

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

**ÚJ ÉV,
ÚJ ÉLET**

**MINDIG VAN
VÁLASZTÁSOD**

ÚTON

**BETARTHATÓ
ÚJÉVI FOGADALMAK**

Ingyenes

6. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2015. januártól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok 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**

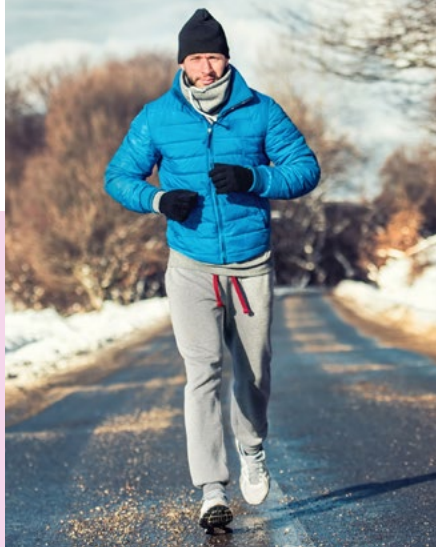


Öko háztartásvezetés alapjai 1 x 3 óra **7.000 Ft**

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 **Új év, új élet** 2015 életmódváltás – egészségesebben, fitten
- 8 **Januári lélekmelengető**
- 12 **Úton**
- 15 **Fahéj**
- 16 **Változás** Újévi fogadalmak helyett
- 18 **Beszélgetések az önellátásról 2** Megjelent az önellátás kiskátéjának második része
- 20 **Megújultunk!** Ízek, imák, India – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek**
Sütőtök smoothie; Sütőtök-narancs-alma lekvár; Házi túrórudi;
Nyers gesztenye-banán torta
- 28 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 32 **Az édeskömény** Teasarak
- 36 **Mindig van választásod!**
- 38 **Betartható újévi fogadalmak**



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 – 2015/1. 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, 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



2015

Új év, új élet

2015 életmódváltás
– egészségesebben,
fittebben

Elérkezett egy új év kezdete. Az év végén sokan végiggondolják és értékelik az eltelt évet, milyen célokat tűztek ki, és mit, hogyan sikerült megvalósítaniuk. Mi az, amiből tanulni kellett, mi az, amit másképpen csinálnánk, és mi az, amire több energiát szeretnénk fordítani.

Minden év kezdete lehetőséget ad arra, hogy változzunk, változtassunk. A változás lehet akár a testi egészségünkkel kapcsolatban, akár munkánkkal vagy személyiségünk fejlődésével kapcsolatos elhatározás, hogy a következő évben jobban figyelünk önmagunkra, egészségünkre, környezetünkre. Ilyenkor sokan tesznek új évi fogadalmat életmódjuk megváltoztatásával kapcsolatban.

Az egészséges kiegyensúlyozott élethez vezető úton a napi időbeosztásunk, táplálkozásunk, mozgáskultúránk, stresszkezelésünk, folyadékfogyasztásunk

pihenésünk és gondolataink mind nagy jelentőséggel bírnak.

Hozd meg a döntést

A legfontosabb része az életmódváltásnak, hogy komolyan határozd el mit szeretnél. Őszintén nézd meg hol tartasz és jelöld ki magadnak reális rövid és hosszú távú célokat. Ha úgy csinálsz valamit, hogy van egy bizonyos célod és annak tudatában csinálsz a dolgokat, akkor elérheted a célt és megfelelő lesz az eredmény. Fel is írhatod a céljaidat és rendszeresen gondold át az alakulásukat. Ha valami nem sikerül ne keseredj el, maradj kitartó

Szerezz tudást, informálódj

Ha tudod mit szeretnél elérni, szerezz tudást arról, hogyan érheted el az adott célt. Gyűjts információkat,

beszéljess barátokkal, szakemberekkel, menj tanfolyamokra, keress hiteles információforrásokat könyvekben vagy az interneten, melyek segítenek közelebb kerülni a céljaidhoz.

Szabadulj meg a rossz szokásaidtól

Az életmódváltás egyik legfontosabb része a rossz szokásainktól való megszabadulás. Vannak olyan rossz szokások, melyek károsan hatnak az egészségre, közérzetedre és gyorsítják az öregedést.

Néhány dolog, amit érdemes elkerülni:

Dohányzás || **Alkoholfogyasztás** || **Helytelen táplálkozás** || **Kevés folyadékfogyasztás** || **Túlsúly** || **Késői fekvés, kevés pihenés** || **Kevés testmozgás** || **Stressz** || **Düh és haragtartás** || **Állandó rohanás**

Rossz szokásoktól úgy tudunk könnyen megszabadulni, ha helyette új, jó szokásokat alakítunk ki.

Mozogj rendszeresen

A rendszeres testmozgás nagyon fontos, szükséges rá időt szakítani. Építsd be a mozgást a hétköznapijaidba. Autó és busz helyett amennyit csak tudsz, sétálj, lift helyett mindig a lépcsőt válaszd, a munkahelyen amikor csak lehet e-mail és telefon helyett menj át a kollégához, ebédidőben sétálj egy kicsit, napközben többször állj fel a gép elől, mozgasd át magad.

Válassz heti 1-2 alkalommal olyan testmozgást, amely örömet okoz, illeszkedik a testalkatodhoz, és a tested egészségesebb lesz tőle.

Táplálkozz egészségesen

Az életmódváltás legfontosabb része, mert egészségünk és közérzetünk leginkább azon múlik mit, mikor, mennyit és hogyan eszünk. Válaszd a minőségi ételeket.

Táplálkozási alapelvek, melyeket célszerű figyelembe venni annak érdekében, hogy megőrizd az egészséged és fitt legyél és minden szükséges tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot megkapj.

- Használd az alapanyagok széles skáláját (gabonák, hüvelyesek, magvak, diófélék, tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök).
- Frissen szerezd be az alapanyagokat – zöldség, gyümölcs, tejtermék.
- Használj teljes értékű élelmiszereket (teljes kiőrlésű lisztek, barna nádcukor).
- Vásárlásnál a címkén mindig nézd meg, mit tartalmaz.
- Fogyassz egyre több vegyszermentes, bio élelmiszert.
- Készíts frissen, változatos fogásokat.
- Annyit főzz, amennyi ételt megesztek – ha több van, könnyebben eszel többet vagy ha újramelegíted és nem friss az étel, nem jutsz belőle energiához.
- A vacsora könnyű étkezés legyen, ne tartalmazzon húst és tejtermékeket.

Vannak olyan rossz táplálkozási szokások, melyek előbb utóbb komoly betegségekhez, elhízáshoz vezetnek. Kerüld el:

- a félkész ételeket, éttermeket, gyorsétkezdéket
- a vegyszeres, adalékanyagokat tartalmazó, előre csomagolt élelmiszereket, konzerveket, mireliteket
- az egészségtelen ételeket, nassolnivalókat
- a nehezen emészthető ételeket a túlzott só és cukorfogyasztást
- a túl hideg ételeket, italoka
- este 10:00 utáni étkezést.

Szabadulj meg a feszültségektől

A stressz nagyon komoly kihatással van az egész szervezetre. Fontos, hogy a felhalmozódott feszültségektől meg tudj szabadulni. Hosszútávon a gondolataid megváltoztatása és az önismeret sokat segíthet. Rövidtávon masszázs, meditáció, relaxáció, jóga, séta a szabadban vagy bármilyen olyan tevékenység, ami pihentet és örömet okoz. Légy pozitív és mosolyogj sokat!

Alakíts ki megfelelő napirendet, hagyd időt a pihenésre

Ahogy a természetben is fontos az időzítés, úgy az ember életében is kiemelt szerepe van. Bizonyos időszakok egyes tevékenységek elvégzésére nagyon alkalmasak, más tevékenységek elvégzésére kevésbé alkalmasak. Amennyiben az életmódunk kialakításánál figyelembe vesszük a természete rendjét, azzal támogatjuk, hogy egyensúlyban legyünk és az energiáink a lehető legjobban használjuk fel. Amikor nem a természetes ritmusunk szerint élünk, teljesen kimerítjük a szervezetünket és kibillenünk az egyensúlyunkból.

Néhány jó tanács:

- Legkésőbb 6-7 óráig kelj fel.
- Az ebédet 12:00-14:00 óra között fogyaszd el, ilyenkor a legerősebb az emésztés.
- A vacsorát ha lehet 18:00 óráig fogyaszd el
- Vacsora után már csak kellemes pihentető tevékenységeket végezz. Ez segíti lenyugtatni az elmét és a testet, felkészíti az alvásra.
- Lehetőleg 22:00-ig fekjüdj le aludni, de mindenképpen éjfél előtt bújj ágyba.

Légy kitartó és türelmes

Ahhoz, hogy az új szokások bevezetésével eredményesek legyünk minimum 30-40 napra van szükségünk. Ha fenn tudjuk tartani az új dolgokat ennyi ideig, akkor beépülnek a hétköznapijainkba.



Lépésről lépésre haladj a változás útján. Fokozatosan építsd be az életmódodba az új dolgokat.

Mindig legyenek előtted a céljaid, miért is csinálod (pl. fittebb, egészségesebb szeretnél lenni) és légy kitartó. Kezdetben csak egy-egy tanácsot próbálj megfogadni és figyeld meg a tapasztalataidat. A saját tapasztalásod a legfontosabb, ha jobban érzed magad, kellemesebb a közérzeted, több az energiád van, már önmagában tud inspirálni.

Nem szabad hirtelen mindenről lemondani, itt is a fokozatosság a lényeg. Ha nagyon hirtelen mindent meg akarsz változtatni, akkor könnyen lehet, hogy az elméd nem bírja és besokall. Ha szépen lassan, fokozatosan építed be az új dolgokat az életedbe, akkor az életed részévé válnak.

A legfontosabb, hogy élvezd az egészséget, leld örömet benne. Ha néha valami nem a tervek szerint alakul, ne legyen lelkiismeret furdalásod. Nem szabad merev szabályokhoz ragaszkodni, bízz a megérzéseidben.

Új dolgokba belekezdeni mindig nehéz, mert több erőfeszítést kíván, mint a régi szokásaink fenntartása. Mindig könnyebb egy megszokott utat járni. Amikor látjuk, hogy megszokott út nem vezet jó eredményre, akkor biztosak lehetünk benne, hogy változtatunk kell, különben ugyanazt az eredményt kapjuk.

Minden erőfeszítésünk idővel meghozza a gyümölcsét. Mert nehezebbnek tűnhet elmenni minden héten a piacra vásárolni és minden nap frissen főzni, de ha cserébe energikusabb vagy, nincsenek emésztési problémáid, erősebb az immunrendszered és így elkerülnek a betegségek, nem kell orvoshoz, patikába járni, ideális a testsúlyod és kiegyensúlyozottabb leszel, akkor megéri a befektetett energiát.

Vitai Kati
jógaoktató

www.facebook.com/eljharmoniaban
jóga, életmód, táplálkozás, meditáció, masszázs

Szeretnél

te is

20.000

olvasót

elérni?

Hirdess a

108.hu

magazinban!

www.108.hu/hirdetes



Januári lélekmelengető

Januárt régies nevén a fergeteg havának is nevezik. Ez egyrészt azt jelenti, hogy régen nagyon nagy hidegek, hófúvások voltak. Másrészt a mai ember számára ezt azt jelenti, hogy a nagy ünnepek után jönnek a „szürke” hétköznapok, nem találja a helyét, a ritmusát, a jelenét. Így könnyebben elkaphatunk betegségeket is. Illetve talán ezt a hónapot érezzük a leghosszabbnak.

Úgy gondolom, hogy sokak problémája abból fakad, hogy nem tudjuk értékelni azt, amink van! Túl sokat várunk el önmagunktól és a környezetünkötől.

Zárjuk le az évet

Lehet, hogy a naptárban lapoztunk egyet, s januárt látunk, de lelkünkben, még a tavalyi évben élünk. Ajánlom figyelmükbe az évrendező füzetet, amelyet

az internetről ingyenesen le lehet tölteni, és kitölteni! Segít, hogy tudjuk nem is volt olyan rossz az évünk, és nem is olyan rossz a jövőnk, mint azt ahogyan most látjuk!

Kezdjünk valami újba

A téli időszak kiváló lehetőség arra, hogy valamit újat is megtanuljunk. Ajánlom az alkotást, ahol mégjobban meg tudjuk magunkat ismerni. Fessünk, rajzoljunk, kössünk, horgoljunk, főzzünk!

Járjunk közösségekbe

Az ember társas lény, s olykor jólesik más energiákkal is találkozni. Ilyenkor az ember tapasztalatokat cserél, láthatja, hogy mások is hasonló cipőben járnak, vagy vannak olyanok, akik egy lépéssel előrébb tartanak. Nem tudhatjuk soha, hogy milyen szó, mondat, illat visz tovább minket!

Tartsuk melegen a derekunkat

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a vesénk fontos szerepet tölt be egészségünk, kedvünk megtartásában! Másrésztől ülünk egyenes háttal, hogy hagyjunk helyet a szerveink optimális működésének, illetve legyen tartásunk az élet minden területén!

Esti meleg lábfürdő

Ha hideg helyen volt dolgunk, akkor a munka végeztével rakjuk meleg vízbe a lábunkat, amelybe rakhatunk egy evőkanál szódabikarbónát. Ez segít feltölteni a szervezetet friss energiával, valamint a szódabikarbóna támogatja a szervezet méregtelenítését.

Gyógynövényes fürdő

Ha van kádunk, akkor fürdőszeánszokat tarthatunk magunknak. Jó ha ilyenkor a gyerekek az apjukkal játszanak, s van magunkra egy 20 perc az ellazuláshoz és a feltöltődéshez. Egy kis vászon zacskóba tegyünk egyenlő arányban levendulát, mentát, rozmaringot,

bazsalikomot, ezerjófűvet. A fürdőzés előtt öt percre tegyük bele a növényeket, majd vegyük ki. A feltöltő fürdő ne tartson 20 percnél tovább! Közben kortyolhatunk teát is, amely még jobban megtámogatja a szeánszunkat: 1 teáskanál orbáncfű, fél teáskanál levendula, fél teáskanál borsmenta. Az elkészítése a szokásos módon! Gyűjtsünk gyertyákat.

Hallgassunk komolyzenét

A komolyzene hallgatását főleg babák számára szokták ajánlani, mert kifinomultabbá teszik őket, jobban fejlődik az agyuk. Viszont a komolyzene nemcsak nekik tesz jót, hanem mindenkinek! Mivel a megkomponálása több rétegű, így több szinten hat a tudatalattinkban is! Így mi magunk is jobban ki tudjuk használni saját tudásunkat.

Végezetül a havi gyógyital receptje

(Megfázás elleni tea):

- 1 evőkanál csipkebogyó, összetörve
- fél evőkanál hibiszkusz
- 1 evőkanál borsmenta
- 1 evőkanál citromfű (allergiások hagyják ki)
- 1 evőkanál mezei zsúróló
- fél evőkanál gyermekláncfű levél és gyökér

Elkészítése 2 dl forrázott vízhez, 1-2 teáskanálnyi keverék, 10-15 percig állni hagyjuk langyosan önmagában vagy mézzel fogyasszuk.

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
www.melinda-angel.hu



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

Szeretnél megtanulni jógázni?

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

www.108.hu/joga

Úton



Téjfehér köd kömpölyög a tájon, szinte tapintható a csend. Madárlábak nyomai vezetnek a hóban.

Félrehajtom az ágot, hópermet szóródik nyakamba. A föld fagyott, a természet mintha öntudatlan álomba zuhanna.

Mi, emberek is kapunk ilyen látszólag értelmetlen **alvó időszakokat**, melynek jelentőségére sokszor csak később jövünk rá. Arra, hogy érlelődött valami. Ahogy a földben, úgy bennünk is.

Azt mondják, a tanult dolgok alvás közben hasznosulnak, ülepszene le. Az **álom, álmodás** tehát nem haszontalan időtöltés.

A téli látszólagos tétlenség sem az, hiszen belül továbbra is dolgozik az ember, vagy szó szerint értelmezve a házon belül, vagy átvitt értelemben magában bent, a gondolataiban. A téli időszak külső erői jobban segítik a befelé fordulást, rendszerezést.

Ilyenkor a nyáron elnagyolt mozdulatok térben leszűkülnek, a dolgok egészen közletről kerülnek megvizsgálásra. Nyáron messzire tekintünk, ilyenkor pedig szívesebben keressük a részleteket, foglalkozunk valami részleteiben odafigyelést igénylő

dologgal: varrunk vagy apró dolgokat szerelgetünk.

Sokszor szunnyadónak látszó helyzetek éppen a letisztuláson mennek keresztül és érlelnek valami újat, ami majd megalapozottan fog előbukkanni, ha eljön az erre alkalmas idő. Az alvó helyzet tehát nem feltétlenül értelmetlen, mert kiszűr, kikristályosít, érlel.

Az elmúlt hónap fényáradata majd egyszeriben kihuny. Az üzletekben leltároznak, s bennünk is zajlik valamiféle leltár, számvetés, az energiák majdani újraébredése előtt...

...A volánnál ülve siklok végig az úton. Végig-vezetem a tekintetem, egy lélek sincs az utakon. A közvetlenül elém tároló útszakasz tisztán és biztosan látható. Nem előznek és nem jönnek szembe. Kiszámíthatónak tűnő állapot.

Az út kicsit távolabbi része viszont ködbe burkolódik, nincs sejtésem, hogy nem ugrik-e elém egy őz vagy nem bukkan-e fel hirtelen egy gyalogosan közlekedő. Az élet is valami ilyesmi.

Év elején rátekinünk a naptárra, az új esztendőre, látjuk a hónapokat, a heteket, a 12 keretbe csoportosított napokat. Nagyjából behatároljuk, hogy mikor jön majd a nyári szabadság vagy hogy mikor kerítünk sort valami fontos eseményre, de nem tudhatjuk

előre biztosan, hogy miként is lesz ez majd akkor.

Tervek és helyzetek...Tervezünk, de talán más-képp lesz... talán jobb, mint amire számítunk, de az is lehet, hogy rosszabb. Vajon jó lenne-e látni előre, hogy miként is lesz pontosan?

Testet öltésekor az élőlény elfelejti korábbi tetteit, a múltbéli emlékeire jótékony függöny hullik.

Mondhatnánk úgy is, hogy iszunk a feledés kútjának vizéből, s ezzel egycsapásra homályba merülnek a korábbi élmények, események.

Néha dereng valami: ismerős helyzetek, érzések, ízek, illatok sejlenek fel fuvallatszerűen, de általában nem vonja el figyelmünket a **kétfelé élés**.

Ha pontosan emlékeznénk a múltra, akkor annak igézetében élnénk. A jövő pedig képlékeny, hiszen azt mi magunk teremtjük.

Nem az a feladatunk, hogy még a múlttal vagy már a jövővel foglalkozzunk, hanem hogy itt és most

megoldjuk, meg tapasztaljuk az élénk táruló helyzetet, sorsfeladatot, mert ezért születünk éppen oda, ahol vagyunk.

Az emberi létforma különleges helyzetet jelent, hiszen a lélek itt bizonyos fokú szabadságot élvez arra nézve, hogy sorsát alakítsa. Ez a **szabadság**, a szabad akarat pedig a korlátlanság és végtelenség érzésével kecsegtethet.

De mégsem feledkezhetünk meg arról, hogy egyben felelősséget is hordoz. Hiszen minden cselekedet következményekkel jár, vagyis tetteink alapozzák meg a jövőnket.

...Az út kanyarodik, lassan elfogynak mellőlem a fehér süvegű fák. Feketére olvadt aszfalttenger következik. Azt hiszem megérkeztem.

Kálmán Renáta
lettudatos.com

VÁLTSON DIGITÁLISRA!

Olvassa a 108.hu
digitális változatát!

your digital media
Dimag
dimag.hu



interaktív
tartalmak

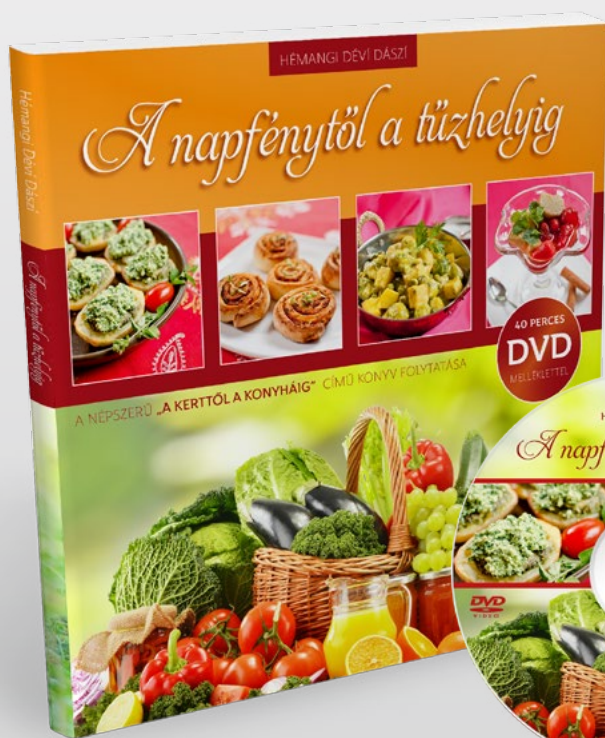
folyamatosan
bővülő kínálat

IPad, PC, OSX
Android, Win8



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:

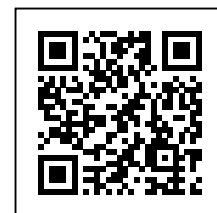
A napfénytől a tűzhelyig



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!

Fahéj



Bár már elmúlt karácsony, de a hideg téli estéket még néhány hónapig hangulatossá teheti a fahéj illata. Amellett, hogy kellemes illata mellett finom íze is van, számtalan jó tulajdonsággal bír szervezetünk számára.

Talán nem tudja mindenki, hogy a fahéj valóban az, ami a neve: a fának a héjja, hiszen trópusi fák ágainak lefejtett kérgéből készül. Étkezéskor általában édes ételek aromásító fűszereként használják.

Gyógyhatását már az egyiptomi népek is ismerték, balzsamokat, afrodiziákumot készítettek belőle. Kérgének, őrleményének parázson, vagy főzőlapon képződő füstje a levegő fertőtlenítésére kiváló. Hangulatjavító, lelkesítő hatású, a letörtség és a nyomasztottság ellenszere. Finomsága révén fokozza az érzékenységet, oldja a feszültséget, felpezsdít. Ha azonban masszírozni szeretnénk vele, legyünk óvatosak, nagy dózisban csíp. Érdeemes tehát fogyasztani, kávéban, süteményekben, bármiben, aminek az ízvilága megfér a fahéjjal! Mert csökkenti a vércukorszintet, ezáltal javul a szervezet inzulin válasza, rendszeres fogyasztása segítség lehet a cukorbetegségben szenvedőknek. Normalizálja a koleszterinszintet, megszünteti

a gyomorpanaszokat. Segíti az emésztést, elősegíti a fogyást. Gyorsítja az anyagcserét, enyhe zsírégető hatása van, édeskés csípős íze pedig csökkenti a cukor valamint édes-ség iránti sóvárgást. Étkezéskor az ízeiken keresztül közvetlenül a test nedvtartalmára hat, emelve abban a tűzenergiát, ami közvetve a derék, illetve a vesék melegedését eredményezi. Hatására a zsírok, és az emésztetlen tápanyagok kiolvadnak, s a vizelettel távoznak, ezért a vizeletképzést is segíti. Ennek tudható be enyhe vízhajtó hatása is.

Vértisztító hatása erőssé teszi a szívet, vérellátását fokozza, túlfeszítettségét a terhek csökkentésével oldja. A vérnyomásra normalizáló hatással van. Terhesség esetén nagy mennyiséget, (1 evőkanál) ne fogyasz-sunk, vesegyulladásnál egyáltalán ne éljünk ezzel az illatos fűszerrel! Ne vigyük túlzásba a fogyasztását, mert olyan anyagok halmozódhatnak fel a szervezetünkben, amelyek nem egészségesek. Például a kumain, aminek túlzott fogyasztása gyomor és májproblémákat okozhat. Itt is érvényes a régi mondás: mindent csak mértékkel!

Muszka Evelin

Változás

Újévi fogadalmak helyett

Idén szilveszterkor nem tettem fogadalmat. Azaz konkrétumot nem ígértem meg magamnak, csak azt, hogy változásokat fogok hozni az életembe. De ezt már az év vége felé elkezdtem, hogy őszinte legyek, és egészen jól haladok. Íme egy kis ízelítő, segítség nektek is a változáshoz.

A változás fontos. Ugyanúgy a változtatás. Hogy mi a különbség? Furcsán hangozhat, de TE magad. Míg a változás tőled független események láncolata lehet, a változtatást te idézed elő. S ezzel a változást magát akár irányíthatod is.

Jó, megpróbálom érthetőbben elmagyarázni.

Az élet zajlik. Kinek így, kinek úgy. Valami mindig történik, vagy jó vagy rossz, vagy éppen semleges dolog. Engedd meg, hogy saját példámat idézzem a változás-változtatás megmagyarázásához.

Köztudott, hogy sajnos Magyarországon igencsak nehéz jól fizető álláshoz jutni.

Nekem sem volt szerencsém. Nem találtam olyan munkahelyet, ahol az anyagi problémáim megoldására megtaláltam volna a választ. A főiskola után változás volt akkoriban az, hogy friss diplomásként végeztem, ergo rengeteg helyről elutasítottak, mondván nincs tapasztalatom. Változás volt, hogy beütött a svájci-frank katasztrófa, melynek köszönhetően a családom elég nagy anyagi trutymóba keveredett. Tenni kellett valamit, azaz változtatnom kellett a helyzeten. Otthon nem volt munka, hát eljöttem. Skóciában dolgozom, megfelelő fizetéssel ahhoz, hogy eltartsam magam és segítő kezet nyújtsak a családomnak. Változtattam, mert a körülmények, az akkori változások ezt követelték.

És ez egy folyamatos harc. Folyamatosan ki vagyunk téve a változások játéka. A világ nem fog egy helyben topogni, csak azért, hogy nekünk könnyebb legyen. Tetszik, nem tetszik, de ez van. Viszont megkaptuk a lehetőségét annak, hogy kezelni tudjuk a körülményeket.

A változások általánosak és személyesek is lehetnek. A gazdasági válság például egy általános – mindenkire ható – negatív változás. Ha elveszíted a munkádat, az csak rád lesz hatással, illetve szűkebb környezetedre. Ez tehát személyes változás. Egyik esetben sem könnyű megoldást találni. De mind a két eset egyértelműen megköveteli azt, hogy változtass valamin. Ha megszűnt a munkahelyed, váltanod kell. Már az is előrelépés és változtatás, hogy beregisztrálsz a munkanélküli hivatalba. A személyes változások kezelése egyszerűbben kivitelezhető. Könnyebben

jutsz dűlőre a személyes problémáiddal, mint a világot magát érintő gondokkal. Végeredményben az általános változás is átfordul személyessé, onnantól kezdve, hogy megérzed a hatását, vagy foglalkozni kezdesz a témával. Magadévá teszed, s ettől fogva személyes problémaként kezeled.

A változás azonban nem csak negatív kimenetelű lehet. Rengeteg olyan dolog történik nap, mint nap, mely pozitív hatással van az emberek élethelyzetére. Ugyanígy általános vagy személyes változásként beszélhetünk ezekről is. A közlekedést megkönnyítő új metróvonal például pozitívan hat rengeteg ember hétköznapijaira. A változás pozitív kimenetelű. Ha a munkahelyeden előléptetnek, több fizetést és nagyobb elismerést kapsz, az rád személyesen nézve pozitív változás.

Hogy egy kicsit aktivizálódjunk, javasolom, fogj egy papírt és tollat, és írd össze néhány pozitív és negatív személyes- illetve általános változást, s ha precíz akarsz lenni, akkor az ezekből eredő változtatásokat is kigyűjtheted magadnak. Ez jól rávilágít majd az ok-okozati összefüggésekre, s tisztán láthatóvá válik számodra is a körülmények és a tetteid között húzódó logikai összhang...

Így januárban ez igencsak aktuális és segítő kezet adhat számodra. A szenteste és szilveszter varázsa talán elmúlt, de előtted van még egy teljes ÚJ év, tele hófehér lapokkal. Rajtad áll, hogy milyen történetet írsz az üres oldalakra!

Bajsz Brigitta

Örömmel közöljük a hírt lapunk olvasóival, hogy már kapható az önellátás kiskátájának második része!



Folytatódnak a beszélgetések Krisna-völgy és más hazai ökofalvak lakóinak két évtizedes biogazdálkodási és életmód-tapasztalatairól, és tudásukat újabb tizenöt dialógusba sűrítették a szerkesztők.

Ismét kérdések százaira válaszolva adjuk át az interjúalanyok tudásának legjavát. A dialógusokat számos recepttel, gyakorlati útmutatóval egészítettük ki, és olvasmányos formában adjuk közre.

A „Beszélgetések az önellátásról 2.”-ben körüljárjuk többek között:

Hogyan készítsünk házilag natúr kozmetikumokat? ... Hogyan kell kemencét építeni és kenyeret sütni? ... Milyen módon készíthetünk tejtermékeket, sajtokat? ... Hogyan lehet előállítani a villamos áramot családi léptékben? ... Milyen módszerrel őrizhetjük meg az egészségünket, és milyen módon kezelhetők a betegségek az önellátás körülményei között? ... Hogyan kezdjük neki a méhészkedésnek, hogyan juthatunk saját mézhez?

Beszélgetések az önellátásról 2.



A biogazdálkodás és az ökológikus életmód alapjai

Öko-völgy Alapítvány

15 fejezetben, 360 oldalon, 117 fényképpel és magyarázó rajzzal, valamint 83 keretes résszel, és recepttel fűszerezve.

Főbb témakörök:

- Egészségmegőrzés, táplálkozás, életmód
- Gyógyászat, gyógyítás természetes anyagokkal
- Natúr kozmetikumok és háziszerek készítése
- Méhészkedés
- Tejfeldolgozás, a legkülönbözőbb tejtermékek előállítása, sajt készítés
- Ökrök betanítása és ökrös munka
- Építészet – vályogtechnológiák
- Kemence építése és kenyérsütés
- Energetika – áramtermelés, meleg víz előállítás
- Teljes családi gazdaság tervezése, felépítése, működése
- A rendkívül gyakorlat-orientált könyvet ezúttal is igényes kivitelben, sok fotóval adjuk közre.

Megrendelhető: 108.hu



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.



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, fűszerpasztákkal, 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 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

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>1. Alapok & A fűszerek világa</p>	<p>2. Szabdzsik / főételek & Ájurvéda és főzés</p>	<p>3. Csatnik és sós események & Jóga és meditáció az étkezésben</p>	<p>4. Édességek & Tejgyógyszer 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, 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 belekóstolhatunk mindannyiunk legfontosabb táplálékába, a spiritualitásba is.”

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



AKCIÓ

Könyv:
3500 Ft helyett
2990 Ft

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

Könyv+DVD+Speciális főzőtanfolyam:
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

SÜTŐTÖK SMOOTHIE

Tartalmas energiabomba 2-4 személyre (ha a reggelit helyettesíti, akkor 2 személyre szól, ellenkező esetben 4 főnek is elég). Vannak, akik szeretnek mézet adni hozzá, szerintem az itt felsorolt gyümölcsök önmagukban is elég édesek, ha mégsem, akkor bátran tegyél hozzá 1-2 teáskanállal.

Hozzávalók:

6 ek sütőtökpüré

1 banán

2 narancs

3-4 dl víz

A sütőtököt előzőleg sütőben megsütjük. Érdemes egy nagyobb adagot csinálni, és hűtőben tárolni. A narancsot kifacsarjuk, a leveket turmixba öntjük. Beletesszük a sütőtökpürét és a felkarikázott banánt is. Simára mixeljük, majd hozzáadjuk a kellő mennyiségű vizet, és újra turmixoljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu





SÜTŐTÖK-NARANC-S-ALMA LEKVÁR

Akár ajándék is lehet ez az illatozó, télies lekvár, amely egyszerűen és gyorsan elkészíthető.

Hozzávalók:

50 dkg sütőtökpép

2 kg alma

1 db citrom

4 db narancs

1 ek reszelt friss gyömbér

1 nagyobb fahéjrúd

15 dkg barnacukor

2 ek pektin

A sütőtököt szeletekre vágjuk, majd sütőben megsütjük. Kiveszünk belőle 50 dekát. Az almát meghámozzuk és lereszeljük. A citromot és a narancsokat kifacsarjuk (a gyümölcshús is belemehet). Egy nagy lábosban feltesszük az almát főni, hozzáadjuk a citrusfélék levét is. Megszórjuk a fűszerekkel, lefedjük, és 6-8 perc alatt puhára pároljuk. Ha megvan, beletesszük a sütőtökpépet, majd egy botmixerrel az egészet pürésítjük, és tovább főzzük. Közben elkeverjük a cukrot és a pektint. 10 perc főzés után alaposan elkeverjük a lekvárban a pektines cukrot, majd 2 perc múlva levesszük a lángtól. Kimosott üvegekbe töltjük, szorosan rácsavarjuk a tetejüket, és vagy száraz dunsztba vagy befőzőautomatába tesszük.

Hémangi / vegavarazs.hu



HÁZI TÚRÓRUDI

Hozzávalók:

250 g túró

3 evőkanál utifűmag héj

2 evőkanál zabkorpa

1 evőkanál nádcukor

*pici citromlé (héj nem kell bele,
mert nagyon kesernyés lesz!)*

fél pohár joghurt (vagy 1 dl tejszín)

Máz felnőtteknek:

70-90 % étcsoki

*2-3 kocka felolvasztva vízgőz felett
egy kis kókuszszírral*

Máz gyerekeknek:

1-2 evőkanál karob por

1-2 evőkanál kókuszszír

2 teáskanál gyümölcscukor

Elkészítése:

- A túróat a joghurttal, cukorral, citromlével összekeverjük
- hozzáadjuk a sűrűsítő anyagokat: utifűmag héjat és a zabkorpát
- várunk vele 5 percet és ha még híg lenne, akkor teszünk a sűrűsítő anyagokból
- vizes kézzel túrórudikat formálunk és sütőpapíros tányérra tesszük
- 10 percre betesszük a hűtőbe
- közben elkészítjük a mázat: az összetevőket egyszerűen vízgőz felett összemelegítjük
- a túrórudikat villa segítségével belemártjuk és visszatesszük a tányérra
- várunk egy kicsit és ismét megforgatjuk a mázban
- addig folytatjuk a műveletet, míg el nem fogy a mázunk
- a kész túrórudikat 20 percre a hűtőbe tesszük és kész!

Nagyné Szalai Melinda

NYERS GESZTENYE-BANÁN TORTA

Hozzávalók:

20 dkg gesztenyeliszt

1 csipet só

2 kávéskanál útifűmaghéj

3 evőkanál min. 15 %-os kakaópor

15 dkg mazsola+1,5 dl víz

10 dkg kókuszreszelék

2 evőkanál kókuszszír

1 banán karikákra vágva

Elkészítése:

- A mazsolát vízbe áztatjuk, majd 15 perc múlva leöntjük róla a vizet.
- A mazsolát 1,5 dl friss vízzel együtt turmixgépbe tesszük és összeturmixoljuk.
- A gesztenyelisztet a sóval, útifűmaghéjjal, kakaóporral, kókuszreszelékkel összekeverjük, majd elmorzsoljuk a kókuszszírral és hozzáöntjük a mazsolás turmixot.
- Összegyúrjuk.
- Kisebb (15-20 cm átmérőjű) tortaformába nyomkodjuk. Ráhelyezzük a banánkarikákat.
- Kis időre hűtőbe tesszük.

Kálmán Renáta / lettudatos.com



A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► Dabur – Vita Jam



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 ismert Amla, mellette még 43 gyógynövény segíti a szervezet tökéletes működését.

250 g

KEDVEZMÉNY:
157 Ft

~~2.337 Ft~~
2.180 Ft

► JAPÁN FÜSTÖLŐPÁLCIKA – VÍZ



Talán a legfinomabb, leglágyabb mindközül ez a japán füstölőpálcika. A természetes alapanyagokkal készült valódi természetes víz illat olyan nyugtató, hogy mindig egy újat akar majd meggyújtani belőle. Selymesen belengi a szoba minden zugát és kikapcsolja az elmét. Égési ideje 25 perc.

50 db

KEDVEZMÉNY:
80 Ft

~~1.200 Ft~~
1.120 Ft

► SANTE – KRÉMALAPOZÓ SUNNY BEIGE



Természetes krémalapozó, mely olyan könnyed és lágy, hogy öröm viselni. Természetes alapanyagainak köszönhetően a bőr lélegzik alatta, és nem csak fed, hanem táplál is. A jojoba és a gránátalma kivonat csodákat művel arcával nap mint nap minden sminkelés alkalmával. Védi a bőrt a káros környezeti hatásokkal szemben.

30 ml

KEDVEZMÉNY:
480 Ft

~~4.340 Ft~~
3.860 Ft

► MOOM – BIO SZŐRTELENÍTŐ CSOMAG FÉRFIAKNAK



Az ápolts és selymes férfibőr érdekében kifejlesztett termék, mely igazodik a férfiak igényeihez és adottságaihoz. Az erősebb, makacs szőrszálak eltávolítása esetén sem jelentkezik irritáció vagy bőrpír. Ápolja és simává varázsolja bőrét amellett, hogy megszabadítja a nemkívánt szőrszálaktól.

170 g

KEDVEZMÉNY:
500 Ft

~~7.300 Ft~~
6.800 Ft

► MOOM – BIO SZŐRTELENÍTŐ UTÁNTÖLTŐ



A bio minőségű szőrtelenítő készítmény gazdaságos, mert elegendő az utántöltőt megvenni. A lehúzócsíkok vászonból készülnek, ezért moshatók és akár egy évig is használhatóak.

345 g

KEDVEZMÉNY:
220 Ft

~~7.400 Ft~~
7.180 Ft

► BIO2 – ORGANIKUS HOMOKTÖVIS KÉZKRÉM



Ne csak arca frissességére és táplálására gondoljon, hiszen kezei szépsége is épp olyan fontos. Most a homoktövis ereje kezét is táplálja. A készítmény már kis mennyiségben is segíti a bőr regenerációját. Táplálja és nyugtatja a kéz igénybe vett, esetleg vízhiányos, száraz bőrét.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
310 Ft

~~4.600 Ft~~
4.290 Ft

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► DR. ORGANIC – BIO ARGÁN OLAJ



Fürdesse testét-lelkét folyékony aranyban, tegye próbára a marokói nők szépségének titkát, a bio argán dióolajat, mely most 100%-os tisztaságban kerül önhöz. A haját, a körmöket, az ajkakat és az egész bőrfelületet ápolja. Mélyen hidratál, lassítja az öregedési folyamatot a bőrsejtekben, a töredező körmöknek új életet ad.

.50 ml

KEDVEZMÉNY:

280 Ft

~~3.350 Ft~~

3.070 Ft

► AORELLE – PARFÜM SZETT BAMBOO LOTUS



A szett tartalma:
Bamboo-Lotus parfüm 50ml és
Bamboo-Lotus testápoló 100ml
Egy keleti kert nyugalma és
békéje árad ebből a kompozíció-
ból, mely a bambusz fás, friss
illatával és a lótosz nőies csábító
illatfelhőjével hívogat.

KEDVEZMÉNY:

470 Ft

~~7.420 Ft~~

6.950 Ft

► RAPUNZEL BIO – REGGELI KÁSA GYÜMÖLCSÖKKEL



Egészséges, laktató és meleg reggelire vágyasz, ami főzés nélkül, hamar elkészíthető? Akkor a reggeli kása neked lett kitalálva. Az ökológiai gazdálkodásból származó alapanyagok nem csak egészségesek de finomak is, példa erre ez a gyümölcsös reggeli. Az egész család számára teljes értékű és tápláló reggeli eledel.

500 g

KEDVEZMÉNY:

210 Ft

~~2.500 Ft~~

2.290 Ft

► RAPUNZEL – BIO VADRIZS



Eredeti kanadai vadrizs, mely ökológiai gazdálkodásból származik. Ellenőrzött minőségű termék. Különleges ízű és megjelenésű aromás eledel, melyet különleges alkalmakkor különleges eledelként mellé kínálhat.

200 g

KEDVEZMÉNY:

210 Ft

~~3.690 Ft~~

3.480 Ft

► BACH VIRÁGESSZENCIA KÁRTYACSOMAG



Kifejezetten terapeutáknak javasolt termék, mely minden egyes virágot tartalmaz. De azoknak is javasolt a használata, akik jobban szeretnék megismerni a virágokat, melyekből az esszenciák készülnek.

39 lap

KEDVEZMÉNY:

490 Ft

~~4.280 Ft~~

3.790 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 édeskömény

Gyakori kiegészítője a böjti időszakoknak az édeskömény. Csökkenti az étvágyat, így segít, hogy kevesebb ételt vegyünk magunkhoz. Ezáltal, és mert igen alacsony a kalóriatartalma, remekül illik a fogyókúrás ételek elkészítéséhez is.

Serkenti az emésztést és megszünteti a gyomor-fájdalmakat. Görcsoldó hatású, így menstruáció idején is remek segítség lehet. Az igen gyakori reflux tüneteinek kezelésére is alkalmazható. Kisbabáknak hasfájáskor adjunk egy csipet édesköményből készült teát, amely segíti a görcsök feloldását.

Az édesköménynek hála, csökkenthető a köhögés, valamint az asztma és a megfázás tünete. Köptető hatása is van, így mindenfajta köhögésre orvosság lehet.

A növény leveleit leforrázva, és annak gőze fölél hajolva csillapíthatjuk az asztmát, valamint a hörgőhurutot. Teája fogyasztásával a bélférgek és a baktériumok is távol tarthatók.

Mivel íze hasonlít a mentoléra és az ánizséra, könnyedén eltünteti a rossz szájszag okozta kellemetlenségeket, és friss lehetet biztosít.

Forrás: femcafe.hu

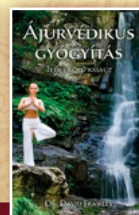
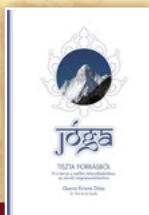
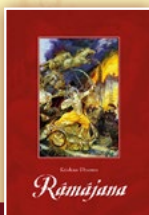
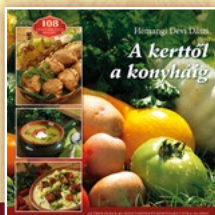


Böngéztünk a neten

- 7 tény a cukorbetegségről
(tovább: femcafe.hu)
- Szemfáradtság enyhítésére
(tovább: nlicafe.hu)
- Hosszú hétvégék 2015
(tovább: termalfurdo.net)
- A korai alvás előnye
(tovább: vital.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

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

Étkezz és főzz szezonálisan!

Január



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



45 Megtekintés Letöltés



45 Megtekintés Letöltés



44. Megtekintés Letöltés



44. Megtekintés Letöltés



43. Megtekintés Letöltés



42. Megtekintés Letöltés



41. Megtekintés Letöltés



40. Megtekintés Letöltés



39. Megtekintés Letöltés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



38. Megtekintés Letöltés



37. Megtekintés Letöltés



36. Megtekintés Letöltés



35. Megtekintés Letöltés



34. Megtekintés Letöltés



33. Megtekintés Letöltés



32. Megtekintés Letöltés



31. Megtekintés Letöltés



30. 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 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 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

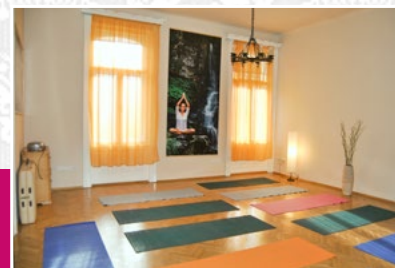
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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, www.108.hu/teremberlet



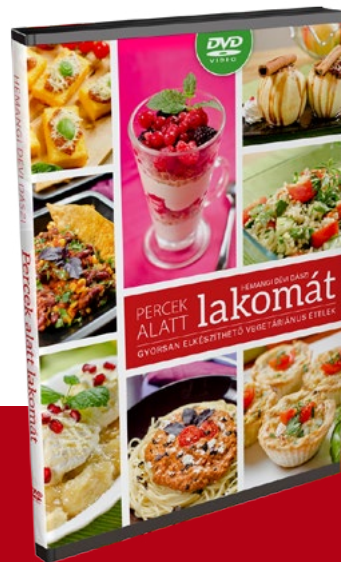
www.108.hu



PERCEK
ALATT **lakomát**

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK

Ha szeretsz főzni, de kevés az időd, 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 könyvhöz 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

Mindig van választásod!

Ha kifogásokról van szó, igazán kreatívak vagyunk mindig. Rengeteg időt, energiát tudunk arra pazarolni, hogy gyártsuk a különböző elméleteket, amivel próbáljuk magunkat, és a környezetünket meggyőzni arról, hogy valamit miért nem tudunk megvalósítani, elérni.



Pedig a valóság nagyon egyszerű: a döntés a mi kezünkben van! Mutogathatunk ujjal másokra, hibáztathatjuk őket, a körülményeket a helyzetünkért, amibe beleragadtunk, és képtelenek vagyunk változtatni rajta. Ez is egy megoldás, bár sokra nem megyünk vele. A halogatás nem segít megoldani semmit! Az idő bizony nem old meg mindent! Ha túlsúlyos vagy, idővel méginkább az leszel, ha nem teszel ellene! Ha depressziós vagy, és benne ragadsz, az sem lesz jobb idővel, mert az önértékelésed még inkább a béka popója alá süllyed időközben. Ha sikertelen vagy a szakmádban, és folyamatosan kudarcok érnek, akkor sem az a megoldás, hogy vársz, hátha történik valami. Cselekedned kell!

A döntés a tiéd! MINDIG! Túlsúlyos akarsz lenni vagy csinos és energikus? Szeretnéd rendezni az anyagi helyzetet? Karriert akarsz? Családra vágysz? Akkor dönts el végre, hogy mit akarsz, és indulj el a megvalósítás útján! Hagyd abba az önkritikát és mások hibáztatását! Vállald a felelősséget a dolgaidért, és old meg azokat, amiken változtatni szeretnél!

Maradjunk egy nagyon népszerű témánál: fogyás. Azért vagy túlsúlyos, mert sokat ettél, keveset, vagy nem mozgogtál eleget. Ez egyszerű matek. Ha többet viszel be, mint amit elhasználsz, az bizony lerakódik, még akkor is, ha szuper egészséges kajákat eszel, ami azért egy elhízott embernél elég ritka... Neeeeem! Ne kezd el kérlek sorolni, hogy miért ettél, miért „kellte” enned. Ez a mérleget ugyanis nem érdekli! Ismétlem: dönts el mit akarsz!

Minden alkalommal dönts! Mielőtt befallod azt a fánkot, tedd fel a kérdést: jó ez nekem? Valóban ezt akarom? Ez egyébként

minden célunk elérése közben segítségünkre lehet. Ha döntés előtt állunk, jusson eszünkbe, hogy mire vágyunk, mi a cél, és ez a következő lépésünk vajon segíti a célunk elérését, vagy inkább keresztbe teszünk magunknak? Lehet, hogy az a fánk most nagyon jól esne, és pár percre örömet lelnéd az élményben, hogy megeszed, de utána jön majd a büntudat, és ha ráállsz a mérlegre, még rosszabb lesz.

Az irányítás könnyen kicsúszhat a kezed közül, ha kifogásokat keresel, nem vállalod a felelősséget, és nem nézel szembe a valódi helyzettel, inkább az önsajnálathoz temetkezel. Csináld nyugodtan, csak ne csodálkozz, ha ugyanott fogsz tartani jövő ilyenkor is, mint most. Sőt! Sokkal rosszabb helyzetben is lehetsz.

Mit tegyél? Először is fogadd el, hogy nem vagy tökéletes! Van, hogy nem a legjobbat választod magadnak! Előfordul... Bocsásd ezt meg magadnak, és értékeld, hogy felismerted, ha olyan ösvényre tévedtél, ami nem a te utad. Majd térj vissza arra, ami ahhoz a célhoz, sikerhez, boldogsághoz visz, amire vágysz!

Jobb ember akarsz lenni? Legyél az! Vékony akarsz lenni? Fogj le! Sikereket akarsz? Teremtsd őket! Boldog akarsz lenni? Engedd meg magadnak! Te döntesz! Tedd meg! Ne halogass tovább! Engedd meg magadnak ebben az új esztendőben, hogy pontosan olyan életed legyen, amilyenre vágysz! Megteheted!

„Ha akarsz valamit, az egész Mindenség összefog, hogy elérd!”
Coelho: Alkimista

Szeretettel kívánok mindenkinek nagyon boldog újévet!

Lili Zsuzsi
lilyogini.hu





Betartható újévi fogadalmak

Újév elengedhetetlen „kelléke” a fogadalom. Ha mindenki betartotta volna, amit életében megfogadott, talán már sokkal boldogabb lenne. Felmérések bizonyítják azonban, hogy az újévi fogadalmak 75-80 %-át nem tartják be. Mi az oka? Van értelme, vagy csak játék az egész? Mi lenne, ha sikerülne betartani? Néhány ésszerű tanáccsal megpróbálok segíteni.

A célok, fogadalmak, álmok megvalósulásáért tenni is kell. Csak úgy magától, kevés valószínűséggel fog az ölnkbe pottyanni, amit szeretnénk.

Nem kell feltétlenül újévkor fogadalmat tenni. Egy elhatározás az év bármelyik napján sikerre vihető. És ezzel el is jutottunk a sikeres célmegvalósítás alapjaihoz. Jó, ha felkészülünk arra, hogy min szeretnénk változtatni, az év első napja csak egy plusz adalék lehet ahhoz, hogy elinduljunk az úton. A pezsgőzések közben tett szánkon kicsúszó, könnyelmű ígérek meg is maradnak annak, amik: komolytalan ígéreknek.

Talán meglepő, de sokan nem tudnak választ adni arra a kérdésre, hogy mit akarnak igazán. Valami olyan dolog kell hogy legyen, amihez érzelmek társulnak, mert csak ebben az esetben fogunk tudni kitartani, netalán áldozatot hozni a megvalósulás érdekében. Ezért gondoljuk át, mit szeretnénk valójában, konkrétan, nem általánosságban. A szeretnék lefogyni helyett, a minden hónapban leadok két kilót a megfelelő cél. Ezt már lehet tovább bontani, pl: nem eszem este 6 után, napi 2 szelet süti helyett csak egyet fogyasztok, stb. Fontos hogy egyszerre, csak egy célt tűzzünk ki, ha több van, tegyük őket fontossági sorrendbe, illetve legalább ilyen fontos, hogy a cél megvalósítható legyen! Nagy álmokat is el lehet érni, kis lépésenként. Ha le akarom futni a maratont, és nem vagyok edzésben ehhez, akkor azzal kell kezdeni, hogy egy teljesíthető távot tűzök ki először magamnak, és fokozatosan emelem azt. És itt el is érkeztünk a következő sarokponthoz: a célok, fogadalmak, álmok megvalósulásáért tenni

is kell. Csak úgy magától kevés valószínűséggel fog az ölnkbe pottyanni, amit szeretnénk.

Lesznek majd az úton megtorpanások, nehezebb napok, ilyenkor érdemes elképzelni azt az előnyt, ami ér bennünket, ha elérjük célunkat. Ha véletlenül visszaesés következne be, ne keseredjünk el, hiszen a lónak is négy lába van, mégis megbotlik. Ugyanakkor (stílusosan szólva), ne is essünk át a ló másik oldalára, ha egyszer-egyszer megcsúszunk, az nem baj, de ne legyen rendszer belőle. Tudatosítsuk magunkban, hogy egyszer meginogtunk, és igyekezzünk erősebbnek lenni a jövőben.

Jó, ha céljainkról, fogadalmainkról beszélünk ismerőseinkkel, barátainkkal, családukkal. Ők segíthetnek támogatásukkal a nehezebb pillanatokban, illetve, egy kicsit olyan érzésünk lesz ettől, mintha megígértünk volna valakinek valamit, és egy ígék megszégésén jobban elgondolkodik az ember, mintha csak magának adna felmentést.

Végül minden sikernél jutalmazzuk meg magunkat!

Ha ezeket a lépéseket betartjuk, bizonyosan boldogabb hétköznapok várnak ránk, illetve megtanuljuk ezáltal jobban szervezni az életünket, a célok eléérése pedig nagyobb önbizalommal ajándékoz meg!

Muszka Evelin



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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