

# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

ÜNNEPI KÉSZÜLŐDÉS  
GYÓGYNÖVÉNYEKKEL

KARÁCSONYRA HANGOLVA

TINIKOROMBAN  
VEGA LET

SZUNNYADÓ ENERGIÁK

ITT AZ ÚJ SZAKÁCSKÖNYV!



Ingyenes

5. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2014. decembertől

## Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



**1. Alapok** dec. 14., jan. 18., febr. 7., márc. 22. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**2. Szabdszik főételek** márc. 21 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**2. Csatnik és sós csemegék** jan. 17. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**4. Édességek** 1 x 4 óra **11.990 Ft**

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



**Ájurvédikus főzőtanfolyam** febr. 21-22. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Szezonális főzőtanfolyam** febr. 8 1 x 4 óra **11.990 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 **Ünnepi készülődés gyógynövényekkel**
- 6 **Békés, boldog karácsony?!**
- 8 **Jól bevált karácsonyi ajándék, ékszervásárlási trükkök**
- 12 **Szunnyadó energiák**
- 15 **Karácsonyra hangolva**
- 16 **Természetes füstölőszer** Tudás és tradíció
- 18 **Vigyázz a szádra!**
- 22 **Megújultunk!** Ízek, imák, India – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 26 **Receptek**  
Vegán linzer; Mézes puszedli; Káposztabatyu lencsével töltve;  
Szívsaláta – ami a kamrából kikerül.
- 28 **Tinikoromban vega lettem**
- 32 **A galagonya** Teasarak
- 36 **Kis karácsony...**
- 38 **Néhány gondolat a valódi szeretetről**



**108.hu Magazin** – 2014/10. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:  
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály  
Szerkesztő: Hémingi  
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

## 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

# Ünnepi készülődés gyógynövé- nyekkel



***Hamarosan eljön az év legmeghittebb ünnepe, a karácsony! Talán a készülődés időszaka a legillatosabb, hiszen ilyenkor használják a legtöbben az olyan fűszereket, amelyek a legintezivebbek, mint például a fahéjat, gyömbért.***

Másrészről az ünnep eljöttével a sok-sok finomság elfogyasztása is igen nagy kihívás, főleg az azt követő telt gyomor.

Lássuk, hogy a gyógynövények hogyan tudnak segíteni a készülődésben, illetve az emésztés segítésében.

A készülődés folyamata is lényeges a léleknek. A téli időszak kifejezetten a bensővel való foglalkozás időszaka, amelyet megélhetünk pozitívan és negatívan. Számot vehetünk az elmúlt év jó és rossz dolgairól. Levonhatjuk a következtetéseket a jövőre vonatkozólag. Ekkortájt szeretünk elkortyolni

egy-egy finom teát, leülni egy könyvvel, meggyújtani egy gyertyát. Ezek mind lényegesek a belső fejlődésünkhöz, hiszen a gyógynövények is akkor fejtik ki a legjobb hatásukat, ha oda tudunk rájuk figyelni, ha tudjuk, miért is isszuk. A boltokban lehet különböző téli-karácsonyi teakeverékeket vásárolni, de mindezeket otthonunkban is el tudjuk készíteni, s ezzel együtt a saját energiánk is belekerül a keverékbe, így még hatásosabb lesz. Nem is beszélve arról, hogy tudjuk, hogy mi is került bele a teánkba!

## **Egy ilyen illatos teakeverék a „csak úgy teáznék”**

Kettő evőkanál szárított naracshéj (ha vásárolunk narancsot, akkor szódabikarbónás vízben mossuk meg jó alaposan, majd hámozás után kockázzuk fel és szárítsuk ki), egy evőkanál fodormenta, egy evőkanál orbáncfű, kettő evőkanál kamilla, egy

evőkanál hárs, fél evőkanál hibiszkusz, fél evőkanál őrölt csipkebogyó. A keverékből egy teáskanálnyi mennyiséget két decileter vízzel forrázzuk le, és tíz perc után hársmézzel fogyasszuk.

## Erdei fenyőt a lakásba!

Jómagam nem támogatom, hogy az ember fenyőfákat vágjon ki, mert a valójában a régiek sem így tettek. Levágtak egy-egy fenyőágat, melyet bevittek a házba. Ma is megtehetjük ezt, illetve illóolaj segítségével is! Hatása kiváló a megfázásos időszakban. Tüdő problémák esetén is alkalmazható, hörghurut, felszabadítja a letapadt nyálkát, kitisztítja a melléküregeket, csillapítja a köhögést! Mindezek mellett csökkenti a lázat, s az ezzel együtt járó izomfájdalmakat, izületi merevséget. Viszont növeli a vérnyomást! Pár cseppet rakhatunk az illóolaj párologtatóba, vagy a hidegpárástóba. Ha megfáztunk, vagy tüdőproblémák van, vagy a gyermekünknek, akkor kiegészíthetjük pár csepp eukaliptusszal és levendulával. Finom, friss illat járja körbe a lakást!

Ha pedig ünnepi hangulatban szeretnénk lenni, vagy csak úgy finom illatokat szeretnénk a lakásban, akkor ajánlom egy csepp fahéj, három csepp fenyő illóolajat párologtatni.



## Tiszta szoba!

Az ünnepi készülődés részre a nagytakarítás is, amelynek nemcsak funkcionális oka van, hiszen szép rend lesz, hanem energetikai, és levegőtisztítási is. Ajánlom a szódabikarbónát a tisztításra. A szőnyeget, ágyat is könnyedén át tudjuk vele fertőtleníteni, szellőztetni. Az ágyra szórjunk egyszerűen szódabikarbónát, majd dörzsöljük bele és fél óra múlva, porszívózzuk le. A szőnyeget pedig következő képen tisztítsuk át: a felmosóba tegyünk egy liter vízhez fél evőkanál szódabikarbónát, jól oldjuk fel benne, majd egy erős söprűt mártsunk a vízbe, rázzuk le a felesleges vizet, és jól söpörjük át vele a szobát, majd porszívózzuk át.

## Telített gyomor

A sok finom falat után sokan telítettnek érezhetik a gyomrukát (bár hozzá kell tennem, hogy aki odafigyel a táplálkozására, és vegán étkezést folytat, kevésbé fordulhat elő gyomorrontás). Számukra gyógyír, hogy ha enzimeket visznek be az emésztéshez. Ilyen például egy alma elfogyasztása étkezés után. Másrészről egy borsmenta tea, vagy 1 evőkanál borsmenta-1 evőkanál kamilla-fél evőkanál citormfű-fél evőkanál ezerjófű keverék elfogyasztása (elkészítése a szokásos módon).

Minden kedves olvasónak kívánom, hogy a következő éve legyen vidám, boldog és egészségben gazdag. Hiszen ha egészség van, akkor mindenünk meg van!

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



# Békés, boldog karácsony?!

## *Lelki gyakorlat a harmonikus ünnepekért*

A karácsonyt, szilvesztert és úgy általában az év végét sokan stresszesen éljük meg. Túl nagy cécot kerítünk az ünnepeknek, túlzásba visszük a készülődést, az ajándékvásárlás maga a rémálom és a karácsonyi menü összeállítása, kivitelezése, a vendégvárás jóformán az örületbe kerget minket. Mi lenne, ha ebben az évben másként történének a dolgok? Ajándékozzuk meg magunkat – és környezetünket – egy harmonikus, valóban békés karácsonnyal! Íme a recept:

**1.** Teremtsetek magatok körül nyugodt környezetet! Ne zavarjon senki, beleértve a TV-t és a mobilodat is. Legyen friss levegő a szobában, ahol vagytok, gyűjtsatok füstölőt

vagy illatgyertyát és tegyetek be meditációs zenét. Készítsetek magatok elé papírt és tollat.

**2.** Ha kényelmesen elhelyezkedtetek, csukjátok be a szemeket, és lélegezzetek mélyeket legalább tízszer – orron be, szájon ki.

**3.** Ezt követően – ha kellően relaxált állapotban vagytok – kezdjétek el végig gondolni, hogy jelen helyzetetekben milyen problémák aggasztanak titeket. Szép sorban írjátok fel a papírra az összes gondot, ami eszetekbe jut.

**4.** Ha úgy érzitek, hogy az összes problémát kilistáztátok, karikázzátok be azokat, melyek szerintetek segítség nélkül megoldhatóak. Például: Hatalmas kupi van a lakásban, mely idegesít titeket, de egyre csak halogattátok a pakolást, merő lustaságból. Ezen probléma fixálásához nem igazán van szükség segítségre, csak egy kis elszántságra.

**5.** Ezután emeljétek ki azokat a problémákat a listáról, amelyek megoldásához szükségetek van külsős segítségre. Olyan problémák ezek, melyeket nem lehetetlen megoldani, csak sok energiát és egy kis segítségkérést igényel. Gondoljátok végig, hogy az egyes problémáknál ki tudna segíteni és írjátok le a nevét a probléma mellé.

**6.** Az utolsó kategória azon problémák köre lesz, melyek sajnos megnehezítik az életeteket, de nem tudtok ellene tenni

semmit. Ilyen lehet például a gyász. Itt nem a probléma megoldásán, hanem a problémához való hozzáálláson kell változtatni. Erről még lesz szó a közeljövőben.

7. A kategorizálás végeztével jöhet a kemény meló. A gondok felgöngyölítése. Értelemszerűen azon problémák megoldásával kell kezdeni, melyek nem igényelnek külsős segítséget. Lépésről lépésre oldd meg szépen az összeset! Nem kell egy nap alatt kipipálni mindent, annyi időt adj magadnak, amennyi feltétlenül szükséges. Viszont bizonyosodj meg arról, hogy minden nap dolgozni fogsz valamelyik problémán.
8. Ha kipipáltad az első kategóriás gondokat, jöhetnek azon problémák, melyekhez segítő kéz szükségesetetik. Tedd félre a büszkeséged és állj oda az elé az ember elé, aki szerinted képes segíteni neked az adott gond megoldásában! Előfordulhat, hogy csak egy jóízű beszélgetésre van szükséged, hogy megszabadulj egy nyomasztó gondodtól. Itt sem a gyorsaság a lényeg, hanem az alaposág.
9. Végezetül, ha az összes korábban felsorolt problémát kihúztad a listádról, nincs más dolgod, mint darabokra tépni a papírt és kidobni, hogy a gondoknak még véletlenül se maradjon nyomuk!

Ezt a gyakorlatsort bármikor megismételheted az év folyamán, ha úgy érzed, hogy szükséges. Ha az ünnepek előtt elkezded és komolyan veszed, sokkal kiegyensúlyozottabb leszel karácsony és szilveszter alatt. Ha nem is pipálsz ki mindet az ünnepek beköszöntéig, akkor is jobb lesz a lelkiállapotod, hiszen érezni fogod, hogy kezded helyére rakni a dolgokat. A lelki nagytakarítás csodákra képes. Igyekezz megosztani ezt a kis gyakorlatot a környezetteddel, hogy a lehető legboldogabban – és a lehető legstresszmentesebben – teljen a karácsony!

Bajsz Brigitta  
életkeplet.blog.hu

# Szeretnél

# te is

# 20.000

# olvasót

# elérni?

## Hirdess a

## 108.hu

## magazinban!

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

# Jól bevált karácsonyi ajándék

## Ékszervásárlási trükkök

Őrjítő közelségben van a karácsony, az év legszebb ünnepe, ilyenkor kiélvezzük, hogy hűvös van, meleg puha ruhákba bújunk, forralt bort szürcsölgetve dalolászunk és fahéjas sütitet majszolva várjuk, hogy mit hoz nekünk a Jézuska... csakhogy! Ismeritek az érzést, amikor gyomor megremeg, szem felcsillan, homlok gyöngyözésbe kezd, igen, végre a kezedben tartod az ajándékod! Mi lehet benne? Egy szép meleg sál? Nem-nem, ahhoz túl apró a csomag! Egy parfüm? Nem, ahhoz pedig túl könnyű... Akkor mi lapulhat benne? Kicsit rázogatsz, majd örült módjára feltéped a csomagolást, és már sejtetd... IGEN! Végre! Megkaptad a még nyáron kinézett ékszer szettet, nem hiába volt a sok célozgatás, révbé értél! Csakhogy a dobozt felnyitva a csomag tartalma ugyan az a szett amit kinéztél, csak nem kékben, hanem halvány lilában / Honnan gondolta ki ezt a lila dolgot? Sosem hordasz lilát, nem utolsó sorban a hajadhoz sem megy, és sápaszt is... Nem érted! Én sem! /, a lánc nem fekszik ki szépen a mellkasodon, mert túl hosszú, a gyűrű túl szűk, és a fülbevaló pedig... csak simán lila :) Halkan elrebepsz egy köszönöm-öt, majd egy hétig azon agyalsz, nem kellemetlen e becseréltetni...

Nos, ha ezt, vagy hasonlót már te is átéltél, akkor most itt az ideje visszaemlékezni picit saját sérelmeinken túl, hogy te vajon kinek okozhattál valaha hasonló kellemetlen meglepetést?

Azt nem gondolom, hogy minden ékszer vásárlási bakit ki lehet játszani, ugyanis a másakra való odafigyelést már megírták előttem elég sokan, de néhány alappal a kezünkben már egyszerűbben kutakodhatunk a megfelelő és ténylegesen örömet is szerző csecsebecse után a boltok vitrin rengetegében!

### Az alapok:

Ha az ember nőből van, magas százalékban imádja az ékszereket! Nem kell annak feltétlen nemesnek lenni, nem a legdrágábbat kell feltétlenül megvenni, hanem olyat, amit szívesen felvesszünk, hordunk, tudunk mivel kombinálni, megy a stílusunkhoz, az alkantunkhoz, stb. Tehát a jól megfontolt döntés előtt ezeket kell jól átgondolni, miket hord az, akinek vesszük? Visszafogott? Nagyon csajos? Sportos? Milyen színű ruhákat hord? Milyen színű a haja? (Szemszínhez SOHA nem választunk ékszert, teljesen felesleges romantikus alapú félreértés!) Milyen testalkatú?

Egy aprócska mellékletet itt muszáj beiktatnom! Sokszor hallok ezt: „Van neki ilyen bedugós fülbevalója, rózsaszín, mindig az van a fülében, akkor veszek neki egy ugyan olyat sárgában, van?” Vagy: „Mindig csak borostyánt nyakláncot hord! Van borostyán nyakláncod?” Nem! Nincs! Vagyis van, de nem adom! Ugyanis, aki állandóan ugyanazt az ékszert hordja, valószínűleg valamiért teszi, és még valószínűbb, hogy nem fog átpártolni az új majdnem olyan ékszerére csupán mert most kapta. Ha ehhez szeretnél ragaszkodni, semmi baj! Legyen egy szettje, szerezz be neki az imádott ékszeréhez egy karkötőt, a fülbevalóhoz egy láncot! Tuti siker!

Ha már végig gondoltuk, milyen is megajándékozottunk ízlésvilága, kinézete és stílusa, akkor még meg kell határozzuk a méretet!

Fülbevaló: Az egyik előző cikkemben már láthattatok egy jó kis táblázatot arról, kinek mi áll jól, most is alkalmazható! Ami fontos! Ha valaki sosem hord picit bedugós fülbevalót, most sem fog, és ez fordítva is igaz!

Átlagos testalkatú hölgyeményeknek megfelelő hossz

Nyaklánc: Rövid láncoknál – Kulcsont közéig érő lánc (például vékony láncon egy apró medál) 40cm; mellkas közepéig érő: 43 cm; mellkason függő: 46 cm. Hosszú – mell alá érő: 60cm; majdnem pocakig érő: 90cm.



Karkötő: Az átlagos női csukló 16 cm, így a szoros karkötő 17 cm, ami rábukik a kézfejre, 18-19 cm

Gyűrű: Az örök problémás... Véleményem szerint, az ember, ha drága nemesfém gyűrűt vesz, akkor valahogy tudakolja meg a méretet! El kell csenni egy régi gyűrűt, álmában cérnával lemérni az ujj méretét, vagy elvinni próbálgatni, és jól megjegyezni (bár utóbbi nagyon gyanús, és ha épp férfiak vagyunk, akkor számíthatunk rá, hogy édes galambunkat két hétig nem látjuk, ugyanis az esküvő szervezővel járja a várost kutatva a tökéletes menyegző helyszínt...)

A másik megoldás, az állítható gyűrű! Nem kell kielemezzem, szerintem mindenki ismeri, szuper találmány, és gyönyörű ékszerek vannak már ilyen formában!

Ha még mindig nagyon bizonytalan vagy, íme néhány karácsonyi klasszikus, amivel szinte képtelenség mellé lőni:

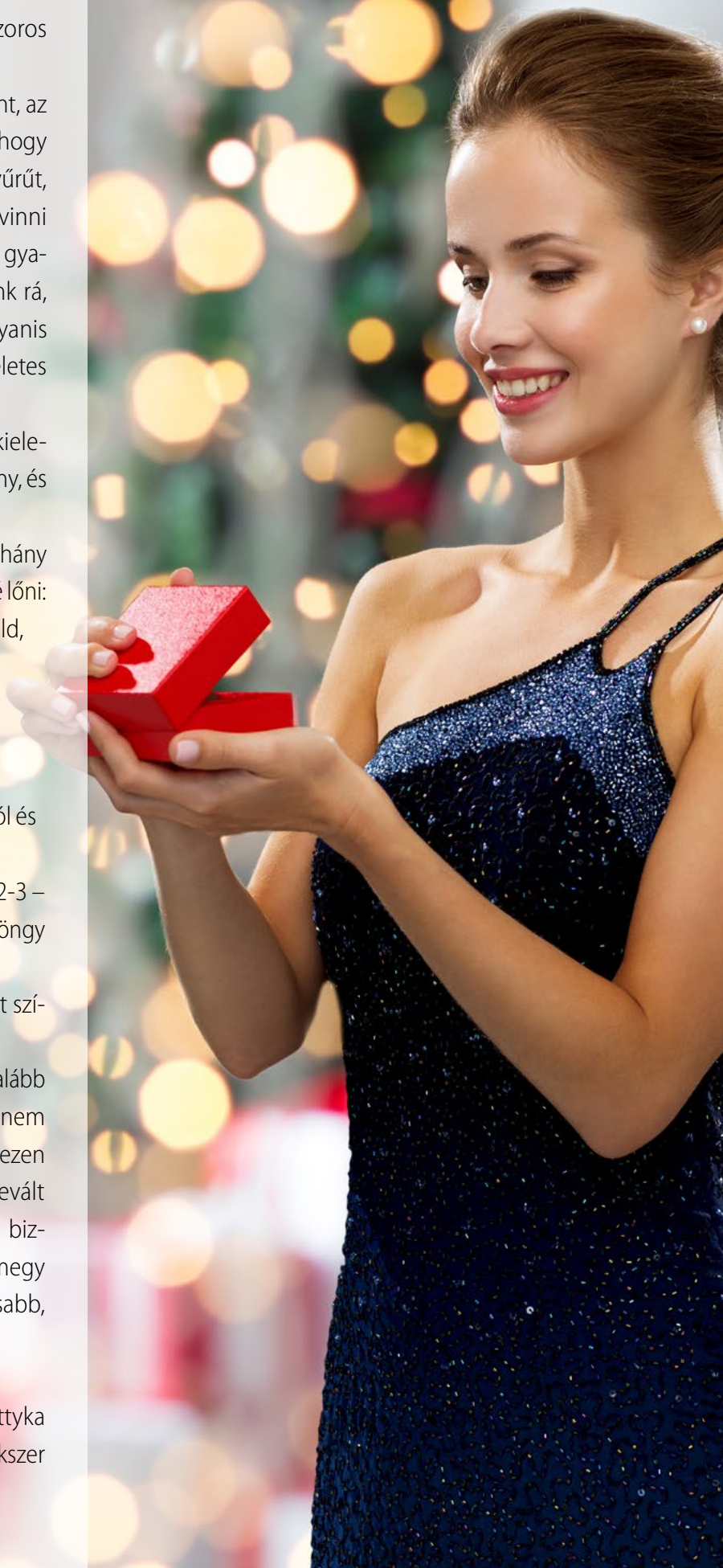
Színben: fekete, bordó, padlizsánlila, smaragdzöld, türkizkék, arany- ezek a legtöbbet kutatott színek ékszerben, nagyon jól kombinálható, és szinte minden nőtípushoz passzol!

Formában:

- Nyaklánc: Egy kidolgozott szép medál, alkattól és stílustól függő lánc hosszal
- Fülbevaló: Klasszikus lógós: egy szálon lógó 2-3 – az ajándékozott hajszínével harmonizáló – gyöngy fülbevaló
- Gyűrű: Nyitott gyűrű, az előzőekben említett színekben, vagy azok kombinációjában

Összességében, mindig ajándékozz olyat, amiben legalább 70 százalékgig biztos vagy, hogy örömet okozol. Ha nem tudod konkrétan, mit szeretne a másik, sajnos nehezen fogod magadtól kitalálni, ezért a már réges-rég bevált karácsonyi ékszervásárlási trükk, szerezz olyat, ami biztosan jól áll neki, tudja sokat hordani, hiszen pont megy a ruhatárához, és imádni fogja! És ami a legfontosabb, hogy ezáltal még jobban téged is!

Kóródi Dorottyka  
Doreenka ékszer



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  
jógiatanfolyamra,  
vagy gyere el  
gyakorló jóga óráinkra.

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

# Szunnyadó energiák

Ahogy haladunk befelé az év sötétebb felébe, egyre fogy a világosság, s reggelente élessé karcosul a levegő.

Ha körülnézünk, összhatását látjuk színnek, íznek, illatnak. A meleg színskála kavalkádja erőteljes árnyalataival lengi körbe a tájat: a zöld már csak gyéren lelhető fel, helyette ott a lila, vörös, sárga, barna...

A piac is más arculatot ölt, mint tavasszal. A kosarakban nem a tavasz zsenge fiataljai ücsörögnek már, hanem a nyarat megélt kincsek sorjáznak. Hol van már az eper savanykás frissessége és az újhagyma pimaszos harsogó zöldje? A sárga hasas körtében és liláskék szilvában cukorra édesült a nyár az összes emlékével együtt. Érettség és valamiféle rejtett tudás birtokosai ők.

A virágok kókadoznak, elszáradt csonkakká merevednek, morzsolható száruk terítik be a kertet. Maga a virág már nincs ott, csupán a hajdanvolt szépség maradványa.

De a lényeg nem is azonos ezzel, a kóró csak

amolyan járulék, hiszen a leendő és potenciális virág már lenn lapul a földben, mag vagy gumó formájában és várja a tavaszi kikeletet.

A hagymák ott mélyen, lábunk alatt, a nyár erejével és energiájával teleszívva magukat érlelnek valamit.

De az újra kibontakozásig még jön az alvó időszak, jótékony paplan nehezedik majd rájuk, s átalusszák a zord időt.

Hasonlóan az emberek is, ilyenkor egyre inkább visszahúzódnak, befelé fordulnak, lelassulnak a mozdulatok, s látszólag nem történik velük semmi. Kívül tényleg nem sok minden zajlik, de belül a gondolatok nem állnak meg.

Ilyenkor rendeződnek, rendszereződnek igazán az ismeretek. Nincs annyi inger, ami elvonná a figyelmet ettől a belső munkától. Az elmúlt időszak felszívott tudásából, ismerethalmazából, élménytengeréből, mint rostán a mag, kihullik a lényegtelen. A fontos, építő jellegű dolgok pedig bekerülnek a maguk rekeszébe, s kikristályosodik belőlük a tanulság, az



érzések pedig maradandó emlékké lényegülnek.

A nap utolsó erőfeszítéseit teszi, egyre erőtlenebb sugaraival simogatja a vidáman szüretelőket.

A felfutó lugas alatti kerti padon fűrésztöm arcom a langymeleg fényben. Marasztal a pillanat, a ritkuló lomb titkokat sejtetve rezdül meg fejem felett.

A meggyfa bíborlevelei szinte tüntetnek erőteljes színűkkel, tekintetem hosszasan elidőz vonzó látványukon. Mélybordó színük energiát és egészséget sugall, a leköszönő nyár dacára ők az életet képviselik.

Lábam alá diószemek gömbölyödnek, a vén diófa ajándékai... Félig levetett zöld ruhájuk szélé barnán pöndörödik. Roppanva törnek a csonthéjak, s bukannak fel sorra az aranyló gerezdek.

Az erős fa kérges törzsét végigsimítva, eszembe jut egy tanítás:

*„...A dolgok ideiglenes megjelenése és elmúlása, olyan mint a tél és a nyár kezdete és elmúlása. Minden, ami megjelent és létezik, egyszer eltűnik, elmúlik majd.*

*Az embernek meg kell tanulnia eltűnni ezeket, anélkül,*

*hogy zavarnák őt. Annak tudatában kell szemlélni a dolgokat, hogy semmi sem örök: az öröm sem és a fájdalom sem...”*

Merengésemből lágy érintés ébreszt fel. Egy recscsenőre száradt barna diólevél nekirugaszkodik, majd vállamat súrolva lassú keringéssel, megfontoltan földet ér. Eddig észre sem vettem, olyan jelentéktelen. Nem kiabál harsogó színekkel, sem élénk formájával, csak csendesen van. Ha nem jelzett volna, talán fel sem figyeltem volna rá.

A szél végigtáncol az ágak között, a földön elterülő levelek táncrea perdülnek. Kesernyész illat csapódik orromba, a hűvös fuvallat indulásra készlet.

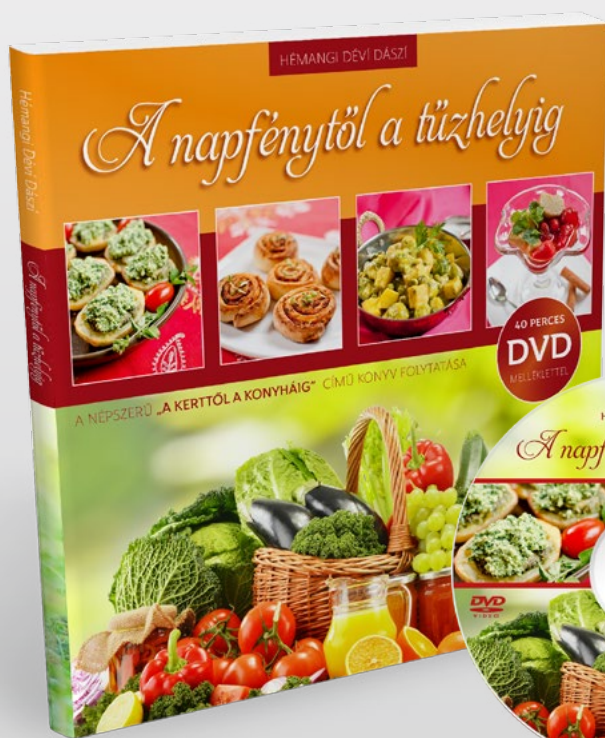
Ahogy lépdelek az úton, lábam alatt roppanva török az avar: nyár és tél; kezdet és elmúlás... boldogság – boldogtalanság...

Kálmán Renáta  
lettudatos.com



Ha a természet kedvelője vagy, szereted az ízeket, érdekel a szezonális főzés, illetve szeretsz jókat enni akkor is, ha vegetáriánus vagy, neked szól Hémangi új szakácskönyve és DVD-je:

# A napfénytől a tűzhelyig



A KERTTŐL  
A KONYHÁIG  
FOLYTATÁSA

- 108 kipróbált receptek, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- Színes ételfotók
- 148 színes oldalon
- a könyvhöz DVD melléklet is tartozik, amellyel elsajátíthatod 8 étel elkészítését.

„Meleg szívvel ajánlom Hémangi újabb szakácskönyvét, melyből mindenki meríthet ötletet étrendje színesítéséhez. Új receptgyűjteménye, amely ismét a kerttől a konyháig, azaz kertünk nap érlelte zöldségeitől a tűzhelyünkig vezet, évszakokra bontva kínálja a finomabbnál finomabb fogásokat. Csupa húsmentes étel, mellyel bemutatja a természetes étkezés gazdagságát.” **Kaldeneker György, szakács**



108.hu/napfeny

**Ha szeretnéd szezonális ételekkel megőrizni családod egészségét, rendeld meg ezt a könyvet!**



# Karácsonyra hangolva

Nagyon szeretem a karácsonyt és a készülődést. Amit nem szeretek, az a stressz, kapkodás, idegbajos vásárlási örület, dugók a városban. Ezt elkerülendő, már jó előre megtervezem a karácsonyt. Minden évben kicsit más a készülődés nálunk. Idén nagy hangsúly van azon már, hogy a 3 éves kisfiamat is bevonjam.

**1. lépés. Tervezés.** Egy jó tervezéssel és előre gondolkodással nem csak időt, pénzt takaríthatunk meg, de megkímélhetjük magunkat a kapkodástól és felesleges feszültségektől. Nekem van egy karácsonyi füzetem, ami-ben évről évre a következők szerepelnek: kit szeretnék, és mivel megajándékozni? Honnan szerzem be? Mi lesz a karácsonyi menü? Mikor jönnek hozzánk vendégek? Mivel készülök erre az alkalomra?

**2. lépés. Beszerzés.** Ha már tudom, hogy mit akarok, sokkal könnyebb a beszerzést is lebonyolítani. Én tipikus netmami vagyok, azaz amit lehet, internetről rendelek, hogy ne kelljen gyerekestül, vagy nélküle akár, de a városban a dugóban és a boltokban pazarolnom az időmet. Ma már az élelmiszertől a könyveken át a játékokig minden megtalálható a neten. A másik előnye az online vásárlásnak, hogy bármikor megteheted. Pl. amíg alszik a gyerek napközben, vagy este, éjjel, hajnalban, kinek mikor szimpatikus.

**3. lépés. Készülődés.** Ez a kedvenc részem, bár az első kettőt is nagyon szeretem. Már hetekkel korábban kitalálom, hogy a kisfiammal hogyan készüljünk a karácsonyra. Idén azt tervezem, hogy sütünk együtt mézeskalácsot, linzer sütit, pogácsát stb. Olyanokat, amik elállnak, nem kell frissen készíteni az ünnepekre, viszont a készítése jó móka közösen. Én megcsinálok a tésztát, kisfiam meg kiszúrja mindenféle formával, aztán megsütöm. Készíteni fogunk karácsonyfa díszeket is közösen. Rengeteg ötletet

lehet meríteni a netről. Mi só-liszt vagy szódabikarbónás gyurmából, színes papírból fogunk készíteni idén díszeket, valamint a tavalyi gömböket kidekoráljuk, ami annyit tesz a 3 éves szintjén, hogy összefirkáljuk. Ezeket a játékokat előre beosztom, hogy mikor, mit fogunk csinálni, és úgy készülök, hogy meglegyen addig minden hozzávaló. Egy 3 éves gyereket nem lehet órákra lekötni még ezzel, ezért kb. minden napra jut valami kis közös tevékenység, ami boldoggá teszi őt is, és engem is.

**4. lépés. Az ünnep.** Én szeretem a hagyományokat, és szeretem ezeket bevezetni, kialakítani a kis családomban. Van néhány eldöntendő kérdés mindig. Fadíszítés közösen a gyerekekkel, vagy meglepi legyen? Ki hozza az ajándékot? A Jézuska vagy a Mikulás, vagy mi szülők? Karácsonyi mesék olvasása, énekek, zenék kiválasztása. Mikor ünneplünk szűk körben, mikor megyünk nagyihoz, mikor jönnek barátok? Ezt is jó előre kitalálom, hogy mi legyen a „forgatókönyv” erre a néhány napra.

Az, hogy átgondoljuk, és nem csak „ahogy esik úgy puffan” intézzük a dolgainkat, egy csodás lehetőséget teremt számunkra, hogy boldogságban, békeességben éljük meg ezt az időszakot, és az ajándék harácsolás helyett a hangsúly az egymásra való odafigyelésen legyen, és azon, hogy a szeretetünket minél jobban ki tudjuk mutatni. Ha a mókuserék év közben be is darál sokszor minket, és csak rohanás az életünk, akkor nagyon-nagyon szükségünk van erre a karácsonyi szeretettel-teli időszakra, hogy töltődjünk, és ha máskor nem, legalább ilyenkor fordítsunk fokozott figyelmet arra, hogy szeressünk, és engedjük meg magunknak, hogy szeretve legyünk.

Nagyon jó készülődést kívánok sok szeretettel mindenkinek!

Lili Zsuzsi / lilyogini.hu

# TERMÉSZETES FÜSTÖLŐSZEREK

## tudás és tradíció

Miért jó füstölni? Milyen az igazi, természetes füstölőszer és mire jó? Hiszen a minőségi füstölőanyag több mint egyszerű „térparfüm”, mely a levegőt illatosítja. Az eredeti növényi alapanyagok elfüstölése igazi művészet, mely az istenek dicséretét zengte egykoron. A Florasense valódi növényi füstölőszereket kínál azoknak, akiknek számít a minőség, a nyomonkövethetőség, és a biztonság.

Lágy csigákba rendeződve kunkorodik a füst felfelé. A legfinomabb omani tömjén ölelkezik forrón a rózsaszirmokkal, és az íriszgyökérrel. A fehér szantálfa fűszerezi a buja keveréket, mely rendezi a helyiség energiáit, és kiegyensúlyoz, belső erőt sugároz. Tisztaság, teljesség, harmónia. A füstölés a növények legjavát adja át, hiszen évezredek óta kapocsként működik az égi és a földi világ között.



### AZ EMBER MINDIG FÜSTÖLT

Kezdetben az istenek kiengesztelésére, vagy áldozat gyanánt füstöltek. A füstölést a vallási rítusokból is ismerhetjük, de az orvostudományban, közösségi alkalmakkor, zsúfolt városrészek szagtalanításra is alkalmazták. Generációkon keresztül öröklődött gyártásuk, használatuk. Már az ókortól kezdve a cserekereskedelem részét képezték az elfüstölésre szánt növényi gyanták, balzsamok, viaszok, és voltak közöttük olyan anyagok, mint például a tömjén, a mirha, vagy a benzoé melyek értéke az arannyal vetekedett. Az ókori Egyiptomban töménytelen mennyiségű gyantát használtak fel elsősorban füstölő formájában. Az írásos emlékek szerint a thébai Ámon templomban 2189 korszoni tömjént és 304 093 véka illatos gyantát égettek el egy év alatt. Napjainkban pedig éppen úgy füstölnek a templomokban akár keleten akár nyugaton, mint eleink idejében, Japántól Dél-Amerikáig, a skandináv országoktól Ausztráliáig minden civilizáció ismeri a füstölőket.

### A TERMÉSZETES FÜSTÖLŐSZEREKRŐL

Az igazi füstölők nem mások, mint eredeti növényi alapanyagok. Lényeges, hogy ne olyan anyagokat égezzünk, füstöljünk, melyek laboratóriumban, mesterséges körülmények között készültek, hanem igazi, valódi növényeket, növényi szárítmányokat, gyantákat, terményeket, szirmokat, viaszokat. A





természetes növényi alapanyagú szárítmányok az egész növényt, a maga teljességében tartalmazzák mind fizikailag, mind energetikailag. Ezek a növények hordozzák szülőföldjük energiáit, a növények nyelvén közvetítik üzenetüket, teljességükben nyílnak meg előttünk.

## ÚJ DIMENZIÓ A FÜSTÖLŐRÁCS HASZNÁLATA

A mai kor emberének új utat jelent a füstölőrács használata. Alkalmazása nagyban megkönnyíti és élvezetessé teszi a füstölést. Egy füstölőrácsos edényre vagy egy meglévő aromalámpára van csak szükségünk, melynek levehető a tálkája, és a helyére a füstölőrács (rozsdamentes acél vagy réz) kerül. Az edényben füstölőrács alá elhelyezzük a meggyújtott teamécsest, majd pedig a rácsra tesszük a füstölőanyagot, mely lehet önmagában tiszta, natúr gyanta (pl. tömjén vagy mirha), vagy egy előre elkészített keverék. A legideálisabb, ha a teamécsest lángra és a füstölőrács között kb. 8 cm a távolság, ez elég hőt biztosít a növények elfüstöléséhez, illatanyagaik kíméletesen jutnak a légbe, továbbá a füstölőrács használatával kevesebb füst keletkezik, mely elfedné a növények aromáit.

## A TÉRTISZTÍTÁSRÓL DIÓHÉJBAN

A belső terek levegőjét nem csak felfrissíthetjük, szagtalaníthatjuk, vagy megújíthatjuk a füstöléssel, hanem akár meg is tisztíthatjuk. Általában a helyiség nagyságától függően kell megválasztanunk a füstölés időtartamát, illetve a füstölő anyag fajtáját. Már az Ókori Egyiptomban is alkalmazták a módszert, ugyanis szentségtelennek tartották, ha egy házba alacsonyabb osztályba tartozó ember lépett, ekkor nagy mennyiségű tömjén elfüstölésével újra megtisztították a teret. A tiszta alapanyagok, mint például a zsálya vagy a benzoé füstölésével sok-



kal hatékonyabban tudjuk egyensúlyban tartani a minket körülvevő teret. Ha a gyanták mellett döntünk, a tértisztításra az egyik legkiválóbb választás a benzoe viasz, de nem a sziámi – mely a Styrax tonkinensis faj fájának sajátja – hanem a szumátrai, melyet Styrax benzoin fa termel.

**„Hiszen a füstölés egyfajta művészet, mely kaput nyit más világokra, önmagunkhoz közel enged, és az istenek dicséretét zengi.”**

*Florasense: a természetes füstölőszerek hozzáértő kezekből - tudás és tradíció*

Ellenőrzött forrásból származó, prémium minőségű füstölőanyagok  
Több száz fajta 100%-ban tiszta, valódi növényi alapanyag (gyanták, szárítmányok, keverékek)  
**[www.florasense.hu](http://www.florasense.hu)**





# Vigyázz a szádra!

**Kezdődik. Jelentem, a hideg időszak tartásra fordult. Honnan tudom biztosan? Egyre többet harapdálom a számat és nem, sajnos nem az írásra való koncentrálsom jeleként.**

Ajkainknak nincs optimális időszak: a nyári forróság éppúgy szárítja őket, mint az hideg, szeles idő. A külső környezet viszontagságai mellett azonban belső problémák forrását is jelölhetik. Kezdjük az ajakápolást egy kis önvizsgálattal és némi életmód-javítással:

- **Elegendő folyadékot iszol?** A száraz ajkak jelezhetik azt is, hogy a szervezeted folyadékhiányos állapotban van. A legalkalmasabb ez esetben a víz, bármennyire is unalmasan hangzik. Ha mégis a teára voksolsz, akkor mindenképp gyógyteát válassz, de olvasd utána, nincs-e éppen vízhajtó hatása! Állíts be a telefonodon pár óránként figyelmeztetést magadnak, hogy meglegyen a „külső nyomás”, amíg rutinná nem válik.
- **Kellő mennyiségben jut a szervezeted B-vitaminhoz?** A B-vitamin hiánya a bőr, így az ajkad kiszáradásához is vezet, de fokozott hajhullás is jelezheti, hogy szervezeted többet igényelne

belőle. Természetes forrásokból is pótolhatod (halak, magvak, zöldleveses zöldségek, hüvelyesek, stb) de érdemes ilyenkor komplex vitaminkészítményekkel is ráségíteni a folyamatra.

- **Káros szokások?** Tudom, hogy tisztában vagy vele, de el kell mondanom: sem a dohányzás, sem a kávézás nem éppen egy wellness hétvége élmény az ajkaidnak.

Jöhet a kényeztetés! Érdemes legalább heti egyszer a következő egyszerű módszert alkalmazni: kevés kókuszolajhoz adj kókuszcukrot (magas B vitamin tartalma miatt javasolt, de helyettesíthető „sima” cukorral is), kend fel az így kapott keveréket ajkaidra, majd egy fél óra múlva nedves kendővel óvatosan töröld le. Így az elhalt hámsejteket is eltávolítod, és egyúttal hidratálsz is ajkaid.

Ha már hidratálás: válassz kókuszolaj vagy méhviasz alapú ajakápolót és ezt maximum naponta háromszor használd. Nem is szeretnéd majd többször, hiszen az ilyen bázisú ajakápoló hatását hosszan fogod érezni.

GreenLove





## 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 a 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.



# Megújultunk!

## Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

### 1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

*Tarts egy csodálatos utazásra  
Hémangival, s válj az indiai  
konyhaművészet mesterévé!*

Az élvezés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mind-egyiken részt veszel.

### 2. Indiai főételek (szabdzsik)

#### Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

### **3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben**

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



#### **HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?**

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatod a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

## *Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*

### **4. Indiai édességek Tájegységek konyhái**

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készítünk néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.*



**További információ és jelentkezés  
[108.hu/fozotanfolyam](http://108.hu/fozotanfolyam)**

# 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.



### Ájurvéda főzőtanfolyam

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

Időpont: szept. 13-14.

További info » » »



### 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 » » »

*Az alapok után végezd el a teljes kurzusú, és válj az indiai konyha mesterévé!*

**Ízek, imák, India**  
4 részes főzőtanfolyam sorozat

<p><b>1. Alapok</b> &amp; A fűszerek világa</p>	<p><b>2. Szabdzsik / főételek</b> &amp; Ájurvéda és főzés</p>	<p><b>3. Csatnik és sós esemegek</b> &amp; Jóga és meditáció az étkezésben</p>	<p><b>4. Édességek</b> &amp; Tejgyövegek konyhája</p>
---	---	--	---

**A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:** 108 Életmódközpont • 1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12. (27-es csengő)  
(Ha a digitális verziót nézed, akkor a tanfolyamok címére klikkelve további információkat találsz róluk.)

**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



## 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:**  
17.000 Ft helyett **14.990 Ft**



**TOVÁBBI TUDNIVALÓK, MEGRENDELÉS:**

**www.108.hu/izek**

# 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)

## VEGÁN LINZER

### **Hozzávalók:**

35 dkg liszt

3-4 ek víz

25 dkg margarin

lekvár

15 dkg porcukor

Mindent összegyúrunk, előmelegítjük a sütőt 180 fokra, kinyújtjuk a tésztát olyan fél centi vastagra, és kiszaggatjuk tetszőleges formájúra. 8 perc alatt megsütjük, s ha kihűlt, lekvárral összeragasztjuk őket. Ha islert szeretnénk, akkor készíthetünk csokimázatot a tetejére.

Kasóné Makrai Alíz / [kiprobalva.cafeblog.hu](http://kiprobalva.cafeblog.hu)





# MÉZES PUSZEDLI

## **Hozzávalók:**

25 dkg fehér tönkölyliszt,  
25 dkg teljes kiőrlésű tönköly liszt,  
3 evőkanál méz,  
1 evőkanál gyümölcscukor,  
fahéj  
szegfűszeg  
maréknyi dió (megpirítva, összetörve)  
aszalványok: ribizli, áfonya, mazsola, stb.  
ki hogy szereti bármilyen aszalványt  
bele lehet tenni  
sütőpor  
15 dkg vaj  
langyos víz, vagy tej (lehet kókusztej is,  
azzal még finomabb és bele egy kis  
kókuszszír a vaj helyett!)

## **Máz:**

1 ev. karob por  
5 dkg vaj  
1 ev. gyümölcscukor

## **Díszítés:**

kókuszreszelék

A tejet fellangyosítjuk és beletesszük a zsiradékot és a fűszereket és az aszalványokat. Kicsit melegítjük, hogy az aszalványok „megteljenek” az ízekkel, így sokkal finomabb lesz a sütnk.

A lisztet átszitáljuk és összekeverjük a mézzel, gyümölcscukorral, és az aprított dióval, sütőporral (adalékmentes).

Végül az egészet összekeverjük és ha túlságosan kemény lenne, akkor vagy vízzel, vagy tejjel, vagy kókusztejjel lazítunk rajta.



Kézzel gombócokat formálunk, és belenyomkodjuk a tepsibe.

150 fokos sütőben készre sütjük.

Amikor langyos, akkor belemártjuk a mázba az alját (máz: gőz felett összeolvaszuk az összetevőket). Ha marad, akkor a tetejére is csorgatunk belőle és kókuszreszelékkel meghintjük.

Nagyné Szalai Melinda  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)

# KÁPOSZTABATYU LENCSÉVEL TÖLTVE

Különleges, fűszeres, mindenki kedvence...

## **Hozzávalók 4 személyre:**

18 dkg barna lencse

18 dkg sárgarépa

4 ek olívaolaj

2 ek tengeri só

8 káposztalevél

6 dkg mazsola

1 tk currypor

2 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

40 dkg paszírozott paradicsom/paradicsomlé  
só, bors

A lencsét alaposan átmosom hideg vízzel, pár órára beáztatom (esetleg egész éjszakán át). Átszűröm és 15 percre felteszem főni annyi vízben, hogy jócskán ellepje. Közben a sárgarépát megpucolom, és kb. 5 mm-es kockákra vágom. 2 ek olívaolajat felforrósítok és a répadarabokat közepes hőmérsékleten 8 percig pirítom. Egy nagyobb lábasban bőséges vizet sóval felforralok, és miután a káposzta külső leveleit eltávolítottam, egy hűvillát a torzsájába szúrok, majd a káposztafejet a villa segítségével a forró vízbe merítem. Kb. 1 perc után kiemelem és hideg víz alá tartom. 2-3 levelet óvatosan lehúrok róla, majd a merítést újra megismétlem. Ezt addig csinálom, míg a megfelelő mennyiségű káposztalevelet megkapom.

15 perc után, mikor a lencse már roppanósan puha (al dente), leöntöm róla a vizet, alaposan lerázom egy szűrőben. A lencse felét pürésítem,



a másik felét a mazsolával, curryporral és a répával összekeverem, sóval, borssal megszórom.

A paradicsomszószhoz a megtisztított hagymát és fokhagymát összeaprítom és a maradék (2 ek) olajon megfuttatom. A paszírozott paradicsomot hozzáadom és 10 percig alacsony lángon rotyogtatom. Sózom, bosrsózom. A kész szószot egy nagyobb (vagy több kisebb) tűzálló tálba terítem.

A süttöt 180 fokra (alsó-felső sütés) előmelegítem. A káposztaveleket a lencses töltelékkel megtöltöm és kis batyukat formálok belőlük. Konyhai spárgával megkötözöm, vagy fogpiszkálóval fixálom. Egymás mellé, szorosan, a paradicsomszószba helyezem őket. Lefedem és 20 percig a középső sütősinen párolom. Ezután leveszem a fedelet, a batyukat megfordítom és további 20 perc alatt készre sütöm.

Gabi / [notburga.blogspot.co.at](http://notburga.blogspot.co.at)

# SZÍVSALÁTA - AMI A KAMRÁBÓL KIKERÜL

Ezt a salátát teljesen ötlet szerűen dobtam össze. Gyönyörű szívsalátát találtam és igazából nem kóstoltam még ilyet, hát itt volt az ideje. A többi hozzávaló meg... tényleg ötlet szerűen jött. Sok mindent rejt a hűtőszekrény meg a kamra, amire elsőként nem is gondolnánk, pedig ha találkoznak egy salátában, akkor csodák tudnak születni.

## **Hozzávalók (adagonként)**

1 szívsaláta

5 szelet Brie sajt

5 kiskanál áfonya lekvár

1 mandarin

maréknyi pirított tökmag

maréknyi mazsola

olívaolaj

balzsamecet krém

só

frissen őrölt színes bors

Egymásra pakoltam először a feldarabolt szívsalátát, rá a sajtot, arra a lekvárt. Közéjük tettem a cikkekreszedett mandarint, rászórtam a mazsolát és a pirított tökmagot.

Sóztam, tekertem rá színes borsot. Meglocsoltam olívaolajjal és a balzsamecet krémmel.

Lefotóztam... és megettem. Fenséges volt.

Fűszermánia Gabi / [fuszermania.blogspot.hu](http://fuszermania.blogspot.hu)





# Tinikoromban **vega** lettem

*7 éve történhetett, mikor édesanyámmal kitaláltuk, hogy bizony mától mi nem esszük meg a párizsis szendvicset. Ezzel a döntéssel egy új korszak kezdődött az életemben. Fiatal kislánként, húson felnőve, mindenevőkkel körülvéve vágtam bele.*

Rengeteget olvastam utána, de nálam egy elvi kérdéssé vált. Igazából nem voltam nagy húsevő, de azért néha meg kellett enni, ha az volt az asztalra téve. Sosem éreztem kételyt, hogy ez rossz lenne, nem lennék egészséges, vagy emiatt lehetnék beteg is.

Először csak szépen lassan közöltük a rokonokkal, mégis olyan ellenszenvet váltott ki belőlük, hogy még jómagam is – aki gondolta, hogy ez nem nagyon fog tetszeni a népes kis családnak – meglepődtem. Minden közös ebédkor meg kellett hallgatni, hogy nem kell fogyókúráznom, mert így is kórosan sovány vagyok – nem voltam –, nem kell finnyáskodnom – szó se róla –, nem kell játszanom a fejem, mert nem ettől leszek nagylány. Emiatt a barátok között sem mertem nagyon terjeszteni, csakis kizárólag a legközelebbiekkal. Az osztályomban a 28 főből tudta körülbelül négy.

De hogyan is kellett étkezni, hogy ne is legyen feltűnő, de jól is lakjam? Hát igen. Ez egy igen nagy logisztikát igénylő dolog volt. Menzás voltam, egyféle menü volt, mert ugye akadt egy szem vegetáriánus gyermek az összes gyermek közül. Tehát a sulis kerekében belül nem laktam jól délben. Más út után kellett nézni. Haza nem jöhöttem, mert azt nem lehetett. Teljes ebédet nem vihettem, mert félttem, hogy kicsúfolnak. Így hát maradt az, hogy maradtam menzás,

és ha hús volt, szóltam a konyhás néninek, hogy a bécsi szeletet az öcsémnek adom – így maradt nekem az étel fele. Így ment ez 1 évig. Csupán azért, mert félttem elmondani, hogy sokkal jobban érzem így magam, és a véleményükre sem vagyok kíváncsi. Én ezt így kibírom, nekem ez megfelel, én most így boldog vagyok.

És igen. Nagyon boldog vagyok. Még mindig. Mert nem lettem anorexiás, nincs vitaminhiányom, nem vagyok fáradékony, és nem estem össze testnevelés órán az alultápláltságtól.

Egy új világ nyílt meg előttem. Egy csodálatos, egészséges, tápláló, és nagyon is változatos. Folyamatosan új recepteket fabrikálok, mindig kitalálok valamit a hétfvégre, aminek nem feltétlen kell csilлагászati összegekbe kerülnie. Nagyon is olcsón lehet jókat főzni.

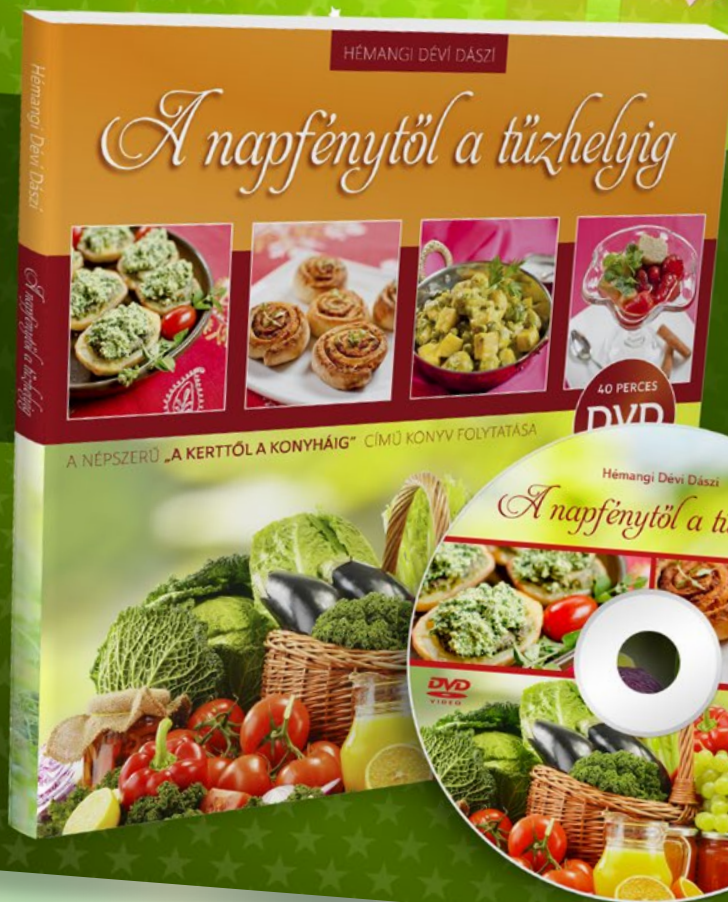
Szóval, kedves tini társaim! **Ne szégyelljétek ezt az életformát, hanem legyetek magatokra büszkék, hogy fel meritek vállalni.** Ez egy nagyon nagy lépés, ha eddig húst ettetek, és meghatározza az életteteket. Én speciel megtanultam főzni, takarékosan bevásárolni, kiegyensúlyozottabbá vált az életem, van önuralmam. Szerintem ez azért nem hátrány.

Frank Adrienn



# 108.hu

INGYENES ÉLETMÓD MAGAZIN



## Karácsonyi ajándékkatalógus

2014

Látogass el  
online áruházunkba:

**aruhaz.108.hu**

**Figyeld karácsonyi ajándékkatalógusunkat!**

**Hamarosan kiküldjük neked e-mailben, de megtalálod**

**majd a [www.aruhaz.108.hu](http://www.aruhaz.108.hu) oldalon is.**



# A galagonya

A galagonya hatóanyagait a növény leveleiből, virágaiból, illetve piros bogyó terméséből vonják ki, olykor egyszerre mindháromból. Mindenekelőtt anginás mellkasi fájdalmak megszüntetésére, magas vérnyomás csökkentésére, szívbetegségben szenvedőknél a szívösszehúzódások hatékonyabbá tételére, illetve szívritmuszavarok megszüntetésére használják.

A növény közvetlenül erősíti a szívizomsejteket, növeli a szívizom munkabírását, teljesítményét, tágítja az ereket, javítja a szívizom vérellátását és a szívösszehúzódások erősségét. (E gyógyhatásnak különösen nagy hasznát veszik az enyhe szívbetegségben szenvedő betegek, akiknek kezelése így nem igényel erősebb gyógyszereket) Hatóanyagai infarktusz után a szívizomzat vérellátását, az ér újraképződését segítik elő, a vérnyomást és pulzusszámot csökkentik, s ezzel együtt fokozzák a szervek és az izmok vérellátását. A 40 év feletti, keveset mozgó, rendszertelenül táplálkozó, dohányzó, nagy igénybevételnek, erős stresszhatásoknak kitett menedzserek szív működési zavarainak megelőzésére is kiváló megoldás a naponta fogyasztott galagonyatea.

Mint számos gyógynövénynél, úgy a galagonyánál is igaz, hogy rövid kúrától nem várhatunk eredményt. Nagyon fontos a tartós, naponkénti

alkalmazás, azonban huzamosabb ideig tartó alkalmazása során is teljesen veszélytelen, nem alakul ki hozzászokás, hatóanyaga nem toxikus, s nem halmozódik fel a szervezetben.

Sokak szerint a galagonya a legbiztonságosabb gyógynövény, bár van rá példa, hogy alkalmazása során émelygés, izzadás, fáradtság és bőrkütiés jelentkezett. Nem szívbetegeknél viszont a nagy mennyiségű galagonya fogyasztása jelentősen csökkentheti a vérnyomást, ami szédüléshez és ájuláshoz vezethet. Gyerekek, valamint terhes és szoptató nők ne használják.

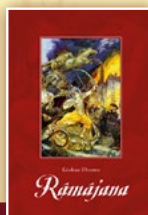
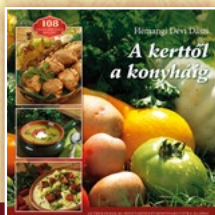
Forrás: vital.hu

## Böngészünk a neten

- Az öregedés ellenszere  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Óvatosan a fogyasztó pirulákkal  
(tovább: [otvenentul.hu](http://otvenentul.hu))
- Reggeli 10 perc  
(tovább: [stylemagazin.hu](http://stylemagazin.hu))
- A hátfájás nem természetes  
(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
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

## Gyümölcsök:

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

# Étkezz és főzz szezonálisan!

*December*



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



45. Megtekintés Letöltés



44. Megtekintés Letöltés



44. Megtekintés Letöltés



43. Megtekintés Letöltés



42. Megtekintés Letöltés



41. Megtekintés Letöltés



40. Megtekintés Letöltés



39. Megtekintés Letöltés



38. 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)





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



**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 coach-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)**



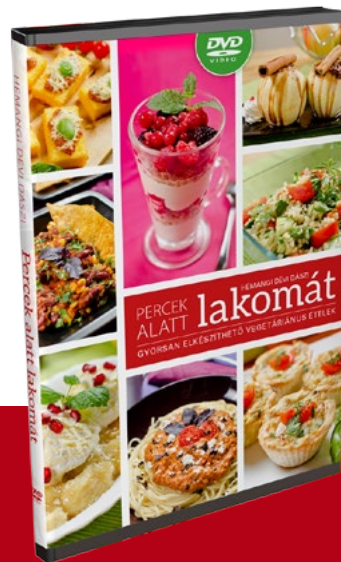
PERCEK  
ALATT

# lakomát

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK



Ha szeretsz főzni, de kevés az idő, szeretnél családotd 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**



## Kis karácsony...

Úgy tartják, az év legszebb ünnepe a karácsony. Idén december végén is ünneplőbe öltöztetjük majd a fenyőt, elfogyasztjuk az ünnepi vacsorát, kibontjuk az ajándékokat, leviziteljük a rokonokat. Így lesz, mert ez a karácsony forgatókönyve. A nagyvárosokban már november végén elindulnak az ünnepi forgatagok, éppen tegnap láttam egy hitelintézet reklámját, amely arra bízott, hogy vásároljunk, mert csak így tehetjük széppé, feledhetetlenné az ünnepet. Általában a férfiaktól hallom azt, hogy nem szeretik a karácsonyt, mert nem csak ezen az egy napon kell szeretni. Ebben igazat adok nekik, bár azt gondolom, ha ez az ünnep valóban a szeretet ünnepe lenne, akkor felemelő lenne megülni.

De a szeretet nem az erőn felül vállalt ajándékokban van, vagy ha igen, akkor ott már nagy a baj. Minden évben hallani, hogy ünnep előtt megnő a depressziósok száma, mert kevés pénzből nem tudtak

nagy ünnepet csinálni. Nem mondom azt, hogy a pénz nem boldogít, mert szükséges ahhoz, hogy szükségleteinket kielégítsük általa, kinek, kinek igényei függvényében. De, ha átveszi az irányítást, akkor ott igenis baj van. Ma fogyasztói társadalomban élünk, amelynek velejárója a folyamatos megújulás, és lecserélhetőség. Nyomon követhető, hogy nem csak a karácsonyi időszakban, hanem az év minden napján, hogyan darálja be a kapcsolatokat, a családokat ez a mai világ. Ellene viszont csak mi tehetünk, a saját életünkben úgy, hogy megnézzük mi a valódi érték, és mi, csak talmi csillogás. Ugyanakkor ilyenkor az öngyilkossági kísérletek száma is növekszik, aminek általában az az oka, hogy a magányos ember hatványozottabban érzi az egyedüllét súlyát, hogy nincs kihez fordulni egy jó szóért, egy érintésért, egy mosolyért.

Vannak persze olyan dolgok, amelyek szükségesek, de sok esetben azért vásárolunk egy 10. „kütyüt”,



hogy rabszolgájává váljunk a 11.-nek. Mert kell, mert ez a trendi. Nem biztos, hogy kell, lehet hogy jó egy régebbi telefon, televízió, vagy akár számítógép, amivel esetleg nem lehet egyszerre 20 emberrel chatelni, de el lehet menni egymáshoz, lehet beszélgetni élőszóiban. Amikor látom a másik tekintetét, az arckifejezését, hallom a hangszínét. És az más. Más, mint a smile jel. Persze, ez több idő, de többet is ad, mindenekelőtt elmélyültebb, igazi, és nem virtuális kapcsolatot. Egy találkozásban benne lehet az érintés, az pedig, már régóta bizonyított tény, hogy az érintésnek gyógyító hatása van. Beszélgettem olyan egyetemistával, aki akkor sem volt otthon, amikor hazajött, mert „anya olvas, apa számítógépezik, velem nem foglalkozik senki”.

Jön a karácsony, amely arra lenne hivatott, hogy az év többi napjára is útmutatást adjon. Hogy mindig mindenkor figyeljünk oda a másikra. Lehet úgy

ünnepelni, hogy két egyedül élő együtt karácsonyozik, és akkor talán nem adódnak elő az ilyenkor szokásos krízishelyzetek. Lehet beszélgetni, a gyerekkel, férjjel, feleséggel, hogy megtudjuk az érzéseit, mozgatórugóit, és lehet, hogy e beszélgetések alatt újraéled a rég elfeledett szeretet, kialakul a bizalom, a biztonságérzet, a tudat, hogy tartozunk valahova, és számíthatunk egymásra. És ha ez megvan, akkor a gyertyafényes ünnepi vacsora után az sem baj, ha a legújabb „kütyü” van a fa alatt. Mert, akkor már tudjuk, hogy mi mennyit ér, mi, ki a fontos, az igazi a valós, és ez az érzés, ez a biztonság kihathat majd a hétköznapiakra, és talán nem lesz elkallódás, nem következnek be tragédiák, nem esnek szét családok. Talán boldogabb, szeretettel telibb lesz a világ! Szeretetteljes karácsonyi ünnepeket kívánok minden kedves olvasómnak!

Muszka Evelin



# *Néhány* gondolat a **valódi** **szereletről**

**Bármit is csinálj, bárhol is legyél, mindegy hány éves vagy – SZERESS!**

Értsd meg, de még jobb, ha ráérsz arra, hogy a szeretet igen is csodákra képes! Képes meggyógyítani és életre kelteni az elszürkült kapcsolatokat, képes összekovácsolni a szétesőfélben lévő családokat, képes kinyitni a szemedet, hogy ráláthass arra, ami igazán fontos a nagyon fontosnak vélt dolgok áradatainak homályában. Képesé tesz arra, hogy igazán élhesd az életedet.

A nagybetűs SZERETET nem vár viszonzást, akkor

is van, ha nem kap cserébe semmit. Nem rója fel a hibákat, a gyengeségeket, úgy szeret mindent és mindenkit, ahogy van. Nem vádol, nem hibáztat. Ismeri a világ tükör törvényét, ezért tudja, hogy MIN-DEN csak belülről változhat meg. Ez a szeretet nem csap át gyűlöletbe, mert nem az egótól származik, nem a gondolataidból táplálkozó érzelem ez, hanem valami egészen más. A lelked legmélyéről érkezik.

Tartsd magad közelében azokat, akiket szeretsz, mondd a fülükbe, mennyire szükséged van rájuk, szeresd őket és bánj velük jól, jusson időd arra, hogy azt mondd nekik, „szeretlek”, „sajnálom”, „bocsáss

meg”, „kérlek”, „köszönöm”, és mindazokat a szerelmes szavakat, amelyeket ismersz.

Kérj az Úrtól erőt és bölcsességet, hogy kifejehesd érzéseidet szavakban is!

Mutasd ki barátaidnak és szeretteidnek, mennyire fontosak neked!

A szeretet mely életet ad, a szeretet mely gyilkol.

A tudatlanság világában szinte elválaszthatatlan a szeretet a birtoklás fogalmától, holott nem is szabadna egy lapon emlegetni e két szót. Az ember tévesen, tudattalanul a birtoklást nevezi szeretetnek.

Aki igazán szeret, az nem birtokolja, hanem útjára engedi, útján segíti a szeretett személyt. Ha igazán szeretsz, tudod, hogy ő csak annyira a tiéd, mint mindenkié, akinek épp szüksége van az ő közelségére, az ő jelenlétére, az ő szeretetére. Ha valamit, vagy valakit birtokolni akarsz, Istent káromlod, valahányszor a szeretet szó elhagyja ajkaidat.

Az, hogy miért lehetünk hálásak, attól is függ, mennyire vagyunk tudatában annak, hogy mások hogyan szenvednek, éheznek vagy milyen rosszul megy a soruk.

Bizony sokmindenért hálát kell(ene) adnunk, amit természetesnek veszünk. Pl. hogy élünk, nem kell éheznünk, egészségesek lehetünk, vannak mások, akik szeretnek minket... Ezek a valódi értékek, és ezeket meg kell becsülnünk!

Lehetőségeink szerint segítsünk mások nyomorán!  
„Az élet igazságtalan velem.” Ha így érzed, gondolkodj el rajta, hogy mennyi mindened megvan, ami másoknak elérhetetlen! Lehetne rosszabb életed is, örülj annak amid van!

Nagy Péter



# VÁLTSON DIGITÁLISRA!

Olvassa a 108.hu  
digitális változatát!



interaktív  
tartalmak

folyamatosan  
bővülő kínálat

IPad, PC, OSX  
Android, Win8



## 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 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.*