

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



KVANTUM JÓGA

A JO-JO EFFEKTUS

**DIÉTA
ÉS MOZGÁS**

**7 ILLÓOLAJ
AZ ŐSZ KEZDETÉRE**

Ingyenes

3. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

TANFOLYAMAINK 2012. OKTÓBERTŐL

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Indiai főzőtanfolyam	nov. 18-18., dec. 15-16.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	nov. 24-25.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus		2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik		3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek	nov. 9.	3 óra	7.000 Ft	
Karácsonyi menü (indiai)	dec. 8.	3 óra	7.000 Ft	
Karácsonyi édességek tojás nélkül	dec. 2.	3 óra	7.000 Ft	
Szabdzsi workshop	dec. 7.	3 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Haladó jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Hatha-jóga gyakorló				

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.

Tartalom



- 4 **Diéta és mozgás** A kulcs mi magunk vagyunk
- 6 **7 illóolaj az ősz kezdetére** Aromaterápiával a jó közérzetért
- 8 **Kvantum jóga** A harmadik évezred jógája
- 12 **Téli kincsünk, a csipkebogyó** A legfinomabb immunerősítő
- 15 **A jo-jo effektus** Hagyd a koplalást
- 16 **Őszi ízek** Tudatos táplálkozás
- 18 **Dicsekvés** Büszke szülők
- 22 **Receptek**
Sütőtök krémleves, cukkinis-krumplis kenyérlé-
pény, gabonakávés tekercs, diós rozskenyér
- 28 **A fekete áfonya** Teasarak
- 32 **Cikkírók jelentkezését várjuk** – Oszd meg tudásod a világgal!



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2012/10. 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.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



Diéta és mozgás

Számtalan megközelítés létezik a táplálkozást illetően, és különböző testmozgási lehetőségek és formák árasztanak el bennünket. Fontos, hogy a szélsőségek elkerülése végett megfelelő forrásból nyerjük az információnkat.

Mi az, amit még hozzátehetünk az egészséges életmódhoz? A kulcs mi magunk vagyunk.

Teljesen éljük át
a pillanatot, egyébként
kihagyunk egy fontos
találkozót az élettel!

Ha megnézzük egy napunkat, azt láthatjuk, hogy reggel, miután felkeltünk, már a munkahelyi feladatokon jár az eszünk. Beérve az irodába a nap végi határidő lebeg a szemünk előtt. Aztán délután már arról álmodozunk, de jó lenne végre az edzésen lenni. Az edzésen meg fejben a vacsorát és az esti programot tervezzük. De hol vagyunk ebben az egészben mi? Sosem ott, ahol az élet történik. Nézzük meg, hogy mit jelent ez az étkezés és mozgás kapcsán.

Amikor eszünk, legyünk teljesen jelen a pillantban. Ehhez részben szükséges, hogy megteremtjük a nyugodt körülményeket. Kapcsoljuk ki a tévét, számítógépet, és tegyük le a könyvet vagy újságot. Amikor eszünk, azt tegyük teljes figyelmünkkel. Ahelyett, hogy hagynánk gondolatainkat elkalandozni, tereljük

vissza figyelmünket, és vegyünk részt minden érzékszervünkkel az étkezésben. Gyönyörködünk az étel látványában, tudatosítsuk az illatot, érezzük az ételek ízét és zamatát, érezzük kezünkben az evőeszközök súlyát, legyünk tudatában minden mozdulatunknak. Olyan élményben lehet részünk, amit még soha nem tapasztaltunk. Mindebben nagy segítségünkre van légzésünk tudatosítása, épp úgy, mint érzelmeink esetében. Az ízelet így teltebbnek találjuk, kevesebbet fogunk enni, hamarabb jóllakunk.

Természetesen az egészséges étkezésben is lehetnek buktatók, melyekre érdemes előre felkészülni. Lehet, hogy eleinte csak egy-egy étkezéshez tudjuk a nyugodt körülményeket megteremteni, kezdésnek

ez is kiváló. Ha kisebb tányéron tálaljuk az ételt, könnyebben elkerülhetjük a túlevést. Ne hagyjunk ki étkezéseket, inkább készítsük el előző este a reggelit. Ugyanígy megfőzhetünk több adagot egyszerre. És megbeszélhetjük barátainkkal, kollégáinkkal, hogy felváltva főzzünk, ami tehermentesít minket, és ugyanakkor támogató közegben könnyebben tartjuk a helyes irányt.

Az egészséges élet másik fontos komponense a mozgás. Mozgás közben is legyünk tudatosak a légzésünkre. Teljes figyelmünkkel legyünk jelen minden mozdulatunkban. Érezzük, ahogy a talpunk találkozik a talajjal, amint izmaink aktivizálódnak, változik lélegzetvételünk és pulzusunk ritmusa. Amikor teljes lényünkkel veszünk részt a mozgásban, az nem csak élménnyé válik, de fokozatosan azt is megtapasztaljuk, hogy feltölt energiával. Lehet, hogy kezdetben mindezt könnyebb megvalósítani egy-egy rövid séta során, de hamarosan a sportolás szerves részévé válik.

Ahogy az étkezésnél, ugyanúgy a testmozgásnál is előre kidolgozhatunk akcióterveket. Már előző nap készítsük össze az edzőcuccunkat, hogy a reggeli kapkodás ne lehessen kifogás. Ha napközben nincs időnk, reggel keljünk fel korábban, így a napunk is aktívabban telik. Egy ideig fáradtnak érezhetjük magunkat, ezért érdemes a sportolást a napunk legergikusabb részére időzítenünk. A baráti összejövetelek fókuszába az étkezés helyett kerüljön a közös aktivitás. Ismerjük fel megszokásainkat! Amikor nyúlnánk a távirányítóért vagy bekapcsolnánk a számítógépünket, vegyünk egy mély lélegzetet, és nézzük meg, miért ezekhez nyúlunk a testmozgás helyett. Törjük meg szokásainkat!

Miskei Anikó
pszichológus
www.lelekhango.com

*Már előző nap készítsük
össze az edzőcuccunkat,
hogy a reggeli kapkodás
ne lehessen kifogás.*





7 illóolaj az ősz kezdetére

Az aromaterápia az egyik leglágyabb és leghatékonyabb preventív és gyógyító módszer, amelyet korosztálytól függetlenül csecsemőknél, időseknél, de felnőtt személyeknél is alkalmazhatunk. Ugyanakkor nagyon szép terápia is, hiszen egy izléses illóolajtartó, a mécses, pilács fénye összességében nagyon esztétikus, építő hatást kelt otthonunkban, így jobb közérzetet eredményez.

Az aromaterápia hatása nagyon különös, van, akinek 2 óra van, akinek 2 hét alatt jelentkezik hatása, ugyanis az aurarétegek közül az ötödikben, vagyis felső mentál-testben hat. Nem csak mint illat, hanem mint rezgés is szerepel a terápiában. Különösen jó módszer, hogyha az otthonunkban szeretnénk, ha egyszerre több ember, egy egész család részesülne áldásos hatásaiból, jó illatosító és kiváló gyógyszer pl. megfázások esetére. Aromaterápiás használatra mindenképpen csak minőségi, gyógyszerkönyvi

minőségű, tiszta illóolajat használjunk, kerüljük az illat-olajokat, utáztatokat, a túl olcsó pacsulikat, amelyek bizonytalan eredetű melléktermékekkel rendelkezhetnek. Az alábbiakban hét őszi illóolajat közlünk, amely segíthet az ilyenkor leggyakrabban előkerülő problémák leküzdésében.

Az olajokat mindig hígan adagoljuk, fél deciliter vízhez elegendő 3x10 csepp olaj, de jó ha felütjük az aktuális, csepphez mellékelt tájékoztatót. Az olajok hatása fokozható, ha egy növény olaját képi- leg is elhelyezzük a lakásban, pl. olyan szalvétát vásárolunk, a falra helyezünk egy képet róla, vagy szárítva fellógatjuk a konyhában.

Az illóolajok megválasztásánál ne csak az orrunk után menjünk, hanem mindig nézzünk utána a pontos egészségügyi hatásnak is, ez ugyanis egy finoman, de mélyen ható gyógyszer életünkben.

Fodor Kata



Bergamott:

Frissítő, erősítő, élénkítő, felpezsdíti a személyiséget. Gyakran fekete teák hozzáadott illatosítója.



Kakukkfű:

Légzőszervi megbetegedések, nátha esetén, vitalizáló, erősítő, melegítő.



Citrom:

Energetizáló, antiszeptikus hatású, erősítő, pezsdítő.



Levendula:

Kimerültség, nyugtalanság ellen, főleg éjjelre, nyugtató, lazító, frissítő, rovarűző.



Bazsalikom:

Tüzesítő, erősítő, fertőtlenítő és vitalizáló illat, érdekes étkezések során is friss levélből fogyasztani mellé. Javítja a gondolkodási készséget, tisztítja a tudatot.



Fahéj:

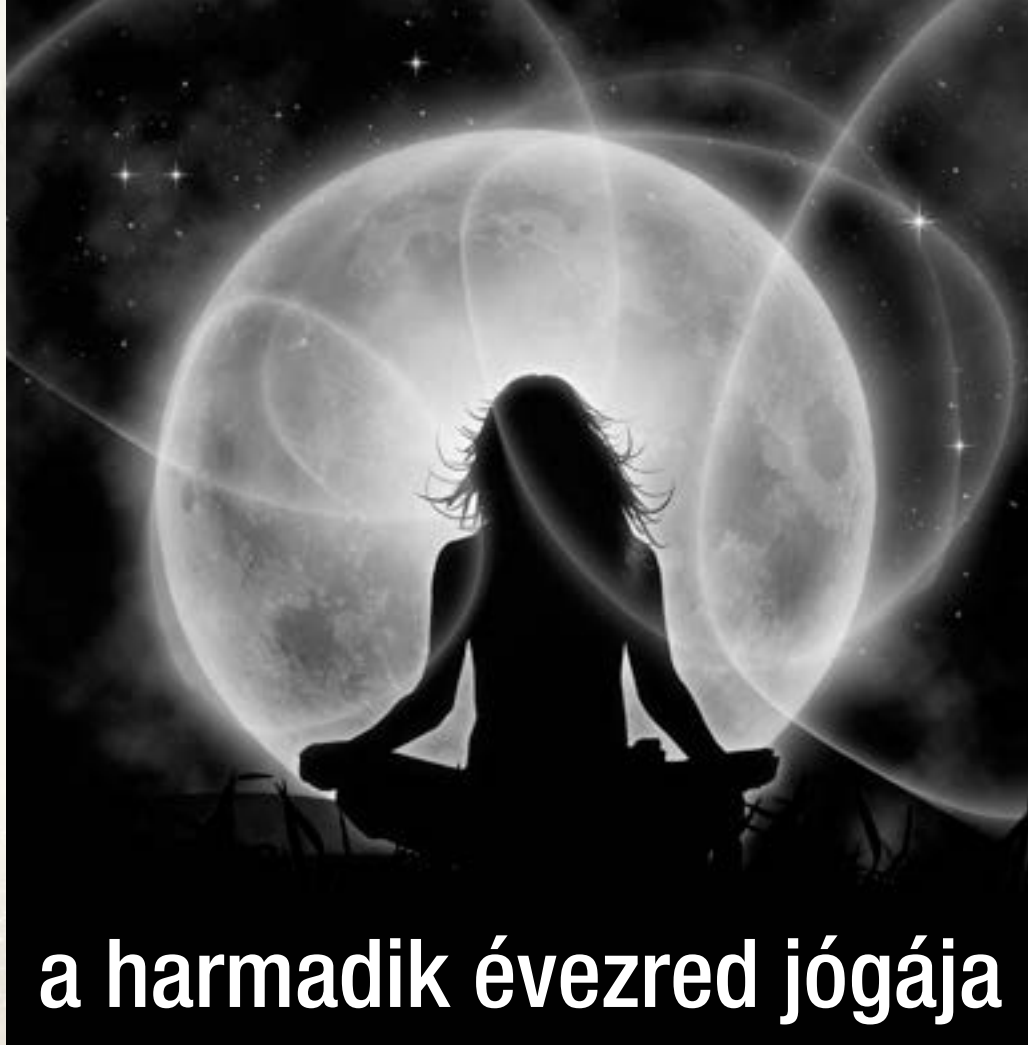
Elűzi a depressziót, fokozza az életkedvet, kellemes meleg érzetet teremt, javítja az emésztést.



Rózsafa:

Általános vitalizáló, nyugtató és harmonizáló, jókedvre deríti az embert.

KVANTUM JÓGA



a harmadik évezred jógája

Deepak Chopra, a világhírű orvos és író egy tudományos ismeretterjesztő könyvhöz (szerzője Amit Goswami a világhírű fizikus) írt előszavában pillantottam meg először a Kvantum jóga kifejezést. Nőként mindig megbecsülöm az intuíciónak jelzéseit, melyet általában akkor érzek, ha valami nagyon érdekes és izgalmas dolgot fedezek fel az élet színpadán, amit nem vagyok képes ugyan az elmémmel megragadni, de teljes lényemmel érzem és tudom annak fontosságát. Ez az érzés ritkán volt ilyen erős. Jógaoktatóként szakértő szemmel néztem az első pillanatban furcsának tűnő párosítást. S ahogy egyre jobban elgondolkoztam rajta, és elengedtem az elmémben automatikusan megjelenő ellenkezést, egyre inkább megjelentek bennem az összefüggések a jóga évezredes tudása és a modern tudomány között. S egy pillanatnyi csend után felvillant bennem, hogy a közvetlen kapcsolódási pont maga az önismeret és a Tudat kérdése.

A jóga az egyik legősibb önfejlesztő ösvény, melyet a hozzáértők már évezredekkel ezelőtt is használtak a test egészséges működésének elősegítésére, az elme szabályozására, és a tudatosság mélyítésére. A jóga egyik központi fontosságú eleme a Tudat és a tudatosság, ez a legtöbb ember számára természetes. Azonban az, hogy a modern tudományban, s különösen a kvantumfizikában is

kikerülhetlenné vált a Tudat mibenlétének megértése, már nem ilyen közismert, s számomra is a meglepetés erejével hatott. A zseniális, Nobel-díjas fizikus, Wigner Jenő úgy fogalmazott önéletrajzában, hogy a legfontosabb kérdés az élete vége felé az volt, hogy „Vajon sikerült e hidat verni a tudatunk működéséről alkotott ismeretek, és a fizika területén elért eredményeink közé?”

Ennek a kérdésnek a megválaszolásánál lehet sok embernek óriási segítség a jóga. Hiszen mindenki számára, aki kicsit is érdeklődik az Élet nagy kérdései iránt, kulcsfontosságú az anyagi, a szellemi és a lelki dimenziók összefüggéseinek tisztázása, s így módon a belső egyensúly megteremtése. Ez biztosítja a hétköznapiakban, hogy a nehézségek ellenére kiegyensúlyozottak és harmonikusak maradjunk. Ez nem kizárólag bölcsek, filozófusok, vagy tudósok privilégiuma, hanem teljesen természetes emberi igény egy bizonyos lelki érettségnél.

A jóga ősi tudása nagyszerű, ám nem mindenki képes annak a mély mondanivalónak és gondolkodásmódnak a megértésére, amely évezredekkel ezelőtt egy teljesen más kulturális környezetben és civilizációban született. Sokan vannak, akik nem mindig képesek követni a keleti kifejezéseket, szavakat, koncepciókat. Nem mintha nem lenne meg az érdeklődés és a vonzódás bennük, de a XX. században nevelkedtek, és a nyugati kultúrkör alakította, csiszolta elméjüket. Szükség van számukra egy közös nyelvre, látásmódra és elvre.

A jóga egyik jelentése: „egységesíteni”. Ebben az

esetben mit is lehetne egységesíteni? A bölcsességet, ami a jógafilozófiában és gyakorlati oktatásban is megjelenik, azokkal a lehetőségekkel (öngyógyítás, tudatos teremtés), amelyeket a kvantumszemlélet magában rejt. Annak a célja, hogy segítsen meg tapasztalni az anyagi, a szellemi és a lelki dimenzió egyensúlyát a mindennapokban. A jóga, mint szellemi út gyakorlása, hasonló eredményt hozhat. Miért ne lehetne a két látszólag elkülönült szellemi utat akár kombinálni? Hiszen a Tudat, az Önvaló kérdésére a választ úgyis mindenki egyénileg, a szavakon túli megtapasztaláskor kapja meg. S akkor már másodlagossá válik az oda vezető út. Sokan olyan tudást kereső ember van, akik nem riadnak el az első látásra szokatlannak tűnő párosítástól, sőt él bennük a kíváncsiság és értékelik a felfedezés örömeit, és szívesen kipróbálnak valami gyökeresen újat (és mégis nagyon ősit). Ráadásul egyszerre két nagyon érdekes és értékes szellemi utat ismerhetnek meg.

Mindezeket átgondolva talán már nem is tűnik olyan furcsának a „Kvantum jóga” kifejezés. Sőt, így még harmonikusabban jöhet létre az ősi és a modern, a keleti és a nyugati bölcsesség „egysége”. Ez mindenkinek új élményeket adhat, jógázóknak és jógaoktatóknak egyaránt. Kívánjuk minden érdeklődőnek, hogy tapasztalja meg mind a jóga és mind a kvantumszemlélet áldásos hatásait!

Gyuró Éva, jógaoktató
www.barakajoga.hu



108.hu

Ingyenes
Életmód
Magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

Szeretnél megtanulni jógázni?

Gyere el 8 x 2 órás
jógiatanfolyamra,
vagy gyere el
gyakorló jóga óráinkra.



www.108.hu/joga

Téli kincsünk, a csipkebogyó



A csipkebogyó a legfinomabb immunerősítő, legnagyobb erőssége hatalmas C-vitamin tartalma.

A csipkebogyó a legveszélytelenebb gyógynövény, amely a természetben terem. A tél végére vitamintartalékaink kimerülnek, szervezetünk elfárad, az immunrendszer legyengül és könnyebben megbetegszünk: kedvetlenség, fáradtság jelentkezhet ekkor. A csipkebogyó az őszi erdő kincse, amit azonban kiválóan raktározhatunk télre. Azok, akik szakavatott gyógynövénygyűjtők, maguk is szedhetnek belőle, ám aki elmulasztotta, vagy nem bíz magában e téren, fitotékákban és bioboltokban szinte egész évben található belőle.

A csipkebogyó titka a jó szedés és tárolás. Leszedni megfelelő holdállásnál, ún. termésnapon, fogyó hold idején, üvegbe tölteni növény holdkor célszerű. Sosem tegyük nejlon-zacskóba vagy műanyag tárolókba, hagyjuk papírban, esetleg üvegben raktározzuk. Ha utóbbit választjuk is, helyezzünk egy kis darab steril vattát vagy papírt üvegébe, hogy a kicsapódó nedvességet ez felszívja.

A csipkebogyó a legfinomabb immunerősítő, legnagyobb erőssége hatalmas C-vitamin tartalma, ami azonban igen sérülékeny. A teáját éppen ezért főzés

nélkül, áztatással állítjuk elő, a lekvárok (hecsedli) és krémek belőle már mindössze rosttartalmát őrzik. Kisgyerekeknek főzés hiányában, ezért csak 1 – 1,5 éves kor fölött adható. A testhő erős megemelkedésére is elbomlik C-vitamin tartalma, és igen könnyen kiürül a szervezetből. Mindössze arra kell figyelniük, hogy a szemeket gondosan átválogassuk, ne maradjon benne száraz, beteg rész, és ha magunk gyűjtöttük a növényt, ellenőrizzük, nem kevertük-e össze más piros bogyós terméssel!

A csipkebogyó teája gyermekeknek is ízletes kiegészítő ital, célszerű mézzel adni. Szinte itatja magát. Nagyon enyhe vizelethajtó, így napi folyadékmennyiségünk negyedénél azért így se fogyasszunk belőle többet. A csipkebogyó sajnos erdő széléken is egyre ritkábban felellhető értékes gyógynövényünk, amely a környezet pusztulásának hatására és levegő minőségének romlására egyre fogyatkozik. A csipkebogyóból készült szörp elég hatékony C-vitamin forrás, amennyiben préseléssel és áztatással készítik. A tea áztatása legrövidebb ideig 5 órán át, leghoszszabb 8 órán keresztül történik, langyos vízzel, majd

leszűrjük. A szörp áztatásához 2X24 órára van szükségünk, az első nap után a növényt ki kell préselni, az első levet a másodikhoz félretenni. Az ízesítés mindig utólag történik.

A néphagyomány szerint a csipkebogyóból süteményeket is készíthetünk. Leggyakrabban valamilyen kelt-tészta vagy piskóta süteménybe töltik. Kiváló ízkombinációk érhetők el fahéjjal, dióval és mandulával. Kedvelt egyszerű édesség, ha puhára főtt almához, és egy éjjelen átázó csipkebogyóhoz (éppen csak ellepje a víz, és csöpögősen, nem rendszeresen leszűrve adjuk az almához), zabpelyhet és mézet adagolunk, fahéjjal és narancshéjjal ízesítjük, majd néhány órára hűtőbe helyezzük. Engedjük, hogy a pehely megszívja magát a nedves gyümölcsök levéből. Néhány óra elteltével apró golyókat formázunk belőle, és tálcára rakjuk. Mazsolával is díszíthetjük. Tápláló és finom édesség, amit a legkisebb gyermekek is nagy élvezettel majszolnak.

Fodor Kata



Szeretnél

te is

17.092*

olvasót

elérni?

Hirdess a

108.hu

Magazinban!

www.108.hu/hirdetes

*2012. október 27-i adat



A jo-jo effektus

Ha otthonosabban mozogsz fogyókúra témákban, akkor már biztosan hallottál a jojo-effektusról.

A jo-jo effektus a koplalós, kalóriamegvonós fogyókúrák egyik leggyakoribb velejárója, amikor is a szervezet kiéheztetése után visszasedjük a leadott kilókat, gyakran még többet is.

Kevesebb azok száma, akik igazán tudatosan megtervezett, egészséges fogyókúrába kezdenek, akik nem a drasztikus megoldásokat kedvelik, hanem időt hagynak a szervezetüknek, míg az megszabadul a felesleges zsírrétegtől.

Sajnos sokan csak az azonnali megoldásokat szeretnék, a gyors fogyást kecsegtető étrendek, termékek nagyon csábítóak lehetnek minden fogyni vágyó számára. Persze, a legjobb lenne tegnapra lefogyni.

A többség csak éhezős fogyókúrában tud gondolkodni. Pedig jobb, ha tudod, az éhezés nem egyenlő a fogyókúrával. Az éhezés, koplalás, böjt is lehet ugyan pozitív hatású, hiszen méregtelenít, tisztító hatása van, ámde ezt korántsem szabad összekeverni a hosszútávú fogyókúrával.

Amikor drasztikus kalóriamegvonásba, villámdiéta, gyors fogyókúrába kezdesz, a szervezetednek hirtelen nagyon kevés kalóriamennyiséggel kell beérnie. Ezt ő úgy értelmezi, hogy éheznek. Ezért ő „veszi az adást” és átáll energiatakarékos üzemmódra. Ez egy ún. vészreakció, ami a tulajdonképpen az életben maradást szolgálja. Ezért csak kisebb energifelhasználással próbál működni a továbbiakban,

ami fogyókúra szempontjából az egyik lehető legrosszabb, hiszen a fogyás megtorpan, megáll, sőt egy kis kalóriaemelésről akár vissza is fordulhat ellenkező irányba, tehát már egy kis többletkalóriától hízni fogunk.

Ennek legrosszabb esetben az lehet az eredménye, hogy a kiindulási súlynál is magasabb testsúlyt érünk el. Kialakult a jo-jo effektus.

Mit teszünk ilyenkor? Bánatosan az alkalmazott diétát okoljuk, újabb módszert keresünk, és már csináljuk is mégegyszer ugyanazt csak egy másik formában. Majd ha az sem vált be, akkor újra és újra.

A szervezet ilyen nagymértékű kilengése, megterhelése rendkívül veszélyes lehet. Minél többször ismétlődik a jo-jo effektus, minél többször változik nagyobb mértékben a testsúly ideoda, annál kevesebb esélyünk van arra, hogy valaha is elérjük ideális testsúlyunkat és vágyott alakunkat.

Ezért azt tanácsolom, ne próbálj meg gyorsan sokat fogyni, ne koplalj hosszútávon, és ne álljon a fogyókúrad egy-lábon, azaz kizárólag a kalória-csökkentésen. A testmozgás is nagyon fontos, és egészséged megőrzése szempontjából is szükséges.

Amíg úgy érzed, nem érett meg tudásod, elhatározásod egy egészséges fogyókúrára, akkor várj még egy kicsit!

Vámosi Nóra
fittnok.hu

A gyors fogyást
kecsegtető étrendek
csábítóak lehetnek
minden fogyni vágyó
számára

Tudatos táplálkozás **Őszi ízek**

Érdeemes minél több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztani, amíg lehetőség van erre, mert a téli hónapok során nem jutunk elegendő friss növényhez.



A tárolással, fagyasztással, vagy akár természetes tartósítással megőrzött gyümölcsök és zöldségek – bármennyire körültekintőek vagyunk is – a hetek, hónapok során jelentősen veszítenek vitamintartalmukból.

Illatos gyümölcsök

A szilva elősegíti az emésztést, ezen kívül E-vitamint és káliumot tartalmaz, valamint kiváló vasforrás. Az E-vitaminnak antioxidáns (sejtvédő) hatása van. Aszalással tartósítva télen is élvezhetjük előnyös tulajdonságait. Az érett szilvából cukor hozzáadása nélkül natúr szilvalekvár készíthető.

A fügét nyersen vagy szárított változatban is fogyaszthatjuk. A friss füge magas rosttartalmánál fogva rendkívül előnyösen hat az emésztésre. A szárítás során koncentrálnak a tápanyagok, így az aszalt füge sok vasat, káliumot, kalciumot halmoz fel. Ugyanakkor cukortartalma is többszörösére növekszik.

Egészségünk őre: a szőlő

A szőlő vért és beleket tisztító, idegeket erősítő hatással rendelkezik. Magas természetes cukortartalma energiát biztosít a szervezetnek még nehéz fizikai, de szellemi munka esetén is. A vörös és lila színű fajták különösen gazdagok antioxidánsokban, melyek erősítik az immunrendszert és védelmet nyújtanak a rák és szívkoszorúér-betegségekkel szemben. Az édes szőlő aszalt formában tartósítva: a mazsola.

Kabakosok avagy tökfélék szezónja

Zöldségek közül a tökfélék számtalan variációban készíthetők el. A patisszon érdekes formája megmozgatja a fantáziát. Félbevágva, a cakkos szélű kosárformákat különféle töltelékkel tölthetjük meg. Félkörű cikkelyekre szeletelve és masszába forgatva (panírozva) pedig ki is süthetjük.

A lila héjú padlizsán egyre népszerűbb és ismer-
tebb eledel. Rántott és töltött változatán kívül pad-
lizsánkrémként, kenyérrre kenve is fogyaszthatjuk.

Ősz végén megnövekszik a sütőtök népszerűsége.
Töklámpáson kívül sokféle étel is készül ebből a
vidám narancsszínű zöldségből. A levestől, a főétele-
ken át az édességekig, igen széleskörű a felhasználási
lehetősége. A-vitamin és béta-karotin tartalma védi
a szem egészségét, javítja a látást.

Fázós napokra gabonát!

Ősz során egyre hidegebb napok köszöntenek ránk,
szervezetünk kevésbé kívánja a hűtő hatású étele-
ket (hideg ételek, tejtermék). Előtérbe kerülnek a
melegítő hatású gabonaneműek és a tartalmasabb
főtt ételek. Érdemes figyelni a szervezet jelzésére, és
energiát adó, de egészséges ételeket fogyasztani.

Gabonákból kenyeret, kenyérfélét otthon is készí-
tünk, a liszt alkalmazásánál törekedjünk a teljes
kiőrlésű búza- vagy tönkölybúzaliszt minél nagyobb

arányú felhasználására. Köretként vagy édességként
érdemes gyakrabban használni a kölest, mely azon
kívül, hogy lúgosít, erősíti az immunrendszert, és
melegíti, tisztítja a lépet.

A hűvösebb időszakban szívesebben fogyaszt-
juk a hüvelyes növényeket is. A hüvelyesek (bab,
borsó, lencse) fehérjében gazdagok, gabonafélével
kiegészítve teljes értékű fehérjét alkotnak. Érdemes
kipróbálni a feledésbe merült vagy kevésbé ismert
fajtákat is, például: csicseriborsó, vörös lencse, mungó
bab, aduki bab.

A jól tárolható, vermelhető zöldségeket (sárga-
répa, zeller, petrezselyemgyökér, burgonya, fekete
reték, cékla, sütőtök) tegyük el télire.

Kálmán Renáta
www.lettudatos.com





Ki ne lenne büszke a kisbabájára, gyermekére! Ez természetes. Van azonban egy szint, amit nem kellene átlépni, mert a gyermeknek olyan lelki sérülést okozhatunk, ami még felnőttkorában is kísérteni fogja. Az önbecsülése, önértékelése erősen csorbulhat.

A mikor mondjuk vendégség jön, és a büszke szülő, mint egy idomított cirkuszi állatot, úgy „ugráztatja” a gyermekét, hogy ezt mutasd meg, azt szavald el, énekelj, táncolj, mosolyogj, integess, tapsolj, és még sorolhatnám, nyilván a korának megfelelő változat, az nekem elég sok. Persze a „bemutató” is normális egy szintig, de nálam ez a szint elég alacsony. Nem kell, hogy a kisfiam produkálja magát mások előtt, maradjon természetes, viselkedjen úgy, mint máskor. Természetesen büszke vagyok én is rá, de nem érdekel, hogy a másik gyerek előbb, vagy később csinál ezt vagy azt, vagy szebben, jobban, ügyesebben.

Nem hasonlítgatom Benit, nekem ő úgy tökéletes, ahogy van, csak az számít, hogy boldog legyen, fejlődjön a saját tempójában, nem ráerőszakolva olyan dolgokat, aminek még nincs itt az ideje. Jó példa erre szerintem a járás tanulás. Sokan már egészen korán elkezdik vezetgetni a kicsit, csak hogy minél gyorsabban megtanuljon járni. Szerintem amíg a

Dicsekvés

pici lábujjhegyen tipeg, addig fölösleges erőltetni, a súlypontja is nagyon el van ilyenkor tolódva, azaz akár késleltethetjük is a járás tanulást ezzel, mert nem megfelelő egyensúlyi pozíciót fog megtanulni, és ha csak nem egy született balerina, aki spiccen jár, akkor nem sokat értünk el vele.

Szóval meg kell érni a dolgokra. Ha megért, azt úgyis látni fogjuk, és a lényeg, hogy elegendő teret, időt, lehetőséget, és támogatást adjunk neki a fejlődéshez. Most komolyan, mi van akkor, ha pár héttel, esetleg 1-2 hónappal később kezd el valamit csinálni? Semmi. Láttál már olyan iskolás gyereket, aki nem tudott járni? Vagy óvodást? Na ugye, hogy nem! Akkor meg minek ez a para és siettetés, görcsölés?

De visszatérve a dicsekvésre. Ha a szülő állandóan dicsekszik a gyermekkel, hasonlítgatja, netán még jól ki is színezi a dolgokat, hogy a gyermeke még ügyesebbnek, jobbnak tűnjön, az szerintem nem jó. A példamutatást a legjobb nevelési módszernek tartom. Vajon mit lát az a gyerek, akinek ez a minta? Majd jön már az oviban az én apukámnak ilyen kocsija van, az enyémenek meg nagyobb háza stb. gyermeki dicsekvés. Egy szintig persze ez is normális, de azt hiszem, hogy értitek, hogy mire akarok rávilágítani. Annak azonban, ha még fel is tuningolja a szülő a gyermek érdemeit, és ezt folytatja akár egyre nagyobb füllentésekkel, később egyre nagyobb hazugságokkal, abból vajon mi lehet? Az, hogy a gyerek, legyen három éves, vagy harminc, mindig azt érzi, hogy soha nem elég jó. Hogyan érezné, hogy elég jó, értékes stb., ha azt látja, hogy hazudnak róla, hogy az, amit elért, nem elég, mert anyu/apu többet mond róla? Ez kisgyermekkorban persze nem tűnik talán annyira fel a gyermeknek, de később bizony megvan a böjtje, és gyakran hosszú évekre telik, mire rájön erre az ember. Ilyen esetekben könnyen kialakulhat, hogy olyan felnőtt válik belőle, aki mindenkinek meg akar felelni, és soha

*Neki mondom
el, hogy mennyire
szeretem,
és milyen
csodálatos kis
lény, és hogy
büszke vagyok rá.*



nem értékeli, becsüli eléggé magát, kevés önbizalommal rendelkezik, és az élete minden területén visszaköszön a „kevés vagy” érzés.

Én bízom benne, hogy soha nem leszek annyira elfogult, vagy inkább elvakult szülő, hogy elbillenjek ilyen irányba. Szeretem, sőt, imádom a kisfiamat, nekem ő a tökéletes, és természetesen azt is kifejezem, hogy büszke vagyok rá. Neki. Nem a szomszédnak, vagy a barátainknak, vagy mindenkinek, akivel csak találkozom, hanem neki. Neki mondom el, hogy mennyire szeretem, és milyen csodálatos kis lény, és hogy büszke vagyok rá. Ezeket az érzéseinket nagyon fontos kifejeznünk már egészen kicsi korban, hogy a testi biztonság mellett az érzelmi biztonságát is támogassuk.

Szóval legyél büszke a gyermekedre, szeresd és támogasd, de ne kérkedj, dicsekedj vele, pláne ne színezd ki a dolgokat!

Polgár Lili
liliyogini.hu

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:

További info » » »



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

*Időpontok: nov. 17-18.,
dec. 15-16.*

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

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

Időpont:

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

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

Időpont: nov. 24-25.

További info » » »

Időszakos tanfolyamok



Karácsonyi édességek tojás nélkül

Tanuld meg a klasszikus karácsonyi édességek elkészítését tojás nélkül!

Időpont: dec. 2.
További info » » »



Karácsonyi indiai menü

Exkluzív karácsonyi vacsoraajánlatunk az egzotikus indiai konyha kedvelőinek.

Időpont: dec. 8.
További info » » »



Szabdzsi workshop

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

Időpont: dec. 7.
További info » » »



Indiai édességek

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

Időpont: nov. 9.
További info » » »



Indiai sós csemegék és csatnik

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.

Időpont:
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 konyhájában!

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

Küldd be te is vegetáriánus receptedet!



Ha szeretsz vegetáriánus ételeket főzni, receptet írni, és szeretnéd megosztani a világgal, akkor küldd be nekünk, és megjelentetjük a 108.hu oldalon, a kiemelkedően jókat pedig a 108.hu magazinban is.

További információ: www.108.hu/recept

SÜTŐTÖK KRÉMLEVES



Hozzávalók:

fél sütőtök

3 db burgonya

kis fej zeller

*¼ kávéskanál őrölt
szerecsendió*

¼ kávéskanál bors

½ kávéskanál kurkuma

1 evőkanál só

*petrezselyem
olaj*

Elkészítése: A tököt, a zellert és a burgonyát megtisztítom és felkockázom. A szerecsendiót és a borsot a felszeletelt zöldségekkel kevés olajon megfuttatom. Felöntöm vízzel. Hozzáadom a kurkumát és a sót.

Puhára főzöm. A végén beleteszem az összevágott petrezselymet. Mikor langyosra hűlt, botmixerrel krémesítem.

Kálmán Renáta / www.lettudatos.com

CUKKINIS-KRUMPLIS KENYÉRLEPÉNY

(laktovegetáriánus)

Az idei utolsó cukkiniből ezt a nagyszerű kenyérfélét készítettem el ismét a korábbi nagy sikerre való tekintettel - és most föl is jegyzem a receptet, hogy ne merüljön feledésbe jövő nyárig.

Hozzávalók 30 x 40 cm-es tepsizhez

1/2 kg teljes kiőrlésű (tönköly)liszt	ökölnyi darab megtisztítva)	2 evőkanál olaj
1/2 kg héjában főtt vagy sült krumpli	kb. 3 dl tej	1 marék friss bazsalikomlevél
2 kis cukkini (vagy 1 kicsi, karcsú, zsenge + egy nagyból egy	1 csapott teáskanál barna cukor	10 dkg sajt (fűszeres, füstölt házi sajtot használtam)
	2 teáskanál só	
	2 dkg friss élesztő	

Lereszeltem a fele krumplit és cukkinit. Kenyérsütőgép tartályába raktam a tészta hozzávalóit: a reszelt zöldséget, a lisztet, a cukrot, a sót, a tej nagy részét és az elmorzsolt élesztőt, majd elindítottam a Dagasztás programot. Figyeltem, ahogy a gép összedolgozza a tésztát, és apránként további tejet adtam hozzá, hogy lágy, de éppen nem ragadós tésztagombóc legyen belőle (a lisztek folyadékfelvevő képessége sem egyforma, meg a reszelt zöldség miatt is változó, hogy pontosan mennyi folyadék szükséges). A kész tésztát hagytam a gépben megkelni. (Kézzel is lehet dagasztani, csak nekem most így egyszerűbb volt.)

Szilikon sütőlapot terítettem a tűzhely tepsijébe, enyhén megliszteztem, ráborítottam a tésztát, és olajos kézzel széthúztam benne. Megszórtam az apróra vágott bazsalikommal, majd kiraktam a felkari-kázott krumplival és cukkinivel. Végül ráreszeltem a sajtot. 200 fokra melegített sütőben kb. 50 perc alatt megsütöttem. A sütési idő felénél letakartam alufóliával, hogy ne piruljon rajta keményre a sajt; a sütési idő lejárta után pedig még bent hagytam kicsit az elzárt sütőben.

Langyosan és kihűlve egyaránt finom, komplett harapnivaló.

Dulmina / dulmina.blogspot.hu



**Hozzávalók:**

a héjától megfosztott, őrölt
mandula, datolya és
mazsola
gabonakávé
kis víz

a töltelékhez:

kókuszszír,
kókuszreszelék
agavé szirup (vagy méz)

GABONAKÁVÉS TEKERCS

Ritkán készítek már édességeket, de talán most majd télen több fog készülni a gyerekeknek.

Gabonakávé helyett lehet kakaót is használni. Vigyázat vele, mert magasabb zsírtartalmú, így egy-két szelet is elegendő belőle. Kecs helyett egészségesebb mandulát használunk.

A mandulát kávédarálóban megőröljük, majd egy tálba rakjuk. A datolyából és mazsolából "vaját" készítünk, és a mandulához adjuk. A gabonakávét kis vízben feloldjuk, és a mandulás-datolyás masszához adjuk. Ezt egy sütőpapíron téglalap alakúra kinyújtjuk. Elkészítjük a tölteléket: a kókuszszírt összekeverjük a kókuszreszeléssel és agavé sziruppal, lehet egy kis vizet is adni hozzá, hogy krémes állaga legyen, de nem muszáj, ezt kenjük a gabonakávés tészta alá és feltekerjük. Hűtőben pihentetjük, és akkor szeleteljük, amikor már átvette a hűtő hidegjét és a kókuszszír megdermedt.

Vámosi Nóra / fittnok.hu

DIÓS ROZSKENYÉR

Klasszikus őszi gabonaféle a dióval ízesített rozskenyér. Nagyon ízletes és kitűnő állagú kenyér.

Hozzávalók:

30 dkg teljeskiőrlésű rozsliszt	2 dkg friss élesztő
40 dkg fehér tönkoly kenyérliszt	2 tk só
egy marék apróra vágott dió	2 tk cukor
4 ek dióolaj	víz
	½ kk őrölt koriander
	½ kk őrölt fűszerkömény

Egy nagy tálban összekeverjük a kétféle lisztet, a sót és a fűszereket. A közepén mélyedést készítünk, beleszórjuk a cukrot, az élesztőt, és egy langyos vízzel elkeverjük. Megvárjuk, míg felfut, ekkor hozzáadjuk az apróra vágott diót és az olajat is, és az egészet összegyúrjuk annyi vízzel, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Jól megdolgozzuk a tésztát, 15-20 percen keresztül gyúrjuk. A legszerencsésebb este begyúrni, és éjszaka vizes ruhával letakarva, hűvös helyen keleszteni. Reggel aztán újra alaposan átgyúrjuk az egészet, cipót formázunk belőle, és a tetejét bevagdossuk.

Ha van nagyméretű jénaink, amiben elfér, és le tudjuk takarni, szerencsés abban sütni, de tehetjük sütőzacskóba is. A lényeg, hogy mindkettőt vizezzük be, hiszen a gőz szükséges a kenyérsütéshez. Tehát tegyük jénaiba vagy sütőzacskóba, és hagyjuk benne még 30 percet. Ekkor tegyük előmelegített sütőbe, 200 fokon süssük 10 percig, majd vegyük le a hőmérsékletet 180 fokra, és süssük még kb. 35 percig. Ha kész, vegyük ki a sütőből, kenjük meg hideg vízzel, és sütőrácsra hagyjuk hűlni.

Hemangi devi dasi / vegavarazs.hu



A fekete áfonya

A fekete áfonya egy gyümölcstermő növény, termését és levelét a népi gyógyászatban is felhasználják. Fogyasztása javasolható diabetes-, felső légúti megbetegedések-, epe-húgykő-problémáknál, reuma, ekcéma, pszoriázis, ateroszklerózis, vérnyomásproblémák esetén.

Az áfonyák festékanyagai az antioxidánsok, amelyeknek védő hatásuk van olyan betegségekkel szemben, mint a rák, a szív-és érrendszeri betegségek. Az áfonya gyümölcssavakat, cukrot, pektint és A-, B- és C-vitamint tartalmaz. Kiemelkedően magas a kálium tartalma. Ugyanakkor található még benne kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén, foszfor. Tudományosan is elfogadott szer a látószerv különféle betegségeire. A-vitamin tartalma révén a farkasvakság gyógyítására szolgáló gyógyszer alapanyaga, valamint baktériumölő hatással is rendelkezik.

A fekete áfonya leveleit, termését valamint a vörös áfonya leveleit ma is használják. A leveleknek vérnyomáscsökkentő, vizelethajtó és köhögéscsillapító hatásuk van. A leveleket teának elkészítve a termést pedig frissen, vagy szárítva teaként elkészítve, fogínygyulladás, gyomorbadajok, epe-és hólyagproblémák valamint hasmenések esetén isszák. A gyümölcsből



készült tea egyben kellemes ital is, mely kedvezően befolyásolja a bél működését.

Forrás: eletcentrum.hu

Böngéztünk a neten

- Kapcsolat az érzelmek és a táplálkozás között
(tovább: napidoktor.hu)
- A nevetés is sport
(tovább: nlcafe.hu)
- Nő és férfi másképp stresszel
(tovább: nlcafe.hu)
- Hogyan űzheti el gyermeke rémálmait? (tovább: vital.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószeresek • 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
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- dió
- földimogyoró
- szőlő

Étkezz és főzz szezónálisan!

Október-November





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

„Számomra a főzés a múlt, a jelen és a jövő. Egy mély meditáció, szeretetnyelvünk kifejezése. Különösen igaz ez az indiai konyhára, ahol a süstergő olajban piruló fűszerek felcsapó illata, az ínycsiklandozó ételek látványa, a szín- és íz kavalkád rabul ejtik érzékszerveimet, fogva tartják az elmémet, és elrepítenek egy másik világba, túl az idő és a tér horizontjain... Az indiai konyhában benne rejlik egy nép ősi kultúrája, hagyománytisztelete, a vallásosság, az egészség, az életerő, a szeretet, a tisztelet, az odaadás, az alázat, a művészet...”

Örömmel tudatjuk, hogy elkészült és megrendelhető Hémangi harmadik szakácskönyve, az **Ízek, Imák, India**.

- **108 autentikus indiai recept hagyományos, ősi, kipróbált receptek, amikkel nem nyúlhatsz mellé**
- Megismerheted az indai fűszereket és azok használatát.
- **Ha eddig tartottál az indiai konyhától, itt az idő, hogy belépj ebbe a varázslatos világba.**
- A receptek bárki számára könnyen elkészíthetőek.
- **Garantáltan azt kapod, ami a képen látsz**
- 75 különleges, színes, egyedi ételfotó
- **140 színes oldalon**
- opcionálisan megrendelhető DVD, amely egy izgalmas indiai menü lefőzését segíti elsajátítani

„Hiszem, hogy a finom étel olyan, mint a boldogság: csak akkor az igazi, ha megoszthatjuk valakivel, akit szeretünk. Az Ízek, Imák, India jóval több, mint egyszerű receptgyűjtemény. A csodálatos vegetáriánus ételek elkészítése közben Hémangi történeteinek keresztül körbeutazhatjuk a mesés kelet titokzatos tájait, és belekóstolhatunk mindannyiunk legfontosabb táplálékába, a spiritualitásba is.”

– Steiner Kristóf, újságíró, a Lélekbombon c. könyv szerzője

AKCIÓ

Könyv:
3500 Ft helyett
2990 Ft

Könyv+DVD:
5500 Ft helyett **4.490 Ft**

**Könyv+DVD+Speciális
főzőtanfolyam:**
15.000 Ft helyett **13.990 Ft**



TOVÁBBI TUDNIVALÓK, MEGRENDELÉS:

www.108.hu/izek

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



23. Megtekintés Letöltés



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. 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



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés



12. Megtekintés Letöltés



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



9. Megtekintés Letöltés



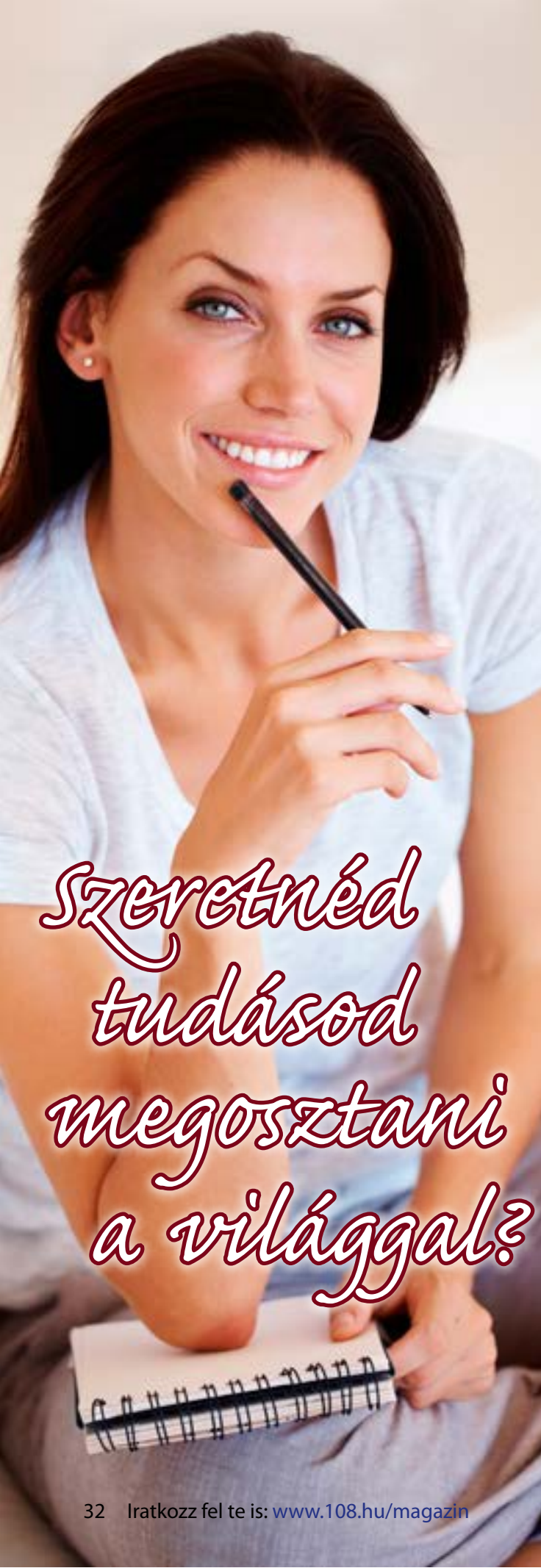
8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés



6. Megtekintés Letöltés



*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.

VII. Létkérdés Konferencia

– Az EGÉSZ-ség pillérei

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola (BHF) immár hetedik alkalommal rendezi meg tudományos eszmecserejét, a Létkérdés Konferenciát, melynek ideai témája az egészség. Az ájurvédával testünk egészségének megőrzését támogathatjuk, illetve a már meglévő fizikai problémáinkat kezelhetjük; a jóga gyakorlásával belső békét és harmóniát érhetünk el a testi fittség mellett; a filozófia tanulmányozásával pedig megtudhatjuk, mi is létezésünk valódi értelme, és azt is, hogyan valósíthatjuk meg azt. Az előadók segítenek megérteni, hogyan hasznosíthatjuk ezen ismereteket a gyakorlatban, és praktikus útmutatással is szolgálnak számunkra. Orvos előadóink életmód tanácsadással állnak majd rendelkezésükre, kiállítóink standjainál megismerhetik az alternatív gyógymódokat, az ájurvédikus gyógyszerműveket, gyógyfüvek alkalmazási lehetőségeit. A helyszínen ajándécsomagokat sorsolunk a vendégek között.

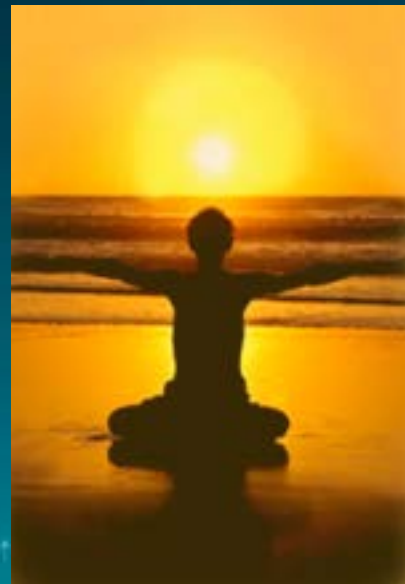
Bővebb infó: www.facebook.hu/bhf oldalon!

A belépés DÍJTALAN!

2012 november 8. 9-18 óráig

Corner rendezvényközpont,
1053 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 12.

www.letkerdes.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 **34 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.