesebbek leszünk, de jut elegendő élelem mindenkinek a bolygón. Lappé munkássága adta meg a kezdőlökést ahhoz a tudatossághoz, amit ma fenntartható táplálkozásnak hívunk. Nők millióit inspirálta arra, hogy a konyhát ne egy kötelező

munka helyszínének, hanem a világbéke és a környezetvédelem frontvonalának tekintsék.

Ezek a nők nem csupán receptekben gondolkodtak. Ők egy olyan világképet képviseltek, ahol a növények nem passzív tárgyak, hanem az életünk aktív formálói. Hildegard von Bingen gyógyító füveitől Frances Moore Lappé ökológiai tudatosságáig egyenes út vezet: a felismerés, hogy ha tiszteljük a növények erejét, akkor saját magunkat is tiszteljük.



VÁLLFA-TERÁPIA

Nincs egy göncöm se!



Reggel 7:15. Állsz a nyitott szekrényajtó előtt, a kezeden egy bögre kávé, és bámulod a roskadozó polcokat. A vállfák egymásba érnek, a fiókok alig csukódnak be a pólóktól, a sarokban cipőhegyek tornyosulnak. Mégis, a fejedben visszhangzik az ismerős, kétségbeesett mondat: „Nincs egy göncöm se, amit felvehetnék!”

Ez a modern nő egyik legnagyobb paradoxona. Túlcsorduló bőségben élünk, mégis folyamatos hiányérzettel küzdünk. A megoldás azonban nem egy újabb shopping-körút a plázában. A megoldás a kevesebb. A kapszulagardrób fogalma az elmúlt években divathullámként söpört végig a világon, de kevesen beszélnek a valódi lényegéről: ez nem (csak) öltözködési technika, hanem kőkemény önismereti tréning és mentális nagytakarítás.

A SZEKRÉNYÜNK, MINT A LELKÜNK TÜKRE

Miért ragaszkodunk annyira a tárgyakhoz? A pszichológusok szerint a ruháink nem csupán szövetdarabok, hanem az identitásunk kiterjesztései. Amikor

belenézünk a gardróbunkba, gyakran nem a valóságot látjuk, hanem vágyálmokat és bűntudatot.

● **A „fantázia-én” csapdája:** Ott lóg a szekrényben az a flitteres koktélsruha, amit három éve vettél, de sosem volt rajtad. Vagy a bohém, földig érő szoknya, amihez túl alacsonynak érzed magad. Miért tartod meg? Mert a képzeletedben lévő önmagadhoz tartoznak. Ahhoz a nőhöz, aki minden hétfvén gálavacsorára jár, vagy aki Toszkánában festőművész. Nehéz elengedni ezeket a ruhákat, mert úgy érezzük, velük együtt az álmainkat is kidobjuk.

● **A „majd ha lefogyok” farmer:** Ez a legtoxikusabb ruhadarab a nők szekrényében. Minden alkalommal, amikor ránézel arra a 36-os nadrágra (miközben most 40-est hordasz), egy néma ítéletet mondasz magad felett: „Nem vagy elég jó. Még mindig nem sikerült.” Ez a nadrág nem motiváció. A kapszulagardrób pszichológiája kimondja: a ruhának kell szolgálnia a testedet, és nem fordítva. A jelenlegi testedet kell öltöztetni, méghozzá szeretettel.

● **A pénzügyi bűntudat:** „Nem dobhatom ki, annyira drága volt!” Ismerős? A közgazdaságtan ezt „elsüllyedt költségnek” hívja. A pénzt már kiadtad. Azzal, hogy

a szekrényben őrizgetsz valamit, amit utálsz, nem kapod vissza az árát, csak a helyet foglalod el valami elől, amit szeretethetnél.

MI AZ A KAPSZULAGARDRÓB?

A definíció egyszerű: egy olyan minimalista ruhatár, amely nagyjából 30 (szezónális) darabból áll, beleértve a cipőket és a kabátokat is (de a fehérneműt, edzőruhát és pizsamát nem). A trükk a variálhatóságban rejlik. Egy jól összeállított kapszulában minden felső illik minden alsóhoz. Nincsenek „árva” darabok, amikhez csak egyetlen cipő passzol.

Ez elsőre ijesztően kevésnek tűnhet. De gondoldj bele: a statisztikák szerint a nők az esetek 80%-ában a ruháik 20%-át viselik. A kedvenc farmeredet, a tökéletes szabású blézert, azt a kényelmes pólót. A kapszulagardrób lényege, hogy kidobjuk a felesleges 80%-ot, és kizárólag a „kedvencekből” építkezünk.

A MENTÁLIS FELSZABADULÁS

Steve Jobs mindig fekete garbót viselt, Mark Zuckerberg szürke pólót. Nem igénytelenségből, hanem a döntési kényszer elkerülése miatt. Az emberi agy véges számú jó döntést tud hozni egy nap. Ha reggel 20 percet azzal töltesz, hogy mit vegyél fel, és közben ötször átöltöztöl, értékes mentális energiát pazarolsz el, ami délutánra hiányozni fog a munkában vagy a családi életben.

A kapszulagardrób a reggeli káoszt nyugalomra cseréli. Ha a szekrényedben csak 35 darab ruha van, és mindegyik:

- Tökéletesen áll,
- Jól érzed magad benne,
- Passzol a többihez,

akkor lehetetlen hibázni. Csukott szemmel is kivethetsz egy nadrágot és egy blúzt, és stílusos leszel. Ez a fajta automatizmus felszabadító. A „mit vegyek fel?” kérdés nem lesz többé stresszforrás, újra örömmé válik.

HOGYAN VÁGJUNK BELE? – A TAVASZI DETOX LÉPÉSEI

A tavasz tökéletes az újrakezdéshez. Íme a pszichológiai „nagytakarítás” receptje:

- **A nagy szembesítés:** Pakolj ki mindent – igen, mindent – az ágyra. A kupac mérete sokkoló lesz, de erre szükség van a valóságérzékeléshez.

- **A válogatás három kategóriája:**

SZERETEM: Tökéletes a méret, az anyag, a szín, és ha holnap találkozna az exeddel, ezt vennéd fel. Ezek maradnak.

TALÁN: Jó, de... kicsit szűk, kicsit bolyhos, hiányzik egy gomb. Tedd őket egy dobozba, és zárd le. Ha 3 hónapig nem nyitod ki, mehetnek adományba.

NEM: A „majd ha lefogyok” farmerek, a „fantázia-én” jelmezei, a kényelmetlen anyagok. Köszönd meg nekik, hogy nálad voltak, és engedd el őket. Adományozd el, add el, vagy hasznosítsd újra.

- **A színpaletta meghatározása:** Válassz 2-3 alapszínt (pl. fekete, tengerészkék, bézs) és 2-3 kiegészítő színt (pl. pasztellrózsaszín, menta), ami illik az arcodhoz. Ha tartod magad ehhez, a variálhatóság magától értetődő lesz.

TÖBB, MINT DIVAT: ÖNBIZALOM

A kapszulagardrób végső soron az önbizalomról szól. Amikor megszabadulsz azoktól a ruháktól, amikben kövérnek, szürkének vagy feszélyezettnek érzed magad, és csak azokat tartod meg, amelyekben ragyogsz, az a tartásodon is látszani fog. Nem az a stílusos nő, akinek a legtöbb ruhája van, hanem az, aki pontosan tudja, kicsoda, és ez tükröződik a megjelenésén is. A tavaszi szél most fújja ki a szekrényből a bizonytalanságot, és hagyjon helyet a levegős, átlátható rendnek és egy boldogabb, magabiztosabb nőnek a tükörben.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



144 Megtekintés



143 Megtekintés



142 Megtekintés



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadály?

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 Manorám 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.

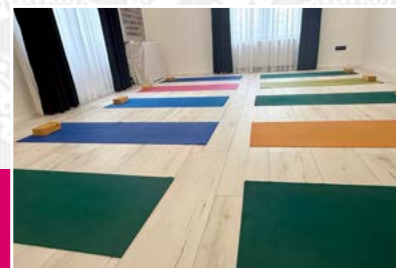
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 jándékozz egészséget!

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

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

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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