

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

JÓGASTÚDIÓ-ETIKETT

A BACH
VIRÁGTERÁPIA

ÖNISMERETI MUNKA
A FENG SHUI SEGÍTSÉGÉVEL

SZÉPÜLJ KÍVÜL-BELÜL
TERMÉSZETESEN!

MI FÁN TEREM
A MOSÓDIÓ?

Ingyenes

3. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

2012. ÁPRILIS-JÚNIUS TANFOLYAMAINK

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Vegetáriánus Cook and Run	máj. 17., jún. 14., júl. 12. – 18 órától	90 perc	2.990 Ft	
Indiai főzőtanfolyam	jún. 16-17, júl. 14-15.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	máj. 26-27.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	jún. 23-24.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik		3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek	máj. 19	3 óra	7.000 Ft	
Befőzés tartósítószer nélkül	júl. 28	3 óra	7.000 Ft	
Nyári egészséges menü	júl. 7.	3 óra	7.000 Ft	
Ízletes ételek reform alapanyagokból	jún. 9.	3 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő jógatanfolyam (hatha-jóga)	júl. 3.	8 x 2 óra	16.000 Ft	
Haladó jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	16.000 Ft	
Gyermekjóga (7-13 éves korig)	péntekenként 17:30-tól			
Hatha-jóga gyakorló				
További tanfolyamok, előadások				
Ájurvédikus gyógyítás		4 x 2 óra	16.000 Ft	
Megújulás tanfolyam		5 óra	8.000 Ft	
Démonok az emberi szívben – önismereti tanfolyam		6 x 2 óra	12.000 Ft	
Stresszkezelés felsőfokon		2 x 4 óra	10.000 Ft	
Családállítás				
Pszichodráma csoport				

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.
A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezőszám mellett indítjuk.

Kedves Olvasónk!

Nagy örömünkre egyre többen jelentkeztek, hogy valamilyen terület szakértőjeként szívesen írnátok nálunk. Ezúton is köszönjük a közreműködést s az igényes írásokat, melyek kiadványunkat színesítik.

E számunkban olvashatjátok egy pszichológus gondolatait arról, hogy jó-e megmenteni azt, aki nem kéri. Vajon tiszteletben kell-e tartani mások útját, vagy mindenképp át kell kísérni a vak nénit a túloldalra?

Szakértői segítséggel egy másik érdekes területbe is bepillantunk: megismerkedünk a Bach virágterápiával. Ez a szelíd, természetes anyagokat felhasználó gyógy mód segítséget nyújt önmagunk elfogadásához, mélyebb megértéséhez, személyiségünk kibontakoztatásához, de olyan kibillent állapotokat is kezelhetünk vele, mint a depresszió, a fóbiák, vagy a pánikbetegségek.

Ötleteket kapunk ahhoz, hogyan rendezzük be a lakásunkat, hogy közelebb kerüljünk belső egyensúlyunkhoz, és a jógások megint nagyszerű tippel, tanácsokkal gazdagodhatnak.

Könnyű nyár eleji receptekkel jelentkezünk, melyek kipróbálásához jó főzést kívánunk!



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

Tartalom

- 4 **Együttérés** Jó-e a megmentési kényszer?
- 6 **A Bach virágterápia 1.** Szelíd gyógy mód természetes anyagokkal
- 10 **Önismereti munka a Feng Shui segítségével** A külső-belső egyensúly megeremtésének módja
- 12 **Szépülj kívül-belül természetesen!** Kencék a spájzból kontra bolti krémek
- 14 **Tavaszi nagytakarítás jógiknak** Tisztító gyakorlatok a jógában
- 16 **Mit tegyen a jógi, ha melege van?** Hűsítő légzőgyakorlatok
- 17 **Mit vegyek fel jógázni?** A ruha teszi az embert?
- 18 **Jógastúdió-etikett** Avagy: hogyan, és hogyan ne viselkedj „vendégségben”
- 20 **Az ókor növényi táplálkozása** Pizza, feta és napkenyér
- 24 **Mi fán terem a mosódió?** A ruhák tisztításának környezetbarát módszere
- 26 **Receptek** Csirág, édeskömény krémleves, bodzasörp, epres palacsinta
- 30 **A bodza**
- 34 **Mire jó a probiotikum?** Mese a jó baktériumokról
- 38 **Cikkírók jelentkezését várjuk –** Oszd meg tudásod a világgal!

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



Együttérzés

Időnként újra és újra elgondolkozom azon, hogy mikor szükséges valakit megmenteni. Egy hatalmas paradoxon is lehet abban, hogy bár sokaknak jót akarok, de amikor meg akarom őket menteni, az akár tévedés is lehet. Pszichológusként persze ez feladatomban is, de emberileg ösztönként tör ki néha belőlem, hogy megmentsek valakit, hogy jobbá tegyem az életét.

Az altruizmus jó. Ez nem kétség. Mások segítése jó. Ez sem kétség. De vajon jó-e az, ha valakit mindenáron meg akarunk menteni? Jó-e átcipelni a vak nénit a túlsó oldalra, anélkül, hogy kérte volna?

Lehet, hogy nem is akar átmenni. Aki nem kéri a segítséget, azt hagyjuk, és aki kéri, annak segítsünk? Hol van a határ abban, hogy beavatkozzunk, vagy inkább hagyjuk folyni úgy a dolgokat, ahogy a másik akarja. Mi van azokkal, akiket szeretünk, és fáj, ha nem jól mennek a dolgai – ráadásul látjuk kívülről, hogy miért –, de nem mondhatjuk meg, ha nem kéri a tanácsunkat. És mit kezdünk azzal, ha kéri, de aztán nem fogadja el? Bárki tapasztalhatta már, hogy gyermeki énjé ellenállást érzett, amikor jó tanáccsal látták el, esetleg beleszóltak az életébe. Azt pedig végképp nehéz elviselni, ha azzal szembesítenek,

hogy hibázunk. Vékony a mezsgye azon a síkon, ahol a szeretet, az elengedés, az elfogadás, és a beleavatkozás, a kontroll határa van. Van, akin nem lehet segíteni, vannak emberek, akik nem tudnak változni, és vannak helyzetek, amiből éppen nem lehet kimászni. A legnagyobb jóindulatunk ellenére sem. Gyakorlatilag egyetlen megoldás van ilyenkor, az pedig az elfogadás. Elfogadni azt, hogy ez az ő élete, olyan, amelyet kapott és teremtett, és elfogadni azt, hogy nem tudunk mankót adni számára, ha úgy tartja a karjait, hogy az kiesne onnan.

Az empátia akár káros is lehet saját magunk számára, ha érzelmileg arra a szintre kerülünk ahol a szenvedő van, és emiatt valódi segítséget sem tudunk nyújtani.

Egyszer hallottam a Dalai Láma egyik előadását, amikor az együttérzésről, más élőlények segítségéről beszélt, hogy ez minden ember dolga, és az élet célja. Ugyanakkor egyfajta spirituális liberalizmussal beszélt más vallású és ateista emberekről, melynek az volt a lényege, hogy mindenki úgy jó, ahogy és ahol van. Az sejtett ki szavaiból, hogy nem akar mindenáron mindenkit megmenteni. Lát, de nem ítél. Próbálja megváltoztatni a világot azzal, hogy a békét és harmóniát hirdeti, de elfogadja azt is, amikor nincs sem béke, sem harmónia. Ebből az előadásból azt értettem meg, hogy próbáljuk tiszteletben tartani mások útját és megoldási módjait – magamat is erre biztatva –, még akkor is, ha az számunkra nem megfelelő út. Csupán azért, mert az övé, nem a mienk. És nem kizárt, hogy valaki harmóniában van a saját tévedéseivel. Ne vegyük el a lehetőséget másától, hogy önmaga győzze le saját korlátait, tévedéseit. Nem tudhatjuk, hogy egyesek jó vagy rossz sorsa mit rejt magában, és neki azzal milyen dolga van. Néha hagyni kell a köveket legurulni a hegyről, mert a természetet megállítani nem lehet. Úgy jó segíteni másokon, ha sem neki, sem másnak, sem pedig magunknak nem ártunk vele, és engedjük, hogy mindenki a saját sorsát élje.

Bakos Helén
pszichológus
www.bakoshelen.hu



CSATLAKOZZ FŐZŐCSOPORTUNKHOZ!

Létrehoztuk a facebookon a **108 Vegetáriánus Főzőiskola klubját**, ahol megoszthatod vegetáriánus receptjeidet, vagy csak egy fotót arról, amit főztél. Beszélgethatsz a főzésről, megoszthatod tapasztalataidat, felteheted kérdéseidet. A legjobb recepteket megjelentetjük a 108.hu Magazinban, illetve portálunkon.

Elveinkkel a következő alapanyagok használata ellenkezik: hús, hal, tojás, alkohol

Természetesen nem csak vegetáriánusok lehetnek a csoport tagjai, olyan húsevőket is várunk, akiket érdekel a húsmentes étkezés, illetve készítenek zöldségételeket. Gyere közzénk, beszélgessünk, főzzünk!

Itt tudsz jelentkezni: <https://www.facebook.com/groups/429452050405456/>



A Bach virágterápia

Mi is ez tulajdonképpen?



„Régóta ismert, hogy a Gondviselés eszközei a Természetben rejtőznek, hogy Isten a füveket és fákat ruházta fel a betegségek megelőzésére és gyógyítására szolgáló erővel. Amikor e füvekkel gyógyítunk, a betegség fizikai természetét figyelmen kívül hagyjuk. A beteget kezeljük, és ahogyan gyógyul, a betegség tünetei is múlnak, elűzi őket az erősödő egészség. A lélek a test legérzékenyebb része, világosabban mutatja a betegség kezdetét és lefolyásának irányát, mint a testünk, ezért a megfelelő esszenciát, esetleg esszenciákat a kedély állapota alapján kell kiválasztani. Amikor az ember beteg, általános kedélyállapota megváltozik. Eszerint a betegség tüneteire nem szükséges figyelmet fordítani, csakis a beteg hangulatát és életfelfogását kell figyelembe venni.

A betegség a mai materialista módszerekkel soha nem lesz gyógyítható, azon egyszerű oknál fogva, hogy

nem anyagi eredetű. Amit betegségnek nevezünk, az mélyebb és nagyobb erők hatásának végeredményeképpen alakul ki a testen. Még ha a materiális kezelés látszólag eredményre vezet is, nem jelent többet, mint rövid enyhülést, a kiváltó ok megszüntetése nélkül. Az orvostudomány modern irányzata – a betegség valódi természetének félreértése és a fizikai test materialista felfogása miatt – megsokszorozta a betegség erejét: egyrészt eltérítette az emberek gondolatait a valódi okokról és ezáltal a hatásos gyógymódok keresésétől, másrészt a betegség testben való lokalizálásával, s ezáltal a valódi gyógyulás hitének elvesztésével és a betegséggel kapcsolatos hatalmas félelemkomplexus felépítésével, aminek soha nem lett volna szabad bekövetkeznie.”

(Dr. Edward Bach)





Dr. Edward Bach angol orvos 1930 és 1936 között dolgozta ki a Bach virágterápiát, amely mint a fenti idézetből is kitűnik, igencsak megelőzte saját korát. Világunk még csak most kezd eljutni oda, hogy észrevegye mindazt, amit ez a zseniális orvos sok-sok évtizeddel ezelőtt már tisztán látott. Ma már a lélek és a



test betegségei közötti összefüggést a modern orvoslás is elfogadja: pszichoneuroimmunológia néven nevezi.

Dr. Bach csak természetes növényi esszenciákból állította össze gyógyító rendszerét. Szelíd módszerrel kivonta belőlük az emberhez maximálisan illeszkedő szellemi lényeket, amely képes használni lelkiállapotát újra harmonikussá tenni, így segítve vissza őt az egészség becses ösvényére. Virágesszenciáinak hatásmechanizmusa hasonló a homeopátiás szerekéhez, csak sokkal egyszerűbb rendszerről van szó – mindössze 38 virágból áll a sorozat. A 39. esszencia egy keverék, melyet Dr. Bach vészhelyzetekre készített.

A Bach cseppek mindegyike tehát egy-egy kedélyállapothoz köthető. Semmiféle mellékhatásuk nincsen, mert a homeopátiás szerekhez hasonlóan nem tartalmaznak anyagi molekulákat, csak információt. Így elsősorban az ember finomtesteire hatnak – fogalmazhatjuk úgy is, hogy a lélekre. Amint javul a psziché állapota, ez kihat a testre is. Ezért ha vannak fizikai tünetek is, azokat is képesek a cseppek megszüntetni.

A Bach terápia nagyon hatékony tud lenni érzelmi problémák kezelésében, vagy akár például depresszió, pánikbetegség esetében is. Jól használható belső békénk és





egyensúlyunk kialakításához, személyiségünk kibontakoztatásához, önbizalmunk erősítéséhez, önfogadáshoz, szorongások oldásához, lelki traumák, sokkok feldolgozásához, a gyász-munka segítéséhez.

A Bach terápia hatékony kiegészítője is lehet bármilyen hagyományos terápiának is, mivel sem túladagolni nem lehet, sem mellékhatásai nincsenek. Egyetlen kivétel van: ha valaki antidepresszánsokat szed. Ebben az egy esetben ellenjavalltak a Bach cseppek.

A gyógyítás egy vagy több terápiás beszélgetésből áll, és a cseppek használatából. A keverék, amit a terapeuta a pácienssel együtt választ, állhat egy vagy akár hétféle virágesszenciából is.

Azúr Elefánt - folyt köv.
<http://azureelefant.blogspot.com>



A Bach virágterápia hatásmechanizmusát tekintve a homeopátiához nagyon hasonló, csak sokkal egyszerűbb. Célja a lelki-érzelmi harmónia helyreállítása, mert ennek megbomlása okoz problémákat életünkben, fizikai testünkben. Olyan kibillent állapotokat gyógyíthatunk vele, mint a depresszió, pánikbetegség, kisebbségi komplexus, félelmek, traumák, dühösség, szeretetéttség, gyász, szorongások, fóbiák, kiégés, stb... De egyszerűen használhatjuk önmagunk elfogadásához, mélyebb megértéséhez, személyiségünk kibontakoztatásához is. Mindezekhez a Bach virágesszenciák nagy segítséget tudnak nyújtani. A terápiás beszélgetésekben együtt ki tudjuk jelölni az ösvényt: vissza önmagunkhoz.



maha hot yoga

presents

ÚJ ÉLET YOGA FESTIVAL

2012.05.19 szombat

Program:

9:00 Kapunyitás, látogatók fogadása, kérdőív kitöltetése
Az első 50 vendég ajándék csomagot kap Dr. Kelen jóvoltából.

9:30 Rendezvényt megnyitja Balogh Gábor öttusázó világbajnok, sportügyekért felelős miniszterelnöki tanácsadó

10:00 - 16:30 Jóga bemutatók és közös gyakorlás a nagyszínpadon és az erre kialakított tereken

16:30- 17:00 Póló tervezési verseny eredményének kihirdetése, a nyertes bemutatása

17:00 - 20:30 Jóga bemutatók és közös gyakorlás

Jegyek elővételben megvásárolhatóak a résztvevő jóga stúdiókban!

10:00 - 11:00	Naliní Női Jóga - Bálint Gyöngyi - Padma
11:00 - 12:00	Hatha Jóga- Kádár Zoli, Asram
12:00 - 13:00	Gerinc Jóga, Németh Gergő- Mandala
13:00 - 14:00	Progresszív jóga- Sántha Brigitta
14:00 - 14:30	Szünet
14:30 - 15:30	Kundalini Yoga - Kundalini Jóga központ
15:30 - 16:30	NY Yoga- Kéhl Kata, Maha Hot Yoga
16:30 - 17:00	Póló tervezési verseny eredmény hirdetés
17:00 - 18:30	Ashtanga Jóga- Gauranga Das, Atma Center
18:30 - 19:30	Dinamikus jóga - Almássy Csilla- Varidance

TF ATLÉTIKAI CSARNOK 1120 BUDAPEST ALKOTÁS U. 44.

SEMMEIWEIS EGYETEM

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR

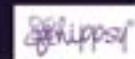
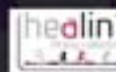
Jegyek: elővételben 1300 Ft helyszínen 1800Ft

Kiemelt támogatóink:



maha hot yoga studio

Kiemelt partnereink:



Jegyek elővételben megvásárolhatóak:

Maha hot yoga studio - 1138. Budapest, Mama sétány 1., Barkan Yoga studio - 2042 Budörs, Szabadság út 86., Mandala jóga stúdiók - 1074 Budapest, Terefeics u. 58. ALMA jóga stúdiók - 1074 Budapest, Károly krt. 3/A



Önismereti munka a **Feng Shui** segítségével

Minden ami körülvesz minket, hat ránk. Belegondoltál már abba, hogy az otthonod mit üzen számodra? Milyen hatások érnek, amikor a nappalidban kapcsolódni készülsz, és milyen külső jelekkel hívod fel önmagad figyelmét öntudatlanul, valami fontosra a különböző helyiségekben? Mit miért pakolsz oda, ahova és miért „vándorolnak” át rendszeresen a tárgyak egy bizonyos helyre a lakásban (pl. a bögre a könyvespolcra, a törölköző az étkezőszékre stb.)? Miért nehezebb egyes helyiségeket rendben tartani, és miért nem ugyanolyan szívesen tartózkodsz az összes szobában?

Belegondoltál abba, hogy a saját belső világotod kívül, az otthonodban is megteremtetted? Izgalmas felvetés számodra is, hogy Te magad készítettél egy térképet önmagad életéhez, jelenlegi lelki- és fizikai állapotodhoz a lakásodban?

A tárgyakra kivetítünk bizonyos lelki minőségeket. Ezek objektíven visszaellenőrizhetők pl. kineziológiai izomteszt segítségével, ilyen formán egy adott területnél pontosan meghatározható, hogy az ott létrejövő blokkot a család mely tagja helyezte oda (pl. egy gyertya, egy ledobott kabát, egy porosodó kacat formájában) és az adott tárgy milyen lelki területre vezethető vissza. Mondhatjuk úgy is, hogy a tárgyakra kivetítünk pl. félelmet, és ezt ügyesen behelyezzük arra az életterületre, ahol ez a félelem megjelenik az életünkben.

Amikor felfedezzük a lakásban ezeket a gócpontokat, akkor a feladat nem csak annyi, hogy az ott lévő tárgyakat elpakoljuk, kidobjuk, elajándékozzuk, hanem fel kell ismerni és tudatosítani magunkban az ezek mögött meghúzódó negatív lelki minőségeket. Ezekkel belsőleg is dolgozni kell, nem pedig azonnal eltüntetni a figyelemfelkeltő jelzéseket!

A feng shui egyik lényegi pontja, hogy a lakásunkat úgy rendezzük be, hogy azt megfelelően átjárja az éltető energia, azaz a csí. Amikor a feng shuiban elemekről beszélünk, úgy, mint fa, tűz, föld, fém, víz elem, akkor energia minőségekről beszélünk és nem fizikai elemekről. A csí yin és yang energiára bontható, amiket még tovább kategorizálhatunk az elemek segítségével.

Amikor fa elemnek feleltetünk meg egy minitát, színt, növényt, bútort, akkor egy olyan dologról beszélünk, ami ezt az energiát jeleníti meg, az adott típusú elemnek egyfajta szimbólumaként. Ilyen a hosszanti csíkozás, a levélminta, virágos kiegészítők. A feng shuit hívhatjuk energetikai térrendezésnek is, amely törekszik a természetközeli állapot megteremtésére az otthonban, hogy a benne élőket a lehető legjobban támogassa az élet minden területén.

Vitathatatlan tény, hogy a külső dolgok hatnak a belső világunkra, így ezek a változtatások képesek az emberen belül is hatni és pozitív eredményeket hozni, ha pedig egyensúly van kívül, akkor könnyebben lesz egyensúly és harmónia bennünk is.



A testi-lelki harmóniához szükséges a rendszeres önismereti munka.

Mivel ennek első lépése önmagunk megfigyelése, az önismereti otthonrendezés ugyanezen elv alapján, a lakás megfigyelésével kezdődik. A szakértő felméri a csí áramlást és megfigyeli a „felkiálltójeleket”, amik utalhatnak az emberben lévő testi-lelki problémákra. Ezekről érdemes és szükséges elbeszélgetni és megtalálni a probléma gyökerét, hiszen sokszor amit látunk, az csak a felszín. Minden bennünk lévő diszharmóniára öntudatlanul felhívjuk önmagunk és a világ figyelmét! Számptalan jelét adjuk ennek, a kérdés, hogy észrevesszük-e őket, foglalkozunk-e velük. Úgy képzelj el, hogy folyamatos jelzéseket küldesz önmagadnak akár az otthonodban mozogva, pakolászva, hogy mi van a lelkedben és ezeket kikutatva nagyon érdekes és értékes felismerések születhetnek.

Sokszor segítséget jelenthet, ha egy kívülálló mutat rá félelmeinkre, vágyainkra, amivel a későbbiekben már önmagunk is tudunk dolgozni.

Takáts Kriszta
okleveles feng shui szakértő
kinezfengshui.blogspot.com



Szépülj kívül-belül természetesen!

Kencék a spájzból kontra bolti krémek

A legtöbb tisztálkodó és kozmetikai termékekben számos felesleges szervezet- és környezet terhelő, sőt károsító kemikália található. Ezeknek az a szerepe, hogy minél kevesebb anyagot minél nagyobb profittal lehessen eladni.

Ezzel a hátsó szándékkal gátlástalanul zsúfolják tele a tisztító és kozmetikai szereket, sűrítő anyag, térfogatnövelők, mesterséges illatanyagok, mesterséges tartósítószer, gélképzők, oldószer, stabilizátorok, savszabályozók és nedvességtartók seregével.

Tehát érdemes vásárláskor szemügyre venni a krémek és tisztálkodó szerek összetevőit, mert van egy-két negatív összetevő, amitől nem árt óvakodni. A továbbiakban három ilyen említenek meg, aminek az egészségkárosító hatása a legelrettentőbb.

1. Kőolajszármazékok

A megdöbbenő az, hogy a krémek alapanyagai még a gyógynövényesnek nevezetteknek is, kőolajszármazék, amit kőolajhulladékból nyernek. És ennek éppen ellentétes a hatása a bőrre, mint azt várnánk egy ilyen készítménytől. A bőr pórusait zárja el, nem engedi lélegezni a bőrt, vízzáró réteget képez, és ezáltal nem engedi felszívódni a hatóanyagokat.

Megnevezésük az összetevők listáján (INCI): Mineral oil, Liquidum Paraffinum, Paraffin vagy Mineral wax, Vazelin, Petrolatum.

Ezekkel az agyonreklámozott termékekkel, melyekkel próbáljuk az évek során nehezen megszerzett

ráncainkat visszavarázsolni eredeti állapotába, éppen az ellenkezőjét érzük el, tovább öregítjük.

A bőrünket legjobban a természet erejével táplálhatjuk, javíthatjuk. Belsőleg egészséges étkekkel és sok folyadékkal. Külsőleg pedig, természetes, növényi alapanyagú bőrápolóval a drága kenceficék helyett.

Íme, néhány recept otthoni éléskamrából.

Arcradír: Olívaolaj+ búza korpa+tengeri só vagy barna cukor. Összekeverés után vigyük fel arcbőrrre majd dörzsöljük el, és mossuk le.

Arcpakolás: Minden zöldség, gyümölcs, ami fellelhető az éléskamrában, belepasszírozva egy kis olívaolajba, vagy mézbe, vagy kefirbe, vagy élesztőbe. Ez az egyszerűen elkészíthető házi kence valóban vitaminnal, és természetes anyagokkal töltik bőrünket. A bolti krémekben a természetes hatóanyagok mennyisége olyan elenyészően kevés, hogy említésre se méltó. Összekeverve a hozzávalókat, fél órára az orcára kenni, alaposan bemasszírozni, és lemosni.

2. Alumínium vegyületszármazékok

Dezodorokban, arckrémekben, napozószerekben, sőt babaápolási termékekben alkalmazzák, pedig az alumínium származékok az egyik legmérgezőbb

vegyületcsoport (nem véletlenül tiltották be az alumínium kanalakat). Befolyásolják a növekedési hormonok működését, fejlődési rendellenességeket okoznak, gyengítik az immunrendszert és szabad gyököket képeznek a szervezetben.

A legveszélyesebben a dezodorok esetében hat, ugyanis megakadályozza a természetes kiválasztást és méregtelenítést azáltal, hogy blokkolja a verejtékmirigyek működését.

Megnevezésük az összetevők listáján (INCI): Aluminium Zirconium Tetrachlorohydrate Gly, Aluminium Chlorohydrate, Ammonium alum, Aluminium Chlorohydrate Pg, Aluminium Fluoride, Alumina, Aluminium Silicate, Alumínium Zirkónium-Tri-, Tetra-, Penta-, Octachlorohydrate.

Dezodorok helyett alumínium nélküli készítményeket használjunk, melyek natúr vagy bioboltokban fellelhetőek. De a dezodorok használata kiváltható egy egészen egyszerű bőrbarát anyaggal ismét a konyhából: a szódaikarbónával. Bonyolult alkalmazási technikája: nedves tenyérrel a hónalj alá paskolni. Mivel az izzadság kellemetlen velejáróját a fehérjék kicsapódása okozza, ezt a szódaikarbóna hatékonyan tudja semlegesíteni.

3. Habképző tenzidek és mosóaktív anyagok

A tusfürdők, habfürdő, samponok, balzsamok, fogkrémek habzását, habképző mosóaktív tenzidek okozzák. Ezeknek az a jellemzően káros hatása, hogy a bőr egészséges bőrfelületének az emulzióját oldják le, melyektől a bőr immunitása lecsökken. Ismét ellentétes a hatása, mint ahogy elvárható lenne, bőrhúzóást, bőrszárazságot, bőralergiákat, ekcémákat okozva. Gyorsan felszívódnak és maradandó károsodást okoznak. Okolhatók még rákkeltő, bőrirritáló, nyálkahártya károsító, mérgező hatással is.

Megnevezésük az összetevők listáján (INCI):

” A bőrünket legjobban a természet erejével táplálhatjuk, javíthatjuk. Belsőleg egészséges étkekkel és sok folyadékkal. Külsőleg pedig, természetes, növényi alapanyagú bőrápolóval a drága kenceficék helyett. ”

Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES), Ammonium Lauryl Sulfate (ALS), Ammonium Laueth Sulfate.

Az SLS olyan mérgező és veszélyes vegyület, hogy az ÁNTSZ-nél nyilvántartott veszélyességi biztonsági adatlappal is rendelkezik.

Helyettük a növényi tenzideket tartalmazó termékeket használjunk tisztálkodásra, melyeket a kókuszolajból (Cocamide-, Cocamido-) és pálmaolajból (Palm-) vonnak ki.

A természetes alapanyagú kozmetikumok használatával nem csak az a cél, hogy mi egészségesebbek legyünk, hanem hogy a környezetünket és természetet se szennyezzük mérgező anyagokkal, valamint, hogy ne kelljen szenvednie kísérleti állatok garmadájának az emberek idővel való versenyfutásának meddő küzdelmében.

Aldea



Tavaszi nagytakarítás jógiknak

A tisztaság fél egészség – tartja a régi mondás, valamint a gyakorlaton alapuló józan ész. De micsodánk legyen tiszta? A lakás? A test? Kívül vagy belül? Az elme? Az energiarendszer? És mennyi az elegendő tisztaság, hol a határ az egészség és a tisztaságmánia között?



Hallhattál már azokról a tisztaságmániás kényszerbetegekről, akik folyamatosan sikatolják a lakásukat, és közben sírva panaszkodnak, hogy belefulladnak a rengeteg koszba. Borzalmas betegség lehet. Vannak olyan válfajai is, melyek szenvedői a saját testük tisztán tartására kattannak rá: ötpercenként mosnak kezet és félóránként zuhanyoznak, egész addig, amíg már szinte a saját bőrüket is lecsiszolták magukról – és a bőr kisebesedése még csak az enyhébb mellékhatások közé tartozik.

Nos, mindez alapján azt is el tudjuk képzelni, milyen lehet, amikor valaki a belső tisztítást viszi túlzásba: folyamatosan az élete során elfogyasztott kemikáliák kipucolásával, a bélfloájában élő baktériumok eltávolításával, a belélegzett toxinok semlegesítésével tölti napjának számos óráját, kényszeresen... Milyen karma hozhat ilyen súlyos neurózist az emberre? Ezt nem tudhatjuk pontosan, de azt igen, hogy általánosan elfogadott normáink szerint az egészséges mennyiségű külső-belső tisztításra – például heti egy takarításra a lakásban, napi egy fürdésre vagy zuhanyzásra, étkezések előtt kézmosásra – valóban szükség van.

A jószágban a tisztító gyakorlatokat satkarmának hívják. Maga a szó jelentése „hat cselekedet”, ugyanis hatféle tisztító eljárást gyakorolnak a jógik – már az ászanák megjelenése előtt óta. Kevesen tudják ugyanis, hogy a hatha jóga eredetileg épp ezeket a tisztító gyakorlatokat tartalmazta, az ászanák, vagy testhelyzetek csak utánuk léptek be a rendszerbe. (Rossz nyelvek szerint az újítást a marketingesek követelték: a tisztító gyakorlatok között ugyanis vannak meglehetősen erős undort kiváltó eljárások is, az ászanák ezzel szemben felettebb guszták és esztétikusak.)



Látszólag, ahogy az ászanak, a fizikai test jólétét szolgálják a tisztító gyakorlatok is. De ez szinte csak „mellékhatás”. Ahogy a ha-tha (nap-hold) szó is az egyensúly megteremtésére utal, itt is az energetikai test kiegyensúlyozása az elsődleges cél. Az energia-test és elmetest szintjén felhalmozott érzelmi blokkokat, elakadásokat tisztítják, nem kevésbé hatékonyan, mint maguk az ászanak.

De mik is ezek a tisztító gyakorlatok?

Például a **neti**, vagy orrüreg-tisztítás már a nyugati orvoslás figyelmét is felkeltette: léteznek patikában kapható eszközök hasonló eljárás elvégzésére. Tradicionálisan a neti-pot, vagy orrüreg-tisztító edény segítségével végzik, langyos sós vizet töltenek át az orrlukakon, ezzel mosva ki az arcüregben lerakódó nyákot, a benne tanyázó korokozókkal együtt. Ahogy a külső testi tisztálkodást, úgy ezt a gyakorlatot is napi rendszerességgel végezhetjük.

Eredeti célja persze nem a fizikai tisztaság elérése, hanem a légzés minél könnyedebbé, áramlóbbá tétele, ez pedig – természetesen, mint a legtöbb jógikus gyakorlat – a tökéletes meditáció eléréséhez segíti hozzá a gyakorlót.

A száj, a torok, a gyomor és a bélrendszer falán lerakódott nyákot a **dauti** gyakorlatok hivatottak

eltávolítani – vele pedig az ezeken a helyeken eltárolt feszültséget is kioldani, szervi és energetikai szinten is. Egyik a dauti gyakorlatok közül **kundzsal**, a gyomortisztítás, mely szintén végezhető akár minden reggel. Igen, elsőre megtévesztően hasonlít a hányásra, de mivel reggel végezzük éhgyomorral, és csak a lenyelt tiszta sós víz áramlik vissza, ráadásul gyakorlói szerint hamar kellemessé válik a rendszeres elvégzése, ezért ezt a hasonlatot hamar elfeljhethetjük a kundzsallal kapcsolatban.

Itt a tavasz, itt a **sankapraksalana** ideje! Ez már egy többnapos folyamatként is végezhető, az átmeneti évszakokban egyszer ajánlatos elvégezni, de évente kettőnél nem több alkalommal: a teljes bélrendszer mélyreható átmosása energetikai szinten jár erős tisztító hatással. Rövidített verziójával egy óra alatt végezhetünk, ehhez nem kell várni a tavaszra vagy az őszre sem.

Fizikai hatásuk mellett tehát a sarkarma igazi eredménye az érzelmi feszültségek kioldása: felszabadultságot, megkönnyebbülést élhetsz meg általa. Emeld a vitalitást a testedben, segítsd a prána áramlásának útját, hogy a jóga útján is hatékonyabban haladj előre – ahogy a külső környezetet is szereted tisztán tartani. A sarkarmák elsajátítását értő mesterek keze alatt kezd!

Szerző: hello inside



Mit tegyen a jógi, ha melege van?

***Májusban elvirágzik az orgona, elballagnak a gimisek,
megünnepeljük az anyákat – és a könnyű nyári rucik
ellenére is szinte egész nap melegünk kezd lenni.
Huhh, mi lesz ebből ha eljön az igazi nyári meleg..?
Jöjjenek a hűsítő légzőgyakorlatok!***

A kutyának is megvan a magához való esze. Ha melege van, kidugja a nyelvét, úgy liheg: nem sokat gondolkozik rajta, hogy ez most valójában melyik pránájama, a lényeg, hogy a nyelvéen keresztül hűti az egész szervezetét. Erre a hatásmechanizmusra már az ősi jógi is rájöttek annak idején, a hűsítő pránájama gyakorlatok azonban nemcsak fizikai szinten hűtik a rendszert, hanem – természetesen – energetikai szinten is. Érdekes őket a forró nyárban kipróbálni, és közben megfigyelni azt is, hogy milyen hatékonyan nyugtatják az elmét és az érzelmeket. Ahogy a tisztító gyakorlatokat, a pránájama (légzés szabályozása) is csak képzett jógamesterek irányításával végezd! De hogy el tudd képzelni, körülbelül mire számíthatsz majd hűsítő gyakorlatként, álljon itt a leírása a sítali légzésnek:

- Vegyél fel kényelmes ülő testtartást!
- Pödörd össze a nyelvedet a szájüregben, úgy, hogy kis csövet képezz vele ajkaid között!
- Ezen a kis csövön keresztül szívj be lassan a levegőt, enyhe sziszegő hangot hallatva.
- Orrodon keresztül lélegezz ki.
- Ismételd a lassú ki- és belégzéseket néhány alkalommal.

A gyakorlat nyugtató hatását pompásan jelzi, hogy alacsony vérnyomásúaknak szigorúan ellenjavallt! Ha szédülni kezdesz, vagy bármilyen más kellemetlen érzést tapasztalsz a hatására, akkor rögtön hagyj abba, és térj vissza a normál légzéshez. Ha úgy döntesz, hogy kipróbálsz a tested hűsítése végett, ne feledd, hogy az idegrendszered, esetleg tüzes vérmérsékletedet is hatékonyan „hűtheted” vele.

Persze ha nagyon megeded van, még mindig ott van egy jó fagyó, esetleg egy kézreosó tóba beledobás lehetősége is...)

Szerző: hello inside

Felcsúszik, lecsúszik, átlátszik, szétázik – mit vegyek fel jógázni?



Emlékszem, amikor az öcsém squash-olni kezdett, rögtön kapott szülinapjára egy tuti squash-ütőt, amivel az első néhány alkalommal hihetetlen boldog is volt. Aztán beleunt a teremsportba (biztos kitavaszkodott...), és az ütő felkerült a szekrény tetejére – egyelőre „örökre”. Ha frissen kezdesz bele valamibe, érdemes először csak próbálgatni, aztán ruházni be a komolyabb felszerelésbe. A jóga gyakorlását szerencsére elkezdni, sőt folytatni is lehet mindenféle komolyabb beruházás nélkül, hiszen semmi de semmi másra nincs szükség, csak rád és a testedre – ám nem árt, ha kényelmes, amit viselsz, és legalább alapvetően nem akadályoz a mozgásban. Vásárolhatsz „profí” jóga-ruházatot is, mert már erre is gyártanak speckót, de ha a meglévő ruhatáradból válogatsz, azzal is tökéletesen rendben leszel jógaórán.

Íme néhány tanács, mire figyelj, amikor a „tornacuccot” pakolod össze jógázáshoz!

- Cipőre, sőt, zoknira sem lesz szükséged, jógázni mezítláb a tuti.
- Nadrág: ha túl szoros, akkor a saját határaid helyett a ruhád tágitásánál fogsz elakadni – mindenképp bő, vagy elasztikus anyagot válassz!
- Legyen a derekadon stabil, de vigyázz, hogy ne is szorítson a jóganaci! Lélegezni fogsz!
- Póló: készülj minden irányú tartásra. Nemcsak a karjaidat fogod emelgetni, hanem fejjel lefelé is fogsz állni-lógni-támaszkodni. Ne csúszkáljon le-fel a pólód, mert elviszi a figyelmedet a lényegről!
- Melltartó: legyen biztos, de kényelmes a helyzet. Sok lány a sportmelltartóra esküszik jógához is.
- Szellőzés: sok jógafajta létezik, melyek úgy leizzasztanak, mint egy keményebb spinning edzés. Készülj fel tehát arra, hogy a ruházatod „vizesen” is működőképes legyen, és lehetőség szerint ne kezdjen elviselhetetlen szagokat sem árasztani a gyakorlás háromnegyedénél!
- Kényelem: alapvetően kényelmesen kell magadat érezni – minden jógaászanában. És ez vonatkozik az öltözékre is: ha kényelmes ruhában vagy, sokkal több az esélyed egy nagyon fincsi jógaélményre.

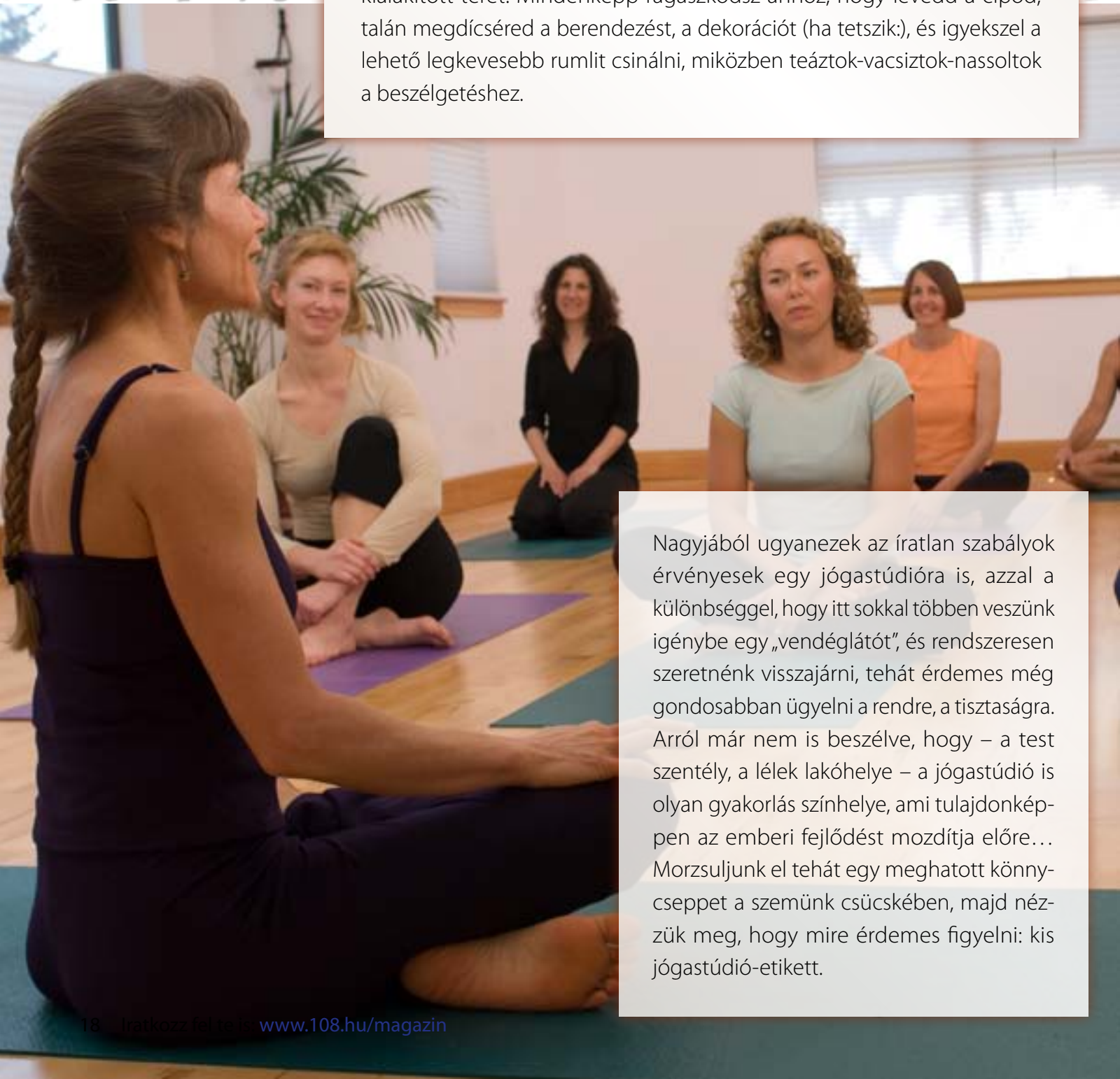
Szerző: hello inside

Jógastúdió-etikett

Avagy: hogyan, és hogyan ne viselkedj „vendégségben”



Amikor még sosem jártál egy új ismerősöd lakásában, nyilván először általános udvariassági szabályok szerint igyekszel tiszteletben tartani az általa kialakított teret. Mindenképp ragaszkodsz ahhoz, hogy levedd a cipőd, talán megdicséred a berendezést, a dekorációt (ha tetszik:), és igyekszel a lehető legkevesebb rumlit csinálni, miközben teáztok-vacsiztok-nassoltok a beszélgetéshez.



Nagyjából ugyanezek az íratlan szabályok érvényesek egy jógastúdióra is, azzal a különbséggel, hogy itt sokkal többen veszünk igénybe egy „vendéglátót”, és rendszeresen szeretnénk visszajárni, tehát érdemes még gondosabban ügyelni a rendre, a tisztaságra. Arról már nem is beszélve, hogy – a test szentélye, a lélek lakóhelye – a jógastúdió is olyan gyakorlás színhelye, ami tulajdonképpen az emberi fejlődést mozdítja előre... Morzsoljunk el tehát egy meghatott könnycseppet a szemünk csücskében, majd nézzük meg, hogy mire érdemes figyelni: kis jógastúdió-etikett.



JógaLujza
www.joga.blog.hu
www.facebook.com/jogablog

1. Egyes számmal jelölve a nulladik szabály: ha először látogatsz el egy új jógastúdióba, akkor **olvasd el, amit a weboldalon** a kérdéssel kapcsolatban ők maguk közölni szeretnének. Sokan összefoglalják a kéréseiket-kívánalmaikat, éppen a félreértések és kényelmetlenségek elkerülése végett.
2. A legtöbb helyen kis polcos izé áll rendelkezésre rögtön az ajtó mellett – amint belépsz, **szabadulj meg a cipődtől**, a város rádtapadt porától, és a külsőségektől, melyek között naponta közlekedsz. Itt ezek sokkal kevésbé számítanak.
3. Tartsd a csendet. Lehet, hogy éppen nem zajlik jógaóra a terem ajtaján túl, de mivel te is elcsendesedni érkeztél, **érdeemes már az öltözőben elindulni befelé**. Persze az öltözői csit-csetnek nincs párja, ki ne hagyj, de a hangerő-szabályozáson sok múlhat.:)
4. **Tartsd tiszteletben** a magad és a mások tárgyait, tulajdonát – így **a stúdió felszerelését** is. Igaz, sok helyen jártam, de jógastúdiók eszközein (öltözőszekrénytől a jógamatracig)sokkal kevesebb rongálódást látok, mint mondjuk a fitness-termek cuccain – ez jó hír, így tovább!:)
5. Nyilván magától értetődik, de mivel szeretem a precíz listákat, ezért ideírom...:) Ha használod a mellékhelyiséget, vagy a konyhában iszol egy teát jóga végeztével, akkor **mindent úgy hagyj magad után, ahogyan találsz** – remélhetőleg tökéletesen tisztán.:)
6. A legfontosabb szabály, amit tulajdonképpen az összes precíz listán fel szoktam tüntetni, amit összeállítok különböző kérdésekhez: érezd nagyon jól magad a jógastúdió falai között!:)

Az ókor növényi táplálkozása



MEZOPOTÁMIA

A Tigris és az Eufrátesz folyó között élő sumér nép táplálkozásáról vallanak azok az agyagtáblák, melyek már ötezer évvel ezelőttről 100-féle leves és 20-féle sajt létezéséről írnak.

A csodálatos gránátalma

Mezopotámia területén előszeretettel termesztettek tökféléket (uborka, tök). Ezek a növények magas víztartalmúak, könnyen emészthetők, nem terhelik meg a szervezetet.

Gyümölcsök közül az ottani vidéken (Közel-Kelet) honos gránátalmát érdemes kiemelni. Ez a fanyar ízű gyümölcs igen gazdag C-vitaminban. A benne lévő antioxidánsok védik a sejteket a pusztulástól és segítenek megőrizni a szervezet fiatalságát.



A híres függőkertek

Babilonban találjuk a világ legrégebben létesült és leghíresebb kertészetét. Ezeket a szépséges kerteket Szemiramisz függőkertje néven is ismerik, és a világ hét csodája között tartják számon.

A sivár és egyhangú vidéket ellensúlyozandó, mesés kert lépcsőzetes ágyásain olyan növények nőttek, mint a szezámfű, a vízililiom, a mandula vagy a sárgabarack.

EGYIPTOM

Egyiptomról biztos, hogy sokaknak a piramisok jutnak eszébe. A piramisépítők speciális étrend mellett dolgoztak, mely immunerősítő növényeket is tartalmazott. Így a munkások jól bírták a fizikai munkát és szervezetük ellenállóbb volt a betegségekkel szemben.

Egyiptomi napkenyér

A Nílus-menti ország lakói sokféle kenyeret ismertek. A napkenyér speciális eljárással készült. Lapos lepény formájú volt és nem tartalmazott kovászt. Nevét onnan kapta, hogy rövid ideig kemencében sütötték, majd tálcákon a napra tették száradni. Így tovább eltartható volt.

GÖRÖGÖK

A görögök nagy becsben tartották a salátákat. Többféle káposztát, kelfélét, salátát fogyasztottak, valamint a következő zöld növények is megtalálhatók voltak étkezésükben: laboda, porcsin, mályva.

Görög édességek

A saláták mellett nem vetették meg az édességeket sem. A cukrászok ostyaszzerű édes tésztaalapjai közé méz, sajt, túró, mazsola vagy füge került tölteléknek.

Ókori Feta sajt

A sajtot kecske- vagy juhtejből készítették. A növényekkel megaltatott tejet kicsorgatás után préselték és formázták. Ez volt a ma ismert Feta sajt elődje.

A görög családok közül sokan foglalkoztak olajbogyó termesztéssel, az ételek készítése olívaolajjal történt.

Vegetáriánus állam

Az ókori görög filozófusok körében elterjedt volt a vegetáriánus étkezés. Püthagorász például előírta tanítványainak a húsmentes étkezést. Platón pedig egy olyan ideális államról álmodozott, ahol a polgárok asztalára kizárólag növényi eredetű étel kerülne terítékre.



RÓMA

A rómaiak számos szokást átvettek a görögöktől, többek között a saláták fogyasztását és az olívaolajjal való főzést is.

Római pizza és étterem

Az Ókorban már pizzát is készítettek a következőképpen: a lapos kelt tésztát olívaolajjal megkenték, fűszerezték, mézzel édesítették, majd köveken megsütötték.

Ha a római polgárok az otthonukon kívül szerettek volna étkezni, akkor csak el kellett sétálniuk valamelyik falatozóig. Ezekben a melegkonyhákban az épület elülső részében működött az elvitelre szánt étel kiadása, a hátsó rész pedig étteremként működött.



Ókori táplálkozás közös jellemzői

Az ókori népek étkezéséből és konyhaművészetéből mi is tanulhatunk. A következőket érdemes lenne megszívlelnünk:

- zöld leveles növények, saláták rendszeres fogyasztása
- hüvelyesből készült ételek, kásák fogyasztása
- olívaolaj használata
- mézzel és aszalt gyümölcsökkel történő édesítés.

Kálmán Renáta
www.lettudatos.com

108

Állandó tanfolyamok

Vegetáriánus Főzőklub

- **Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!**
- **Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!**
- **Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!**
- **A programokat ételkóstoló zárja.**

A tanfolyamokat a népszerű

www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója, *A kerttől a konyháig*

című szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.



Cook and run

90 perces minitanfolyam, ahol megfőzheted ebédedet vagy vacsorádat, majd folytathatod a napod.

Időpontok: máj. 17., jún. 14., júl. 12. – 18:00 óra

További info » » »



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

Időpontok:

jún. 16-17, júl. 14-15.

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed!

Időpont: jún. 23-24.

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

Időpont: máj. 26-27.

További info » » »

Időszakos tanfolyamok



Befőzés tartósítószer nélkül

Sajátítsd el a befőzés tartósítószer nélküli módját! Őrizd meg az eredeti ízeket!

Időpont: júl. 28.

További info » » »



Szabdzsi workshop

Az egy alkalmas kurzus kizárólag különleges indiai főételek (szabdzsik) receptjeivel ismertet meg. Ingyenceknek kötelező!

Időpont:

További info » » »



Nyári egészséges menü

(Szezonkezdet a konyhában)

Töltsd fel szervezetedet vitaminnal a hosszú tél után.

Időpont: júl. 7. – 14 óra

További info » » »



Indiai édességek

Egy kurzus, melyen megtudhatod, miért is világhírűek az indiai édességek.

Időpont: máj. 19. – 14 óra

További info » » »



Ízletes ételek reform alapanyagokból

Most megtanulhatod, hogyan csempészhetsz egészséges alapanyagokat a konyhádba. Mottónk: finomat egészségesen!

Időpont: jún. 9. – 14 óra

További info » » »

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsolni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.

További info » » »



Főzőtanfolyam az otthonodban

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhádban!

További info » » »



Gasztrotúra Indiában

Gyere velünk egy gasztro kirándulásra Indiába! Ismerd meg a sokszínű országot egy kulturális és kulináris körút keretében.

További info » » »

www.108.hu/fozotanfolyam

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.
További infó és jelentkezés: www.108.hu/fozotanfolyam, info@108.hu, 06-30-464-7760

Mi fán terem a **mosódió?**



Aki környezetbarát mosásra törekszik, annak ma már többféle „zöld” alternatíva is rendelkezésére áll. De ki hallott már mosódióról? Manapság a reklámok befolyásolta háziasszonyok a tisztaság fogalmát a hatékony, tömény tisztító- és fertőtlenítőszeresek minél nagyobb arányú használatával társítják. Rendszerint a szükségesnél nagyobb mennyiségű vegyszert használnak a ragyogó tisztaság reményében. A gyártók újabb és újabb csodaszerekkel rukkolnak elő, amelyek minden erőfeszítés nélkül eltávolítják a „makacs szennyeződések” is.

A mosószerek azonban nagymértékben terhelik környezetünket a bennük lévő vegyi anyagok miatt. Ráadásul a szintetikus mosószerek szerepe allergiás tünetek kiváltásában is bizonyított.

Valójában a hagyományos eljárásokkal és szerekkel is megfelelő eredményt érhetünk el, ráadásul a pénztárcánk kövérebb marad és nemcsak lakásunk, hanem a környezet is tisztább lesz.

Aki környezetbarát mosásra törekszik, annak ma már többféle „zöld” alternatíva is rendelkezésére áll. Sokan a drága szintetikus mosóporok helyett nagyszüleink módszereihez nyúlnak vissza. Olcsón beszerezhető környezetbarát alternatívák például a mosószóda, citromlé, szódabikarbóna, ecetsav, nyers

tej, citrom, glicerin, tiszta alkohol, bórax. (Forrás és további információk: www.okoszolgalat.hu)

De ki hallott már mosódióról? Faltusz Andrea több mint egy éve ezt a csodanövényt használja mosáshoz.

– Mi ez valójában? Tényleg egy dióról van szó?

– Igen, ez egy természetben növe „szappan”, a Dél-indiai szappanfa (*Sapindus mukorossi*) termésének a héja, amit Indiában és Nepálban ősidők óta használnak mosáshoz. A termés frissen aranyszínű és ragacsos. A szárítás során színe vörösesbarnává válik és ragacsossága alábbhagy. Ekkor a diókat feltörik, és héjukat értékesítik, vagy helyben felhasználják. A dió héjában rejlő értékes hatóanyag a szaponin, ami kitűnő mosóerővel rendelkezik: vízben oldva egy enyhe szappanos oldat keletkezik belőle.

– Miért döntöttél kipróbálása mellett?

– Kerestem a környezetbarát mosási megoldásokat. Ez ideálisnak tűnt, hiszen nem terhelem a szennyvizet – s így ártételezen az élővizet – különféle szintetikus vegyületekkel, s még a mosószer előállítás is tökéletesen környezetbarát. Leszámítva természetesen, hogy külföldről importáljuk, így a közlekedés okozta környezeti terhelést nem tudom kizárni.

– Hogyan kell alkalmazni?

– Gépi mosásnál egy kis vászon szütyőbe rakok 3 fél dióhéjat, s ezt rakom a ruhák közé. Egyéb mosóport, öblítőt nem igényel. Az öblítők adta erős illatról persze le kell mondanom, de a bolti öblítők a pamuton amúgy is olyan bevonatot képeznek, ami jelentősen rontja a pamut legendásan jó szellőző, nedvszívó tulajdonságát. Kézi, langyos hőmérsékletű mosásnál először feloldom forró vízben a dióhéjat, mert langyosban nem oldódna.

„Valójában a hagyományos eljárásokkal és szerekkel is megfelelő eredményt érhetünk el, ráadásul a pénztárcánk kövérebb marad és nemcsak lakásunk, hanem a környezet is tisztább lesz.”

– Tényleg hatékonyan tisztít?

– Én elégedett vagyok vele. Persze nem várhatjuk tőle tökéletesen ugyanazt, mint az optikai fehérítőt tartalmazó szintetikus mosószerektől. A fehér szőnyegem nem világít, mint a fehér papír, hanem olyan „természetes fehér”, mint a fehér macskám szőre. Az erős foltokat nem hozza ki a fehér ruhából. Viszont remekül bevált az átlagosan koszos és színes ruhák, valamint a kényes anyagok mosásánál. Például a pamut ruhákat hideg vízben és semleges mosószerezrel érdemes mosni, amihez a mosódió ideális. Így sok mosás után sem mennek össze, s színük sem fakul. Öblítést nem igényelnek.

– Hol szerezhető be, s a szintetikus mosóporokhoz képest milyen az árfekvése?

– Sok bioboltban kapható, és interneten is könnyen rá lehet találni forgalmazókra. Tapasztalatom szerint a felső közepkategóriás mosóporokhoz képest még olcsóbb is. Himalájai só is árulnak hozzá, mint kiegészítő folttisztító szert, de nekem az nem vált be.

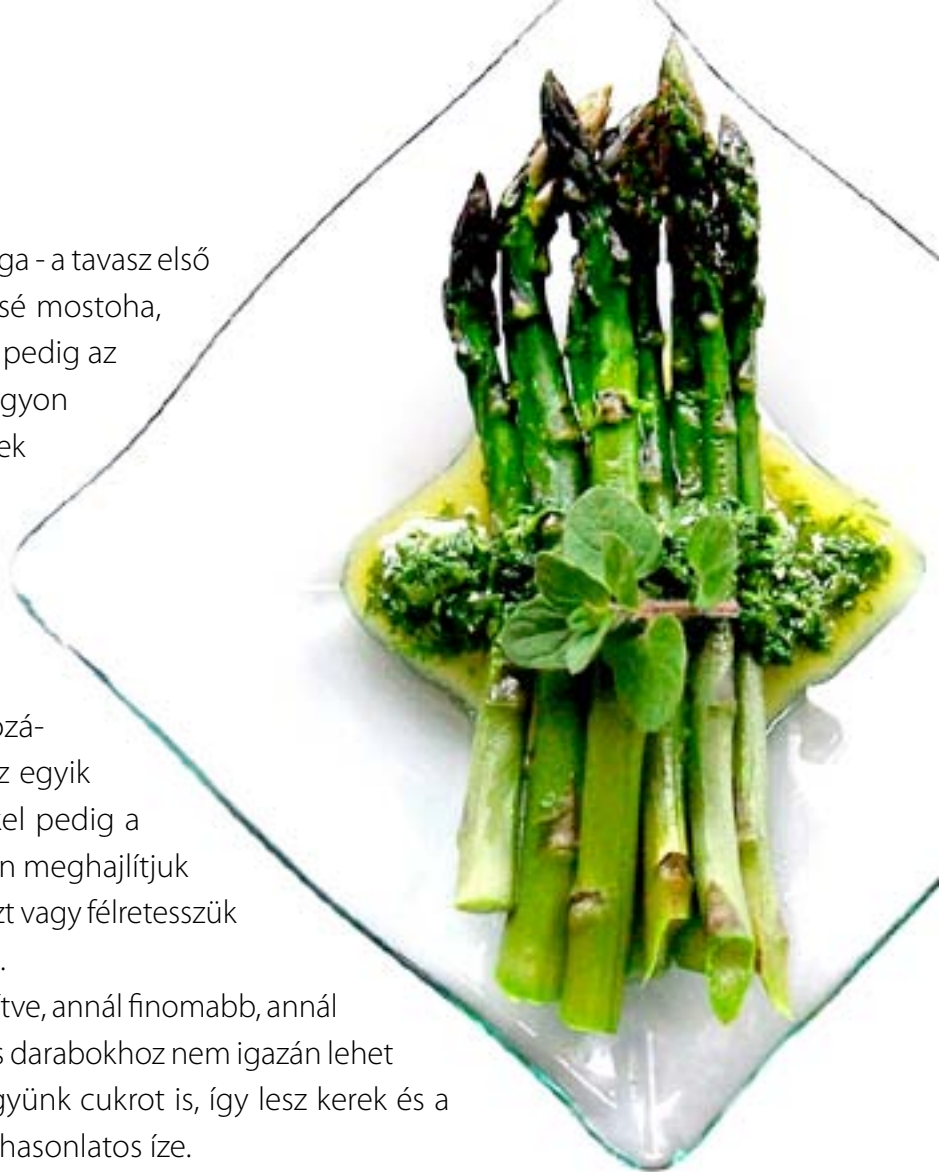
Rév Szilvia, Kun András
www.okovolgy.hu



CSIRÁG

A csirág – vagy közismertebb nevén a spárga - a tavasz első friss földajándékaihoz tartozik. Sajnos kissé mostoha, mert igen kevesen ismerik és fogyasztják, pedig az egyik legfinomabb zöldség. Ráadásul nagyon kevés főzést igényel, mondhatni villámételek készülhetnek belőle. A zöld fajta a kedvencem, mert az ízét is jobban szeretem, és ezt nem kell hámozni sem, mint a fehéret. A csirág vásárlásánál rendkívül fontos a frissesség, mert nagyon hamar fássá válik. Ezért úgy kezdjük a feldolgozását, hogy megfogunk minden darabot az egyik kezünkkel a közepénél, a másik kezünkkel pedig a nem virágos végét fogjuk meg, és finoman meghajlítjuk őket. Ahol elpattan, onnantól fás – azt a részt vagy félretesszük zöldségalaplé ízesítéséhez, vagy eldobjuk.

A csirág minél egyszerűbben van elkészítve, annál finomabb, annál inkább érvényesül az íze. Mivel nagyon friss darabokhoz nem igazán lehet hozzájutni, ezért a főzővizébe mindig tegyünk cukrot is, így lesz kerek és a nagyon frissen szüreteltéhez a leginkább hasonlósága.



Hozzávalók 1-2 főre:

1 csomag zöldspárga (0,5 kg),

a főzővizébe 1 csapott teáskanál só és 2 csapott teáskanál kristálycukor,

az öntethez:

1/3 csokor petrezselyem,
1/3 csokor kapor,
1/3 csokornyí friss tárkony vagy

oregano,

4-5 evőkanál extraszűz olívaolaj,
1 mokkáskanál tökmagolaj,
pár csepp citromlé.

A csirágokat a fentiek szerint elpattintgatjuk, majd forrásban lévő sós-cukros vízbe tesszük úgy, hogy a virágja nem ér bele a vízbe. Főzzük körülbelül 10 percig. Közben elkészítjük az öntetet: az olajokat jól elkeverjük a citromlével, majd hozzákeverjük az apróra vágott zöldségfűszereket is.

A kész csirágot tányérra tesszük és meglocsoljuk a finom öntettel.

Amilyen egyszerű, olyan finom. Ha van nagyon jó minőségű, nagyon finom olívaolajunk otthon, akkor azzal érdemes készíteni. Ez az adag 1 főre, de ha köretként vagy előételként adjuk asztalra, akkor 2-3 főre is elég lehet.

Ehetjük így önmagában is pirítóssal, vagy készíthetünk mellé egyszerű párolt rizst vagy hajában sült burgonyát például.

Duende / szellemafazekben.blogspot.com

ÉDESKÖMÉNY KRÉMLEVES

Az intenzív illatú édeskömény íze nagyon kellemes, nem uralkodó az alábbi levesben.

Hozzávalók:

6 burgonya

1 kis édeskömény

2 evőkanál olívaolaj

1 kávéskanál bors

½ kávéskanál kurkuma

¼ kávéskanál hing

1 evőkanál só

víz

Elkészítése: A fűszereket az olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt édesköményt, burgonyát és a sót. Vízzel felengedve puhára főzzük. Botmixerrel pürésítjük.

Megjegyzés: Mandulaforgáccsal, kölesgolyóval is fogyaszthatjuk.

Kálmán Renáta / lettudatoskonyha.blogspot.com





BODZASZÖRP

A bodza igen hasznos gyógynövény, A-, B- és C-vitamint, folsavat, vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort és flavonoidokat tartalmaz. Kiváló természetes gyógyszer köhögésre, megfázásra, felső-légúti fertőzések, láz esetén rendkívül kedvező hatású. A belőle készült szörp méltán népszerű, kellemes, friss zamata egyedivé teszi.

Hozzávalók:

2 l víz

2 citrom

kristálycukor)

15-20 bodzavirág

1,8 kg fruktóz (vagy 2 kg

5 dkg citromsav

Ha a bodzavirág szép tiszta, lemosni sem kell, ha nem, akkor öblítsük le. Keverjük össze 2 l vízzel, tegyük bele 2 db karikára vágott citromot. Takarjuk le vékony anyaggal, majd 2 napig hagyjuk állni hűvös helyen. Közben néhányszor keverjük meg. 2 nap múlva szűrjük le, majd főzzük össze a fruktózzal (vagy cukorral) és a citromsavval. Töltsük bele az alaposan megtisztított üvegekbe, jól zárjuk le, és tegyük száraz dunsztba, azaz hagyjuk 2-3 napig egy edényben, meleg takarók között.

Forrás: Hemangi / www.vegavarazs.hu

EPRES PALACSINTA

Eper és tejszín édes palacsintatésztában. Kell ennél jobb desszert?

Hozzávalók:

20 dkg liszt	csipet sütőpor
1 ek olaj	40 dkg eper
3 dl tej	1 ek fruktóz (vagy cukor)
3 dl szénsavas ásványvíz	3 dl tejszín
½ kk cukor	1 ek porcukor
1 kk só	

A palacsintatésztahoz valókat egy habverő segítségével csomómentesre keverjük. Fél órán keresztül állni hagyjuk, majd megnézzük az állagát. Ha esetleg túl sűrű, még tehetünk hozzá egy kevés vizet.

A palacsintákat a szokásos módon kisütjük: egy kevés olajat teszünk a palacsinta-sütőbe, ha forró, beleöntjük a tésztát, majd addig forgatjuk a sütőt, míg egyenletesen eloszlik benne. Egy-másfél perc alatt megsütjük, majd megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük.

Elkészítjük a tölteléket: a porcukorral felverjük a tejszínt, az epret pedig megmossuk és feldaraboljuk. Rászórjuk a fruktózt vagy cukrot, és elkeverjük. Közvetlenül fogyasztás előtt állítjuk össze a palacsintákat, hogy a tejszínes töltelék ne essen össze. Minden egyes palacsintába teszünk 2-3 ek tejszínt, a tetejére egy keveset az eperből, majd a palacsintát feltekerjük.

Forrás: Hemangi / www.vegavarazs.hu



A bodza



A bodza erős izzasztó hatású ezért lázcsillapításra használják. Virága ezen kívül még vízhajtó, hashajtó, vértisztító és köhögéscsillapító. Gyenge alkoholos kivonatban még idegcsillapítóként is használják. Külsőleg használva pedig fertőtlenítő hatású.

A bodza felhasználása

Megfázásnál, torokgyulladásnál, köhögés ellen, és általában légzőszervi megbetegedésekkor, javallott. Vízhajtó hatása miatt ajánlatos a reumában, a vese és húgyhólyag betegségeiben szenvedőknek fogyasztani. A bodza virága növeli a tejelválasztást a szoptatós mamáknál. Vízhajtó hatása miatt az elhízásban szenvedőknél is eredményes a fogyasztása. Ugyanebből az okból kifolyólag az ideges eredetű székrekedésre is ajánlott. Fürdők vagy borogatások formájában hatásos a furunkulusoknál, a tályognál, az égési sérüléseknél, hólyagoknál, mivel kitakarítja a gennyet, enyhítve fájdalmat, lelohasztja a duzzanatok, dudorokat is. Forró fürdőjét a reumás betegek használják eredménnyel.

Tea formájában, két kis kanál virágból készíthető 250ml forró víz hozzáadásával. Ebből 3 csészével igyunk naponta.

Hashajtó tea: 1-2 kiskanál virágot leforrázunk 200ml forró vízzel, amelyet elalvás előtt iszunk meg.

Fürdő vagy borogatás: Megduplázzuk a virág mennyiséget, fürdőt készítünk, amelyet vagy borogatásként használjuk, vagy kelések, tályogok, égések duzzanatok kezelésére.

Ellenjavallatok: Soha ne használjon friss virágot, mert a bőrön vagy a nyálkahártyán, bőrpírt, vagy érzékenységet okoz.

Forrás: edenkert.hu

Böngészünk a neten

- 5 súlyos tévhit a cukorbetegségről
(tovább: otvenentul.hu)
- Fontold meg az energijaitalt!
(tovább: napidoktor.hu)
- A szív, amely jót tesz a szívnek
(tovább: vital.hu)
- Fáradt? Mozogjon kicsit!
(tovább: egeszsegtukor.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószerek • Lelki témájú könyvek



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,
e-mail: info@108.hu

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

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

Gyümölcsök:

- alma
- cseresznye
- dió
- eper
- földimogyoró
- málna
- rebarbara
- ribizli

Étkezz és főzz szezonálisan!

Május-június





108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal

kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Egy forradalmi megközelítés: a hirdetéseknek nincs fix ára, hanem adományokért jelentetjük meg. További infó:

www.108.hu/hirdetes

A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai

Mari térnél. **A 108 életmódközpont**

termei jógaoktatóknak és

masszőröknek alkalmanként kiadó.

Ha nincs állandó helyed és szeretnél egy jó lehetőséget, kedvező áron,

hívj minket!

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760,

info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**



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 milben tudna neked Manórámm segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

ÚJ
SZAKÁCS-
KÖNYV!

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Ha vegetáriánus vagy, vagy csupán szeretnéd egészségesebben elkészíteni a megszokott magyaros ételleket, akkor neked szól Hémangi új szakácskönyve.

- 54 klasszikus magyaros recept – vegetáriánus módon
- a hús elhagyásával sem lesznek az ételek kevesebbek, minőségi fogásokat kapsz
- többféle ötletet meríthetsz a hús pótlására
- kipróbált receptek, olyan egyszerűen leírva, hogy még te is el tudod készíteni
- garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- 30 különleges színes ételfotó
- 60 színes oldalon, A kerttől a konyháig szakácskönyvben megszokott színvonalas megjelenésben

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás
a magyar konyhában

A könyv bolti ára 1990 Ft. **Neked, a 108.hu magazin olvasójának** lehetőséget adunk arra, hogy 25 % kedvezménnyel, azaz **csak 1500 Ft-ért** kaphasd meg akciónk keretében.

A könyvet átveheted személyesen a 108 Életmódközpontban, de ha szeretnéd, postán is kiküldjük neked, ez esetben rászámoljuk a postaköltséget (990 Ft). A könyveket november második felében postázzuk.



Hémangi a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője. Vegetáriánus tanfolyamait kezdőknek és haladóknak a 108 Életmódközpontban tartja.



RENDELD MEG ITT:

www.108.hu/szakacskonyv/vegetarianus-kalandozas-a-magyar-konyhaban

Mire jó a probiotikum?



Az ember környezete, de maga az emberi szervezet is tele van mikroorganizmusokkal, amelyek kis része ártalmas, nagy hányada közömbös, egy része pedig létfontosságú. Ez utóbbiak közül a bélben megtelepedő „jó” baktériumok elengedhetetlenek az emberi immunrendszer kialakulásához, a különböző kórokozók elleni védelemhez, az elfogyasztott táplálék emésztéséhez, és felszívódásához, bizonyos vitaminok termeléséhez.

Az ember bélrendszerében ötszáz különböző bélbaktérium található, összetételük egyénenként változó – s bármily meglepő, de a számuk tízszerese az ember összes sejtje számának. Az emberi szervezet, a bélbaktériumok, és a különböző mikroorganizmusok között egyensúlyi állapot van – ez biztosítja a szervezet egészséges működését. Ha ez a kényes egyensúly megbomlik, betegség alakulhat ki.

Az antibiotikumok használata (amelynek során nem csak a kórokozók, hanem a „jó” baktériumok is elpusztulnak), a különböző emésztőrendszeri megbetegedések a különböző baktériumos és vírusos fertőzések – könnyen felboríthatják az egyensúlyt –, s

ilyenkor a probiotikumok használata mindenképpen javasolt. A probiotikumok olyan élő mikroorganizmusok (főként baktériumok), amelyek megfelelő mennyiségben alkalmazva szervezetünkre jótékony hatást gyakorolnak. A probiotikumok helyreállítják a bélflóra normális összetételét, kiszorítják a kórokozókat, serkentik a szervezet természetes védekezőképességét.

Számos olyan megbetegedés van, amelyben a probiotikumok bizonyítottan hatásosak: antibiotikumok használata során fellépő hasmenés megelőzésére és kezelésére; gyulladással járó bélbetegségekben; fertőző hasmenések kezelésében; vastagbél műtét után kialakuló panaszok megelőzésére, kezelésére; *Helicobacter pylori* kezelés mellékhatásának kivédésére.

A probiotikumok hatását befolyásolja milyen formában, milyen összetételben, milyen mennyiségben alkalmazzák, s az eddigi ismeretek szerint alig van mellékhatásuk (ha mégis, akkor az enyhe gázképződés lehet), viszont bizonyos esetekben (idős embereknél, daganatellenes szerekekkel kezeltéknél, AIDS-es betegeknél, vagy intenzív osztályon kezelt súlyos betegeknél) fokozott elővigyázatosságra van szükség az alkalmazása során.

Számos probiotikum már ősidők óta ismert – anélkül, hogy az emberek tudatában lettek volna annak, hogy éppen azt fogyasztanak. Ilyenek a különböző fermentált tejkészítmények, a joghurt, a kefir, az aludttej. Rendszeres fogyasztásukkal valamennyien hozzájárulhatunk egészségünk megőrzéséhez.

Faar Ida



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



16. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés



12. Megtekintés Letöltés

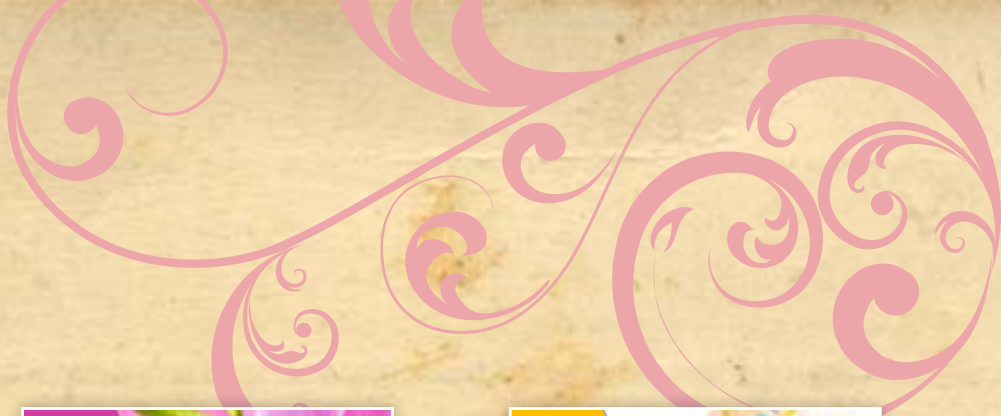


11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés

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



9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés



6. Megtekintés Letöltés



5. Megtekintés Letöltés



4. Megtekintés Letöltés



3. Megtekintés Letöltés



2. Megtekintés Letöltés



1. Megtekintés Letöltés



108.hu Magazin – 2012/4. 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 nézetét.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dász)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dász)

KIADJA: © Lalita Kft.

1039 Budapest, Lehel u. 15-17.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu



*Szeretnéd
tudásod
megosztani
a világgal?*

CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

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

További információ:

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



LEGYEN 1%-KAL BOLDOGABB A VILÁG!

AZ ÉTEL ÉLET. AZ ÖN SEGÍTSÉGÉVEL ADJUK.

TECHNIKAI
SZÁMUNK:

0389

KÉRJÜK, ADÓJA EGYHÁZAKNAK ADHATÓ
1%-ÁVAL IDÉN IS TÁMOGASSA
TÖREKVÉSEINKET!

www.krisna.hu



Magyarországi Krisna-tudatú
Hívők Közössége



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.