

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



A CSALÁD SZENTSÉGE

**NAPIREND AZ
ÁJURVÉDA TÜKRÉBEN**

**HOGYAN TEDD TARTALMASSÁ
A HÉTKÖZNAPOKAT**

**A STRESSZ KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI
A JÓGA SEGÍTSÉGÉVEL**

*Ajándékozz
egészséget!*
108.hu/ajandek

Ingyenes

3. ÉVFOLYAM 11. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

TANFOLYAMAINK 2012. DECEMBERTŐL

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Indiai főzőtanfolyam	jan. 20., febr. 17.	1 x 4 óra	9.990 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	jan. 26-27.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	febr. 16.	1 x 4 óra	9.990 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	febr. 3.	3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek		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., febr. 2.	3 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő jógotanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Haladó jógotanfolyam (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



- 6 **Karácsonyi készülődés babával** Tervezz előre
- 8 **Hogyan tedd tartalmassá a hétköznapokat** Ami igazán fontos
- 10 **A stressz kezelésének lehetőségei a jóga segítségével** Civilizációs betegség
- 14 **Önmagunkról – a gondolat sebességével**
- 16 **A család szentsége** Karácsonyi gondolatok
- 18 **Napirend az ájurvéda tükrében** Teremts egyensúlyt
- 22 **2013-ban a saját változásunkkal átalakítjuk a kapcsolatainkat is!** Kezd az új évet kapcsolataid rendezésével!
- 24 **Családi kupaktanács**
- 28 **Furcsa tünetek, rejtélyes fájdalmak** Tárd fel az egészségügyi asztrológia segítségével!
- 30 **Receptek**
Gesztenyekrém; sajttal, brokkolival töltött krumpli; csokoládétorta; sütőtökös pite; barackos-diós szaloncukor; kókuszos szaloncukor; aszalt gyümölcsös szaloncukor; házi szaloncukor
- 36 **A citromfű** Teasarak
- 40 **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 – 2012/11. 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

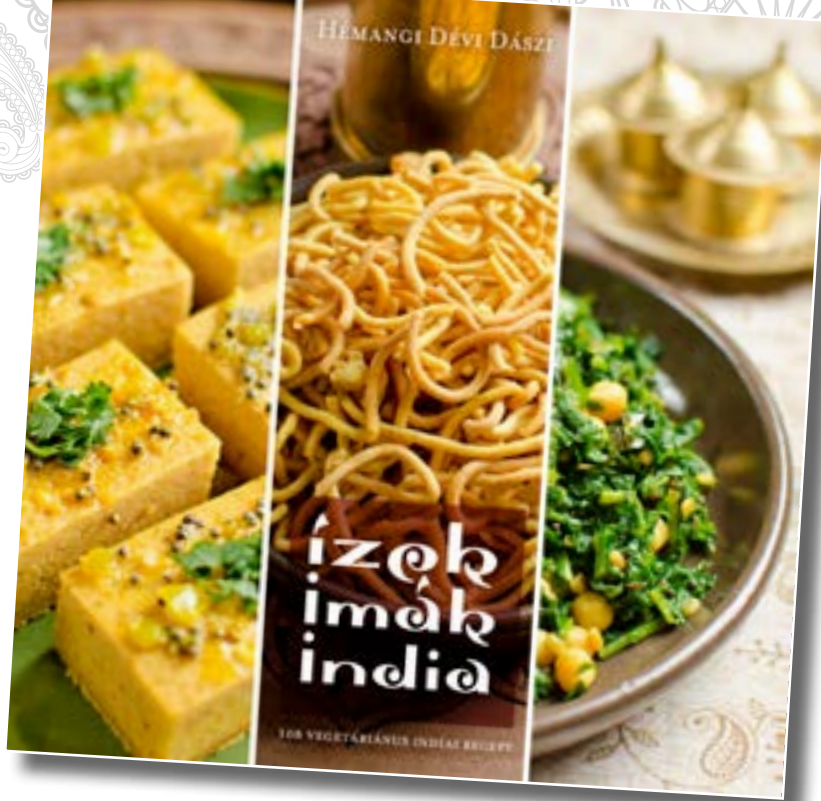
*Ajándékozz
egészséget
karácsonyra!*



*Főzőtanfolyam
Life-coaching
Jógatanfolyam*



108.hu/ajandek



**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 ízkavalkád 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



Karácsonyi készülődés babával

Bizonyára nem kis fejtörést okoz a kisbabás anyukáknak, hogyan teremtsenek karácsonyi hangulatot, és szerezzék be az ajándékokat, készítsék el az ünnepi menüt, díszítsék fel a lakást. Ráadásul mindezt úgy, hogy nem stresszként, hanem boldog készülődésként éljék meg.

Az első és legfontosabb, hogy idejében el kell kezdeni, mert mindent szépen meg kell tervezni, apró feladatokra bontani, hiszen egy kisbabával nem veheted nyakadba a várost, és nézelődhetsz egész nap.

A második, nagyon fontos dolog, hogy maradj laza! Nem történik semmi, ha az eltervezett öt fogásos menüből a végén csak négy lesz, és ha a kézzel készített karácsonyfa díszek helyett marad a bolti. Elárulom, minden nem lesz tökéletes, de nagyon szuper karácsonyotok lehet a maximalizusod nélkül is, ami inkább ront, mint javít a helyzeten.

Írd össze, hogy mit is szeretnél, mert míg a fejedben csupán egy káosz létezik, abból csak az következik, hogy sok fölösleges dolog lesz elintézve, megvásárolva, és lemarad akár olyan is, ami tényleg fontos lett volna neked.

Egy kis segítség:

1. Kinek és milyen ajándékokat szeretnél venni? Érdemes interneten körülnézni, rengeteg házhoz rendelhető ajándék van, ami nagyon praktikus jelen esetben, és akkor is el tudod intézni, mikor a baba alszik.

2. Ha már tudod, hogy mit szeretnél, és honnan, akkor készíts tervet, és intézd úgy, hogy egy elindulás alkalmával, ami lehetőleg a baba napirendjét ne nagyon borítsa fel, két-három dolgot el tudjatok intézni. Te tudod, hogy a babád mennyire szeret utazni, van, aki szívesen alszik a kocsiban, más inkább nézelődik. Ha szívesen alszik, és messze kell menned, akkor mehetnek kivételesen alvásidőben, de azért ne szoktasd hozzá a kicsit, hogy a kocsiban alszik, mert az nem olyan pihentető. Azt sem javaslom, hogy órákat töltsetek egy-egy plázában, mert a sok inger feszültté teheti



a kisbabát, így, ha bevásárlóközpontban van sok elintéznivalód, inkább menjetek el kétszer, mint egyszerre túl sok(k) legyen.

3. Számold ki, hogy mennyi időre lesz szükséged! Aztán ezt az időt szorozd be kettővel, mert kisbabával bármi közbejöhethet. Lehet, hogy nem tudtok elindulni, vagy félútról vissza kell fordulnotok, vagy nem kaptok azt, amit szeretnél, ott ahol szeretted volna, de máshová már nem tudsz átmenni a kicsivel. Ha megvan, hogy mennyi időre van szükséged, fogd a naptáradat, és tervezd is meg, hogy akkor melyik nap mit intézel. Néhány dolog lehet, hogy borul majd, de így sokkal jobban át fogod látni a feladataidat, és a kapkodást megelőzheted a jó időbeosztással.

4. Milyen legyen az ünnepi menü? Ilyenkor mindig szívesen újít az ember, de én azt javaslom, hogy a biztonság kedvéért legyen otthon alapanyag a jól bevált családi kedvencekhez. A menüt is érdemes úgy összeállítanod, hogy ne minden fogás legyen teljesen új és időigényes, mert lehet, hogy nem sikerül, vagy nem fogják szeretni a gyerkőcök, esetleg a férjed is csak udvariasságból eszik belőle. Ez pedig eléggé elronthatja a hangulatodat, mert te sokat készültél, szeretnéd, ha méltányolnák az igyekezedet.

5. A nagybevásárlást is intézheted internetről, így legalább nem kell cipekedned!

6. Az ünnepi menü egész napos főzőcskézést igényelne, de erre nem hiszem, hogy lesz időd, ezért érdemes olyan menüsört összeállítani, amit már néhány nappal előbb el tudsz kezdeni apránként megcsinálni. Rengeteg süti, mint pl. a mézeskalács, kekszek, elkészíthetők napokkal, sőt,

már hetekkel korábban. Legyen a menüben könnyen, gyorsan elkészíthető étel is, az maradjon az utolsó pillanatra.

7. A lakás takarításába és díszítésébe vond be a férjedet, esetleg a nagymamát! Sőt, még a kicsit is be lehet vonni! Ha már tud ülni, készíthettek együtt só-liszt gyurmából karácsonyfa díszeket. Persze ez főleg arról szól, hogy te csinálod, ő meg remekül elmaszátol közben, de biztosan nagyon fogja élvezni. Vond be otthon is, amibe lehet! Ha még nagyon kicsi, tedd a hordozóba magad mellé, míg főzöl, mutasd meg neki, hogy mit csinálsz, énekelj neki, mondókázz, és közben az étel is elkészül. A takarításnál adj neki is egy kis seprűt vagy lapátot, vagy hadd fogja a porszívó csövét, mikor porszívóztok. Persze így minden sokkal lassabban megy, de a lényeg, hogy haladjanak a dolgok, a kicsi pedig rengeteget tanul ilyen hétköznapi dolgokból is.

Gondolkodj előre, és könnyebb lesz, mint gondolnád! Boldog, békés, szeretettel teli karácsonyt kívánok!

Lilyogini
www.lilyogini.hu



Hogyan tedd **tartalmassá** a hétköznapiakat



Atél beköszönte, az évvége és a szeretet ünnepeinek, a karácsonynak a közeledte mindig egy fajta befele fordulásról szól. Ilyenkor befelé figyelünk, elcsendesedünk és számadást készítünk az elmúlt évünkről. Gyakran hallunk szívszorító történeteket, amelyek minket is elgondolkodtatnak saját életünkről, sorsunkról, és arról, mi is az, ami igazán fontos az

Életben. Gyakran teszünk fogadalmakat arra vonatkozóan, miben szeretnénk változást.

Bizonyára sokan olvastátok a cikket, mely arról számolt be, hogy a haldokló betegek mit bántak meg leggyakrabban a halálos ágyukon. Évvégi fogadalmaink többnyire ezeknek az értékeknek a megnyilvánulási formái különböző módokon.

Az öt leggyakoribb mondat pedig a következő:

- „Bárcsak lett volna bátorságom a saját életemet élni, és nem azt, amit mások elvártak tőlem.”
- „Bárcsak ne dolgoztam volna olyan sokat.”
- „Bárcsak lett volna bátorságom kimutatni az érzelmeimet.”
- „Bárcsak szorosabb kapcsolatot ápoltam volna barátaimmal.”
- „Bárcsak boldogabb lettem volna.”

Mindenki megfogalmazta már ezen gondolatok legalább egyikét. Jó esetben tett is változtatásokat, amik vagy hosszú távon beépültek a hétköznapiakba, vagy rövid fellelkesülés után ismét kikoptak.

A megoldás egy videó formájában került előm, melynek kulcsszava a játék. Felnőttként keveseknek sikerül megőrizni játékosságukat, amivel többet veszítünk, mint gondolnánk. Figyelj csak meg egyszer egy gyermeket játék közben! Teljes figyelmével jelen van abban, amit csinál, élvezettel és önfeledten cselekszik. Gondolj csak bele, hogyan változna az életed, ha Te is ebben az állapotban lennél képes cselekedni a legtöbb helyzetben!

Mindezek és a fent említett megbánások elkerüléséhez nem kell több, mint hogy alkoss egy játékot az életedből. A kutatások szerint négy irányelv van, amit érdemes betartanod, de ezeken belül a feladatokat és pályákat már te alakítod.

- **Növeld fizikai ellenálló képességedet!** Ne tölts el 1 óránál többet mozdulatlanul, fizikailag legyél aktív.
- **Növeld mentális ellenálló képességedet!** Nézz szembe minden nap apró kihívásokkal, legyen szó akár rejtvényről, vagy egy vers megtanulásáról.
- **Növeld érzelmi ellenálló képességedet!** Amikor olyan esemény történik Veled, ami negatív érzelmi töltetű, ellensúlyozd három pozitív érzelmi töltetű megeléssel.
- **Növeld szociális ellenálló képességedet!** Minden nap lépj kapcsolatba olyan emberrel, akit szeretsz. A legjobb pedig, ha mindez érintéssel is jár, melynek további pozitív haszna is van.

„Nem azért

felejtünk el játszani, mert megöregszünk, hanem attól öregszünk meg, hogy elfelejtünk játszani.”

George Bernard Shaw

Gyűjtsd össze a napi négy pontodat és tedd a játékban szövetségessé a barátaidat, ismerőseidet. Amennyiben pedig bevállaljátok, hogy egymásnak állítotok össze egy-két feladatot, még komfortzónátokat is növelhettek, ami egy teljesen új, nagyobb megelégedettséget, kiteljesedést és boldogságot hozó élet kezdete lehet. Így életed végén nem csak a megbánások maradnak el, hanem hosszabbá is teheted az életedet, akár 10 évvel is.

Miskei Anikó
pszichológus
www.lelekhango.com

Szeretnél

te is

17.129*

olvasót

elérni?

Hirdess a

108.hu

Magazinban!

www.108.hu/hirdetes

*2012. november 26-i adat

A stressz kezelésének lehetőségei a jóga segítségével



A stressz a civilizáció egyik legelterjedtebb betegsége. Kiváltó oka sokféle lehet, de leginkább ez a hatása a felfokozott élettempónak a hétköznapi életünkre. Rövid távú tünetei jelentkeznek fejfájás, idegesség, gyomorreme-gés, étvágytalanság vagy éppen túl sok evés formájában, de felbukkanhat megmagyarázhatatlan rosszkedvként is, amikor mindennapos, apró dolgokat óriási, megoldhatatlan problémaként, teherként élünk meg. Hosszú távon már huzamosabban fennálló betegségek is a számlájára írhatóak, mint a migrén, krónikus alvászavar, gyomorfekély, magas vérnyomás, gerincsérv, depresszió. Ahhoz, hogy hatéko-nyan lépjünk fel és ezeket a tüneteket és betegségeket el tudjuk kerülni, ismernünk kell a stressz keletkezését és fajtáit. A keletkezése egyszerűen úgy írható le, hogy egy negatív élmény hatására negatív érzelmek keletkeznek, melyek negatív cselekvésre való vágyat szülnek bennünk. A társadalmi elvárások és az egyéni, benső kontroll miatt ezeknek a vágyaknak nem adunk teret, így a kétféle készte-tés egymásnak feszül, idegi terheltséget, tanácstalanságot, a tehetetlenség érzését váltva ki. Ráadásul nem csupán egy csatornán keresztül ér bennünket ez a hatás, hiszen lehet a gyengítő stresszfaktor fizikai (sérülés, operáció), kémiai (gyógyszerek, kábító- és mámorító szerek) érzelmi (munkahelyi bizonytalanság, családtagokkal kapcsolatos problémák), és általában ezek együttesen vannak jelen.

A jóga egyes elemei külön és együttesen is hatékonyak a stressz kezelésében:

- **a meditáció** megszünteti az elme feszültségét azzal, hogy egy másik nézőpontot ad, így a probléma forrását szüntetheti meg. Emellett magasabb rendű célok felé vezeti a gyakorló figyelmét és támogatja a pozitív gondolkodás hosszú távú megtartását.
- **a táplálkozás** elsősorban a fizikai és kémiai rizikófaktorok elkerülésében segít, a tiszta, vegetáriánus ételek ugyanis kevesebb terhet rónak az emésztőszervekre. A megfelelő mennyiségű étel, esetenként a böjt lehetőséget teremt a lemondásra, az elme kontrolljára is.
- **a relaxáció** módszerét alkalmazva tudatosan szabadulhatunk meg a feszültségektől. Az izmok és magasabb szinten a szervek is parancsot kapnak az ellazulásra, elvezetnek a belső béke megteremtéséhez. A napi szinten végzett relaxáció a negatív gondolatokat és tettvágyra való hajlamot is csökkenti.
- a megfelelő mélységű **légzés** hiánya (kevés prána-energia felvétele) a rosszkedv és depresszió esélyét növeli, ezzel szemben az egyenletes jógalégzés oldja a negatív érzéseket.
- **a testgyakorlás (ászanák)** kivitelezése közben az első lépés, hogy ember befelé irányítja a tudatát, ez önmagában nyugtató hatású. A továbbiakban néhány olyan gyakorlatot mutatunk meg, amely kifejezetten hatnak az idegekre és a belső elválasztású mirigyek (mellékvese, pajzsmirigy) aktiválásával kedvezően befolyásolják a hangulatot.

A típusgyakorlatok (előrehajlás, fordított testhelyzet, gerinccsavarás) nagy mértékben hozzájárulunk testi és mentális egészségünkhöz, benső békénk és a környezetünkkel való harmónia megteremtéséhez. Mindenkinek jó gyakorlást kívánunk.

Képes Andrea

A **Pascimottánászana** (ülésből előrehalás) és általában az előrehajló ászanák növelik a befelé fordulást, és mivel előrehajlaskor a hát izmainak lazulásával a gerinc csigolyái eltávolodnak egymástól, fokozza a keringést ezen a területen, „leveszi a súlyt” a derékről. Masszírozza a has és a medence területét, így alkalmazható az emésztési problémák csökkentésére is.



Fotók: Thimár Attila



A **Szálamba-szarvángászana** (gyertyaállás) a fordított ászanákhoz tartozik, melyek végzésekor megfordul a vérkeringés, és ez a szívét teljesen máshogy dolgoztatja, mint amikor a fej helyezkedik el magasabban. A méreganyagok nagyrészt lefelé szállnak, összegyűlhetnek a lábakban, ilyenkor a megoldás szintén a fordított testhelyzet gyakorlása. A szarvángászana erősíti a gerinc menti hosszanti izmokat, és ezek segítségével távolítja el a csigolyákat egymástól. Friss vérrrel látja el a szerveket, serkentve és kiegyensúlyozva a belső elválasztású mirigyeket.

Az **Ardha-matszjendrásana** (gerinccsavarás) is javítja a gerinccsavarás taláható idegek, erek és szövetek vérkeringését, növeli a tápanyagfelvételük hatékonyságát, erősíti és nyújtja a gerincet és a hátizmokat. A csavarás hatására a belső szervek egymáson mozdulásával masszázsalakul ki, mely a méregtelenítésüket, anyagcseréjüket serkenti, valamint csökkenti a hasi zsírpárnákat.



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

Szeretnél megtanulni jógázni?

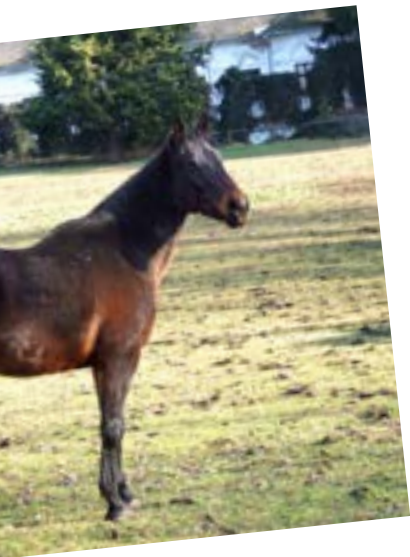
Gyere el 8 x 2 órás
jógatanfolyamra,
vagy gyere el
gyakorló jóga óráinkra.

www.108.hu/joga



Önmagunkról

– a gondolat sebességével



Gyermekkorunk meséiből talán még emlékezhetünk a mesebeli táltos paripa kérdésére: „mit parancsolsz, kedves gazdám, hogyan menjünk, mint a szél, vagy mint a gondolat?” Persze az okos

főhős mindig a gondolat sebességét választja, hiszen tudja, hogy inspiráló gondolatokkal juthat a leggyorsabban a legmesszebbre.

Talán véletlen lenne, hogy mind a népmesék, mind a mitológia egyaránt a lovat tartja az ihlet, a felemelő gondolatok jelképének? Lehet emögött valamilyen különleges képesség, vagy adottság?

Nos, a ló már több mint hatezer éve kíséri az embert a történelemben. Menekülő állat lévén nagyszerűen olvassa a környezete viselkedését, és a hosszú évezredek alatt igencsak kiismert bennünket. Vadon élő zsákmányállatból az ember társa lett jóban-rosszban: háborúban, közlekedésben, később a lóversenyzésben, majd a lovas sportokban. Csak ahogy egyre inkább kiszorult a hétköznapjainkból, a XX. század végére ismertük fel, hogy a ló is hatással van ránk, nagyszerű társ lehet személyes képességeink fejlesztésében, azaz a coachingban. (Még ez az angolnak tartott szó is a lovakhoz köthető: a magyar „kocsi” szó nyugat-európai nyelvekbe való átvételével terjedt el és kezdték használni előbb a csapatsportok tréneire, majd az üzleti edzőkre.)

A lovasok tapasztalatból tudják, milyen könnyen átveddnek érzelmeink a lóra. Még azokat az érzéseinket is észreveszik, amelyeknek magunk sem vagyunk tudatában... Elég egy kis átfutó idegesség, vagy türelmetlenség és már nem jön létre az összhang, ugyanakkor a nyugalom és bizalom légkörében szinte azonnal „átmennek a segítségek”.

Vagyis a lóval való együttműködés akkor lesz eredményes, ha odafigyelünk mind önmagunkra, mind órá, valamint még meg is tudjuk győzni arról, hogy együttműködjön velünk. Olyan ez, mint egy szellemi sakkjátszma, amiben ha megfelelően lépkedünk, a végén a ló izmai fogják véghezvinni a mi gondolatainkat. Pontosan ez az együttműködési élmény teszi alkalmassá a lovat a legújabb, társ-coach szerepkörére. A jó hír ugyanis abban áll, hogy ez az együttgondolkodás nemcsak a nyeregből élhető át, hanem hosszú vezetőszáron, a földről végzett munka esetén is megtapasztalható.

Mi kell ehhez? A szó szoros értelmében vett vezetői készségek: kreatívan előre kell gondolkodnunk, oda kell figyelnünk a másik fél és a saját magunk érzéseire (érzelmi intelligencia) és nem utolsósorban ki kell találjuk, hogyan is motiválhatjuk őt. A ló ugyanis nem rendeli olyan könnyen alá magát az embernek, mint pl. a kutya, csak azt követi, akit ő is elfogad vezetőjének. Szabad akarata ellenében pedig a maga öt és fél mázsájával nem lehet csak úgy arrébbhúzni... Közös teljesítményt csak akkor érhetünk el vele, ha teljesen órá figyelünk: gondolataink nem kalandozhatnak el, hiszen a ló állandóan az Itt és Mostban éli meg minden pillanatát. Ez a visszajelzéseire is vonatkozik: aszerint viselkedik, amilyen hatást kiváltottunk belőle. Nem udvariaskodik, nem hazudik, garantáltan őszinte. Pontosan ezáltal visz közelebb minket önmagunkhoz.

Mivel a lóval végzett gyakorlatok egyben élményt is jelentenek, az így szerzett felismeréseinkre később is tisztán és hosszú ideig emlékezünk. Akárcsak a mesék táltos paripájára...

Kovács Judit
pegazuscoaching.hu



A család szentsége

December 24-én újra és újra éljük a Betlehemi misztériumjátékot, amely emlékeztet minket arra, hogy ez a Tudatosság leszületett a Földre, hogy lehorganyozza az emberek szívében a szeretet áldását.

Gyerekkoromban számtalanszor végignéztem a templomban a Betlehemi csodajátékot, és mindig azt vártam, hogy jöjjön végre a Csillag, ami utat mutat. Ez tetszett a legjobban az egész előadásban.

Kisgyermekként nem kellett, hogy értsem, milyen mélyebb mondanivaló rejlik az előadás mögött, hiszen megjelent a csillag és tudtam, hogy a csoda megtörtént, ösztönösen kapcsolódtam ezzel a misztériummal. Átéltam a csodát, tudtam, hogy valami különleges történt, s mire hazamentünk, ott állt a nappaliban a feldíszített fa és alatta az ajándékok. Voltak olyan időszakok az életemben, amikor eltávolodtam a lelkemtől és a karácsonyt teherként éltem meg, amikor alig vártam, hogy vége legyen a közös



családi vacsorának, s egyre távolabb kerültem az ünnep fényétől, s a bennem lobogó fénytől is. Ezekben az időszakokban nem tudtam átélni, hogy mit is jelent az igaz szeretet, de ezek az elvesztegetett évek mutatták meg azt is, hogy milyen ráhangolódás nélkül, elméből kipipálni a karácsony estét.

Semmi nem fogható ahhoz, amikor sejtszinten átélem azt, hogy megszületik bennem a feltétel nélküli szeretet fénye, a karácsony csodája. S ezt a misztériumot látom, amikor készülünk szenteste a vacsorához. Édesanyám szívvel-lélekkel elkészíti a vacsorát, előhívva magából a gyönyörű női energiáit, s ez áldásként száll az ételbe. Édesapám belevágja a fát a tartóba, gondoskodik az italokról, a jó hangulatról, s megcsillan szemében a férfi minőség lobogó fénye. Valahogy ők is átszellemülnek ezen a napon, lelassulnak és befelé figyelnek. Édesapám nehezebben kezeli az érzelmeit, onnan tudom, hogy átjárja ez a csodálatos érzés, hogy egyre többet élcelődik. A vacsorához mindig meghívom az Angyalokat, hogy legyenek részese velünk együtt az ünnepnek, és osztozzunk ebben a csodálatos örömenergiában. Valahogy ilyenkor kilépünk a hétköznapi család mintájából, s egy magasztosabb, szeretetteljesebb energia leng körbe minket. Felragyognak karácsony sejtelmes fényei, nemcsak körülöttünk, de bennünk is.

Van, aki ezt a szentséget csak karácsonykor tudja megélni, ezért nagyon hálás vagyok azért, hogy van

egy olyan nap az évben, amikor sokan törekednek arra, hogy a lelassult csendben rátaláljanak erre az ajándéokra. Én tudatosan teremtem minden napomat ebben a fényben, mert szeretném, hogy a hétköznapjaim egy ilyen időtlen békességben teljenek.

Ha szeretnéd megélni te is ezt karácsonykor, akkor játssz velem!

Egy közös játékra hívok mindenkit, aki olvassa az írást: karácsonyig öleljünk tudatosan! Ha megöleljünk valakit, akkor képzeljük el, hogy arany, rózsaszín, fehér, zöld vagy bármilyen más színű fény áramlik a szívünkbe a másik felé. Mindenki olyan fényt képzeljen el, ami az ő szeretetét adja vissza. És öleljünk bármilyen olyan helyzetben, amilyenben csak tudunk! Ezzel az egyszerű módszerrel fel tudjuk készíteni embertársainkat arra, hogy befogadjanak magasabb rezgésű szeretetenergiát is, hogy lágyuljanak az ölelés által, s útjára tudunk indítani egy szeretetteljes változást.

Válasszuk idén karácsonykor tudatosan az Egységet, hagyjuk hátra végre a szétválasztottság illúzióját. Emeljük az emberek rezgését, és legyünk egy olyan élet hírhozói, amire mindannyian vágyunk a szívünk mélyéről. Ehhez nem kell nagy dolgokat tenni, mindenki annyit tegyen, amennyire képes. És ha az ölelés nem megy, akkor adjunk egy gyógyító érintést azoknak, akikkel összehoz a sors. Az érintés közben ugyanúgy képzeljük el a gyógyító fényt, amint a kezünkbe átáncol a másik emberbe. Tudatosítsuk, hogy végső soron mind egyek vagyunk, ezért segítsünk másoknak is, hogy felébredhessenek a tévhitkekből, és meglássák, hogy milyen csodálatos az élet!

Ölelésre, érintésre fel!

Kammerer Edina Bliss (K.E.Bliss)





Érezte már úgy, hogy mindazok a feladatok, amelyek megoldása rendszerint alig negyedórányi időráfordítást igényel, s könnyen, jó kedvvel teljesíthetőek, most megoldhatatlannak tűnnek, sokszoros időre van szükség az elvégzésükhöz? Mi lehet ennek az oka? Hogyan küszöbölhetőek ki az ilyen kedvezőtlen állapotok? Mindezekre a kérdésekre is választ, útmutatást ad az ájurvéda, az „élet tudománya”.

Napirend az **ájurvéda** tükrében

Az ájurvéda holisztikus, az élőlény szervezetét szerves egységként szemlélő és kezelő gyógyítás ősi, több mint ötezer éve gyakorolt indiai tudománya. Orvostudomány, amely a hangsúlyt az egészség megőrzésére, a betegségek megelőzésére helyezi, lehetőséget ad az egészség visszaállítására, a gyógyulás elősegítésére. Átfogó életfilozófia és életmód egyben, elvei szerint élve beteljesíthető az „egész-ség” mindannyiunk által vágyott állapota. Megmutatja, mi a kedvező és mi a kedvezőtlen a hosszú élethez.

Filozófiájának értelmében az „*áju*”, vagyis az élet négy fő elven nyugszik, amelyek egymással kölcsönös és szoros kapcsolatban állnak, összehangoltságuk teszi lehetővé az élőlény tudatosságát. E négy fő elv a test, az érzékszervek, az elme és a lélek. A lélek a különböző érzékszerveken keresztül lép kapcsolatba a külvilággal, melyek működését a test és az elme együttese biztosítja.

Az ájurvéda tanítása szerint az élőlény testének, elméjének, tudatának működését három rendező elv, úgynevezett *dósa* irányítja, amelyek *váta*, *pitta* és *kapha* néven ismertek. A *dósák* olyan erők, amelyek az öt őselem (éter, levegő, tűz, víz és föld) meghatározott kombinációjából jönnek létre, s képviselik, megnyilvánítják az őket alkotó elemek energiáit és tulajdonságait. Meghatározzák a növekedés és bomlás folyamatait, az élet minden területére kiható dinamikus folyamatok. Működésük harmóniája az egészség feltétele, egyensúlyi állapotuk sérü-

lése betegségek kialakulásához vezethet. A *dósák* irányítják az emésztést és az anyagcsere-folyamatokat, a testen belüli mozgást és változást, az aktivitást és pihenést, valamennyi élettani folyamatot. A test különböző részeinek feladatellátásáért más-más *dósa* felelős, működésükben egyfajta dinamika nyilvánul meg.

Más *dósa* fokozott aktivitása figyelhető meg az egyes életszakaszokban, a különböző évszakokon belül, de rövidebb távon, a napszakokban is különböző a *dósák* hangsúlyossága. Az első életszakaszban, a fogantatástól a serdülő korig az összetartásért, a felépítő folyamatok irányításáért felelős *kapha dósa* domináns. Hatását leginkább a hideg és nedves hónapokban érezhetjük, emellett egy napon belül a pihenés, az esti, éjszakai órák a kiemelt időszaka. A serdülőkortól a középkorúság végéig terjedő életszakaszban a *pitta dósa* az uralkodó irányító elv. A meleg, nyári hónapokban legkifejezettebb a hatása, felelős az éhségérzet kialakulásáért, az emésztési folyamatok megfelelő működéséért, így egy napon belül főként a déli órákban tapasztalható jelenléte. A harmadik életszakaszban, a középkorúság végétől az öregkorban a *váta dósa* dominanciája figyelhető meg, évszaka a hűvös, szeles hónapokat foglalja magába. Ez az erő felelős a különböző

Az ájurvéda ősi orvostudomány, amely a hangsúlyt az egészség megőrzésére, a betegségek megelőzésére helyezi.





mozgások végrehajtásáért, így kiemelten a reggeli órák időszakát irányítja.

Ahhoz, hogy az „egészség” megtapasztalható és fenntartható legyen az életünkben, mindenképpen szem előtt kell tartanunk ennek a három rendező és irányító elvnek a működését. A napi tevékenységeinket a *dósák* dinamikájával összhangban végezve érezhető lesz a változás, amint a dolgaink sokkal könnyebben, már-már szinte „maguktól” működnek és megoldódnak. A bennünket körülvevő világ, a természet részei vagyunk, harmonikus működésre csak úgy számíthatunk, ha figyelembe vesszük törvényeit. Egyensúlyt kell teremtenünk a munkára és pihenésre szánt idő és energia között, az egyes tevékenységeket azokban az időszakokban végezve, amikor a *dósák* működése azt segíti, támogatóan előmozdítja. Milyen konkrét életvezetési, napi életmódbeli tanácsokkal szolgál a ma embere számára is az ájurvéda?

Az életet támogató tevékenységek között ez egyik a korai, napfelkelte előtti felkelés, majd az anyagcsere-termékek (széklet, vizelet) eltávolítása a szervezetből. Meditációra, lelki gyakorlatok végzésére legmegfelelőbbek a korai reggeli órák. Étkezni akkor célszerű, ha éhesek vagyunk, és a főétkezésnek lehetőleg az ebédnek kell lennie, amikor a *pitta dósa* dominanciájának köszönhetően az emésztés megfelelő tud lenni. Nyugodt pihenésre, testi és szellemi regenerációra akkor számíthatunk, ha este tíz óra előtt lefekszünk, igazodva a *kapha dósa* aktivitási időszakához. Mindezek mellett figyelemmel kell lennünk az egyéni testtípusunk igényeire, az annak, illetve adott állapotunknak megfelelő ételeket javasolt fogyasztanunk.

A *dósák* dinamikáját ismerve, irányító elveikkel összhangban végezve a napi tevékenységeinket feladataink teljesítése az egészséget fenntartó vagy visszaállító, életet támogató, örömteli lehet.

Dr. Telek Erika



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.



2013-ban a saját változásunkkal átalakítjuk a kapcsolatainkat is!

*Az élet nagy
részét nem lehet
szabályok között
élni, főleg nem
az érzelmeket.
A felismeréseid és
a tapasztalataid
által fogsz valóban
változni, ezért
indulj el, és tegyél
érte!*

KEZD AZ ÚJ ÉVET KAPCSOLATAID RENDEZÉSÉVEL!

Az egyéniségünk, jellemünk főleg a családi mintákból indul ki, ezért ezzel kezdjük a januárt. Lásd a szüleid tökéletességét és esendőségét egyben – ők is a legjobbat tették, amit tudtak eddig, de ha te megbízol bennük, elkezded emelni bennük a szeretet tiszta Erejét, akkor lehetőséged van mindent átalakítani. Amíg nem tudod tisztelni, elfogadni, és szeretni a szüleidet, addig a párodat, társadat sem fogod tudni. Nem maradhatnak tüskék és rosszérzések

bennünk és a másikban sem – ekkor tekinthetünk rendezettnek egy kapcsolatot.

TÁMOGATÓ KÉRDÉSEK, FELADATOK:

- Milyen anyukád, apukád? Milyen női, férfi mintát tanultál, láttál tőle?
- Hogy nyilvánulnak meg a társas kapcsolataidban a szülői mintáid?
- Neked mi a fő értékrended ebben az életedben, miszerint éled az életed? Mik a céljaid? Mit integráltál a szüleid életéből?
- Kitől kérnél bocsánatot? Kinek bocsátasz meg?
- Milyen 'batyut' vettél át a szüleidtől, csak mert azt hitted, ezzel segítesz nekik?

Hatala Ágnes önfejlesztő határidőnaplója egész évben társad lehet az önmegismerésben, a kapcsolatok fejlesztésében, miközben remekül segít eligazodni a mindennapok rutinjában! Hónapról hónapra új utakra vezet a párkapcsolatok és emberi kapcsolatok megismerésének kanyargós ösvényein.

Minden hónap feladatait kiegészítik a Felemelkedett Mesterek is, akinek energiái, színei erősíthetik az adott hónap feladatainak megoldását.

Bővebben a Kulturbutik.hu oldalon olvashatsz a könyvekről és más önfejlesztő témákról.

EZOTERIKUS KALENDÁRIUM 2013 **2013. évi legbölcsebb határidőnapló** **spirituális könyvekkel és túlélő tippekkel!**

ITT A 2013. ÉVI LEGBÖLCSEBB HATÁRIDŐNAPLÓ

spirituális üzenetekkel, túlélő tippekkel!

Szervezd meg a következő évedet úgy, ahogy eddig egyet sem tettél! Igen, lehetséges! Legyen a tied most nyitókedvezményel és hasznos ajándékokkal minden határidőnapló legbölcsebbike!

„... hogy egy személyi asszisztens és asztrológus kísérelje mindennapjaidat!”

**Vásárolj meg
akciósan!**

ÖNFEJLESZTŐ NAPLÓ 2013 **Emeld a fénybe kapcsolataidat!**

Mindenki vágyik a harmonikus, szeretettel teli kapcsolatokra, de hogyan érhetjük el?

Az élet nagy részét nem lehet szabályok között élni, főleg nem az érzelmeket. Minden ember más!

Ezért sokkal fontosabb az önismeret, a figyelem, és a szeretet áramoltatása, mind Önmagad, mind a családi, baráti és társas kapcsolataidban.

www.kulturbutik.hu



Családi kupaktanács

A családi kupaktanács kifejezést meghallva valószínűleg mindannyian feszített röhögésben törünk ki. Valahogy az amerikai szappanopera jellegű családi filmek ugranak be itt az embernek, noha a családi népgyűlés vélhetőleg kevésbé hangzana jól, még az otthon falai között is.

A családi összejövetelek és megbeszélések minden kis közösség életében olykor erőltetett, ám tisztázó jellegűek, ezért inkább kényelmetlenséget keltenek az emberek, mint kellemes érzéseket. A családi összejöveteleknek azonban nem szükségszerűen kell azonos időben, kötötten vagy éppen negatív élethelyzetekben megvalósulniuk.

Egy kiváló példa erre a legendás Kelly család, vagyis a Kelly Family, ahol közismerten több gyermek élt egyszerre, mint ahány szájat szüleik etetni tudtak volna. A gyermekek édesanyja egy betegség miatt sajnos korán távozott az élők sorából, a családot az édesapa és bizony a hit, maga Isten tartotta össze. A család

vallásos zenéjükéről és példás családi összetartásukról vált híressé. Tagjai a mellett, hogy vándorcirkuszt üzemeltettek és sokat próbáltak, az együttműködés nagymesterei. Elmondásuk szerint egy ilyen nagycsaládot a közös étkezések és az istenhit kovácsolhat össze. A családi reggelik és vacsorák alkalmával nem csak együtt főztek, készítették az ételt, hanem az étkezés közben, nyugodt környezetben, minőségi időt is együtt töltöttek. Az étkezés során mindig megosztották egymással kreatív ötleteiket, művészeti alkotásaikat felolvasták vagy megmutatták egymásnak. A családi étkezőasztal gyakran az első fellépés volt, az első porond, a színpad eleje, vagyis a kreativitás kibontakozásának egyik színtere is. Nem kell mondanunk, hogy milyen nagy szükség van az emberek számára a szociális közösségekben való részvételre. Az alkotás és újraalkotás folyamatát is éppen a közösség, a siker, az elismerés tudta legjobban motiválni, az egyenlenségeket pedig egy szerető közösség építő kritikája tudja elsimítani.

A családi vacsorák vagy reggelik, korlátozódjanak azok napi egy-két vagy heti csupán egy alkalomra, rendkívül fontos érzelmi folyamatokat indítanak el. Ez a legkisebb, még védett szociális közeg, ugyanakkor már túlmutat a saját én határain. A legjobb, ha a gyermek már kiskorában megszokja, hogy a család nem csak egy létközösség, hanem egy valóban jól működő egység. Legyen életünk része néha



egy közös családi bevásárlás, családi nap, havonta egyszer családi program és kommunikációs, tervezési-szervezési időt is hagyjunk. Mindez fokozza a kreativitást, megadja a hovatartozás érzését, kielégíti ezt az igényt, érzelmileg is fejleszt és a kognitív folyamatok kibontakozását is segíti.

Azzal, hogy pl. egy családi összejövetel nem csupán az evésről szól, szebbé, nemesebbé tehetjük az eseményt. Ha a család pusztán evés céljából gyűlik össze az asztal körül, hangsúlyossá válik a test táplálásának fontossága, de megfeledekezünk arról, hogy a lelki táplálás jóval magasabb szintet képvisel életünkben. A családi összejövetelek kisebb rítust jelenthetnek életünkben, amelyek elégedetté teszik az elmét is. Sohasem késő elkezdeni!

Fodor Kata



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: jan. 20., febr. 17.

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

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

Időpont: febr. 16.

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

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

Időpont: jan. 26-27.

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., febr. 2.
További info » » »



Indiai édességek

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

Időpont:
További info » » »



Indiai sós csemegék és csatnik

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

Időpont: febr. 3.
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

Furcsa tünetek, rejtélyes fájdalmak

– tárd fel az egészségügyi asztrológia segítségével!

Nem csak jóslás


Az asztrológiai elemzés kifejezést meghallva még ma is megborsószik a hátunk. A legtöbb ember ugyanis a kíváncsiság ellenére horoszkópok alatt általános előrejelzésekre illetve karakterleírásokra gondol, amelyek nélkülözik a szülött egyediségeit, s legfeljebb egy jóslással egyenértékűnek ítélik ezt a mély és ősi tudományt. Az asztrológia egy komoly, ugyanakkor igen nehezen elsajátítható tudomány, amely az égitestek több évezrede változatlan mozgásán alapszik. A csillagok tudását egészen a középkorig Európában főként csak az országokat, birodalmakat érintő események megfejtésére használták, illetve az egyes uralkodók képletét készítették el az asztrológusok. A bolygók mozgását papíron számolták ki, a képletek felállítása és részletes kielemezése hónapokat is igénybe vehetett. Indiában – ezzel szemben –, ahol az asztrológia tudományát egyenesen isteni eredetűnek tartották a gyermekek képletét már születéskor elkészítették, és a házasulandó feleket is gyakran csak a horoszkópok egyezősége után mutatták be egymásnak, a csalódásokat elkerülendő.

Középpontban az ÉN

A modern korban, különösen a 19. és 20. században megjelentek az én-t, az egyént, az egyén szellemi fejlődését kutató spirituális iskolák, individualista pszichológiai irányzatok, az egyén boldogságával és sorsával foglalkozó módszerek egész sora, így az asztrológusok nyugaton is, hogy kielégítsék ezt az igényt, a személyes horoszkópképletek elkészítésével, sőt az általános jegyenkénti előrejelzésekkel próbálkoztak.

A teljes tudományterület azonban jóval nagyobb témát ölel fel, s ma az asztrológiát használhatjuk időjárési előrejelzésre, pályaválasztási tanácsadásra, fogantatási naptár kiszámítására, házastársak képletének elemzésére, jellemrajz megalkotására, de még eltűnt, elveszett tárgyak megtalálására is.

Az asztrológia különösen népszerű lett korunkban, aminek elsődleges oka, hogy a számítástechnika terjedésével a horoszkópképletek felállításának ideje minimálisra csökkent, már néhány óra alatt teljes előrejelzést kaphatunk. Az is hozzájárult, hogy rohanó világunkban még fontosabb az életutunk hatékony



„A bolygók és csillagok rajzolata ugyanis születésünk pillanatára nézve mutatja az egész életre szóló, korábról hozott sorsunkat, karmánkat.”

megtervezése, a gyors döntéshozatal bizonyos kérdésekben, ám az összes jövőndőt vizsgáló módszer közül talán ez a legtudományosabb.

Titkok saját testedről

Az egyik legnépszerűbb és leghasznosabb ága a csillagbölcseletnek az egészségügyi asztrológia.

A bolygók és csillagok rajzolata ugyanis születésünk pillanatára nézve mutatja az egész életre szóló, korábról hozott sorsunkat, karmánkat, azon kiérdemelt dolgok sorát, amelyekből ma, itt a jelenben gazdálkodhatunk. A születési képlet nem csak a betegségekre való hajlamot, hanem a problémák konkrét manifesztálódását is képes megmondani, időben behatárolni, de különösen akkor lehet segítségünkre, ha zavaros, kusza tünet-együttes mögött szeretnénk feltárni a betegség valódi okát, ide értve a lelki, pszichoszomatikus vonatkozásokat is.

Egy egészségügyi asztrológus azonban ennél mélyebbre is képes leásni. Képes megmondani, hogy a betegség hozott, öröklött vagy az élet során kialakuló; képes feltárni, hogy milyen ételekre vagyunk

allergiásak, mit emésztünk jól-rosszul, és hogy milyen diétát vagy mozgásformát kellene választanunk a fittség eléréséhez, Sok esetben még a sportsérülésekre is képes előre figyelmeztetni.

A nyugati asztrológia elsősorban a születési képletre vetített időszakos átvonulásokkal dolgozik az egészségi állapot felmérésénél, a védikus, indiai asztrológia azonban jóval részletesebb elemzést is képes adni, mert pl. külön alképletben vizsgálja az egyén testi, és lelki, valamint szellemi állapotát. Mindemellett az ősi, Védákon alapuló tudásrendszert alkalmazó indiai asztrológia pontosabban jelöli meg a bolygók, csillagok helyét is a képletben, figyelembe veszi ugyanis a precesszió, a tavaszpont elmozdulás mértékét.

Az egészség pillérei – állítsd talpra magad!

Az egészség megőrzéséhez és helyreállításához létfontosságú a megfelelő lelki-szellemi beállítottság, a belső harmónia elérése valamint a testi egészség, jóllét kialakítása.

www.letkerdes.hu

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



GESZTENYEKRÉM

Hozzávalók:

10 dkg jó minőségű étcsokoládé 20 dkg gesztenyemassza 2 dl tejszín
1 ek rumaroma

A csokoládét a tejszínbe tördeljük, és a tejszínt állandóan kevergetve addig melegítjük, amíg a csokoládé beleolvad, majd langyosra hűtjük. Ezután belekeverjük a gesztenyemassza felét és két evőkanál rumot. Az így kapott krémet kelyhekbe vagy tálkákba adagoljuk. A gesztenyemassza másik felét összekeverjük a megmaradt rummal, és krumplinyomón át a csokoládés krémre nyomjuk. A kelyheket csokoládéval vagy fölvert tejszínhabbal díszíthetjük.

Winter Viki / recept-oldal.hu





SAJTTAL, BROKKOLIVAL TÖLTÖTT KRUMPLI

AHOGY ÉN SZERETEM

Hozzávalók 4 személyre

8 szép, hibátlan héjú krumpli

Tipp: brokkoli helyett más zöldséget is tölthetünk a krumplibba.

a töltelékhez:

30 dkg brokkoli

20 dkg reszelt sajt (optimális esetben legalább a fele Cheddar sajt)

1 teáskanál liszt

2 dl tejszín

5 dkg vaj

csipetnyi só

csipetnyi frissen reszelt szerecsendió

A krumplit nagyon alaposan megmossuk, legjobb kefével is átdörzsölni őket. Aztán egyenként alufóliába csomagoljuk, és 200-220 fokos sütőben megsütjük. Amíg a krumpli sül, a brokkolit enyhén sós vízben roppanósra főzzük. A töltelékhez a brokkolin kívül a többi hozzávalót összekeverjük, és nagyon kis lángon addig főzzük, amíg a sajt fel nem olvad. Ekkor levesszük a tűzről, és belekeverjük a brokkolit. Amikor a krumplik megsültek, kereszt alakban bevágjuk a héjukat, kicsit kikaparunk a belsejükből (a kikapart krumplit is a brokkolihoz keverjük), a töltelékét pedig a krumplikba és a tetejükre halmozzuk.

Winter Viki / recept-oldal.hu

CSOKOLÁDÉTORTA

Hozzávalók:

A piskótához:

30 dkg liszt	szódabikarbóna
15 dkg (ha van, barna) cukor	2,5 dl víz
1 teáskanál sütőpor	1,5 dl olaj
1 teáskanál	1 evőkanál 10%-os ecet
	1 teáskanál vaníliakivonat

A csokoládékrémhez:

20 dkg jó minőségű étcsokoládé	10 dkg porcukor
20 dkg vaj	2 dl tejszín

A krémhez a tejszínt egy fazékba öntjük, beleszórjuk az apró darabokra tördelt csokoládét és a cukrot, és állandóan kevergetve felforraljuk, majd teljesen kihűtjük. Amikor kihűlt, apránként hozzáadagolva a vajat, gépi habverővel jó habosra keverjük.

A piskótához a lisztet egybeszitáljuk a sütőporral és szódabikarbónával, összekeverjük a cukorral. A vizet, olajat, ecetet egybeöntjük, aztán belekeverjük a száraz hozzávalókba. A tésztát vaníliakivonattal ízesítjük, majd 170 fokra előmelegített sütőben 30-35 perc alatt megsütjük. (A sütők különbözőek. Túpróbával ellenőrizzük, hogy átsült-e a tészta! Ha túl korán barnulna a teteje, takarjuk be alufóliával.)

A kihűlt piskótát három egyforma vastag korongra vágjuk. (Vigyázat, a tészta nagyon puha, óvatosan dolgozzunk vele!) A piskótalapokat tortatálra tesszük, és megtöltjük őket a csokikrémmel úgy, hogy a krémet gondolatban nagyjából három részre osztjuk: az alsó piskótalapra rákenjük a krém első harmadát, a középső lapra a krém második harmadát, amit befedünk a felső piskótalappal, a maradék krémmel pedig bevonjuk a tortát kívülről.

A kész tortát csokoládéreszeléssel, tejszínhabbal díszíthetjük.

Winter Viki / recept-oldal.hu

**Hozzávalók:****A tésztához:**

20 dkg liszt egy csipet só
 10 dkg vaj kb. fél dl hideg víz
 8 dkg cukor

A krémhez:

50 dkg sütőtök püré 16 dkg cukor
 1 kk őrölt fahéj 2 dl tejszín
 1 kk őrölt gyömbér 3 ek keményítő
 ½ kk őrölt egy csipet só
 szerecsendió

SÜTŐTÖKÖS PITE

A sütőtököt megsütjük, majd megtisztítjuk, és a kimérünk belőle 50 dkg-ot. A tészta hozzávalóit összegyűrjük, majd egy fél órára betesszük a hűtőbe. Közben a cukrot karamellizáljuk, ha már szép barna, felöntjük a tejszín felével. Ekkor a karamell ismét megkeményedik, újra fel kell olvasztanunk. Ha újra folyékony, kihűtjük a tejszínes karamellt. A tejszín másik felét csomómentesre keverjük a keményítővel. Összeállítjuk a krémet: leturmixeljük a sütőtök pürét, hozzákeverjük a karamellt, a keményítős tejszínt, a gyömbért, a szerecsendiót, a fahéjat és a sót. Ha a tészta pihent, kibélelünk vele egy piteformát, úgy, hogy az oldalán is legyen tészta. A tésztába öntjük a krémet. Előmelegített sütőben sütjük 200 fokon 10 percig, majd 180 fokon kb. 30 percig. Ha megsült, teljesen kihűtjük, csak utána vágjuk fel.

Hémangi / vegavarazs.hu

BARACKOS-DIÓS SZALONCUKOR

Barackon és dión kívül nincs is benne más. A barack házi sárgabaracklekvár formájában értendő, a dió pedig egyrészt darált dió, másrészt pirított negyed diógerezdek. Utóbbinak az elkészítésével érdemes kezdeni, így van ideje kihűlni, amíg elkészítjük a masszát. Tehát veszem a diódarabokat, és egy serpenyőben (palacsintasütőben) csak úgy szárazon, állandóan rázogatva, illatosra pirítom (néhány perc), majd egy tányérra öntöm hűlni (nem érdemes a serpenyőben hagyni, mert a tűzről levéve is pirul még és megéghet). Ezután a darált diót fakanál segítségével összedolgozom annyi sárgabaracklekvárral, hogy éppen összeálljon egy formázható masszává (a szükséges mennyiség a lekvár állagától függ, nekem 1 deka diónként kellett 1 teáskanál lekvár). A vége felé már érdemes apránként adagolni a lekvárt, hogy biztosan ne legyen túl lágy a végeredmény (különben nehézségek adódnak a bevonásnál). Nincs más hátra, mint szaloncukornyit darabokat formázni úgy, hogy egy-egy diógerezd legyen mindegyiknek a közepében. Végül pedig jön rá egy étcsoki-bevonat, és már lehet is csomagolni. Ez is jól eltartható, hiszen semmi romlandót nem tettünk bele. (Ami a mennyiséget illeti: nekem 20 deka darált dióból készítve lett 30 szem szaloncukrom.)

dulmina.blogspot.hu

KÓKUSZOS SZALONCUKOR

20 dkg kókuszreszeléket összedolgoztam annyi repcemézzel (kb. 4 dl), hogy formázható masszává álljon össze. Ebből aztán kis golyókat gyúrtunk, amiket vízfürdőn megolvasztott tejszokoládéba mártottam (25 dkg kellett összesen) egy villa segítségével, és szilikon sütőlapra rakosgatva hagytam megszilárdulni. Ebből a mennyiségből kb. 50 golyó lett (szaloncukornyit méretűből kb. 75-öt is kiadott volna, és a nagyobb felület miatt valamivel több csoki fogyott volna).

Elkészítéséhez kell némi idő meg elszántság, de garantáltan műanyagmentes, töményen kókuszos desszert a jutalom.

Dulmina.blogspot.hu



ASZALT GYÜMÖLCSÖS SZALONCUKOR

Hozzávalók kb. 60 darabhoz

20 dkg vegyes aszalt gyümölcs
(nálam most szilva, sárgabarack, meggy)

20 dkg mazsola

3 közepes alma

3 dkg darált mandula (vagy dió
vagy mogyoró, tetszés szerint)

1 kávéskanál mézeskalácsfűszer

(vagy őrölt fahéj, szegfűszeg, gyömbér tetszőleges összeállításban)

a külsejére:

további darált olajos mag vagy magas kakaótartalmú étcsokoládé

Húsdarálón áthajtjuk először az aszalványokat, majd az almagerezdeket (csak a magházát kell kivágni; ha szép a héja, nem szükséges meghámozni). (Így lényegesen könnyebb lesz majd kitisztítani a darálót, mert főleg alma marad benne.) Hozzákeverjük a mandulát és a fűszert, és egy éjszakán át állni hagyjuk; ezalatt az aszalványok beszívják az alma nedvességtartalmát és jól formázhatóvá szilárdul a krém.

Másnap kisebb falatnyi gombócokat vagy hosszúkás darabkákat gyurmázunk belőle, és tetszés szerint darált mandulába hempergetjük vagy megolvasztott étcsokoládéba mártjuk. Darálékba forgatni rögtön formázás után érdemes, amikor még nedves a külseje, csokizás előtt viszont jobb, ha pár órát szikkadni hagyjuk.

Bevonás után tányérra rendezzük vagy egyesével becsomagoljuk. Néhány napig biztosan nem romlik meg, későbbre meg úgyse marad belőle :)



dulmina.blogspot.com

HÁZI SZALONCUKOR

Hozzávalók 15 szemhez

10 dkg őrölt mandula

3 evőkanál méz

1 teáskanál vanília kivonat

7-8 szem aszalt sárgabarack

(nálam ez bio volt, semmi káros gyártási technológia)

1 kávéskanál őrölt fahéj

kevés porcukor (lehet xylitol is)

kb. 10 dkg étcsoki (ha egy pici vajat vagy kókuszvajat keverünk az olvasztott csokiba, szép fényes lesz tőle)

Késes aprítóval vágjuk apróra a sárgabarackot. Az összes hozzávalót egy tálban keverjük össze. Ha nem elég édes, vagy túl lágy, ízlés szerint adjunk hozzá porcukrot. Gyúrjuk össze és formázunk belőle szaloncukrokat. A csokit olvasszuk fel vízfürdő felett és forgassuk bele a szaloncukrokat. Egy sütőpapírra tegyük őket és a hűtőben pihentessük. Csomagoljuk be szép papírba!

Majorné Perger Ágnes

A citromfű



A citromfűvet a nép mézfűnek, méhfűnek is hívja. A népi gyógyászat a citromfűvet szinte minden betegségre használja.

A citromfű tea hatása:

Rossz közérzet esetén, gyomor- és bélpanaszoknál, epe- vagy májbántalmaknál, szívpanaszoknál, menstruáció alatt, és megfázásnál is segít a citromfű. Idegesség, álmatlanság ellen is jó. A tudomány is elismeri a citromfű különös hatásosságát. Nyugtató, görcsoldó, epehajtó, étvágyjavító és szélhajtó hatása bizonyított. Ehhez jön még a citromfű illóolaja, ami baktérium-, vírus-, sőt gombaölő hatású.

A citromfűből vírusölő tulajdonsága miatt krémet is készítenek, mely jól alkalmazható az ajak herpesz esetén. A hivatalos orvoslás a citromfű alkalmazását a következő területeken javallja: idegrendszeri alapú alvászavarok, gyomor- és bélpanaszok, valamint étvágytalanság.

Citromfű elkészítése:

Citromfű tea: 1 csésze forró vízbe helyezünk 3 teáskanálnyi citromfű-levelet, majd 10 perc állás után szűrjük le. Naponta 3 csészével (többször 1-1

csészével) fogyasszunk 4-6 héten át. Ideges állapotban, depresszió esetén igyuk.

Citromfű fürdő: 1 l vízben forraljunk fel 10 evőkanál citromfűvet, majd 10 perc múlva szűrjük le. A főzetet öntsük a fürdővízhez, és vegyünk benne 10-20 perces fürdőt.

Forrás: teaunnepe.hu

Böngészünk a neten

- Összefüggés az alvás és a hízás között
(tovább: femina.hu)
- Fiatalító ételek
(tovább: webbeteg.hu)
- Elárul az írásod
(tovább: napidoktor.hu)
- Arcápolás télen
(tovább: elixironline.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
- banán
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

December



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



24. Megtekintés Letöltés



23. Megtekintés Letöltés



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. 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



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés



12. Megtekintés Letöltés



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



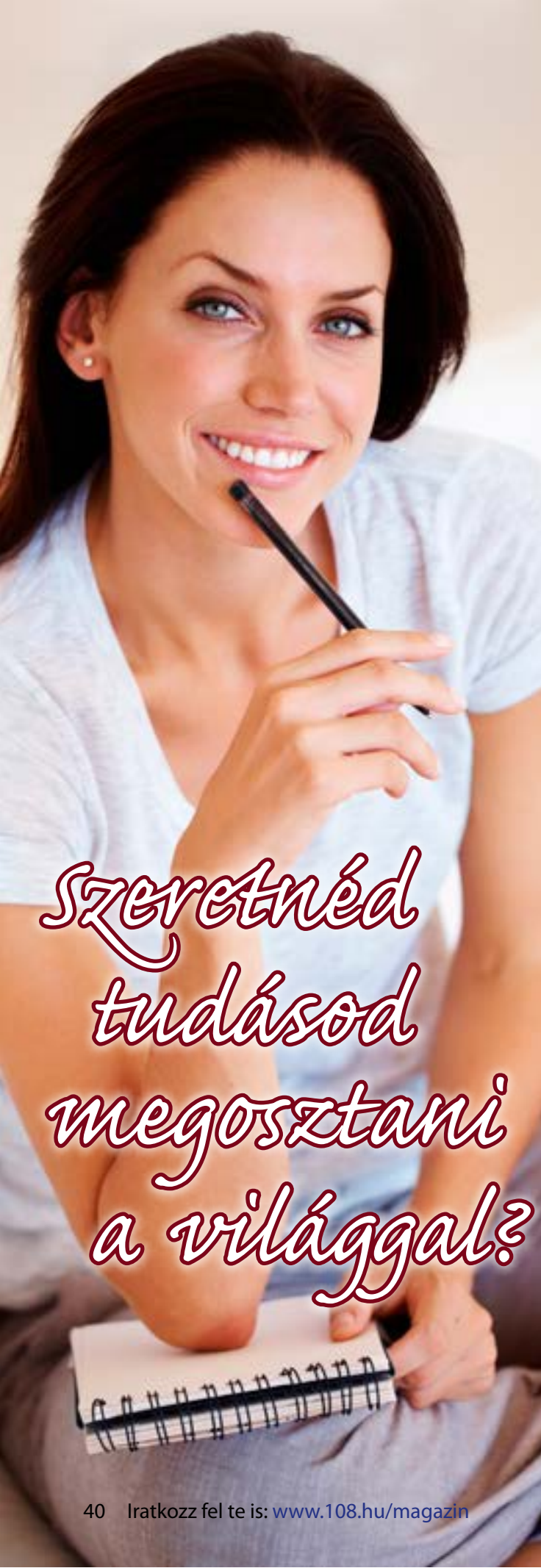
9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. 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 belekezdesz 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.



H A N D M A D E
LAGOON®

MINDENKIT VÁRUNK NOVEMBER 26-ÁN NYÍLÓ
ÚJ ÜZLETÜNKBE, AHOL RENGETEG AKCIÓVAL
KEDVESKEDÜNK AZ ÉRDEKLŐDŐKNEK.

CÍM: 1039 BUDAPEST, MÁTYÁS KIRÁLY ÚT 2.



WWW.LAGOON.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 **42 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.