

# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

**GYERÜNK, MOZGÁS!**

**MIVEL MOSSUNK HAJAT?**

**A PÁRKAPCSOLAT  
SZÍNHÁZA**

**AZ ÖNBIZALOMRÓL  
EGY KICSIT MÁSKÉPP**

*Ingyenes*

4. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

TANFOLYAMAINK 2013. JÚNIUSTÓL

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
<b>Vegetáriánus főzőtanfolyamok</b>				
Indiai főzőtanfolyam	jún. 22., júl. 20., aug. 25.	1 x 4 óra	9.990 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	jún. 15-16.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Szezonális indiai, nyári ízek	júl. 14.	3 óra	7.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	júl. 21.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	aug. 10	3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek		3 óra	7.000 Ft	
Szabdzsi workshop	aug. 17	3 óra	7.000 Ft	
<b>Jógatanfolyamok</b>				
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 **Gyerünk, mozgás!** Szokj rá a jóra!
- 8 **Az önbizalomról egy kicsit másképp** Mit jelent számodra?
- 12 **Takarítás természetesen, spirituális tértisztítás**  
Tisztaság kívül, belül
- 16 **Mivel mossunk hajat?** Váltsuk ki a sampont
- 18 **A párkapcsolat színháza** Szerepeket játszunk
- 22 **Miért olyan fontosak a tárgyak?!** Fogságban vagyunk?
- 26 **Receptek**  
Köleskrém meggyel; Spenótos tészta; Semla;  
Kókuszkrémes csokis piskóta
- 30 **A menta** Teasarok
- 36 **Betegségek okai az ájurvédában I.** Belső okok



## 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** – 2013/6. 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



# Gyerünk, mozgás!

Ilyen aktív mozgás számomra a hetenként két alkalommal űzött zumba. Nincs is annál jobb, mint amikor a napot letudva este fél 8-tól beállhatok a lányok közé, és nagyon jó zenékre, fülig érő szájjal, teljes erőbedobással mozoghatok.

Nagyon jó kis csajos csoportunk van, ma már nem csak a zumbaórákon találkozunk, hanem vannak egyéb közös programjaink is: szüli- és névnap összejövetelek, kirándulások, sőt! A nyárra tengerparti zumbatábort szervez az instruktorunk.

Aminek kapcsán most erről írok, az az, hogy egyik csoporttársunkat rávettük arra, hogy a Facebookon lévő zárt csoportunkban tegyen ki amolyan előtte-utána fotót. A lány 2 éve zumbázik és tetemes kilóktól szabadult meg ezalatt. Gratuláltunk is neki a kommentekben, hogy akaraterővel milyen szépen úrra tudott lenni az őt mindig is gyötrő súlyfeleslegesen. Erre kérte, hogy tegyen már ki más ilyen képet, mert így olyan kínosan érzi magát. Nos, szolidaritásból kivettem én is magamról egy 7 évvel ezelőtti 90 kilós és egy mostani 63 kilós képet. S utána jöttek a többiek is, és megmutatták magukat.

A mai mozgásszegény, kényelmes életmódunk mellett nagyon sokan küszködnek fölös kilókkal, alakhibákkal. Természetgyógyászként nem győzöm eleget hangsúlyozni a mozgás fontosságát.

A mozgás alapvető életjelenség. Mozdulás nélkül nincs élet, abszolút nyugalom nem létezik, mert amikor pihenünk, alszunk, a szerveink akkor is működnek (pl. a szív dobog, a vér áramlik).

A biológiai test alapvető szüksége a mozgás. A mozgásszegény életmód a szervezet gyengüléséhez, betegségek iránti fogékonysághoz vezet. Az izomzat

***Akik ismernek, tudják, hogy felettebb mozgékony, pörgős, nyüzsgős ember vagyok. Sokféle elfoglaltságom és munkáim mellett mindig szakítok időt az aktív mozgásra és csendes elmélyülésre egyaránt.***



sorvadni kezd, megnyúlik, a vénákban és a nyirokrendszerben pangás jön létre, megváltozik a közérzet, a test statikája, és torzulások jöhetnek létre. A mozgás az idegrendszerre is jótékony hatással van, a mozgás során úgynevezett „örömhormonok”, azaz endorfinok keletkeznek, amelyek javítják a közérzetet és a testi-lelki ellenálló képességet.

Enni mindenki szeret, mindenkinek van valami gyenge pontja ezen a téren, kinek a csokik, édességek, kinek egy-egy kiadós családi ebéd. Ezzel nincs is baj, ha a bevitt kalóriákat el is égetjük. Vagy fordítsuk meg a dolgot: annyi kalóriát kellene bevinni, amit el is égetünk az adott napon. Mivel ma már kevesen végeznek erőteljes fizikai munkát, ez nem történik meg, ezért az évek alatt dekáról-kilóra a többletként bevitt kalóriák zsírpárnaként lerakódnak. Ha ezektől meg akarunk szabadulni majd ugyanannyi időt kell neki adnunk, mint amennyi idő alatt keletkeztek.

Ámde ma mindenki siet, mindent azonnal szeretnének elérni-megkapni az emberek. Ezért a fogyáshoz is csodapirulákat, szereket vesznek igénybe, amelyek pár hét alatti tetemes fogyást ígérnek. Ezek a szerek többségében nincsenek bevizsgáltatva, a reklámok erősen csúsztatnak. Amikor azt mondják: klinikailag bevizsgált, akkor az az esetek többségében azt jelenti: szépségklinikán történt a „tesztelése”. Ellenőrizetlen, hosszú távon milyen hatással vannak a szervezetre, és a beszámolók többsége arról szól, hogy amint abbahagyja valaki ezeknek a méregdrága szereknek a szedését, a kilók újra megjelennek.

Ezért jómagam mindenkit lebeszélek erről a fogyási módszerről és szívem szerint mindenkit elzavarnék valami jó kis kardioprogramra. Kinek mi jön be: futás, edzőterem, úszás, túrázás, valamilyen torna, tánc... széles a paletta. A lényeg az, hogy hetente legalább kétszer, minimum egy órán át erőteljes mozgást végezzünk. Igazából minden nap meg kellene legalább egyszer izzadnunk és nem a melegtől.



## A MOZGÁS SORÁN

- felgyorsul a vérkeringés, fokozottabbá válik az oxigénbevitel,
- javul a szervek tápanyag- és oxigénellátása, ezáltal gyorsabb a tápanyagok égése,
- javul a salakanyagok kiürülése,
- javul a testérzet, testtartás, erősödik az izomtónus, nő a fizikai állóképesség,
- nő az agy vérellátás, javul a szellemi teljesítő képesség,
- nő a stressztűrő képesség, oldódnak a lelki blokkok,
- izzadás során a test bőrön keresztül is méregtelenít, így a bőr és alatta a kötőszövet feszes és rugalmas marad.





Persze annak, aki azelőtt nem mozgott rendszeresen, nehéz rávennie magát a mozgásra. De ahogy a rossz dolgokra rá tud szokni az ember, úgy a jóra is rá lehet, sőt a jó dolgoktól is függővé válhatunk. Egyszer csak azt vesszük észre, hogy hiányzik, hogy jó menni és mozogni, egy idő után életformává válik. Általában először mindenki otthon próbálkozik valami mozgás dvd-vel. Ámde annak mindig ott a lehetősége, hogy majd... , előbb még elmosogatok, megnézem a tv-ben ezt meg azt, valaki mindig felhívja az embert, a gyerekekkel is tanulni kéne... majd. Ámde ha valaki befizet egy bérletre bármilyen tornára, akkor már ott egy motiváció, hogy ne vesszen kárba az a pénz. Aztán meg ott a társaság, már csak büszkeségből is csinálja az ember: nehogy már az a nagydarab csaj bírja, én meg nem! Később már magáért a közösségért megy az ember lánya, mert jó dolog a csajokkal kidumálni, megbeszélni ezt-azt. De természetesen mindez igaz a férfiakra is.

Tehát tanácsom újfent: Mozgás!!! Hogy minél több embernek legyen oka büszkeséggel mutogatni az előtte-utána fotóit, amit nem photoshoppal hozott össze!

Szunyogh Judit  
elethazdebrecen.hu





# GERINCJÓGA FESZTIVÁL

JÚNIUS 15., SZOMBAT 9.00-17.00, AKVÁRIUM KLUB

[WWW.JOGAFESZTIVAL.HU](http://WWW.JOGAFESZTIVAL.HU)

A NYÁRI JÓGAFESZTIVÁLON A JÓGA EGÉSZSÉGFEJLESZT, TESTEDZ HATÁSÁRA HELYEZZÜK A HANGSÚLYT. A HELYSZÍN ISMÉT AZ AKVÁRIUM KLUB (VOLT GÖDÖR KLUB AZ ERZSÉBET TÉREN), DE EZÜTTAL A NYITOTT TERASZT ÉS A FENTI FÜVES RÉSZEKET IS HASZNÁLJUK!

PROGRAM: VEZETETT JÓGAÓRÁK, JÓGABEMUTATÓK, GYEREKPROGRAMOK - A TERASZON: IMPROVIZÁCIÓS EL ADÁS A [GRUND SZÍNHÁZ](#) JÓVOLTÁBÓL, STAND-UP [HAJDÚ BALÁZZSAL](#), JÓGATÁNC [SPALA KORINNA](#) BALETTMESTERREL, AKRO JÓGA BEMUTATÓ - A BLUP SZIGETEN: HENNÁZÁS, MASSZÁZS ÉS ORIENTAL DJ MIX.

VENDÉGÜNK EGÉSZ NAP: [SZALÓKI ÁGI](#)

A JÓGAFESZTIVÁLOK MINDEN PROGRAMJA INGYENES!





# Az önbizalomról egy kicsit másképp



***Ha megkérdezem tőled, hogy van-e elég önbizalmad, akkor valószínűleg tudod, hogy mire akarok rákérdezni, de vajon elgondolkodtál valaha is azon, hogy mit is jelent számodra az önbizalom?***

Nekem olyan szakmám van, hogy ki kell állnom akár 100-200 ember elé, ami nem mindig egyszerű. Na nem azért, mert nincs kedvem hozzá, de az ember nincs mindig abban a passzban, hogy ennyi ember előtt megnyíljon. Megnyílni? Igen. Aki már volt az órámon, szerintem pontosan tudja, hogy mire gondolok. Magamat adom. Testileg, lelkileg. A tánc megköveteli ezt. Legalábbis tőlem. Nekem csak így megy. Jellemző mondjuk rám ez a szélsőségesség, hogy valamit vagy szívvel-lélekkel csinállok, vagy sehogy.

A munkámat nem tudnám jól végezni, ha nem lenne egy egészséges önbizalmam. Ezért azonban elég sokat is kell tennem, ezt őszintén bevallom, hiszen nekem is oszt elég sok kemény lapot az élet, nem mindig rózsaszín minden, és meg kell vívnom a saját csatáimat.

A táncos világra egyébként is jellemző az exhibicionizmus, de vajon ez önbizalmat jelent? Szerintem nem. Sok táncost látok, akik el vannak billenve maguktól, és még többet, akik úgy csinálnak, mintha óriási önbizalmuk lenne, holott ez csupán egy nagyon erőteljes kompenzálása az önbizalomhiányuknak. Van, aki meg összetéveszti az önbizalmat az önteltséggel és egoizmussal...

Mit jelent számomra az önbizalom? Azt, hogy megbízom saját magamban. Na ezt a mondatot olvasd el még egyszer: Megbízom saját magamban. Azaz önbizalom alatt nem magabiztosságra gondolok. Az egy következménye szerintem az önbizalomnak. Te bízol magadban? Mindig? Történjen bármi? Ha igen a válaszod, akkor valószínűleg nem szoktál aggódni, félni, izgulni. Jó neked, én szoktam. De ez nem azt jelenti, hogy nincs önbizalmam, csak azt, hogy ez egy folyamatosan változó

állapot. Amíg ez az állapot viszonylag stabil, és nem leng ki szélsőséges irányokba, addig szerintem rendben van. Akkor azonban érdemes elgondolkodni, ha néha nagy az arcod, és tiéd az egész világ, máskor meg padlón vagy.

Hogyan lehet építeni az önbizalmat? Nem egó növeléssel. Szuperek ezek az önszuggesztív mondatok, és fontos is használni őket, de ez nekem csak a felszín. Az önbizalmat valójában az adja, ha mindennap teszel azért, hogy megbízz magamban. Nem kell nagy dolgokra gondolni, de a magadnak tett ígéretek fontossága itt kerül elő. Én úgy érzem, hogy ettől lesz valakinek stabil az önbizalma, és nem attól, hogy a felszínen karistol ilyen-olyan módszerekkel. Ha tudod, hogy számíthatsz magadra, és az isteni gondviselésre, akkor ha lesznek is hullámok és hullámvölgyek, nem lesz akkora a kilengés, ami egyenlő a stabilitással. Egy stabil lelkiállapot pedig stabil személyiséget eredményez. Ez az önbizalom. Számomra.

Voltál már olyan helyzetben, hogy megígértél magadnak valamit, amit aztán nem teljesítettél? Például újra és újra belefogsz egy fogyókúrába, nyelvtanulásba, sportba stb.? Megígéred magadnak, hogy ekkortól ez és ez lesz, majd már egy nappal később máshogy csinálod? Pontosan ezekről beszélek. Ezek azok a dolgok, amik aláássák az önmagadba vetett hitet/bizalmat. Emiatt leértékeled magad, és az „úgysem vagyok képes rá” állapotba kerülsz. Jó ez neked? Nem hiszem! Ha nem jó, akkor meg változtass rajta! Csak te tudsz, más nem oldhatja meg a te életedet!

Jó gondolkodást!

Lilyogini  
lilyogini.hu







108.hu

Ingyenes  
életmód  
magazin

Regisztrálj most!

[www.108.hu/magazin](http://www.108.hu/magazin)



# Szeretnél megtanulni jógázni?

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



[www.108.hu/joga](http://www.108.hu/joga)





# Takarítás természetesen, spirituális tértisztítás

## Környezetbarát tisztítószer

A tiszta, rendezett háztartás titka a rendszeres takarítás. Tavasszal talán nagyobb indíttatást érzünk egy alapos nagytakarításra a házukban, lakásukban.

Napjainkban igen sokféle takarító- tisztítószer létezik, a velük kapcsolatban felmerülő igen fontos kérdések, hogy mennyire egészség- illetve környezetbarátak és milyen árban kaphatók?

A vegyi anyagokból előállított tisztítószer alkalmazása során ugyanis nemcsak környezetünknek árthatunk, pl. víz, levegő, föld szennyezése, hanem saját magunk és családjunk egészségét is veszélyeztethetjük. Bőr- illetve légúti problémák, fulladás, allergia alakulhat ki.

A környezetvédelemre és a maguk egészségére figyelmet fordítók körében ezért egyre népszerűbbek a **természetes alapanyagú** tisztítószer.

## **Ecet**

A legáltalánosabb és a legsokoldalúbb természetes tisztítószer. Fertőtleníti és oldja a vízkövet.

A háztartásokban alkalmazott, hígított ecet a környezetre nem ártalmas.

Mosásnál az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeket. Az öblítőtartályba öntsünk 1:3 arányban kevert 20%-os ecet és víz keverékét.

A régi kötött ruha újra puha és rugalmas lesz, ha ecetes vízben öblítjük ki.

Ecetet használhatunk a következő műveletekhez is: a fürdőszobában csaptelepek, mosdó, fürdőkád; a konyhában a mosogató, a csap tisztításához. Langyos vízbe tegyünk egy kevés ecetet, majd egy benedvesített ronggyal töröljük át ezeket.

Festékfoltok eltávolítására is alkalmas.

A hűtőszekrény takarításához használjunk ecetet vagy szódobikarbónát, elveszi a kellemetlen szagokat és eltávolítja a foltokat. A hűtőszekrény gyakori takarítását fontos hangsúlyozni, mert erre elég ritkán kerítünk sort, annak ellenére, hogy ott is megtelepedhetnek a gombák, például az esetlegesen ottmaradt, romlásnak indult élelmiszerektől.



Ecetes vízzel tisztíthatunk ablaküveget; ecet és só keverékével pedig kristálytárgyakat, vázákat. A temetői vázák, vagy amelyben sokáig volt vágott virág, szintén ezzel a keverékkel tisztíthatók, szagmentesíthetők.

Festéskor kis tálkába helyezett ecet semlegesíti a festékszagot.

Egy másik fontos, olcsónak mondható környezetbarát tisztítószer: **a szódobikarbóna**

Konyhai edények súrolásakor készítsünk szódobikarbónából és egy kevés vízből kenhető pasztát és ezzel dörzsöljük át a rozsdamentes edényeket, vagy a vasaló talpára égett szennyeződést.

Kávé-, teafoltos csészék, bögrék újjászületnek, ha szódobikarbónával dörzsöljük át őket.

A műanyag és a fa vágódeszkák tisztítására használjunk sóból és szódobikarbónából készült keveréket; szagtalanít és egyben fertőtleníti is.

Tisztán tartja a lefolyót, ha időnként egy tasak szódobikarbónát beleöntünk (persze ne gondoljunk arra, hogy csodát tesz, és a teljesen eldugult lefolyót is hibamentesíti.)

Hűtőszekrénybe helyezve egy tálkába szórt szódobikarbóna magába szívja az ételszagokat.

A szemetesvödörbe és más bomlásterméket tartalmazó helyre szórt szódobikarbóna elveszi a kellemetlen szagokat.

Ezüst tárgyakat újra csillogóvá tesz, ha szódobikarbónás puha ronggyal áttöröljük.

Az előbb ismertetett tisztító- és takarítószernek előnyei: olcsók, könnyen hozzáférhetők (a legeldugottabb kis falusi boltban is kaphatók), valamint a környezetre és az egészségre ártalmatlan hatásúak.



Fordítsunk figyelmet arra is, hogy az eszközök időnként elhasználódnak, kefe, rongy stb.

A mosogatószivacsot vagy mosogatókendőt cseréljük megfelelő időközönként, mielőtt még kellemetlen szagot árasztana, vagy szétmállana, hisz kórokozók melegágya lehet. Az üvegpocharakhoz ne ugyanazt használjuk, mint a serpenyőkhöz.

Ha ragaszkodunk a boltokban kapható tisztítószerekhez, akkor vásároljunk természetes alapanyagú, környezetbarát termékeket.

## Spirituális tértisztítás

A lakás kitakarítása után érdemes ún. tértisztítást végezni, vagyis lakóhelyünket energetikailag is megtisztítani.

Ha új lakásba költözünk, akkor az előttünk ott lakók energiáit semlegesíti, feloldja az ott történt rossz kimenetelű eseményeket, történéseket.

De ha már régóta ott lakunk, akkor is érdemes időnként tértisztítást végezni, hiszen a velünk történt





rosszként megélt események, halálesetek, veszekedések, viták energiái lenyomatként megmaradnak a térben.

Erre léteznek nagyon egyszerű módszerek, az első a sóval történő tisztítás:

Tengeri só szükséges hozzá, melyet a lakás padlóján szétszórunk. Több órán keresztül így hagyjuk, 12-24 órán keresztül, majd felseperjük és kidobjuk, vagyis eltávolítjuk a lakáson kívülre.

Másik módszer a füstölő alkalmazása. Ennél lényeges, hogy természetes alapanyagból készüljön, ne szintetikus összetételű legyen. Legjobb a kézzel sodort, eredeti füstölő.

Harmadik javaslat: gyertya égetése. A lángnak, tűznek ugyanis tisztító hatása van.

Negyedik: a lakás vízzel való meghintése. Ez a víz valamilyen szertartás során legyen előzetesen felajánlva, lehet keresztényeknél használatos szenteltvíz, vagy a hindu, buddhista puja (szertartás) során felajánlott víz.

Kálmán Renáta  
[www.lettudatos.com](http://www.lettudatos.com)

Szeretnél  
te is  
17.313\*  
olvasót  
elérni?

Hirdess a  
108.hu  
magazinban!

[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)

\*2013. március 25-i adat



# Mivel mossunk haját?

Elhatároztam, hogy kiiktatom az életemből a nagyipari samponokat, balzsamokat és hajápolókat. Annyi rosszat olvastam már, hogy milyen káros az emberi szervezetre és a környezetre, hogy elkezdtem tesztelni, milyen ember- és környezetbarát alternatívákkal lehetne kiváltani eme speciális tisztálkodószereket.

Először egy tojássamponot próbáltam ki, mert ehhez minden adott volt otthon. Összekevertem a tojást citromlével, szódadikarbónával és illóolajokkal (pl. teafa, levendula), majd a vizes hajra felvittem. Már mosás alatt éreztem, hogy nem lesz gond a hajzsír leoldásával. Utána kifésültem a leöblített hajamat – ez sem ment nehezebben mint a „hagyományos hajmosás” után –, de meglepetten vettem észre, hogy apró tojásfehérje-darabkák vannak a fésűn és a hajamban is. Hajszárítás után már nem volt szembetűnő a „korpavagymí” közelről sem, illatra pedig kellemesen natúr.



A következő próba a natúrszappant vette célkeresztbe. A szappan csak természetes növényi olajokból készült a szappanosításhoz felhasznált lúgon kívül. Jó érzés volt beszappanozni a fejemet, simán vízzel öblítettem le. Se sprődség, se egyéb hiányérzetem nem volt. Az okosok szerint azért egy almaecetes öblítés szükséges a fejbőr PH-értékének a helyreállítására, de mivel ezt akkor még nem szereztem be, nem is hiányoltam.

Végül a szódadikarbónás–almaecetes verziót teszteltem. Egy evőkanál szódadikarbónát elkevertem pár deciliter vízben, majd lassan átdörzsöltem vele a hajamat. Meglepődésemre teljesen zsírtalannak éreztem a zuhanyal való öblítés után. Majd egy evőkanál almaecetet felöntöttem szintén pár deci vízzel és ezzel is átöblítettem a hajamat. Azért ezt is még kimostam vízzel a hajamból, nehogy ecetszagú maradjak. Az eddigiekhez hasonlóan szintén könnyen fésülhető volt a hajam. A legnagyobb pozitívuma jó pár nappal később ért: sehogyse akart beszírosodni a hajam a szokott időben, kb. megduplázza a hajmosási periódust.

A nyertes módozat nálam a szappan lett, de csak azért, mert az internetes fórumokban többen azt írták a szódadikarbónás hajmosásra, hogy hosszú távon hajhullást okoz, én meg nem merek utánajárni. Viszont a szappannál abszolút városi legenda az, hogy nem lehet kimosni a hajból tökéletesen. Aki még nem próbálta, szívből ajánlom a fenti méregmentes „samponokat”, viszont jó tudni, hogy az átállás velejárója lesz kezdetben a fejbőr korpásodása, hiszen a fejnek is meg kell szabadulnia az időközben felgyűlt méreganyagoktól.

Ökonyanyi

<http://kenceficek.blogspot.hu/>





# A párkapcsolat színháza



Gyermekkorunktól kezdve szerepeket játszunk. Eleinte legyőzhetetlen hősöket, híres sztárokat utánzunk, később sikeres, fiatalos nők és férfiak benyomását próbáljuk kelteni az üzleti életben és a párkapcsolatban. A Facebook-on ezerszámra látni olyan pillanatképeket, amelyek azt sugallják, hogy „mi boldogok vagyunk és nagyon szeretjük egymást”.

De mi van akkor, ha az a szerep, amit – tudatosan vagy észrevétlenül – felvettünk, pár év múlva egyre kínosabb lesz? A párunkat már meghódítottuk, vagy meghódított, minden megszokottá vált, és ami eleinte izgalmas, különleges, nem hétköznapi számított, mára alig jelent valamit. Az érintése, csókja, szenvedélyes tekintete nem hoz lázba, és minden közös program unalmassá válik.

Valamin változtatni kellene, de nem tudjuk nevén nevezni, mi lehet az. Olyan érzésünk támad, mintha állandóan hazudni kellene, kötélen rángatnának, vagy külső szemlélője lennénk az eseményeknek. Hazafelé közeledve megemelkedik a pulzusszám, a feszültség növekszik, majd előtör a menekülési kényszer.

Hadd tegyek fel egyszerű kérdést: egy színdarab bemutatása során, amikor felmegy a függöny, a színész játssza a szerepet vagy a rendező, a színészek által?

Az előadáshoz szükség van – többek között – rendezőre, díszlettervezőre, zenei vezetőre, koreográfusra, színészekre, statisztákra. Vajon az emberi kapcsolatokban ki a rendező? Kinek



a díszlete előtt játszunk? Kinek a zenéjére kell táncolnunk? Ki mondja meg, mit kell csinálnunk? Kik statisztálnak a párkapcsolatainkhoz? Milyen forgatókönyvből játszunk? És végül: szereplői vagy rendezői lettünk az életünknek?

Ha a nézők között foglalna helyet, akkor a saját életét látná, vagy valaki másét? Netalán önt is megrendezi valaki, aki lehet, hogy épp a párja, vagy a szülei, vagy az anyósa, apósa, vagy a barátja, barát-nője? Vagy még rosszabb: önmagát találta ki és rendezte meg?

Egy operaénekes barátomtól kérdeztem:

– Amikor egy darabot előadsz, akkor te játszol vagy a rendező általad?

– Én – felelte.

– Rendben. De mi van akkor, ha nemet mondasz az instrukcióira, mert te másként szeretnél előadni?

– Próbáljuk megbeszélni a szerepet, és belevinni az elképzeléseimet. De ha olyat kér, amivel nem értek egyet, és ragaszkodik az elképzeléseihez, akkor – rosszabb esetben – felmondok.

Ki is játszik valójában? A színész vagy a rendező? Játszani szeretne egy párkapcsolat nevű színházban, vagy ennél többre vágyik?

„Színház az egész világ. És színész benne minden férfi és nő: Fellép s lelép: s mindenkit sok szerep vár Életében...” (Shakespeare: Ahogy tetszik II. felvonás 7. szín; fordította Szabó Lőrinc)

Aranyos Zsolt  
párkapcsolati tanácsadó  
[www.parkapcsolatban.com](http://www.parkapcsolatban.com)





# KRISNA-VÖLGYI

# BUCSÚ

**idén júliusban is szeretettel várja kedves vendégeit!**

Élmény az egész családnak: gyermekprogramok, kirakodóvásár, éttermek, színpadi programok, indiai esküvő, kézművesfalu, öko-udvar, íjászat, mantrameditációs sétány, vega fagyí, bocisimogató, játszótér, vezetett szentélylátogatás, kisvasút, bio zöldségvásár, bemutatók, előadások, vetélkedők és nyereményjátékok...

Somogyvámos, Fő u. 38.

**Bővebb információ:** [info@krisnavolgy.hu](mailto:info@krisnavolgy.hu),

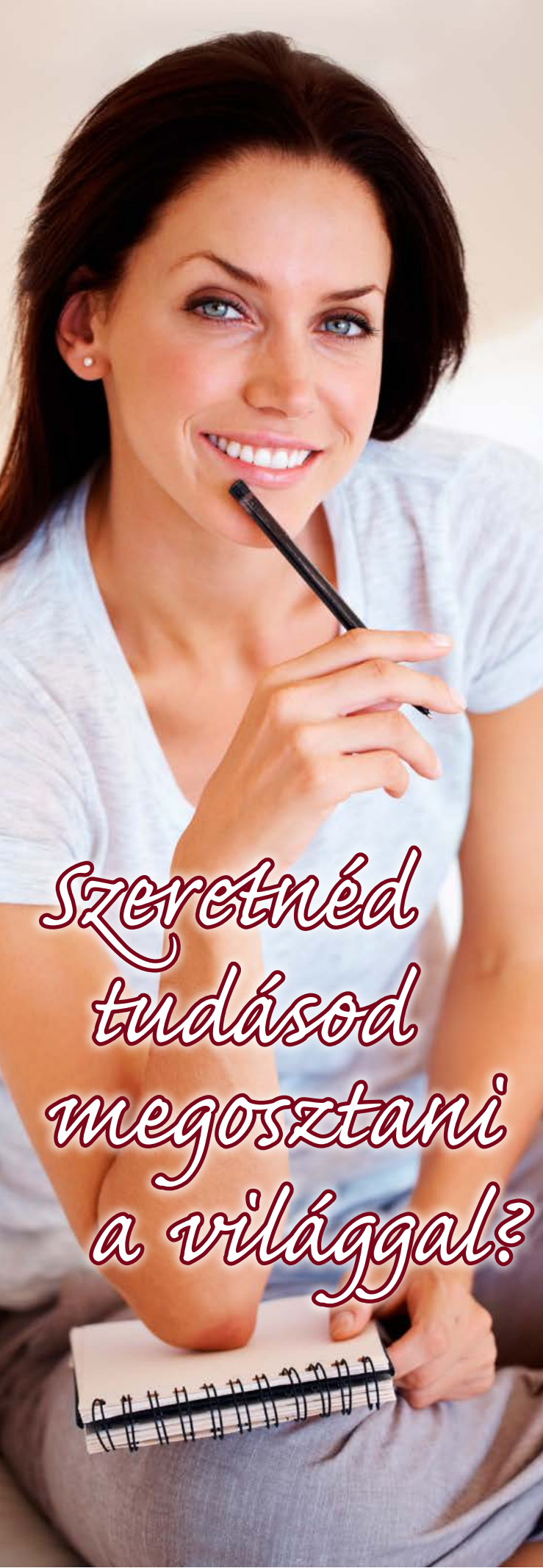
[bucu.krisnavolgy.hu](http://bucu.krisnavolgy.hu), [krisnavolgy.hu](http://krisnavolgy.hu),

[facebook.com/krisnavolgy](https://facebook.com/krisnavolgy)

**Turisztikai programszervező:** +36 30 641 23 09

**Kedvezményes belépőjegyek:** [bucu.krisnavolgy.hu](http://bucu.krisnavolgy.hu)





*Szeretnéd  
tudásod  
megosztani  
a világgal?*

## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

### Területek:

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

### Hol jelenik meg a cikk?

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

### Mit kapsz cserébe?

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

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

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

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

További információ:

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



# MIÉRT OLYAN FONTOSAK A TÁRGYAK?!

## **Tárgyak között élünk.**

Tárgyak, melyek beborítanak, ellepnek, nyomasztanak és lelkesítenek bennünket.

Hozzánk tartozónak érezzük őket, képtelenek vagyunk megválni tőlük, *mintha csak családtagunk, szeretünk, barátunk lenne!*

Nehéz dolog útjára bocsátani őket, beáramoltatni az élet forgatagába, hogy most már legyen valaki másé, találjon rá valaki más, egy idegen!

Pezsgősdugó és télikabát, szakadt maci és vadonatúj, ízléstelen váza, egyre megy.

**FOGSÁGBAN** tartjuk őket, pedig ők már menni szeretnének, nem biztos, hogy ugyanúgy ragaszkodnak hozzánk, mint fordítva!





A tárgyat valaki elkészítette, és valami célból készítette. Hogy használjuk, hogy gyönyörűséget leljünk bennük, hogy megvigasztaljanak.

Használtuk és szerettük. Idővel elkopott, megsérült, kiszakadt, eltorzult, de azért mi – vagy épp ezért

– ragaszkodunk hozzájuk.

**Talán úgy érezzük, e tárgyak nélkül kevesebbet érünk, és tulajdonképpen lelki védelmet nyújtanak nekünk?!**

Ez egy hamis érzés, egy PÓTLÉK, hogy ne gondoljunk arra, amiért igazán fontos lenne küzdeni, amit igazán fontos lenne megtartani.

**Magára az Életre, amit nem a tárgyak képviselnek,** bár némelyikük valóban fontos szerepet tölt be életünkben.

**Egyik sem fogja megoldani azt,** amire lelkünk leginkább vágyakozik, legyen az akár **a magány leküzdése, a szerelemre vágyás, a félelem, a gátlások leküzdése, az élet igazi élvezete, aminek semmi köze ahhoz, hogy mink van vagy mink nincs!**

Életünk süllyedő hajójából mindent, de nagyon sok mindent ki kellene dobni, hogy ne borítson be minket a múlt szövevényes hálója, és azok az emlékek, amit a tárgyak hordoznak.

**Gondolataink legtöbbször szélesebben cikáznak múlt és jövő között, a jelenen épp csak érintőlegesen átsuhanva. A jelenen, ami igazán fontos lenne.**

Tárgyak.

Soha nem a jelent érzékeltetik, hanem azt, ami volt és elmúlt, a másik oldalról viszont azt, amit majd elérhetünk általuk. Álmegbecsülést, álszeretetet, álbókokat.

Tárgyak. Atomok és molekulák szédült, színes forgataga. Hatással vannak ránk, mert nem bírunk létezni nélkülük.

**Kell az anyag, kell a kézzelfogható, pedig NEM EZ A MINDEN!**

Sajnos, legtöbbször sérült lelkű emberek vagyunk, akiket könnyen megtévesztenek a tárgyak vélt fontossága, kellemes és kellemetlen emlékeink hordozói.

**Ébredjünk fel, itt a tavasz, és kezdjük el megtisztítani környezetünket a fölösleges, évek-tizedek óta halmozódó kacatoktól!**

Meg fogjuk látni, sőt, érezni fogjuk, hogy lelkünk megkönnyebbült, szívünk és látásmódunk kitisztult, életünk tartalmasabb lett. Egyrészt azért, mert képesek voltunk leküzdeni saját magunkat, másrészt pedig, mert egy nagy tanító szerint

**Semmit nem érdemes gyűjteni,, amit nem vihetsz magaddal az örökkévalóságba!**



Kovács Kati

[gyaszsegitsejg.blogspot.hu](http://gyaszsegitsejg.blogspot.hu)





# 108

## 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](http://www.vegavarazs.hu)*

*gasztroblog írója, A kerttől a konyháig*

*című szakácskönyv szerzője,*

*Hémangi tartja.*



### **Indiai főzőtanfolyam**

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

*Időpontok: jún. 22.,  
júl. 20., aug. 25.*

*További info » » »*



### **Ájurvéda főzőtanfolyam**

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

*Időpont: jún. 15-16.*

*További info » » »*



### **Magyaros vegetáriánus**

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

*Időpont: júl. 21.*

*További info » » »*



### **Szezonális indiai, nyári ízek**

Idényzöldségekből összeállított, az ájurvéda alapján nyári napokra ideális menü.

*Időpontok: júl. 14.*

*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 » » »*



## Tanfolyamok



### Szabdzsi workshop

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

*Időpont: aug. 17.*

*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: aug. 10.*

*További info » » »*



[www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam)

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.  
További infó és jelentkezés: [www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam), [info@108.hu](mailto: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](http://www.108.hu/recept)



## KÖLESKRÉM MEGGYEL

### Hozzávalók:

10 dkg köles	vagy méz
csipet só	¼ rúd vanília
4 dl rizstej	1 kávéskanál őrölt fahéj
1-2 evőkanál nádcukor	meggy

A kölest megmossuk, majd 2 dl tejben a csipet sóval és a vaníliarúd kikapart belsejével együtt feltesszük főni. Hozzáadjuk a maradék tejet, a cukrot (vagy a mézet) és a fahéjat, majd összeturmixoljuk. Meggyel díszítve tálaljuk.

Kálmán Renáta / [www.lettudatos.com](http://www.lettudatos.com)





## SPENÓTOS TÉSZA

### **Hozzávalók:**

40 dkg durum tészta

50 dkg leveles spenót

2-3 gerezd fokhagyma

3 dkg vaj

2 dl tejszín

só

őrölt (fehér) bors

A tésztát bő, forró, sós vízben feltesszük főni. A spenótot megtisztítjuk, alaposan megmossuk, ha nagyok a levelek, összevágjuk.

Fölolvasztjuk a vaját. Beleszórjuk a nagyon vékony szeletekre vágott fokhagymát, pár pillanatig kevergetjük, aztán hozzáadjuk a spenótot, sózzuk, borsozzuk, egy percig kavargatjuk, majd felöntjük a tejszínnel, és jól összeforraljuk, majd összeforgatjuk a közben kifőtt, leszűrt tésztával.

Tálalásnál megszórhatjuk reszelt sajttal.

Winter Viki / [www.recept-oldal.hu](http://www.recept-oldal.hu)





## SEMLA

### Hozzávalók

#### A tésztához:

45 dkg liszt	csipetnyi só
2,5 dkg élesztő	csipetnyi őrölt
5 dkg porcukor	kardamom (vagy
5 dkg vaj	őrölt fahéj)
3 dl langyos tej	fél citrom reszelt héja

#### A töltelékhez:

20 dkg őrölt mandula	fél dl tejszín vagy tej
10 dkg porcukor	

#### A díszítéshez:

4-5 dl tejszín 2-3 evőka- nál porcukorral és	két csomag habfixálóval habbá verve
---	--

A tésztához az élesztőt a tej felében egy kanál cukorral megfuttatjuk. (A cukrot a tejbe szórjuk, belemorzsoljuk az élesztőt, és megvárjuk, amíg a tej tetején vastag, halványbarna hab képződik.) A vajat megolvasztjuk. Hozzáadjuk a maradék langyos tejet. A lisztet a sóval, a maradék cukorral és a kardamommal egy tálba szórjuk. Beleöntjük az olvasztott vajat, aztán a felfuttatott élesztőt. Belereszeljük a citromhéjat. Aztán az egészből sima, az edény falától elváló tésztát gyúrunk, amit letakarva 45-50 percig kelesztünk, majd lisztezett deszkára borítjuk. Tizenkét egyforma nagyságú részre osztjuk. Minden tésztadarabból gombócot formázunk, aztán letakarva megint kelesztjük 20-30 percig.

A megkelt zsemléket sütőpapírral bélelt vagy kivajazott tepsibe sorakoztatjuk. (Hagyjunk közöttük némi távolságot, mert megnőnek!) 220-230 fokos sütőben kb. 15 perc alatt megsütjük őket. (Ha túl hamar barnul a tetejük, letakarjuk alufóliával.) Amikor megsültek a zsemlék, hagyjuk őket kihűlni. Ezután levágjuk a tetejüket, és félretesszük. Az alsó, nagyobb zsemledarabokból kikanalazzuk a tészta közepét úgy, hogy körben maradjon meg a tésztából kb. 1 cm.

A kikanalazott tésztát egy tálba szórjuk. Hozzáadjuk a mandulát, 10 dkg porcukrot és fél dl tejet vagy tejszínt, aztán az egészet jól összekeverjük, összegyúrjuk. Egynemű, marcipánszerű masszát kell kapnunk, amit tizenkét részre osztunk, és visszatöltünk a zsemlékbe a kikapart tészta helyére.

A tejszínből porcukorral és habfixálóval kemény habot verünk, és habrózsát nyomunk a mandulatöltelék tetejére. A habrózsákra ráillesztjük a zsemlék kalapját.

A süteményt végül megszórhatjuk porcukorral.

Winter Viki / [www.recept-oldal.hu](http://www.recept-oldal.hu)



## KÓKUSZKRÉMES CSOKIS PISKÓTA

### **Tészta hozzávalói:**

4 dl liszt  
kakaópor ízlés szerint (én 3-4 evőkanállal szoktam tenni)  
1,5 dl cukor  
2 csomag sütőpor  
2 csomag vaníliás cukor  
2,5 dl joghurt  
1,5 dl tej  
0,5 dl olaj

Kivajazott, kilisztezett tortaformába tesszük a piskóta-tésztát, majd 20-25 perc alatt 180 fokon készre sütjük. Közben elkészítjük a krémet.

### **Felfőzzük az alábbi hozzávalókat:**

7,5 dl tej  
7 csapott evőkanál keményítő  
10 dkg kókuszreszelék

### **Míg kihűl, habosra verünk:**

12,5 dkg vajat  
12,5 dkg porcukorral.

Simára keverjük a főzetet is, és összekeverjük a vajás krémmel.

Rákenjük a kihűlt piskótára. Csokimázzal, vagy gőz fölött olvasztott csokoládéval locsoljuk meg. Pár órát hűtőben dermedtjük tálalás előtt.

Manodhara



# A menta



A menta gyógyító ereje, a benne található illóolajnak köszönhető. A borsos menta igen jó fűszer, mely kiváló zamatot ad az ételeknek. A saláták és az édességek kiváló ízesítője, s aromás ecet is készíthet belőle. Szószok, mártások, likőrök készítéséhez alkalmazható, a pulyka töltelékének finom ízt ad. Kandírozott leveleivel édes ételeket díszíthetünk.

Kozmetikai készítményekhez is alkalmazzák. Borsmentás fürdőt szintén készíthetünk, illóolajjal, amely nagyon kellemes és frissítő. A mentatea rendkívül frissítő hatású, különösen meleg időben. Nem csak élénkítő, hanem görcsoldó is.

Fokozza a nyálképződést, a gyomorbántalmaktól szenvedők bátran alkalmazhatják puffadás és hányinger ellen, s az emésztést is segíti. Epegyulladásnál, menstruációs zavaroknál is segítségül hívhatjuk, hiszen nyugtató, összehúzó hatása is van.

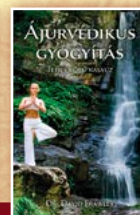
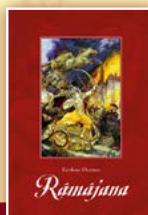
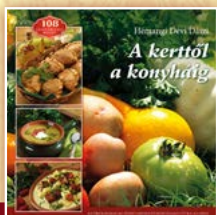
napidoktor.hu

## Böngészünk a neten

- Bűntudat nélküli 100 kalóriás nasik  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- A kozmetikus tanácsai  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))
- A gyaloglás művészete  
(tovább: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu))
- A nyári fülbetegségek megelőzése  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))

## Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Fűszerek • szakácskönyvek • ajurvédikus termékek • bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:  
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,  
e-mail: [info@108.hu](mailto: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
- mángold
- saláta
- sárgarépa
- spárga
- spenót
- sóska
- sütőtök
- tök
- zeller
- zöldborsó

## Gyümölcsök:

- alma
- banán
- cseresznye
- dió
- eper
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- málna
- narancs
- ribizli
- szőlő

# Étkezz és főzz szezonálisan!

*Június*





# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



30. Megtekintés Letöltés



29. Megtekintés Letöltés



28. Megtekintés Letöltés



27. Megtekintés Letöltés



26. Megtekintés Letöltés



25. Megtekintés Letöltés



24. Megtekintés Letöltés



23. Megtekintés Letöltés



22. 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](mailto:info@108.hu) 06-30-464-7760, [www.108.hu/grafikai-munka](http://www.108.hu/grafikai-munka)





21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés





**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 akadályosa?**

**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 coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékessé 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](mailto:m@108.hu) címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

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

További információ: (30) 231-8722.



# 108.hu

Életmódközpont és Magazin

**Hirdesd Te is** az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)

**Termet keresel foglalkozásaidnak?**

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

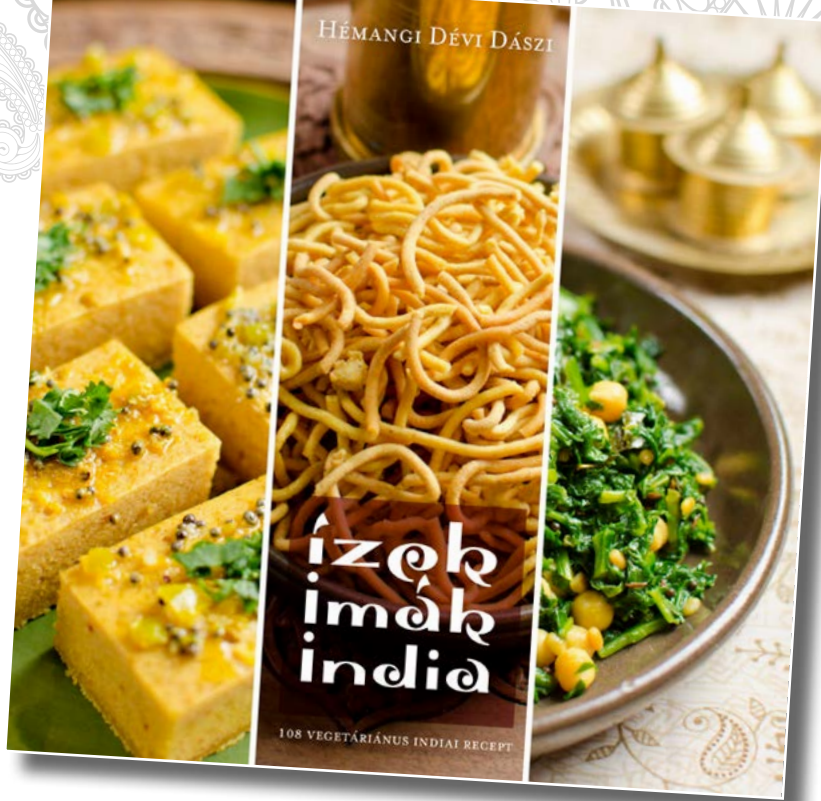
Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

**Érdeklődni lehet:** (30) 464-7760, [info@108.hu](mailto:info@108.hu), [www.108.hu/teremberlet](http://www.108.hu/teremberlet)



[www.108.hu](http://www.108.hu)





**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 sístergő 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 nyúl-hatsz 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 beleköszölni 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**



# Betegségek okai az ájurvédában I.

## Belső okok

**Az ájurvéda, az Élet Tudománya és az asztrológia, a Fény Tudománya egymásra támaszkodva kereste a betegségeket kialakító hatásokat.**

**A pragia aparádha** (az intellektus tévedése), az egyén hiedelemmintája, megrögzöttsége, tévképzete, téveszméje, tévhite, ártószándéka, rosszakarata, rosszkívánsága, hamis ígérete, esküje, fogadalma, akarati vagy hitbéli tényezője, dogmája, merev gondolkodási programja, kóbor gondolatzilánkja vagy gondolatimpulzusa, fixa ideája, gondolatszövevénye, szavak nélküli vagy szavakkal betáplált gondolatimplantációja, bűntudata, hitehagyottsága, negatív jövőképe, átká, rágalma, cselekvés-, érzés-, hit- és gondolatkényszere, sóvárgása, áhítozása, negatív gondolata megbontja a doshák egyensúlyát, ami életet károsító és betegséget előmozdító mentális malákat (mérgeket) halmoz fel a szövetekben (*sancaya*). Egyre súlyosabbá válik az állapot (*prakopa*), amikor a megemésztetlen mentális malák vándorolni (*prasara*), keringeni kezdenek egyik szövetből a másikba, majd áttelepülnek egy másik dosha-testrégióba (*sthana samsraya*), ami az adott zóna működésbeli, szerkezeti leépüléséhez, degenerációjához vezet. A folyamat ebben a stádiumban betegségtünetekben manifesztálódva (*vyakta*) válik láthatóvá, ami kezelés nélkül krónikussá válva (*bheda*) súlyos szövődmények,



visszafordíthatatlan *dosha-*, *srota-*, szövet-, majd sejtszintű károsodásokhoz, gyógyíthatatlanná (akár halálössá váló) betegségekhez vezet.

**Az aszatmja-indrijártha-szamjóga** (az érzékek hibás használata), az egyén lelki tulajdonsága, átélt vagy átéltetlen érzeme, érzete, érzése, vágya, veleszületett vagy szerzett jellemvonása, félelme, szorongása, szenvedése, gátlása, hiányérzete, érzékeinek téves használata, érzékszövevénye, viselkedésformája, magatartásmintája,

téves benyomásai, tiszta vagy kevert érzései, bármilyen tudatalatti, elfojtott vagy túlzott érzelme, érzelmi reakciója, iszonya, undora, valamint a stresszorok (a házastárs vagy más számunkra jelentős személy halála, közeli családtag halála, válás, családi veszekedés, börtön, személyi sérülés vagy betegség, rossz házasság, munkahelyi konfliktusok, munkahely elvesztése, nyugdíjazás, egy családtag megbetegedése, terhesség, szexuális problémák, új családtaggal bővülés, üzleti vállalkozás nehézségei, pénzügyi helyzet változása, képzettségtől eltérő munka végzése, új szakma elsajátítása, eladósodás, jelzálog, hitel, munkahelyi felelősség és elvárások, gyermeknevelés, önmegvalósítás és önkiteljesedés nehézségei, családtag munkanélkülisége, iskolai tanulmányok kezdete vagy vége, életkörülmények változása, a munkaidő vagy a feltételek változása, lakóhely változtatása, szociális és hitéleti tevékenységek változása, más alvási szokások, családi összejövetelek számának növekedése, étkezési és pihenési szokások változása, kevés kikapcsolódás, kisebb törvénysértés) emocionális hatásai megbontják a doshák egyensúlyát, ami életet károsító és betegséget előmozdító pszichés malákat (mérgeket) halmoz fel a szövetekben (*sancaya*). Egyre súlyosabbá válik az állapot (*prakopa*), amikor a megemésztetlen pszichés malák vándorolni (*prasara*), keringeni kezdenek egyik szövetből a másikba, majd áttelepülnek egy másik dosha-testrégióba (*sthana samsraya*), ami az adott zóna működésbeli, szerkezeti leépüléséhez, degenerációjához vezet. A folyamat ebben a stádiumban betegségtünetekben manifesztálódva (*vyakta*) válik láthatóvá, ami kezelés nélkül krónikussá válva (*bheda*) súlyos szövődmények, visszafordíthatatlan *dosha*-, *srota*-, szövet-, majd sejtszintű károsodásokhoz, gyógyíthatatlanná (akár halálossá váló) betegségekhez vezet.

**A hiányállapotok** (ásványi anyagok, nyomelemek, mikroelemek, makromolekulák, növényi hatóanyagok) biofizikai, biokémiai zavart okozhatnak a szervezetben, veszélyeztetik a szervezet energiaellátását, megbontják a doshák egyensúlyát, szövet- majd sejtszintű leépüléshez vezetnek.

**A mérgezések** (alkohol, a dohányzás káros termékei, drogok, gyógyszerek, növényvédőszer maradványai, tartósítószer, mesterséges színezékek, ízfokozók, állagjavító adalékanyagok, a vegyi anyagok széles skálája, amik a kozmetikumokkal a bőrünkön keresztül a szervezetünkbe jutnak) megbontják a doshák egyensúlyát, ami életet károsító és betegséget előmozdító malákat (mérgeket) halmoz fel a szövetekben (*sancaya*). Egyre súlyosabbá válik az állapot (*prakopa*), amikor a megemésztetlen malák vándorolni (*prasara*), keringeni kezdenek egyik szövetből a másikba, majd áttelepülnek egy másik dosha-testrégióba (*sthana samsraya*), ami az adott zóna működésbeli, szerkezeti leépüléséhez, degenerációjához vezet. A folyamat ebben a stádiumban betegségtünetekben manifesztálódva (*vyakta*) válik láthatóvá, ami kezelés nélkül krónikussá válva (*bheda*) súlyos szövődmények, visszafordíthatatlan *dosha*-, *srota*-, szövet-, majd sejtszintű károsodásokhoz, gyógyíthatatlanná (akár halálossá váló) betegségekhez vezet.

Késmárki László:  
Ájurvédikus asztrológia és marmapunktúra  
Ankh Kiadó 2012.







## 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](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://www.108.hu/ajandek)



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **38 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.*