

# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



**GYÓGYULJUNK** ■  
**A HOLD ENERGIÁJÁVAL**

**VESZÉLYBEN A FÖLD TÜDEJE** ■

**ÚJÉVI FOGADALMAK** ■

**KOMPROMISSZUM** ■  
**VAGY PÁRHARC?**

*Ingyenes*

5. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2013. októbertől



**Indiai főzőtanfolyam** febr. 8. 1 x 4 óra **9.990 Ft**



**Ájurvédikus főzőtanfolyam** febr 15-16 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Ünnepi indiai** 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Magyaros vegetáriánus** 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Szabdzsi workshop** jan. 19. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Szezonális téli tanfolyam** febr. 22. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Indiai sós csemegék és csatnik** 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Kezdő jóga tanfolyam** 8 x 2 óra **16.000 Ft**



**Nagyi házi patikája** 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Öko háztartásvezetés alapjai** 1 x 3 óra **7.000 Ft**

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 **Újévi fogadalmak** Hogyan tartsd be őket?
- 6 **Immunerősítés gyógynövényekkel az óvodában**
- 8 **A nő munkája a férfi?** Gondolatok egy megjelent cikk kapcsán
- 12 **Gyógyuljunk a Hold energiájával!**
- 14 **Feketét fehéren**
- 20 **Megvezetett fogyni vágyók**
- 24 **Receptek**
- Rózsafánk tojás nélkül; Cékla krémleves; Rozmaringos sajtos tallér;  
Frankfurti leves
- 30 **Az ánizs** Teasarok
- 36 **Veszélyben a Föld tüdeje** Globális erdőhelyzet
- 40 **Kompromisszum vagy párharc?**



## 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 – 2014/1. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

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

# Újévi fogadalmak

Hogyan tartsd be őket?



**Itt a január, a fogadalmak ideje. Te is eldöntöted, hogy lefogysz, többet sportolsz, munkahelyet váltasz vagy megkeresed életed párját? Bármibe is vágod a fejszédet, a statisztikák ellened dolgoznak. A legtöbb ember ugyanis nagyon hamar feladja azt, amit újjévkor elhatározott. Mit tegyél, hogy ez nálad másképp legyen?**

## 1. Határozd meg pontosan az álmodat!

Legyenek konkrétak az elképzeléseid! Hány kilót szeretnél leadni? Heti hány alkalommal akarsz sportolni? Fontos, hogy mérhető célokat tűzzél ki magad elé.

## 2. Vágyjál céljaid elérésére!


Ha csak egy kicsit akarsz valamit, akkor nem leszel túl motivált, és a legkisebb akadályba ütközve már fel is adod a küzdelmet. Ha még nem ég benned a vágy, akkor készíts egy listát arról, hogy milyen pozitív következményekkel jár majd az álmod megvalósítása! Hogyan fogod magad érezni, amikor eléred a célot? Mi minden jó fog veled történni? Hogyan fognak megdicsérni a többiek? Hogyan fog megváltozni a saját magadról alkotott véleményed?

## 3. Hidd el, hogy lehetséges!

El kell hinned, hogy meg tudod valósítani az álmaidat. Mindig olyan célt tűzzél ki magad elé, amiről úgy gondolsz, hogy el tudod érni. Ha nem valószínű, hogy minden nap sportolsz majd, akkor törekedj inkább csak a heti kétszeri testedzésre.

## 4. Szerezz támogatókat!

Van olyan ismerősöd, akinek ugyanaz az álma, mint neked? Sok erőt adhat, ha nem egyedül kell végigcsinálnod, amit kitűztél magad elé. Ha nincs ilyen ismerősöd, akkor kérd meg barátaidat, hogy lelki-ekben támogassanak: biztassanak, dicsérjenek és ismerjék el az erőfeszítéseidet!



Tudom,  
Akarom,  
Megcsinálom!

## 5. Jutalmazd meg magad!

Amint elérsz egy kisebb részcélt, jutalmazd meg magad! Légy büszke az addigi teljesítményedre! Ünnepelj! Ne csak azt nézd, hogy milyen hosszú út áll még előtted, hanem azt is, hogy már mennyit haladtál!

## 6. Fogadd el a megbotlást!

Le szeretnél szokni a cigiről vagy az édességről, de pár hét után ismét rágyújtasz vagy nassolsz? Nem baj, ez része a folyamatnak – emiatt ne ostorozd magad! Inkább azt nézd meg, hogyan térhetnél vissza leggyorsabban a kitűzött útra!

Kívánom, hogy teljesüljön minél több álmod 2014-ben!

Bognár Judit  
Életvezetési, párkapcsolati  
és családi tanácsadó  
[www.bognarjudit.hu](http://www.bognarjudit.hu)



## Immunerősítés gyógynövényekkel az óvodában

Amikor az ember gyermeke először teszi be a lábát egy nagyobb közösségbe, akkor mindig visszahaza valamilyen „útravalót”. Ebből az egész család aprajánagyja részesül. Sokszor vetődhet fel a kérdés, hogy miként előzhetnénk meg a bajt, vagy ha már elkapott valamit a gyermekünk az óvodában, akkor hogyan tudnánk azt természetesen otthon is kezelni. De mielőtt jobban beleásnánk magunkat a dolgokba, egyet vagy szögezzek le: természetes, hogy egy gyermek elkapta ezt az óvodában-közösségben, viszont az nem mindegy, hogy mennyi ideig van benne!

Most ejtsünk szót először a megelőzésről. Mivel a gyerekek is „kis felnőttek”, így először a lelki tényezővel kezdeném. Ha otthon, és a „munkahelyén” – az óvodában – minden rendben van, akkor már jó alappal kezdi meg az óvodát. Ehhez már csak a testi és a szellemi részt kell hozzáadni!

## Megelőzés:

- **Kakukkfűves fürdő:** minden este készíthetjük. Ha van időnk, akkor 1 evőkanál kakukkfűvet 2 dl vízzel leforrázunk és 15 percig ázni hagyjuk, majd ezt a fürdővizébe tesszük. Időhiány esetén pedig egy evőkanál tejszínben elkeverünk kb. 5 csepp kakukkfű illóolajat (jó minőségűt). Ez kiegészíthetjük egy kis levendulával, hogy jobb illat legyen a fürdőben, és a léleknek!
- **Echinácé cseppek** (nem alkoholos kivonat!): minden nap reggel és este a teába rakhatunk 10-20 cseppet
- **Aloe vera:** minden reggel éhgyomorra narancs lében feloldva adhatjuk 10-20 ml gélt
- **Csipkebogyó tea** (napközben kortyolgatni): 1 evőkanál csipkebogyót előre beáztatunk 2 dl vízben előző este, majd másnap leszűrjük, de az áztató vizet nem dobjuk ki! Majd újabb 2 dl vízzel feltesszük főzni, addig melegítjük, míg nem látunk kis felszálló buborékokat, elzárjuk és a kettő kivonatot összeöntjük.
- **Növényi étrend!** Változatos gabonákkal: köles, hajdina, zab!
- Minden nap **friss levegőn mozgás**, illetve gyermek jóga!

## Ha folyik az orr!

- **Étkezés:** növényi étrend, főleg kásák, főzelékek, levesek. Ezeket gyorsan meg tudja emészteni, és több energiája marad a szervezetnek a gyógyulásra!
- **Echinacea 2-3-szor 20 csepp** (teában)
- **Illóolajok:** 3 csepp teafa, 4 csepp eukaliptusz, 3 csepp levendula. Ezeket érdemes párologatni, illetve pár cseppet a ruhájára is tenni, hogy inhalálja is!

## Ha lázas!

Tudni kell, hogy a láz egy természetes védekezése a szervezetnek. A láz után gyorsan felépül a gyermek. Lázat csillapítani (egyéni érzékenységtől függően) tartósabb 38 fok felett érdemes.

- A közismert **hűtőfürdő**
- **Almaecetes borogatás** a homlokra, csuklókra és bokákra
- **Almaecetes víz kortyolgatása.** Segíti a mérgező anyagok kivezetését a testből.
- **Növényi aszpirin:** Fűzfakéreg! Egy teáskanálnyi kérget 2 dl vízzel felteszünk főzni, forrás után 15 percig főzzük, majd leszűrjük. Ezt a kivonatot keverjük a következő teakeverékhez: bodza 1 teáskanál, hárs 1 teáskanál, apróbojtorján 2 teáskanál, mezei zsurló 1 teáskanál, kakukkfű 2 teáskanál, papsajtmályva 1 teáskanál. Ezt a mennyiséget 0,5 vízzel forrázzuk le, 5 percig állni hagyjuk. Majd összekeverjük a fűzfakéreg kivonattal. Mézzel ízesítjük. Folyamatosan itassuk a gyermekkel.
- Ha még tud inni, akkor **mézes-citromos** vagy **csak citromos vizet** itassunk vele
- **A növényi étrendbe pedig kicsit több sót tegyünk,** hogy pótoljuk az elvesztett sót a szervezetből, vagy bio tönkölylisztből készült sós ropogtatnivalókat adjunk neki.

---

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda  
Fitoterapeuta,  
jóga oktató, dúla  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)



# A NŐ munkája a férfi?

Gondolatok egy megjelent cikk kapcsán

Szerintem egy nőnek több életszakasza is van, és mindig más és más a prioritás. Tanulás, karrier, párkapcsolat, anyaság stb. Ilyenkor más-más fejezet kezdődik, vagy más feladat lesz előtérben, de ami nem szűnik meg, az, hogy ő NŐ. Nem gondolom, hogy a konyhában a helyünk egész életünkben. Kell tanulnunk, ki kell próbálnunk magunkat egyedül is az életben, és a munkában is önállóan meg kell tanulnunk helytállni, mert kell a tapasztalat.

Aztán az ember lánya családot alapít, gyermeket szül, és ilyenkor újra átrendeződik a terep. A gyerek lesz az

első, a legfontosabb. De ez szintén nem változtat azon, hogy mi nők vagyunk. Az anyaság a női energiánk része, nagyon-nagyon fontos része. Tudom, vannak, akik nem akarnak gyereket, bár ezt kétlem egyébként, szerintem sok esetben csak szorongás áll mögötte, félelem és rettegés a kudartól, vagy akkora önbizalomhiány, hogy úgysem kell ő majd senkinek, aki kitartana mellette ebben az életben. Szóval elbújunk, nehogy megsérüljünk. A másik szélsőség. A „csak a család a fontos”, ez az életcél. Nem mondom, biztosan van a mi kultúránkban is arra példa, akinek csak ez a fontos, és már nem tini, de azért itt sem elvetendő ok a kompenzálás. Van, akinek nem úgy jönnek össze a dolgai, vagy nem bízik önmagában, leértékeli magát, és kapaszkodik a másikba, majd a gyerekeibe. Mert ha már gyereked van, fel tudsz mutatni valamit, hogy letettél az asztalra, egy „produktum” is ilyen szempontból a gyerek.

Szerintem ma, a XXI. században, Európában, a nő az elsősorban nő. Különböző feladatokkal, korszakokkal, életcélokkal. Egyetlen állandó, az a nőiség. (Szándékosan



nem nőiességet írtam, az számomra teljesen mást jelent.) Jó kérdés azonban, hogyan maradunk meg mindig a megfelelő szerepnél, hogyan éljünk nőként teljes életet, ráadásul úgy, hogy gyakran egyszerre akarunk minden szerepet. Az anyaságtól a dögös feleségen keresztül a sikeres menedzserig. Mindent nem lehet egyszerre, és nem is szabad annyira elférfiasodnunk, hogy azt higgyük, hogy minden megy. Valami mindig háttérbe szorul, vagy ha ezt nem látod be, akkor nem fogod kihozni magadból egyik szerepből sem, ami benned van.

A siker beszippant, nehéz „lecserélni” a népszerűséget, pozitív szakmai visszajelzéseket egy bizonytalanra. Közben pedig leadni a teljesítménykényszerből is, a megfelelési vágyról már ne is beszéljek. Ezeket mind ki kell hajtanod ahhoz, hogy anyává válj. Majd újra megszületsz. Bár nehéz lecke, nem lehet mindent egyszerre. Amíg a gyerek kicsi, addig a munka maximum csak hobby szinten fér bele, legalábbis, ha az ember nincs rákényszerülve, hogy dolgozzon. Bár ez a rákényszerülve is érdekes kérdés. Nálam azt jelenti, ha nem a betevő falatra kell... Én inkább visszafogom a kiadásaimat, de a gyermekem mellett most még a helyem, mert szüksége van rám.

Anyai minőségben normális, ha eltartanak, ha a férfi a családfenntartó. Az biztos, hogy ha eddig nem volt zavaró, hogy elférfiasodtál a karriered miatt, akkor itt bizotsan előkerül ez a probléma. Szerintem emiatt van olyan sok válás egy gyermek érkezése után. A sikeres nő hirtelen nem tudja feldolgozni, hogy ő „csak” egy anya most, akinek nincs más dolga, mint a pelenkázás, szoptatás, gügyögés, főzés stb. Óriási váltás ez, és erre nem készít fel senki. Ha jó vagy valami másban, akkor ez bizony nem könnyű dolog. Ugyanis megváltozol. A nő mindenképpen megváltozik, akarja vagy nem, előbb-utóbb kénytelen. A férfinél ez inkább döntés kérdése, hogy apává akar-e válni, és ha

eddig nem tette, akkor a család fejévé is. Probléma ha két férfi van egy házasságban, ahogy az is, ha két nő. Itt nyilván átvitt értelemben gondolom. Gyermek érkezése után rendezni kell a szerepeket. De ehelyett mit tesz sok nő? Nekiáll bizonygatni, hogy ő mindent meg tud oldani egyszerre, és szinte beleszakad a tornyosuló feladatokba, ahelyett, hogy legalább 1-2 évig élvezné és megélné azt, hogy ő anya. Túl nagy áldozatokat vállal, és minek? Mégis mit bizonyít vele?

Nagyon becsülöm azokat a nőket, akik képesek kiszállni a mókuserékből egy időre, ha gyermeket vállalnak, és azokat a férfiakat is, akik ilyenkor felelősséget vállalnak a családjukért.

Ha feltesszük a kérdést, hogy: A nő munkája a férfi? A válaszom: Nem. A nő munkája, hogy nő legyen, korának, életfeladatainak megfelelően. Legyen diák. Legyen feleség. Legyen sikeres a munkájában. Majd ha kellő tapasztalatot gyűjtött, akkor egy időre legyen az anyaságé a főszerep. Legyen a munkája a család!

A gyermek egy nő számára egy életre szóló döntés, de ahogy a gyermek csepereedik, úgy lesz egyre több lehetősége az anyának ismét más feladatokra is több időt fordítani, és így önállóan is kiteljesednie. A női energiák pedig végigkísérnek minket, ha hagyjuk. Ez az egész tradicionális megközelítés, hogy a férfi legyen férfi, a nő meg nő, nem arról szól, hogy egymásnak alá vagy fölé vagyunk rendelve, hanem arról, hogy nem véletlenül születtünk nőnek, nekünk nem az a dolgunk, hogy férfiakká váljunk, hanem az, hogy ezt a csodás teremtő és kreatív energiát, amit a nőiségünk hordoz, mindig felhasználjuk arra, hogy a legjobbat és legtöbbet hozzuk ki magunk, és mások számára belőle.

Mosolygós napokat! Boldog új évet!

Lili Zsuzsi  
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)



# Gyógyuljunk a HOLD energiájával!

*H*iggyünk, ne higgyünk a Hold okozta hatásokban életünkre vonatkozóan? Ne hagyjuk magunkat befolyásolni, helyette olvassuk el az alábbi bejegyzést, kezdjük el magunkat megfigyelni, és döntsünk erről saját tapasztalataink alapján.

Bizton merem állítani, hogy a Hold kihatással van mindannyiunk érzelmi életére is, van, aki teliholdkor ingerlékenyebbé, türelmetlenebbé válik, vagy szimplán rossz kedve van mindenféle ok nélkül, van, aki befele fordul, elcsendesedik és van, aki ilyenkor pár kg súlytöbbletről számol be.

Évek óta kísérem figyelemmel hangulatingadozásaimat, jegyzeteltem magamnak, felírtam napra pontosan minden érzetet hatást amit akkor épp éreztem. Hamar rájöttem, hogy érzelmi életem is szabályos cikluson belül váltakozik, amit számos külső tényezőtől kívül a Hold hatása nagyban befolyásol.

De nincs is mit meglepődni ezen, hisz elég ha arra gondolunk, ahogy a Hold megemeli majd lecsökkenti a tengerek vízszintjét. Ha erre képes, akkor a bennünk levő, igen nagy százalékban előforduló víztömeget miéért ne tudná szabályozni?!?

Ha szeretnénk rendszert vezetni be az érzelmi életünkbe is, nincs más tennivalónk, mint papírt, ceruzát elővenni, és szorgalmasan jegyzeteljünk, és tudatosan figyeljünk, milyen érzések kavarnak bennünk, majd keressük ki, hogy a Hold épp milyen jegyben áll és milyen fázisban tart. Jegyzeteljünk minden hatást, amit kivált, mindegy mi okozta, a lényeg, hogy bennünk mit keltett. Sosem az a lényeg, hogy mi történt, hanem az, hogy mit vált ki a dolog belőlünk. Hányszor fordult már elő velünk, hogy este lefekvés előtt teljesen másként láttunk egy dolgot, mint másnap mikor felkeltünk, vagy pár nap múlva. Mi változott meg? Nézőpontunk bizonyára, mivel a Hold közel 2-3 napig

tartózkodik egy jegyben, ezért van hogy máshogy látjuk a dolgokat Rák telihold idején mint pl. Bak újholdkor. A Hold pontosan kiszámítható mozgása miatt, szinte kiszámíthatóak milyen érzések fognak bennünk keletkezni. Az, hogy mi fog történni, már lényegtelen, azt nem lehet előre jelezni, de a minket foglalkoztató érzéseket már igen!

A Hold Föld körüli keringése közben négy fázison megy keresztül. Ezek mindegyikébe különféleképpen hat életünkre. Újholdkor, kb. két-három napig a Hold és a Nap együttáll, a megújulásnak is az ideje. Ilyenkor érdemes megvizsgálnunk, hogy milyen új erő kíván belőlünk előtörni, minek a megvalósulását szeretnénk elindítani a növő Hold erejével. Hasznos, ha építő jellegű gondolatokat fogalmazunk meg, mert ilyenkor a leghatásosabbak. Újholdkor érdemes a testünkre irányítani nagyobb figyelmet. Növő Hold idején a Föld, a Hold és a Nap derékszöget zárnak be. Fogyó Holdkor a Föld, a Hold és a Nap ismét derékszöget alkotnak.

Teliholdkor, azaz Nap-Hold szembenálláskor legintenzívebb a Hold energiája, hatással van minden élőlényre. A Telihold sokféle lelki és testi folyamat szempontjából kedvező, ám vannak akik ez idő táján kifejezetten rosszul érzik magukat, nem jól alszanak, ingerlékenyek.

Legyen szó újholdról, vagy teliholdról, mindkettőre jellemző, hogy aznap, valamint előtte és utána pár napig még érezhetjük hatását. Érdemes tudatosan készülni a holdfázisok erejének befogadására és kihasználni támogató hatását. Kéthetente a holdfázisok váltakozásának megfelelően egy előrejelzéssel fogok jelentkezni, annak megfelelően, hogy a Hold milyen jegyben van és mi az aktuális tanulási feladatunk.

Havasi Patrícia  
www.astrocoffe.com

# Szeretnél

## te is

# 18.599<sup>\*</sup>

## olvasót

## elérni?

## Hirdess a

## 108.hu

## magazinban!

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

\*2014. január 6-i adat



# Feketét Fehéren

*„... Életünk során számtalanszor bukkannak fel olyan pillanatok, amikor kiderül, hogy bízhatunk-e magunkban.*

*És ha ez a ,magunk' nincs megcsinálva, s főleg, ha ez a ,magunkkal való jogviszony és bizalom' nincs megépítve, akkor az életet nehéz végigélni, mert nincs támasztéka.”*

Teljesen egyetértek Müller Péter szavaival. Tudom, hogy nehéz ezt a tényt elfogadni. Mindig egyszerűbb út a környezetet hibáztatni, ha nem sikerül valami. Vagy eleve lekicsinylően, kishitűen bánni önmagunkkal, mondván „ebbe én nem kezdek bele, hiszen ÉN ezt úgysem fogom tudni megcsinálni.”

És ez igaz is. Ha abban hiszel, hogy képes vagy rá, vagy ha abban, hogy nem – mindenképpen igazad lesz! Hozzáállás kérdése az egész! Számtalan önfejlesztő könyvet olvashatunk, melyekben mind megtalálható egy közös pont: Higyj magadban!

Az optimizmus, a pozitív gondolatok egészségesek. Egy egyszerű kis gyakorlattal ezt be is bizonyíthatom:

Gondolj valami szépre! Gondolj a gyermekedre, a harmonikus kapcsolatodra, a kiskutyádra, vagy



*Önmagadat erősítsd meg először. A fák is csak úgy nőhetnek magasra, ha mindenek előtt erős gyökeret növesztenek.*

arra az pillanatra, amikor kézhez kaptad a diplomádat. Gondolj bármire, ami pozitív élmény volt az életedben! Ott legbelül biztosan mosolyogsz, de talán nem csak legbelül.

És most nézz meg egy híradót, gondolj egy sikertelen próbálkozásodra, egy nemtalálatos lottószelvényre, bármire, ami negatív hatással volt rád.

A két gondolatsor között hatalmas különbség van, nem igaz? Ha jól sejtem, az első, a pozitív gondolatok sorozata jobban tetszett. Miért ne lehetne **MINDIG** ez alapján élni? Próbáld meg a negatív dolgokat kizárni! Nem egyszerű, ez tény, de egy kis gyakorlással sikerülni fog!

Ha bízol önmagadban, és a legjobbat akard saját magadnak, az már fél siker a boldogsághoz! És ne hidd, hogy önző dolog önmagaddal jót tenni!

Ha TE boldog vagy, könnyebben boldoggá teheted a szeretteidet is! Ha elégedett vagy önmagaddal és békében, harmóniában

élsz saját lényeddel, akkor a környezetedre is pozitívan hathatsz.

Nekem sem volt egyszerű megértenem mindezt! Állandóan a saját érdekeim elé helyeztem mások akaratát, mások igényeit, akkor is, ha én rosszul jártam ezáltal. Soha nem érvényesítettem az akaratomat, mert féltem, hogy esetleg megbánthatok valakit az akaratosságommal. Teljesen persze nem tudtam megváltozni, de ma már jobban figyelek arra, hogy amit teszek, az ne csak másnak váljék hasznára, hanem nekem is. Meg lehet találni azt a bizonyos arany középutat!

Szerencsére ma jól érzem magam a bőrömben. Korántsem tartok még ott, ahol szeretnék, de tudom, hogy elindultam a célomhoz vezető úton! És itt elérkeztünk egy újabb nagyon fontos kulcsszóhoz: **CÉL**

Mindenkinek vannak álmai. Álmok, amelyek már beteljesedtek (diplomás vagy, férjhez mentél, megvetted álmaid lakását, vagy csak egy új ruhát, ami annyira tetszett), és vannak még beteljesülésre váró álmok. Kicsik-nagyok, nem számít. A lényeg az, hogy ha ezekre az álmokra gondolsz, akkor elkap egy furcsa, bizsergető és melengető érzés. Főleg akkor, ha arra gondolsz, ha elképzeled, hogy már elérted a célt, hogy valóra vált az álom, megkaptad, amit akartál!

Ha képes vagy álmodni, elképzelni, valósággá festeni elmédben azt, amire vágysz, akkor máris jó úton haladsz! Nem elég persze fényes nappal álmodozni, tenni is kell a kitűzött célért! Lépésről lépésre, megfontoltan haladni. És **HINNI!** Hinni önmagadban, hogy képes vagy mindezt megvalósítani.

## Mit tehetsz hát?

Ülj le! Szánj magadra egy kis időt! Az angolok ezt úgy mondják: Me-time, azaz Én-idő. Erre mindenkinek szüksége van ebben a felgyorsult és agyonhajszolt világban. Teremts egy kis időre nyugalmat magad körül és foglalkozz olyasmivel, ami megnyugtat. Olvass, hallgass zenét, nézz meg egy jó (vidám) filmet vagy egyszerűen csak

*Ha képes vagy álmodni, elképzelni, valósággá  
festeni elmédben azt, amire vágysz,  
akkor máris jó úton haladsz!*

heveredj le az ágyadon, meditálj. Ha kellően megnyugodtál és ellazultál, szedd össze a gondolataidat. Most zárd ki minden zavaró tényezőt (TV, telefon, laptop), és kezdj el azon gondolkodni, hogy mit is szeretnél! Mit szeretnél elérni, mivé, kivé akarsz válni! Fogalmazd meg magadban a CÉLodat!

Ez az első és legfontosabb lépés! Ha nincs célod, csak lebegsz a semmiben, sodródsz az árral. Nem kell mindenkinek világmegváltó célokat kitűznie! Az is cél, ha „csak” arra vágysz, hogy szerető családot teremts. Hogy gyermekeket szülj. Az is cél, ha mondjuk lakást akarsz venni, vagy ha utazni szeretnél. Mindegy, hogy mire vágysz, a lényeg, hogy ismerd fel és fogalmazd meg magadban (magadnak), hogy mit szeretnél **IGAZÁN!** Hogy mi a legfontosabb számodra, mi az **ÉLETCÉLOD!**

Ha ez megvan, ne veszítsd el többé. Lebegjen a szemed előtt mindig, legyen veled mindig és cselekedj a hétköznapiakban is úgy, hogy az elképzelésed, az álmod idővel valóság lehessen!

Számtalan önfejlesztő könyv lehet a segítségére ebben. Abban, hogy rávilágítson, hogyan is kezd el az álmod megvalósítását!

Én most nem adok tanácsokat, praktikákat, hogyan éld az életed! Ezt ne is várd senkitől és semmiféle könyvtől. Az én mostani CÉLom az volt, hogy rávilágítsak: esetleg változtatnod kéne! A hozzáállásodon, a mindennapjaidon. Nem könnyű a mai világban boldognak lenni. De lehetséges és fontos,

hogy törekedjünk rá! Ha feladod, és belenyugszol mindenbe, elvesztél.

Nem csak fegyverekkel lehet harcolni! Harc az is, ha megpróbálsz felállni, ha azt mondd, hogy elég az egyhangú és sivár életből. Harcolj a világgal, a megszokásokkal, a sztereotípiákkal, **ÖNMAGADDAL.** Gondolkozz másképp, mint eddig! Lásd meg mindenben a jót, koncentrálj a pozitív dolgokra. Reggel ne arra gondold, hogy „miért kell már megint felkelni és dolgozni menni?” Gondolj arra, hogy élsz, ezért felkelhetsz és örülj annak, hogy van munkád, még akkor is, ha jelenleg nem azt csinálod, amit szeretnél!

Változtass a hozzáállásodon, változtass a gondolataidon, változtass azokon a dolgokon, amik nem tetszenek! Nem lesz egyszerű és nem fog első napról a másodikra sikeredni! Ez biztos! Nekem sem ment.

Amikor először olvastam és láttam a Titkot, (Rhonda Byrne – A Titok), megpróbáltam a mű tanácsai szerint élni. Ment is pár hétig. Aztán ismét csak történt valami rossz az életemben, és megszakadt a lelkesedés. Ez a legnehezebb. Megtartani a hitet, kitartani valami új mellett. Pedig pont ez a tanítás lényege. És nem csak ebben a könyvben olvastam ezt. A Titok nem az egyetlen mű, amely segíthet talpra állni – csak hát valljuk be, ennek volt a legnagyobb reklámja. Ha elmész egy könyvesboltba, külön szekció alatt találhatod az önfejlesztő könyveket. És ez jó, mert a nagy kínálatban biztosan Te is rábukkansz majd arra, amellyel azonosulni tudsz.



Szóval nekem sem volt egyszerű. Olyan volt, mint egy hullámvasút – csak itt nem kapott el a hányinger. Hol lelkesedtem, boldognak éreztem magam, úgy „hittem”, hogy minden csak jól sülni fog, hol pedig mindennek gyökeres ellentéte volt jellemző rám. Levert voltam, kilátástalan, elkeseredett. Megkeseredett.

De egyvalami nem szűnt meg létezni bennem. Az **AKARÁS**. Akartam, hogy másképp legyen. Akartam, hogy jobb legyen. Amikor keseregtem és panaszkodtam a barátaimnak, akkor is a más után vágyakozás volt a fő motivációm. Csak éppenséggel rossz útra terelődtem. Azaz rossz útra tévedtem, hiszen nem terelt senki. Akár boldog vagyok, akár boldogtalan, azt magamnak köszönhetem. ÉN érzem, ÉN élem át és nem más! A körülmények befolyásolhatnak, de mindig ÉN vagyok az, aki alakítom a kedvemet. A hozzáállásom dönti el, hogy boldog leszek, szomorú leszek, csalódott vagy éppen bizakodó leszek-e.

Minden rosszban van valami jó, tartja a mondás, s bár elcsépeletül hangozhat, de nagyon is így van. Minden rosszban, minden csalódásban, minden negatív élethelyzetben lehet valami jót, valami pozitívát találni, csak keresni kell. Energiát kell fordítani arra, hogy rátalálj a sok rossz között megbúvó jóra. És ez az, ez az az energia, amit bizony nagyon sokan nem hajlandóak kifejteni. Egyszerűbb beletörődni, egyszerűbb elfogadni valamit úgy, ahogy éppen elének esett. Ha fekete, akkor fekete. Ha fehér, akkor fehér. Csakhogy ezen a két alapszínen kívül rengeteg más árnyalat is létezik. Csak rá kell találni, tudni kell kikeverni a színeket! A szürke máris nem olyan sötét, mint a fekete. Pedig mit tettünk?!

**PUSZTÁN CSAK ADTUNK EGY KEVÉS FEHÉRET A FEKETÉNKHEZ!**

Bajsz Brigitta  
relaxterasz.blogspot.com



 **AKCIÓ**



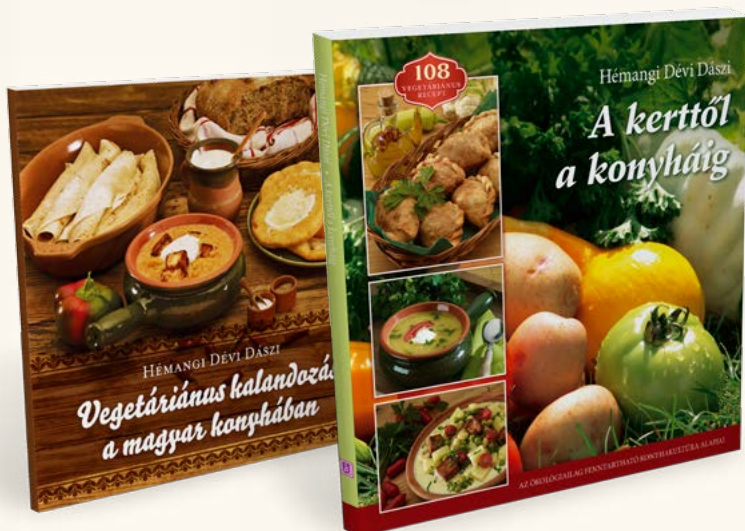
# MEGA VEGA CSOMAG

Hémangi eddig  
megjelent  
szakácskönyvei  
*ajándék DVD-vel*



~~16 000 Ft~~  
**9.990 Ft**

KEDVEZMÉNY:  
**6010 Ft**



Vásárold meg Hémangi dévi dászi  
szakácskönyveit egyben!

- A kerttől a konyháig
- Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában
- Ízek, imák, India
- Ízek, imák, India DVD
- Percek alatt lakomát
- Percek alatt lakomát DVD

» » » tovább az [áruház.108.hu](http://aruhaz.108.hu) webshopba



## 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.



# Megvezetett fogyni vágyók

Mindig sokkol, amikor a médiában azt látom, hogy a fogyni vágyó embereket megvezetik olyan ajánlatokkal, amik nélkülözik az egészséges táplálkozást és mozgást, mégis csodás eredményeket ígérnek. ILYEN NINCS! A probléma az, hogy mindent lemondás nélkül akarunk elérni!

## **A ma emberének alapvető hibája, melyek túlsúlyhoz vezetnek:**

- Többszörösét eszi annak, amire teste fenntartása érdekében szükséges lenne.
- Minőségtelen, finomított, tápanyagban szegény, egészségtelen dolgokat eszik.
- A táplálkozás mennyiségi és időbeli elosztása helytelen.
- Ész nélkül eszik, mindent mindennel kombinálva.
- Mindenek felett pedig lusta és nem mozog.

Minden feltételünk adott, hogy komolyan elhízunk, betegségre tegyünk szert, felboruljon a szervezetünk minden létfontosságú működési rendszere, egyensúlya. No és miből élnek a





szemfényvesztők?! Kihasználva az emberek kontrollátlanságát és lustaságát, óriási összegért felajánlanak különböző ételeket, étrendkiegészítőket, folyamatokat, amikkel ki tudod kerülni a mozgást és a kiegyensúlyozott táplálkozást:

- Gyors diéták! 2 hét alatt lefogyhatsz x kilót mozgás nélkül. Na, erről az ostobaságról jobb nem is beszélni. Köztudott, mi a hatása a hirtelen fogyásnak, a téma már elcsépelte. A lényeg, hogy semmi tartós eredménye nincs.
- Vegyél be ezt-azt, ami elveszi az étvágyad, leköti a zsírt, bepörgeti az emésztést, stb. Egy természetellenes anyag, ami felborítja a szervezet működését, elvégzi helyetted, amit a testnek kellene. Így arra ösztönzi a szervezeted, hogy még jobban leálljon a természetes anyagcsere-folyamatról, függővé téve a testet a bevitt anyagtól, mivel már anélkül nem fogja tudni ellátni anyagcsere-funkciót.
- Szívasd le magadról a zsírt! Tök jó, csak épp pár hónap alatt visszarakódik, ha nem változtatod az életmódodon, nem beszélve arról, hogy a szíveden, a belső szerveiden ottmarad a zsírlerakódás. Megint gazdagabb lett egy plasztikai sebész általad...
- Tegyél magadra drótokat, amik helyetted mozgatják az izmaidat. Hűűű... ez nagyon komoly.

Ha valaki kicsit foglalkozik az ájurvédával, tudja, hogy van energetikai rendszerünk is, amire ez az elektrosokk olyan rossz hatással lehet, hogy nem is gondolnánk. Ezek a divatos gépek komoly károkat okozhatnak energetikai rendszerünkben.

Sorolhatnám a számos szemfényvesztő, ideiglenes eredménnyel rendelkező, egészségtelenebbnél egészségtelenebb folyamatot, de inkább elárulom: nincsenek csodák.

A szép külső, az egészséges szervezet és mentális állapot csak egy hosszantartó, folyamatos egészséges életmód, táplálkozás és mozgás eredménye lehet!

Az egészség nem más, mint egy életmód és egy tudatállapot!

### **Hogy mit tegyél, hogy egészséges és szép legyél?**

- Táplálkozz egészségesen
- Naponta 5-6-szor egyél, keveset. Este 6 után ha lehet, már ne egyél.
- Igyál sok tiszta vizet.
- Hetente 3-4-szer mozogj legalább egy órát. Jógázz!

Kiss Zoltán Nitai  
[www.nitayoga.com](http://www.nitayoga.com)

# 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:*

*febr. 8.*

*További info » » »*



### **Ájurvéda főzőtanfolyam**

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

*Időpont: febr. 15-16.*

*További info » » »*



### **Magyaros vegetáriánus**

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

*Időpont:*

*További info » » »*



### **Szezonális indiai, téli színekben**

Idényzöltségekből összeállított, az ájurvéda alapján nyári napokra ideális menü.

*Időpontok: febr. 22.*

*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: jan. 19.*

*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)



## RÓZSAFÁNK TOJÁS NÉLKÜL

### Hozzávalók:

30 dkg liszt

1,5 dl tejföl

4 ek porcukor

1/2 kk fahéj

5 dkg vaj

egy csipet só

1/2 kk szóda**b**ikarbóna



A hozzávalókból sima tésztát gyúrunk, ha nem áll össze, tegyünk még bele tejfölt. Ha megvan, konyharuhával letakarjuk, és egy órán keresztül pihentetjük. Amikor letelt az idő, a tésztát 2 mm vastagra nyújtjuk, és két különböző méretű szaggatóval korongokat szaggatunk (3-mal is lehet). A korongok szélét sugár irányban bevagdossuk, majd egy nagyobbra egy kicsit helyezünk, és középen az ujjunkkal jól összenyomjuk. Bő, közepes hőmérsékletű olajban sütjük. Először a kisebbik koronggal lefelé helyezzük az olajba, s ha aranybarna, megfordítjuk, és a másik oldalát is megsütjük. Ha megvan, papírtörőre szedjük. Amikor az összes kisült, megszórjuk porcukorral, s a közepére lekvárt rakunk.

Hémangi / vegavarazs.hu



# CÉKLA KRÉMLEVES

Késő ősszel és télen nálunk nagy kedvenc a cékla. Minden formában fogyasztjuk. Az alábbi receptet ajánlom a Hold állás szerinti gyökér napokra:

## **Hozzávalók 4 főre:**

2 nagy cékla

3 db sárgarépa

1 nagy vöröshagyma

só,

tisztított víz

2 evőkanál olívaolaj

3 evőkanál rizstejszín/sima tejszín

1 evőkanál bio almaecet

*Levesbetét: fokhagymás pirított kenyérkocka  
vagy fetasajt*

Az olajon megpároljuk a vöröshagymát. Hozzáadjuk az apróra vágott céklát és sárgarépát. Kicsit megfuttatjuk, majd adunk hozzá sót és legvégül vizet, amennyi ellepi. Amikor a zöldségek megpuhultak, akkor összeturmixoljuk, és hozzátesszük a tejszínt, valamint annyi vizet, hogy krémleves állagot kapjunk. Természetesen lehet belefőzni 1 szem burgonyát is, ami mint sűrítő anyag funkcionál. Vagy nagyon krémesre turmixoljuk, és a tejszínt 1 evőkanál kukorica keményítővel sűrítjük. Így egy nagyon krémes állagú levest kapunk.

Tálaláskor önmagámban, vagy fokhagymás pirított kenyérkockákkal, esetleg felkockázott fetasajttal fogyasszuk.

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda





## ROZMARINGOS SAJTOS TALLÉR

A friss zöldfűszer ünnepivé varázsolja ezt az egyébként egyszerű sós süteményt. Mennyei rozmaring illat száll a konyhában sütés közben!

### **Hozzávalók:**

30 dkg liszt

20 dkg vaj

15 dkg reszelt sajt (trappista, cheddar)

2 kk só

1 ek apróra vágott friss rozmaring

fél kk őrölt feketebors

A hozzávalókból tésztát gyúrunk. Fél órára betesszük a hűtőbe, majd ha már kicsit keményebb a tészta, rudat formázunk belőle. Az enyém nagyjából 4 cm átmérőjű lett. Ekkor még egy órára visszatesszük a hűtőbe. Ha letelt, vékony szeletekre vágjuk, s előmelegített sütőben, 200 fokon nagyjából negyed óra alatt aranyszínűre sütjük.

Hémangi / vegavarazs.hu



# FRANKFURTI LEVES

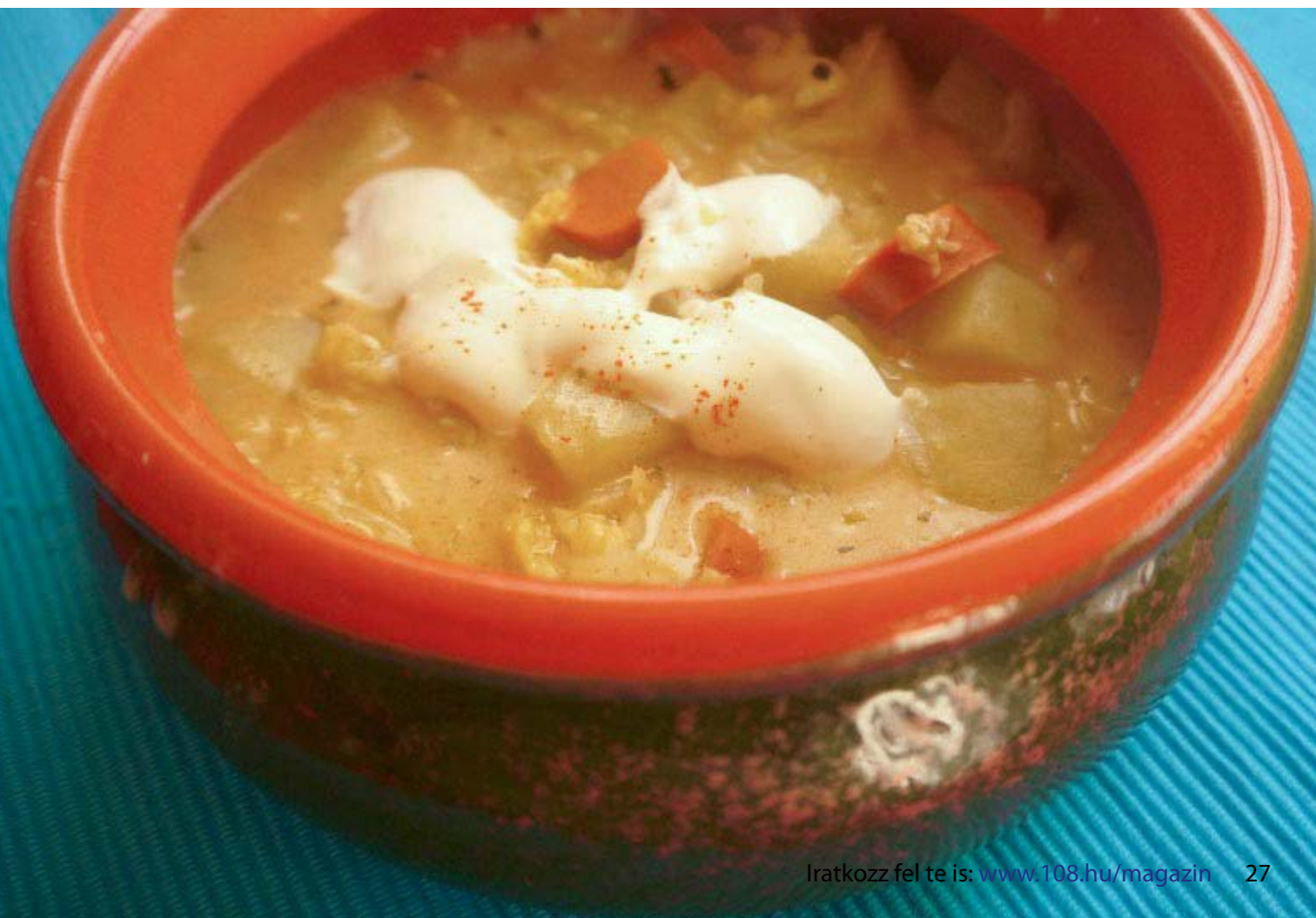
A bőséges ünnepi ételsorok után a frankfurti leves önmagában is elegendő, jóleső ebéd lehet.

## Hozzávalók:

2 közepes krumpli	1 kk pirospaprika	2,5 kk só
1 kis fej kelkáposzta	½ kk őrölt fűszerkömény	1 pár szójavirsli
3 ek olaj	1 kk majoránna	2 dl tejföl
½ kk asafoetida (vagy fokhagyma)	egy csipet őrölt feketebors	1,5 kk liszt

Előkészítjük a zöldségeket: megpucoljuk a krumplit és felkockázzuk, a kelkáposztának leszedjük a külső leveleit, kiszedjük a torzsát és kis csíkokra vágjuk. Egy fazékban felmelegítjük az olajat és megpirítjuk benne az asafoetidát (vagy fokhagymát). Ha megvan, rászórjuk a pirospaprikát, elkeverjük és beletesszük a zöldségeket. Néhány 2-3 percig dinszteljük, majd rászórjuk a fűszereket: a köményt, a majoránna és a borsot. Felengedjük annyi vízzel, amennyi bőven ellepi, ahogy egy levesnél tesszük. Sózzuk, és addig főzzük, amíg a káposzta és a krumpli megpuhul. Míg fő, a tejfölt és a lisztet habverővel simára keverjük. Ha a zöldség puha, a levesbe beletesszük a szójavirsli karikákat és behabarjuk a tejfölös liszttel. Újra felforraljuk, és forrás után 2-3 percig főzzük.

Hémangi / vegavarazs.hu



## ► Bio Baby

### Baba Rizskeményítős Fürdőszó



Szappanmentes tisztítás vitaminokkal dúsítva? Igen, ez a babák számára összeállított „fürdőszó”, mely hatékonyan tisztít és hatóanyagaival valamint vitamintartalmával ápolja és óvja a legapróbbak bőrét. Magas B-vitamin tartalommal rendelkezik, ásványi anyag és fehérje tartalma is jelentős.

300 ml

KEDVEZMÉNY:  
**610 Ft**

~~2.285 Ft~~  
**1.675 Ft**

## ► Bio2 • organikus téli-nyári babakrém



A legkisebbek bőre igényli a legnagyobb odafigyelést, ezért most egy olyan krémmel védhető babája bőrét ami a téli és a nyári időszakban is hatékony védelmet nyújt. Nyugtatja a picik bőrét és óvja is azt.

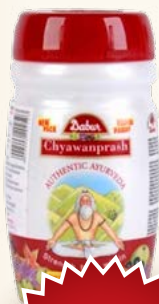
100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**810 Ft**

~~4.470 Ft~~  
**3.660 Ft**

## ► Dabur Vita Jam

### Chyawanprash (lekvár)



Az ősi gyógyászat receptúrája alapján összeválogatott gyógynövényekből álló lekvár, mely C-vitaminban gazdag. Gyerekek számára az egyik legkitűnőbb immunerősítő készítmény. A készítmény alapja a gyógyászatban is igen ismert Amla, mellette még 43 gyógynövény segíti a szervezete tökéletes működését.

250g

KEDVEZMÉNY:  
**150 Ft**

~~2.225 Ft~~  
**2.075 Ft**

## ► Holle • Bio Bébiétel Étkezési babaolaj



A hidegen sajtolt bio minőségű étkezési babaolaj számos fontos vitamint és ásványi anyagot nyomelemet és esszenciális zsírsavat tartalmaz mely a babák egészséges fejlődését segíti. Az olajkombinációnak számos jótékony élettani hatása is van amellett hogy gazdag és energiát is biztosít a fejlődő szervezet számára.

250 ml

KEDVEZMÉNY:  
**150 Ft**

~~1.720 Ft~~  
**1.570 Ft**

## ► Nenedent

### Baby fogkefe + fogkrém



Ez a praktikus szett a fogmosásra szoktatáshoz nyújt segítséget, amit már minél hamarabb érdemes elkezdni. A csomag tartalma a fogkefe és a 20ml-es fogkrém. Hat hónapos kortól két éves korig ajánlott a használata.

20 ml

KEDVEZMÉNY:  
**170 Ft**

~~1.970 Ft~~  
**1.800 Ft**

## ► Weleda Calendula Baba krémfürdő



Már a születés első napjaitól használható kiváló minőségű krémfürdő a csöppségek bőrének védelmében. Gazdag mandula és szezámolaj tartalmának köszönhetően a bőrt óvja a kiszáradástól és táplálja a sejteket. A rendkívül érzékeny bőr is megnyugszik a hatására, mégis jól tisztít.

200 ml

KEDVEZMÉNY:  
**573 Ft**

~~3.673 Ft~~  
**3.100 Ft**

# A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

## ► Alpro • Rizsital



Ízletes, lágy és isteni ez a természetes rizsital, mely tökéletes alternatívát nyújt a tej használatát mellőzni kívánók számára.

Mesterséges adalékanyagoktól mentes és édesítőszerrel sem tartalmaz. Kellemes édeskés íze a rizs természetes sajátosságából ered.

1000 ml

KEDVEZMÉNY:  
**75 Ft**

~~730 Ft~~  
**655 Ft**

## ► Alpro • Vaníliás szójaital



Kikapcsolna egy lágy és könnyed vaníliaitaltal? De nem fogyaszthat tejet? Itt a megoldás...Szójaital lágy, édes, krémes vaníliaízzel.

A krémes szójatej lehetővé teszi hogy tejes shake-t fogyasszon állati eredetű tej nélkül. Csak természetesen és csak növényi összetevőkkel.

1000 ml

KEDVEZMÉNY:  
**90 Ft**

~~790 Ft~~  
**700 Ft**

## ► Iswari • Bio Reggeli Keverék



Teljes értékű tápanyagokban gazdag élő reggeli eledel. A legjobb amivel csak ébersztheti szervezetét. Mivel Szupertáplálék szervezete minden szinten a legjobbat tudja kihozni magából ha ezt fogyasztja. Enyhén édeskés ízét a bio kókusz-cukornak köszönheti, mely folyamatos energiaellátottságot biztosít.

360 g

KEDVEZMÉNY:  
**121 Ft**

~~2.511 Ft~~  
**2.390 Ft**

## ► Iswari • Bio Maccacino por



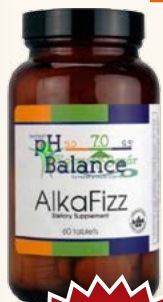
Nyers kakaó és maca keveréke, mely egy kiváló energetizáló ital. Bio kókusz-cukorral készül ez a kitűnő keverék, mely lendületet és vitalitást ad testnek és szellemnek egyaránt. Kiválóan kiválthatja a reggeli kávéét és íze is azonnal itatja majd magát.

125 g

KEDVEZMÉNY:  
**394 Ft**

~~1.924 Ft~~  
**1.530 Ft**

## ► Swanson • PH Balance Lúgosító tabletta



Az elsavasodás napjainkra „népbetegség” vált ami számtalan probléma okozója lehet.

A Ph Balance segítséget nyújt szervezetünk egészséges egyensúlyának helyreállításában. Az ásványi anyagokból és gyógynövények keverékéből összeállított pezsgő ital semlegesíti az elsavasodást.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**715 Ft**

~~4.280 Ft~~  
**3.565 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •  
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak  
... és sok más meglepetés!

Kattintson a termékek megnevezésére!

# Az ánizs

Az ánizs elsősorban **görcsoldó és szélhajtó** tulajdonságaiért javasolt, amelyek igen hatékonyak a különböző emésztési problémák – mint például felfúvódás, renyhe emésztés, böfögés és bélgázok- kezelésében. Köhögés esetén köptetőként hatásos. Gyakran más, az emésztési problémáknál hatékony (koriander, közönséges édeskömény, izsóp stb.) együtt alkalmazzák gyógyteák vagy ivóoldatok formájában.

Az ánizs termése **serkenti a tejelválasztást** a szülés után. Az anetol **fokozza a bélfal izmainak összehúzódását** és **elősegíti a légutakban a váladék termelését**, valamint **köptető hatása** van.

## Alkalmazása:

**Belsőleg:** Felfúvódás, renyhe emésztés, böfögés és bélgázok, köhögés esetén.

**Teaforrázat:** 1 filteres tasakot tegyen 2dl forrásban lévő vízbe, és 5 percig hagyja ázni. Napi 1 csésze minden főétkezés után.

Forrás: [gyogynoveny.com](http://gyogynoveny.com)

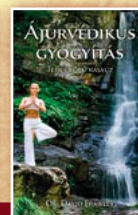
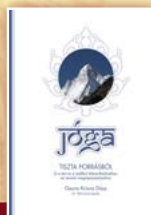
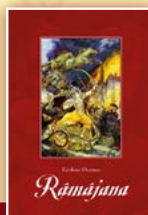
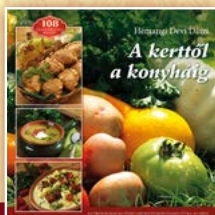


## Böngészünk a neten

- Szuper C-vitamin forrás  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Mit hoz az új év?  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- A függőség orvosi okai  
(tovább: [hazipatika.hu](http://hazipatika.hu))
- Agyszerkentő ételek  
(tovább: [otvenentul.hu](http://otvenentul.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
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

## Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

# Étkezz és főzz szezonálisan!

Január



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



37. Megtekintés Letöltés



36. Megtekintés Letöltés



35. Megtekintés Letöltés



34. Megtekintés Letöltés



33. Megtekintés Letöltés



32. Megtekintés Letöltés



31. Megtekintés Letöltés



30. Megtekintés Letöltés



29. 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)





28. Megtekintés Letöltés



27. Megtekintés Letöltés



26. Megtekintés Letöltés



25. Megtekintés Letöltés



24. Megtekintés Letöltés



23. Megtekintés Letöltés



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



20. 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 akadálya?**

**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)

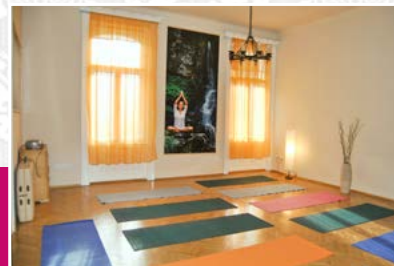
**Termet keresel foglalkozásaidnak?**

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 térenél, 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)



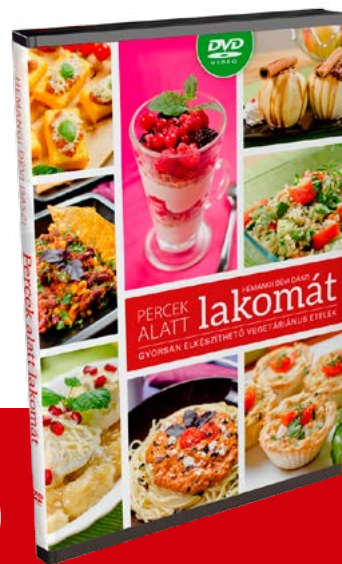
PERCEK  
ALATT

# lakomát

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK



Ha szeretsz főzni, de kevés az idő, szeretnél családot elé ízletes ételeket tenni, de ezer dolgod van, itt a megoldás: **Hémangi Dévi Dászi** legújabb **Percek alatt lakomát** könyve és DVD-je.



- **65 kipróbált recept**
- amikkel nem nyúlhatsz mellé: garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- **80 színes oldalon**
- Színes, vonzó ételfotók
- **A könyhöz DVD is készült, amelyet külön megrendelhetsz és egy izgalmas menü lefőzését segíti elsajátítani**

*„Kedves főzni szerető olvasók! Sok szeretettel ajánlom ezt a szakácskönyvet mindazoknak, akik már tudják, hogy a vegetáriánus konyha milyen gazdag választékot kínálhat mindnyájunknak. Ugyanakkor azoknak is ajánlom e recepteket, akik eddig azt gondolták – tévesen – hogy a vegetáriánus táplálkozás egyhangú, unalmas, és hogy az embernek, a növényi táplálkozástól olyan lesz a szája, mint a lónak. Ha megfőzik ezeket az ételeket, ki fog derülni, hogy pont az ellenkezője igaz az efféle hiedelmeknek. És ha ehhez gondolatban még azt is hozzátesszük, hogy ezeket, az ételeket Istennek ajánlva, még lelki energiával is feltölthetjük, akkor bízhatunk abban, hogy jó ízű, teljesen kielégítő, és egyben szellemi-lelki táplálékhoz jutunk általuk. Sok sikert kívánok, az örömteli ,konyházáshoz!’”*  
– Laár András, előadóművész

## AKCIÓ

**ARANYKANÁL CSOMAG**  
Könyv+DVD+Speciális  
főzőtanfolyam:

15.000 Ft helyett **13.490 Ft**

**EZÜSTKANÁL CSOMAG**  
Könyv+DVD:

5000 Ft helyett **3.990 Ft**

**FAKANÁL CSOMAG**  
Könyv:

3000 Ft helyett **2490 Ft**

**LAPOZZ BELE ÉS RENDELD MEG!**

**WWW.108.HU/PERCEKALATT**

Iratkozz fel te is: [www.108.hu/magazin](http://www.108.hu/magazin) 35

# Globális erdőhelyzet

# Veszélyben

# a Föld tüdeje



***Időről-időre hírt ad a média a dél-amerikai esőerdők kíméletlen pusztításáról, láthattunk már síró indián törzsfőnököt és a lángok elől menekülő állatokat is. De vajon mennyire hihetünk az érzelmeinkre ható képkockáknak? És egyáltalán, miért kell hogy érdekeljen minket mi történik a világ másik felén?***

Földünk 71 százalékát víz borítja, a fennmaradó 29 százaléknyi szárazföldnek pedig közel 31 százalékát borítják erdők. Ez első hallásra nem is kevés, gondolhatnánk (egyébként jogosan), azonban az emberiség felelőtlen tevékenységeinek köszönhetően ez az óriási terület évről-évre látványosan csökken. Pedig az erdők létfontosságúak az ember számára, hiszen a fák oxigént termelnek és szén-dioxidot, valamint szálló port kötnek meg és tárolnak a biomasszájukban. Emellett otthont biztosítanak a szárazföldi élővilág 80 százalékának, valamint 1,6 milliárd embernek

nyújtanak megélhetést közvetlenül vagy közvetve. Ennek ellenére évente nagyjából 7,3 millió hektárral csökken az erdők területe, ami különösen a Föld tüdejének is nevezett trópusi esőerdők tekintetében aggasztó. Míg Brazíliában és Afrikában évente 4-4 millió, Indonéziában évente kb. 1,5 millió hektárnyi esőerdőt pusztítanak el a FAO (Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezet) adatai alapján.

## **Fogyatkozó esőerdők**

Trópusi esőerdőket az Egyenlítő vonalában találunk, a legnagyobb kiterjedésűeket Brazíliában, Kongóban és Indonéziában. Az Amazonas-medencéjében található a világ esőerdeinek több mint a fele, és a pusztítás is itt a legnagyobb mértékű.

Fontos tisztában lennünk egyrészt azzal, hogy kik és milyen céllal teszik tönkre ezeket az értékes területeket, másrészt, hogy ez hosszú távon milyen következményekkel jár az ott élő lakosságra és az



egész emberiségre nézve. Mert azt egy pillanatig se gondolja senki, hogy a Föld érzékeny ökológiai egyensúlyának felborítása nem lesz hatással ránk, emberekre!

Csak induljunk ki abból, hogy egy felnőtt fa egy év alatt több oxigént termel, mint amennyit egy ember ugyanennyi idő alatt belélegez. Míg a Föld népessége ma meghaladja a 7 milliárdot és az előrejelzések szerint 2050-re elérheti a 9 milliárdot, addig az erdők területe drasztikusan csökken. Könnyen belátható, hogy ha ez a két, egymásnak ellentétes irányú folyamat változatlan marad, az néhány évtizeden belül súlyos következményekkel járhat.

## Kik és miért?

Az esőerdők irtása részben a népességnövekedéssel járó urbanizációnak köszönhető. Ma már a Föld lakóinak nagyobbik fele városokban él és az előrejelzések szerint ez a növekvő tendencia a jövőben

változatlan marad. Ennek köszönhetően szinte egyik napról a másikra, a semmiből tűnnek fel a tízmilliós megalopoliszok, mind nagyobb területet véve el az élelmezéshez elengedhetetlen mezőgazdasági területektől és az erdőktől. A városiasodással és a mobilitással járó igény, hogy ezek a települések minél egyszerűbben és gyorsabban megközelíthetőek legyenek. Ennek érdekében sorra épülnek a városokat összekötő autópályák, amelyek sok esetben az esőerdők letarolásával járnak.

Nagy vitákat vált ki a Brazíliában épülő Belo Monte vízerőmű is, ami az Amazonas Xingu mellékfolyójának elterelésével jár, ezzel felborítva a helyi ökoszisztémát. A gát építése ellen James Cameron, az Avatar című film amerikai rendezője is felemelte szavát és készített egy rövid dokumentumfilmet (A message from Pandora) azért, hogy a világ figyelmét az épülő gát ügyére irányítsa. A brazil kormány egyelőre kitart a projekt mellett.

Másrészt az erdők irtásában az egyenlítői övön élő nomád törzsek is részt vesznek. Ők a természetből nyerik életben maradásuk feltételeit, azaz az élelmet, a tüzelőanyagot, a konyhóik építéséhez szükséges fát. A lakosság főként növénytermesztésből él, melyhez a szükséges földterületet az erdők felégetésével nyerik. Az esőerdőkre jellemző gyenge minőségű talaj ásványi anyag tartalma azonban 2-3 év alatt kimerül, így újabb területet kell „megtisztítaniuk” a fáktól.

Bár a természeti adottságoknak köszönhetően a letarolt erdőrészeken viszonylag gyorsan újra sarjad a növényzet, az már gyengébb minőségű lesz. Ráadásul az égetésekkel nagy mennyiségű üvegházhatású gázok (szén-dioxid, metán) és a fában feldúsult nehézfémek kerülnek a légkörbe, fokozva ezzel az üvegházhatást és gyorsítva a globális felmelegedést.

Végül, de nem utolsó sorban a globalizációnak köszönhetően különböző nagyvállalatok, sőt, akár egyes országok válhatnak a fakitermelés legfőbb „szponzorává”.

Különösen a világ leggyorsabban fejlődő országára, Kínára igaz ez, ahol az életszínvonal emelkedésével egyre többen engedhetik meg maguknak például a húsevést. Az ország képtelen a jelentkező igényeket kielégíteni, ökológiai lábnyoma pedig már így is óriási, 1,3 „Földnyi” (2008-ban még 0,8 volt). Számos mezőgazdasági növényt importálni kénytelenek, így többek között Brazília szolgálja ki szója és szarvasmarha igényüket, ezzel garantálva a fakivágások folytatódását.

## Az érem másik oldala

A fentiek alapján levonhatjuk azt a következtetést, hogy vannak országok, amelyeknek felelőssége nagyobb, mint másoké, hiszen méretükből, elhelyezkedésükből, természeti kincseikből adódóan nagyobb mértékben befolyásolhatják bolygónk sorsát. Ha felelősen, „jó gazda” módjára bánnak a rendelkezésükre álló javakkal, akkor az emberiség előtt

álló globális kihívások száma csökkenthető. Szerencsére ezzel ők is tisztában vannak és érzékelhető az igyekezet a negatív hatások kiküszöbölésére. Brazília példájánál maradván kiemelkedő eredményt értek el a megújuló energiák (víz, szél, nap, földhő) hasznosítása terén. A 13 százalékos világtalaggal szemben ők az ország energiaigényének 42,4 százalékát már most megújulókból, elsősorban az ország adottságainak megfelelően víz-energiából elégítik ki.

Kína pedig élenjáró a zéró szén-dioxid kibocsátású



városok, ún. „eco city”-k tervezésében és építésében.

Láthatjuk, hogy az esőerdők irtásától milyen messzire vezet az út, hogy az, amit egy dél-amerikai törzs tagjai tesznek, hatással van a Föld valamennyi lakójára!

Közhely, de igaz: „Miután megölted az utolsó vadat, kivágtad az utolsó fát és beszennyezted az utolsó folyót is, rájössz, hogy a pénzt nem lehet megenni.” (Indián közmondás)

## Üvegházhatás

A Napból a Föld légkörébe érkező sugárzás a Föld felszínéről visszaverődik, azonban az energia egy részét nem engedi ki a légkör. Hőcsapda keletkezik, akárcsak egy üvegházban. A valódi üvegház üvegtetőjén az akkor még rövidhullámú napsugarak könnyedén áthaladnak, a talajt elérve azonban hosszuhullámú hősugárzássá alakulnak át, amit már nem enged át az üveg. A visszatartott hőnek köszönhetően a belső tér felmelegszik.

A Föld légkörében is hasonló jelenség játszódik le. Az üvegtető szerepét itt az üvegházhatású gázok (vízpára, szén-dioxid, metán, dinitrogén-oxid) töltik be, ezek gondoskodnak a természetes üvegházhatásról.

Minél nagyobb azonban a légkörben az üvegházhatást okozó gázok mennyisége, annál hosszabb ideig melegítik a napsugarak a Földet, tehát egyre melegebb lesz, végső soron pedig ez a folyamat vezet a globális éghajlatváltozáshoz.

Az ipari forradalom óta elsősorban a fosszilis tüzelőanyagok (például kőolaj, kőszén és földgáz) elégetésének köszönhetően megnőtt a légkör szén-dioxid tartalma. Az akkor még megközelítőleg 280 ppm (részecske per millió) a mérések 1958-as kezdetekor már 316. A növekedés üteme az elmúlt évtizedekben jelentősen felgyorsult, 2013-ra pedig elérte a kritikusnak számító 400 ppm-et.

Habár az üvegházhatást sokszor negatív jelenségként szokták emlegetni, fontos tudnunk, hogy nélküle a Föld hideg (-18 C fokok), az életre alkalmatlan bolygó lenne. Tehát nem az üvegházhatással van gond, hanem az emberi tevékenységeknek köszönhetően megnövekedett üvegházhatású gázokkal (elsősorban a széndioxiddal és a metánnal).

Doró Viktória  
fenntarthatósági szakértő  
LinkedIn



# Kompromisszum vagy **párharc**?

Társadalmunk palettáján egyre kevesebb színes családi eseményt láthatunk, már ami a házasságot és annak „örökké”, holtomiglan-holtodiglan tartó idejét illeti. Ennek helyét kezdi átvenni a kötöttségek nélküli párkapcsolat, melyet szinte következmények nélkül bármikor fel lehet rúgni. Mindezek ellenére a párkeresés és a problémamentes, jól működő párkapcsolat utáni vágy továbbra is töretlen.

Van két szó, amit szavakban, gyakorlatban

egyaránt nem szeretünk használni: kompromisszum, lemondás.

A legtöbb párkapcsolat egyik rákfenéje, ami megingatja az egymásba és a jól működő párkapcsolatba vetett bizalmat, az a kompromisszumkészség hiánya. Amikor mindkét fél azt veszi a fejébe, hogy senki kedvéért nem akar megváltozni, sőt, párja is úgy fogadja el, ahogy van, mert ő is erre törekszik - lehetetlen helyzetbe hozzák egymást. Ezért is keverik





össze sokan a szabadságot a szabadossággal. Ha szabad vagyok, akkor szabadon választhatok a jó és rossz között, utóbbinál viszont úgy akarok élni, amivel nem csak másoknak, de önmagamnak is felelőtlenül, életveszélyesen árthatok, s mindezt úgy, hogy azt hiszem, nem lesznek következményei! A félrelépések is ebből táplálkozhatnak.

Ha olyan fáradt vagyok, hogy nincs kedvem kenyeret venni, dönthetek úgy, hogy lefekszem pihenni, a párom pedig vegye tudomásul, hogyha kenyeret szeretne enni vacsorára, útközben álljon meg egy boltban bevásárolni. Lehet, hogy este kilenckor érkezik meg, de ez nem számít, mert én ilyen vagyok. De választhatom azt is, hogy elmegyek bevásárolni, és este együtt fogyasztjuk el a vacsorát, majd mosogatás után együtt bújunk az ágyba.

Vajon az, aki sokáig dolgozik, elvárhatja-e a párjától, hogy esténként vacsorával fogadja, amit aztán egyedül a tv vagy számítógép előtt jóízűen elfogyaszt? Mindezt anélkül, hogy megbeszélték volna. Csak mert az egyik fél így látja jónak. Egyszóval: ő ilyen, és senki kedvéért nem fog megváltozni, ebből adódóan a másikat lelkiismeret furdalás nélkül belekényszeríti egy olyan helyzetbe, aminek – elképzelései szerint – így kell működnie!

Olyan világot alakítottunk ki magunk körül, amelyben a legtöbben hallani sem akarnak kompromisszumról és lemondásról. Ennek hiányában állandó harcok, veszekedések, mondvacsinált problémák

keletkezhetnek. Amikor az üdítő kiborul az asztalon, amikor nem tudunk megegyezni, ki menjen a szülői értekezletre (lehet ezért látni ilyenkor sok ásózó, unatkozó apukát?), amikor a másik nem úgy figyel, ahogy szeretnénk, olyan gondolatok ébredhetnek bennünk, hogy lehet, nem jól választottunk. Pedig semmi más nem hiányzott, mint megbeszélni, ki, mikor és miben tudna segíteni a másiknak – örömmel, szeretettel.

A kompromisszum hiánya a párunk iránt érzett igazán mély szeretet hiánya, önmagunk túlértékelése. Ha nem tudunk lemondani, áldozatot hozni a párunkért, akkor nem tudunk lemondani önmagunkról sem! Könnyen olyanokká válhatunk, mint Nárkisszosz, aki annyira beleszeretett önmagába, hogy szüntelenül magához akarta ölelni vízben megpillantott tükörképét. Végül, mint virágszirom hullott darabjaira.

Az ölelés, a csók, a mosoly, a biztató szavak akkor telnek meg élettellel, és adnak igazi meleget, ha tudjuk, hogy olyan valakitől árad felénk, aki bármire kész értünk, és akiért mi is bármire készek vagyunk. Egyszerűen csak azért, mert szeretjük!

Aranyos Zsolt





## 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 **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkkel, 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.*