

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

VÁRANDÓSSÁG

A TERMÉKENYSÉGI
DIÉTA

**MÉG MINDIG
SZEMETET ESZEL?**

ŐSZI DIVAT
TERMÉSZETESEN,
ÚJRAHASZNOSÍTVA

Ingyenes

6. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2015. szeptembertől

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok szept. 19., okt. 17., nov. 22. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Szabdszik főételek szept. 26., dec. 13. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Csatnik és sós csemegék nov. 21. 1 x 4 óra **11.990 Ft**

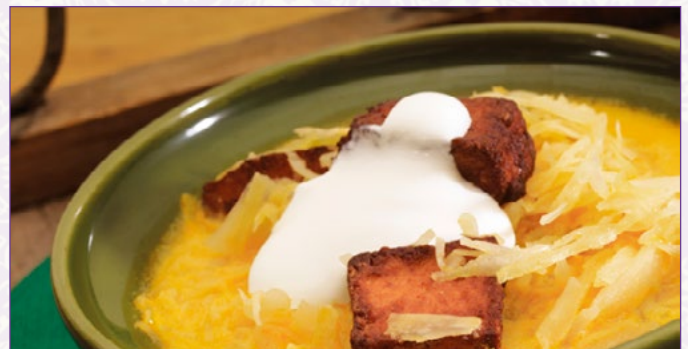


4. Édességek okt. 4. 1 x 4 óra **11.990 Ft**

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



Ájurvédikus főzőtanfolyam nov. 28-29. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



Szezonális főzőtanfolyam okt. 24. 1 x 4 óra **11.990 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 **Panaszmentes nap**
- 6 **A termékenységi „diéta”** – Termékenységfokozó ötlete a hagyományos kínai orvoslás segítségével
- 8 **Hogyan készülünk a télre?** – Ájurvédikus segítség
- 10 **Várandósság**
- 12 **Kirtan For The Soul zenei est**
- 14 **Még mindig szemetet eszel?**
- 16 **Természetesen az edometriózis ellen**
- 18 **Receptek** – Müzligolyó; Zöldséges penne
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Céklás rizottó; Dödölle; Sütőtökös gnocci zsályával; Brokkolikrém.
- 26 **Őszi divat természetesen, újrahasznosítva!**
- 27 **Tanulás**
- 29 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 30 **De jó a dió!** – Teacseppek
- 37 **Mantra** – „A zenénk meditációból és az élet ünnepléséből születik”
- 38 **Szavak**



108.hu Magazin – 2015/7. 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: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu



Panaszmentes nap

Minden egyes nap több tízezer gondolat suhan át a fejünkben, legtöbb jön és megy, nagyon nehéz őket akár követni is, sőt, lehetetlen. Amire viszont jóval könnyebb odafigyelnünk, azok a szavaink.

Ugyan a gondolatainknak is hatalmas teremtőereje van, de a szavaink szinte determinálják azokat. A gondolatból szó lesz, a szavakból tettek, és a tetteknek meglesz a következménye is. Ha szeretnéd, hogy pozitív kimenetelű legyen egy-egy cselekedeted, vagy az egész életedet járja át a szeretet, siker, boldogság, akkor oda kell figyelned a szavaidra, később pedig a gondolataidra is.

Mai gyakorlatunk nagyon egyszerű. **Egész nap figyeld, hogy mit mondasz, és ha panaszkodnál, vagy negatív sztorizásba kezdenél, akkor hagyd azonnal abba, és keress valamit, amiért hálás lehetsz.** Mondj köszönetet. Tudom, ez az egész nagyon

furcsa lesz, hiszen benne vagy a saját kis drámádban, nehéz ellenállni, hogy ne mondogasd, ismételd meg, még akkor is, ha csak egy napról van szó. De próbáld ki, hogy mi lenne, ha a mai nap nem erről a drámáról szólna! Mi lenne, ha tényleg csak a most, a mai nap számítana? Ha úgy döntenél, hogy jól akarod érezni magad, és ezért leállítod magad, mikor negatív gondolatok, érzések, szavak a hatalmukba akarnak keríteni.

Próbáld ki! Csak egy napra! Ez az egy nap legyen: MA!

Mit fogsz tapasztalni? Valószínűleg azon kapod majd magad akár többször is, hogy panaszkodszt, sajnáltatod magad vagy negatív vagy. Azaz már benne vagy a szituációban. Sebaj, amint észreveszed, hagyd abba, és zárd le. „Na de mindegy is, kár erre időt és energiát paszarolni.” Majd folytasd valami számodra kedves témával. Akár most is, ahogy ezeket a sorokat olvasod, elgondolkodhatnál egy

percre azon, hogy mi az, amiről szívesen beszélnél, és ami pozitív lenne számodra, jól éreznéd magad attól, hogy megosztod mással. Legyen ez a Jolly Joker témád! Vesd be rögtön, hogy áthangoljon, ha negatív dolgokról kezdenél beszélni. Legyen több Jolly Joker témád is!

Az is jó megoldás, ha a beszélgetőpartneredet kezded beszéltetni egy számára aktuális és boldog eseményről, amiről tudsz. Azaz **próbáld tényleg pozitív irányba terelni a beszéltegetést!** Nehogy aztán az legyen, hogy te befejezted a panaszkodást, és mint egy stafétabotot, átadod a másinak, és hallgatod a siránkozásait. A cél, hogy mindketten pozitív érzetekkel váljatok el egymástól, és nem azért, mert valamelyikőtök jól kipanaszkodhatta végre magát, hanem azért, mert kellemes és feltöltő élményben volt részetek.

Este, mielőtt elaludnál, hunyd be a szemed, vegyél néhány mély lélegzetet, majd képzelj el, ahogy egy fekete lufiba betömököd a problémáidat. Kösd be jó szorosra ezt a lufit, és öleld magadhoz. Adj hálát, hogy az életedet szolgálta eddig ez a probléma, köszönd meg, hogy jelen volt, és segített neked! Töltsd fel szeretettel a lufidat, lásd, ahogy a fekete szín csodaszép csillogó fehérré változik, és elkezd emelkedni. Fogj egy ollót a képzeletedben, és vágd el a zsinórt, és nézd, ahogy egyre messzebb és messzebb kerül ez a lufi, majd eltűnik az égen. Érezd át az elengedés felszabadító érzését, és gondolj szeretettel és hálával az elmúlt időszakra. Legyél kész egy új fejezetre az életedben, egy boldogságban, szeretetben gazdag csodálatos időszakra!

Ismételd meg ezt a napot annyiszor, ahányszor csak szükségét érzed! A legjobb, ha szokásoddá válik, hogy uralod a szavaidat, ami később már annyira természetes lesz, hogy megszűnik a panaszkodó, negatív hozzáállásod a dolgokhoz. Az élet ad nehéz feladatokat, ez van. Az azonban rajtad múlik, hogyan éled meg. **Jobb a jót látni mindenben, mint a rosszat.** Nem kell tagadni a problémákat, nem erről van szó, és nem is kell lebegni egy hazug „pozitívnak kell lennem” állapotban. A lényeg, hogy az aggodalmaidat, negativitásodat annyira csökkentsd, amennyire lehet, hogy a jelenben boldog tudj lenni, és teljes életet ÉLNI!

Csodás napokat kívánok!

Szeretettel: Lilyogini
lilyogini.hu

Szeretnél

te is

20.000

olvasót

elérni?

Hirdess a

108.hu

magazinban!

www.108.hu/hirdetes



A termékenységi „diéta”

Az egészség nem más, mint a testi-pszichés-szellemi egyensúly állapota. A Hagyományos Kínai Orvoslás tovább pontosítja ezt a fogalmat egy energetikai felfogással, mely szerint az egészség állapotában a testünkben lévő jin-jang energiák egyensúlyban vannak, és a meridiánokban (=energiacsatornáknak) közlekedő Qi (=életerő, ejtsd: csí) szabadon áramlik. Termékenységi problémák esetén az egyensúlyi állapot felborulását több tényező is okozhatja (pl. az egyes meridiánokhoz tartozó szervek energetikai zavara, tartós stressz, bizonytalanság a párkapcsolatban, stb.), azonban a táplálkozás szerepe sokkal nagyobb, mint gondolnánk.

Tudod-e, hogy:

- ▶ amit ma megeszel, az mától kezdve 90 napig befolyással van a petesejtek és a spermiumok egészségére?
- ▶ amit nem eszel meg, az legalább olyan fontos, mint amit megeszel?
- ▶ számos termékenységi probléma orvosolható az étrend megváltoztatásával?

A különböző hátterű és jellegű termékenységi problémák esetében is elmondható, hogy van egy általános érvényű táplálkozási irány, amely segít a kibillent egyensúlyi állapot helyreállításában és a szaporító szervrendszer megerősítésében.

Nézzük meg, hogy a termékenységi „diétában” melyek azok az ételek, amelyek fogyasztása ajánlott, illetve melyek azok, amelyeket célszerű elhagyni, ha szeretnénk teherbe esni! Az általános érvényű szabály, hogy részesítsük előnyben a lúgosító táplálékokat, a savasító ételekkel szemben!

A következő étrend elsősorban azoknak javasolt, akik valamilyen termékenységi problémával küzdenek, ugyanakkor segítség lehet akkor is, ha nincs ilyen gondod, mivel a megfogó magzatod egészségi állapotára kedvezően hat.



Tiltólistán vannak:

- **finomított szénhidrátok** (fehérliszt, tészta, hántolt rizs): vércukorszint ingadozást okoznak, valamint a szervezet a saját tartalékaihoz kényszerül hozzányúlni, mivel ezekből nem kapja meg a szükséges ásványi anyagokat
- **cukor** (fehércukor, nádcukor): azontúl, hogy növeli az inzulinrezisztencia kockázatát, zavart okozhat az ovulációnál; nem tartalmaz semmiféle értékes tápanyagot
- **tejtermékek:** a hagyományos, bolti (hormonkezelt) tejtermékek káros hatással vannak a hormonrendszerre; illetve néhány nőgyógyászati zavar esetében (pl. endometriózis) állapotrosszabbodást is okoznak
- **vörös húsok:** a hormonokkal, antibiotikumokkal kezelt húsok emésztése során olyan bomlástermékek keletkeznek, amelyek megzavarhatják a hormonrendszer természetes egyensúlyát. Bizonyos irányzatok a teljes húsmentességet javasolják, intenzív növényi fehérje bevitellel és komlettálással. (A vegetáriánus babavárásról egy későbbi cikkemben fogok írni részletesen.)
- **gyorsételek:** azonkívül, hogy hízlalnak, semmiféle értékes tápanyaggal nem támogatják a szervezetet
- **bő olajban sült ételek:** a sütés során káros bomlástermékek keletkeznek, valamint nagyon megterhelik az emésztőrendszert
- **koffein:** egyes kutatások szerint gátolja az ovulációt, és megnöveli a vetélések kockázatát
- **nikotin, alkohol**

Ajánlott, termékenységet növelő ételek:

- (lehetőleg vegyszermentes, biogazdaságból származó) **zöldségek, gyümölcsök korlátlan mennyiségben**
- keresztesvirágzatú zöldségek (pl. karfiol, brokkoli, kelbimbó, káposzta), amelyek egy speciális összetevőjüknek (DIM) köszönhetően segítenek a felesleges ösztrogén lebontásában
- **megfelelő zsírok:** a többszörösen telítetlen omega-3-zsír sav bevitel az ovuláció egyik kulcstényezője. Megfelelő forrásai: lenolaj, dióolaj
- **teljeskiőrlésű gabonák** (pl. barnarizs, tönkölybúza liszt; bár bizonyos termékenységi problémáknál gluténmentes étrend is szükséges lehet)
- **magvak** (pl. dió, napraforgómag, tökmag)
- **édesítésre:** stevia, eritrit, kókuszvirágcukor mértékkel
- **tisztított víz**
- **úgynevezett „szuperélelmiszerek”** (pl. méhpempő, alga, búzafű): erősítik és táplálják a Qi-t (az életenergiát); valamint elősegítik az immun- és a hormonrendszer egyensúlyát
- néha-néha **bio tejtermékek fogyasztása** (egyéni problémától és tünetektől függően) még belefér a megreformált étrendbe.



A termékenységi diéta kezdetben sok odafigyelést, és lemondást igényel; azonban a szervezet nagyon hamar elkezd meghálálni a változtatásokat.

Bárdi Nóra
pszichológus- természetgyógyász,
termékenységi tanácsadó
www.terapiatanacsadas.hu



Hogyan készüljünk a télre?

ÁJURVÉDIKUS SEGÍTSÉG

Lassan hűvösre fordul az idő és nyakunkon a tél, ilyenkor az egészségmegőrzés újra előtérbe kerül. Érdemes nagyobb figyelmet fordítanunk a táplálkozásra és az ezt kiegészítő gyógynövények kiválasztására.

Sokféle házi praktika és módszer létezik, én a hagyományos módszerek közül az ájurvédát ajánlanám. Az ájurvéda szanszkrit kifejezés, jelentése: „az élet tudománya”. Több ezer éves holisztikus rendszer, ami nem csak a betegségek gyógyításával, hanem annak megelőzésével is foglalkozik.

Ha megelőzésről beszélünk, kezdjük a vitaminokkal: bemutatkozok az Amla – C-vitamin bomba egyenesen Indiából. Igen Amla, nem alma. Ez egy indiai egresfajta, ami az ájurvéda szerint a tökéletes gyümölcs, mert mind a hat ízt tartalmazza. Természetes C-vitamin forrás, 8.7mg Amlából nyert C-vitamin nagyjából 100mg szintetikus C-vitaminnak felel meg. A gyümölcs fanyar jellegének fő hatása az, hogy összehúzó erejű, az Amlából bevitt C-vitamin beissza magát a belek nyálkahártyájába és szép lassan fejt ki a hatását. Így az Amla sokáig magasán tartja szervezetünkben a C-vitamin szintet, és hosszabb ideig hat megelőző anyagként, vagy a betegséget legyőző ágensként.

Szervezetünk vitamin pótlására a következő koktélt ajánljuk napi fogyasztásra: 1 gr amla, 1 pohár zöldség és/vagy gyümölcsleiben, egy kevés mézzel és gyömbér porral.



Az Amlát magas vitamintartalmán felül az ájurvédában többek között emésztésserkentőként, szorulás elleni szerként, lázcsillapítóként, vértisztítóként, köhögés és asztma csökkentőként, látásjavítóként, szíverősítőként, test és szellem serkentőként, valamint haj erősítőként is alkalmazzák.

Ahogy lassan jön a hideg, nem csak a nátha és az influenza jelent veszélyt az egészségünkre. Nemzetközi kutatási eredmények azt mutatják, hogy a téli hónapokban gyakoribbak a szív- és érrendszeri problémák. Habár ez nem közvetlenül az időjárás függvénye, de ilyenkor az erek összehúzódnak és emelkedhet a vérnyomás. A szív- és érrendszeri megbetegedések egyik fő kockázati tényezője a magas koleszterinszint. Magyarországon közel minden második embernek magas a koleszterin szintje.



A népi gyógyászat ajánlja a galagonyát, a fokhagymát és/vagy egyszerűen a mediterrán jellegű táplálkozást, és persze elengedhetetlen a rendszeres testmozgás, még ha csak tíz percet sétálunk naponta, már az is sokat segít. Naponta két banán mézzel talán az egyik leghatékonyabb szív működést segítő kúra, de ha komolyabban foglalkozunk a szívünk egészségével, akkor érdemes megismerni az Arjuná-t.



Az ájurvédában a koleszterinszint kezelésére és a szív- és érrendszer megőrzésére a Terminalia Arjuna fa kérgéből készült gyógynövény örleményt, vagyis az Arjuná-t használják. Koleszterinszint csökkentő hatása van és segít egészségesen tartani a szívet azáltal, hogy csökkenti a stressz, az idegesség negatív hatásait. Táplálja a szívizmokat és csökkenti az érelzáródás esélyét.

Az Arjuna természetes módon hangolja át a szívet a megfelelő működésre, optimalizálja a szívverést, segít kiegyensúlyozni a szívizom energiáját és optimalizálni a vérnyomást és a pulzusszámot.

Az étrendkiegészítő persze nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot, de nagymértékben hozzájárulhat egészségünk fenntartásához és itt nyugodtan hagyatkozhatunk az ájurvéda több mint 5000 éves tapasztalatára ami már több milliárd embernek és jőpár nemzedéknek bevált.

Vida Erika

Ha érdekelődik az ájurvédikus gyógyászat iránt vagy szeretne vásárolni a felsorolt gyógynövényekből, látogasson el webáruházunkba: www.vegafuszeray.hu





VÁRANDÓSSÁG

Az első örömteli pillanat után felmerül egy sor kérdés a kismama fejében. Találhatunk különböző cikkeket az interneten, hogy hogyan is kellene egy várandós anyukának élnie a kilenc hónap alatt. Ezekben számos ellentmondást fedezhetünk fel. Az első baba várásakor megijedünk egy-egy fájdalomtól, egy-egy pezsztelő vérzéstől. A másodiknál már nem igazán foglalkozunk vele, mert tudjuk, hogy ez természetes folyamat. Ám nincs két egyforma gyermekvárás és két egyforma készülési szakasz sem, ezért érdemes a személyre szabott konzultáció, amiben támaszul ott áll a védőnő is! Viszont vannak olyan alapelvek, amelyeket érdemes betartani a 9 hónap alatt!

Nincs dohányzás és alkohol fogyasztás

Sok anyuka nem teszi le a cigaretát a kilenc hónap alatt sem. Az ő esetükben kisebb súlyú kisbabájuk lesz, és ami még ennél is rosszabb, máris függőséggel és hiánnyal kezdi meg az életét. Hiszen amikor megszületik, akkor már nem kapja meg a nikotin „adagját”, ezért a csecsemőosztályon ők sírnak a legtöbbit, szenvednek, elvonási tüneteket produkálnak! Nem is beszélve arról, hogy gyengébb lesz az immunrendszerük, és esélyes, hogy felnőttkorukban is dohányozni fognak!

Adalékok kerülése

Ez egy nehezen betartható terület, mert ma már mindenben találhatunk adalékanyagot. Érdeemes a magunk által eltett befőttet, lekvárokat fogyasztani. Kerülni, vagy teljesen elhagyni a félkész ételeket, chipseket, cukorkákat egyéb, egészségkárosító anyagokat.

Rendszeres mozgás

A várandósság egy természetes állapot, amely nem azt jelenti, hogy az ember egész nap csak fekszik. Ha már több gyermekünk is van, akkor is érdemes közös mozgásos programokat beiktatni. Közös séta, nyújtó gyakorlatok, de nem megerőltető, izmokat szálkásító, fogyasztó programok!

Mértékletesség

Nem kettő helyett eszünk, és nem is éhezettük magunkat! A legideálisabb az lenne, hogy ha előre összeállítanánk, hogy a nap folyamán mit eszünk, iszunk. Együnk öbbször keveset, és vegyünk magunkhoz sok folyadékot (vizet). Iktassunk be pihenős perceket, készüljünk szeretettel a szülésre és az utána következő időszakra.



A baba várása, szülése, születése egy mágikus varázs! A szervezetten belül zajlanak a biokémiai folyamatok. Minden szervünk tudja, hogy mikor mit kell tennie. Mikor kell friss magzatvíz, mikor milyen tápanyagra van szüksége a babának, és mikor kell őt világra segítenie! Majd a kinti életben az anyatej mindig pont olyan összetételű, amire akkor a babának szüksége van!

Élet maga egy csoda, és a nőket kivételes és természetes nehéz feladat elé helyezi a sors, de ezt átélni, megélni a legszebb, legáldottabb része az életünknek! Jó egészséget!

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



KIRTAN

ZENEI EST

FOR THE SOUL

Több kontinensen évek óta hódít a kirtan-jóga kultusza. A mozgalom elérte hazánkat is, most pedig különleges fellépőkkel várnak Kirtan Jóga Estre a hónap utolsó péntekén. Te se maradj ki az élményből!

Mantra-meditáció

A meditáció a jóga természetes alkotóeleme. A hagyományos jóga-rendszerek oly gyakran alkalmaznak komplex meditációs technikákat, mint ülőhelyzeteket, mivel a test és az elme egészségének biztosításában mindkettő hasznos. A jógi figyelmét egy mantrára összpontosítja, ami állhat bizonyos szanszkrit szótagokból vagy Isten neveiből. Ezzel lecsendesíti elméjét, és egy adott pontra rögzíti a figyelmét.

A mantrákat vagy szent hangokat arra használják, hogy a lét érzéki, mentális és intellektuális szintjén áthatolva tisztulást és spirituális megvilágosodást hozzanak.

A különböző – különösen a szanszkrit – betűk hangjairól kimutatták, hogy hatást fejtenek ki a mantrázó és a mantrát halló személy elméjére, értelmére és hallóidegeire. A védikus iratok szerint tehát a hang a magasabb – lelki – tudat elérésének elsődleges eszköze.

A vaisnava szentírások a mantrák közül főként Isten neveit ajánlják, mivel azok különösen hatékonyak ebben a világművekben.

A Védák elmagyarázzák továbbá, hogy ahogyan egy alvó embert felébreszthetünk azzal, hogy hangot adunk ki vagy a nevének szólítjuk, úgy saját magunkat is felébreszthetjük feltételekhez kötött, anyagi szenderegésünkből azzal, hogy kiejtjük Isten nevét.

A világ legnagyobb vallási tradíciói egyetértenek abban, hogy megvilágosodni és a feltételekhez kötött anyagi létből kiszabadulni Isten nevének éneklésével lehet.

Kirtan Jóga Est az Experidanceben

A kirtan-jóga immár hazánkban is több helyen elérhető, hiszen Gunagrahi minden erejét és idejét e tudománynak szenteli. Évek hosszú sora óta a zene és a jóga kapcsolata él, CD-i sok száz példányban keltek el országszerte.

Gunagrahi és a Kirtan for the Soul ezúttal különleges zenei élményre invitál, külföldi és magyar vendégművészekkel szeretné még teljesebbé tenni az estét. Szeptember 25-én 19 órától Jahnavi Harrison, Amala Purana Darling és Nadiya Bihari Darling nemzetközileg elismert kirtan énekesek lesznek vendégei kirtan-jóga programján. A fellépőket Kövi Szabolcs fuvolaművész kíséri. Ezt az estét valóban nem éri meg kihagyni! jegyek elővételben már kaphatók.

INDIAI HANGSZERREKKEL KÍSÉRT, ZENÉS MANTRA-MEDITÁCIÓS EST.

Fellép Guna-grahi & theúttal Kirtan for the Soul és vendégei:

- Jahnavi Harrison (UK)
- Amala Purana Darling & Nadiya Bihari Darling (UK)
- Kövi Szabolcs fuvolaművész

Jegyek:

- elővételben: 1.500 Ft
- helyszínen: 1.900 Ft

A jegyvásárlási lehetőségről és a koncertről hamarosan bővebb információ olvasható itt: <https://www.facebook.com/events/507256572783109/>

Időpont: 2015. szeptember 25. 19 óra

Helyszín: Experidance Ház, 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 19.

kirtanjoga.hu



KÍRTAN JÓGA

INDIAI HANGSZERREKKEL
KÍSÉRT, ZENÉS MANTRA-
MEDITÁCIÓS EST



**2015.
SZEPTEMBER 25.
19 ÓRA**

**FELLÉP GUNA-GRAHI &
KIRTAN FOR THE SOUL
ÉS VENDÉGEI:**

- ◆ JAHNAVI HARRISON (UK.)
- ◆ AMALA PURANA DARLING &
NADIYA BIHARI DARLING (UK.)
- ◆ KÖVI SZABOLCS FUVOLAMŰVÉSZ

HELYSZÍN:
EXPERIDANCE
RENDEZVÉNYHÁZ
BP., AJTÓSI DÜRER
SOR 19-21.

JEGYÁRAK:
ELŐVÉTELBEN: 1.500 Ft
A HELYSZÍNEN: 1.900 Ft

JEGYRENDELÉS





MÉG MINDIG SZEMETET ESZEL?

Jó hír: a McDonalds forgalma az elmúlt évben az USA-ban átlagosan 4%-ot zuhant, ami erőteljes tendenciafordulatot jelent az eddigi folyamatos növekményhez képest. Úgy tűnik, hogy az amerikaiak (akiknek 70%-a erőteljesen elhízott) kezdenek végre felébredni, és talán lassacskán ráállnak a valódi ételek fogyasztására a függőséget okozó hulladék-élelmiszerek helyett. Le is váltották iziben a McDonald's CEO-ját, hátha az új vezér fel tudja tornászni a mutatókat. Persze az örömködésnek még nincs itt az ideje, hiszen Magyarországra minden ilyen változás minimum 5 éves késéssel szokott bejőni. Itt még vígan falatozik mindenki a Mekiben, és ha nem azt választja, akkor is tonnaszámra válogathat a kamu-élelmiszerek között a szupermarketek polcain.

Döbbenetes látni, legalábbis nekem, hogy a mai gyerekek mekkora mennyiségű csokit, cukorkát, édesseget, chipset, cukrozott üdítőt, és egyéb élvezeti kaját

tolnak magukba. És amikor „rendesen” étkeznek, akkor is tésztát, krumplit, pizzát, tejterméket és kenyeret etetnek velük a szüleik, és most csak a „vegetáriánusokról” beszéltem. Persze egy húsevő is nagyjából ezt eszi, némi húsiparilag megturbózott felvágottal vagy rántothússal megtoldva. **Ez a cukor-, glutén- és finomított szénhidrát-mennyiség pár év alatt képes tönkrevágni a gyerekek belső szerveit, és szépen megalapozza a cukorbetegséget, szívproblémákat, daganatos, idegrendszeri és autoimmun betegségeket,** amiket egy csokorban civilizációs betegségeknek nevezünk.

Az ok pedig nagyon egyszerű: a táplálkozási szempontból értéktelen és káros élvezeti kaják tömkelege, valamint a mozgáshiány. Arra a kérdésre, hogy „Na de akkor mit kéne enni?” már sokszor válaszoltam: zöldséget, gyümölcsöt, csírákat, hüvelyeseket, olajos magvakat, és egyes gabonaféléket.

Minél több szerepel ezekből az étrendünkben, annál könnyebb kiszorítani a hulladék-kajákat.

Persze amellet, hogy az emberek azért lassan ébrednek, és próbálnak egészséges opciókat választani az étkezésükben, a mozgás is lassan kezd divatba jönni. Ezt illetően például úgy érzem, hogy Magyarország jóval előbbre tart, mint akár Nyugat-Európa vagy az USA. Kevesebb, mint tízmillió népünk azért nem kevés olimpiai aranyat kitermelt, és a rekreációs tömegsport is virul, a maratonok, spártai futások és egyéb sportnapok, versenyek mennyiségét elnézve. Csak jobb, ha az emberek ilyen eseményekre meg sportbérletre költenek, mintha a moziban rágcsálják a GMO popcornot és kólát szürcsölnek hozzá.

A gyerekek életmódjában természetesen a szülők játsszák a meghatározó szerepet. Ha a szülő nem viszi a gyereket sportolni, akkor a gyerek otthon fog gubbasztani a monitor előtt, pedig nem kevés energia szorult beléjük. Tegnap játszóházban voltunk a nagyobbik lányommal, aki öt órán keresztül megállás nélkül csúszdázott, kúszott-mászott, ugrált, pörgött és forgott. Egy felnőtt ennek a mozgásmennyiségnek a töredékétől is már kinyúvadt volna. Persze nem egy edzett felnőtt, hiszen felnőttkorban is alapnak kéne lennie a napi legalább egy-másfél óra edzésnek, optimális esetben ugyanennyi jógával kiegészítve.

Ha viszont nem szoktatjuk rá magunkat és a gyerekeinket a rendszeres mozgásra, akkor az igény és a mozgáskészség is el fog veszni. Már pedig a gyerekekre leginkább a szülői példa hat. Ha azt látja, hogy a szülő is egész nap otthon tesped, akkor azt fogja gondolni, hogy ez a természetes, és elfelejti a mozgás természetes örömét. Ezzel pedig az egészséges, teljes élet örömétől is megfosztja magát, vagy mondhatjuk azt is, hogy a szülő fosztja meg tőle.

Az étkezéssel kapcsolatban még inkább igaz a szülői példa jelentősége. Hiszen a gyerek azt fogja enni, amit a szülő elé tesz, amit a szülő megenged neki, amit megvesz neki a boltban. Ha mi sem tudunk

tudatosan táplálkozni, és rászoktatjuk a gyereket a cukros műkajákra, akkor ezáltal megalapozzuk a szervi és pszichés betegségek sokaságát, amit már gyermek-vagy serdülőkorban is kezdenek átélni a gyerekek. Ha egy gyerek elhízik, az nem a genetika, hanem elsősorban a szülők hibája, akik nem figyeltek oda az étkezésére és a testmozgására, nem tanították meg neki, hogy egészséges választásokat tegyen az életében. Az érzelmi háttér is fontos természetesen, de azt le kell szögezni, hogy a „boldog” gyerekek sem élnek mindig egészséges életet. Sőt, van amikor a jó genetika még hátrányt is jelenthet, mert például nem



hízik a gyerek akkor sem, ha hulladék kajákat eszik, és nem mozog. Ettől még nem lesz egészséges.

Szóval a változást önmagunkkal kell kezdeni, és akkor a mi példánk hatással lesz másokra is a környezetünkben, a családukban. Lehet, hogy először csodabogárnak fognak nézni, de húsz-harminc év következetesen tudatos és egészséges életmód eredményével már nehéz vitatkozni. És amikor az emberek meg fogják kérdezni, hogy „Hogy csinálod?“, akkor már csak az őszinteségükön és az akaraterejükön múlik, hogy komolyan veszik-e a válaszunkat.

Gauranga
személyi edző
hotashtanga.com



Természetesen

az endometriózis ellen

Az utóbbi egy hónapban számtalan weboldalon, könyvön, Youtube videón rágtam keresztül-kasul magam. Inspiráló és ízelebimbó irritáló receptek sokaságával találkoztam, jobbaknál jobbarka akadtam. Az ok, hogy miért is kezdtem vege, egészséges receptek után kutatni a következő. Nemrégiben endometriózissal diagnosztizáltak, amely nem más, mint a nők körében sajnos igen elterjedt betegség. Röviden és hivatalosan megfogalmazva: Az endometriózis egy nőgyógyászati kórkép, melyben a normálisan csak a méh belső felszínén jelen lévő nyálkahártya a méh üregén kívül is megtalálható. (Wikipedia)

Ez sok kellemetlenséggel, fájdalommal, terméketlenséggel járhat együtt, attól függően, hogy milyen szinten tart a betegség. Megoldás a gyógyszeres kezelés vagy műtét. Nos, ezek közül én egyikkel sem szerettem volna élni, s bár az orvosi konzultáció még hátra van, úgy döntöttem, hogy alternatív módon szállok szembe az alattomos kis cisztámmal. Alapos utánajárást követően számtalan olyan történettel találkoztam, ahol az endometriózisban szenvedő hölgy alternatív gyógymódok segítségével kigyógyult a betegségből. Szerencsére nálam időben észrevettük a problémát, s mivel a ciszta még nem nőtt túl nagyra, úgy érzem, időben nyakon tudom csípni a kis gonoszt.

Nos, ebben a cikkben csak rávilágítani szeretnék arra, hogy az ebben a betegségben szenvedők mit tehetnek a gyógyszerelés helyett/mellett. NEM VAGYOK orvos, ezért mindenkit óva intek attól, hogy az itt leírtakat az orvosával való konzultáció nélkül vagy helyett kezdje el alkalmazni!!! Mindemellett hiszem, hogy az életmód és táplálkozás változtatás csak pozitív eredményeket hozhat.

Aki ismer az tudja, hogy mindig igyekeztem egészségesen táplálkozni. De hát ki tud ellenállni egy csupasajtós pizzának, karamellás csokiszeletnek, rántott csirkének? Hát én sem tudtam... Mindig is sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztottam, de az előbb felsorolt nyalánkságok szintén szerepeltek a menüben. Mostanáig.

Hogy őszinte legyek, a hús egyáltalán nem hiányzik. Számomra ez volt a legegyszerűbb áldozathozatal. Nem úgy mint a sajtok, joghurtok! A tejtermékektől való búcsúzás bizony mély nyomot hagyott bennem. Na és nincs több kávé sem! Teából is csak koffeinmentes, a napi kávé pedig gabonakávéval és szójatejjel cserélődött. Hát... azért meg lehet szokni.

Szóval, lássuk mi is az a pár dolog, amire rátaláltam, és ami alapján átrendeztem a konyhaszekrényem tartalmát! Először is, minden olyan dolog a kukában végezte,

ami bármilyen mesterséges adalékanyagot, színezéket, édesítőszert és sok sok "E"-t meg kimondhatatlan nevű izéket tartalmazott. Helyette jöttek a gluten és tojásmentes tészta, babok, gabonák, szójakészítmények és a japán konyha bizonyos alapdarabjai. Ja, és persze gyümölcs és sok sok zöldség – jópár a saját kis kertecskéből! J

Lássuk felsorolás szintjén, mi is az, amit enni és tenni kell, ha az endometriózis hozzánk is bekapogtatott.

Először is pozitív hozzáállás. Ne ess pánikba, ha az orvosod közli veled az E betűs diagnózist! Van rá megoldás, válaszd akár az alternatív, akár a hagyományos gyógyászatot. A lényeg a stresszmentes élet lenne, ami persze nem éppen megvalósítható máról holnapra, de ha nem is tudod kiszűrni az összes stressz-okozót, legalább törekedj arra, hogy nyugodtabban és pozitívabban kezeld a fejfájós helyzeteket. Kell a sok nevetés, élményszerzés, motiváció, tanulás – bármi, ami jó hangulatba hoz.

A következő ásványi anyagok bevitele nélkülözhetetlen! Felsorolom, hogy mik ezek és hogy miben található meg őket:

MAGNÉZIUM: spenót, tökfélék, napraforgó-, szezám, mandula, kesudió

VAS: brokkoli, datolya, Gomba

OMEGA-3: szójabab, lenmag, tofu, dió

ROSTOK: barna rizs, gyümölcsök, zöldségek, zabfélék, búzaborja, köles, quinoa

ANTIOXIDÁNSOK és VITAMINOK: répa, kaliforniai paprika, brokkoli, bogyós gyümölcsök (pl. málna), cseresznye, meggy, narancs, citrom, szilva

Természetesen a felsorolás nem teljes értékű, számtalan más férne a különböző kategóriákba, de példamutatónak ez a felsorolás megteszi.



Néhány érdekes alternatíva, amivel a káros alapanyagokat hasznosra cserélheted:

KÁROS	AMIRE CSERÉLD
Cukor	méz, juharfa szirup, agave nektár
Tej	szója-, mandula-, rizstej
Vaj	kókuszolaj, lenmagolaj
Asztali só	tengeri só
Sajt	Rizs, sajt
Hús	babfélék, tofu
Tejcsokoládé	étcsoki, 100%kakaó

A diéták közül én a makrobiotikát követem (a következő alkalommal erről bővebben írok majd nektek).

Ami a testmozgást illeti, jobb ha átmenetileg hanyagolod a terhelő sportokat, ide tartozik a futás is. A legjobb a joga és az Arwen-torna, ez utóbbit amúgy egy magyar hölgy, Németh Tünde gyógytornász fejlesztette ki, kimondottan nők számára.

Ezen kívül rendszeresen kapok reiki kezelést a páromtól, aki reiki-terapeuta. (Bizony, e téren nagy szerencsém van!) Az előző 108.hu magazinban már bemutattam nektek a reiki-t, ha esetleg kihagytátok volna, az archivált számok között megtaláljátok.

Sok minden van még, amit megosztanék veletek ebben a témában, de helyhiány miatt sajnos most csak ennyi fért bele. Hoztam azért egy receptet, amit nemrég próbáltam ki itthon. Bizony, édességről van szó, ebből is láthatjátok, hogy a diéta követése nem csupán zöldség és magfélék majszolásából áll. Bizony nagyon színes és ízletes variációk közül lehet csemegézni!

Ha további kérdésetek lenne az endometriózissal vagy a vegetáriánus, makrobiotikus diétával kapcsolatban, e-mailben elértek: brigittab05@gmail.com Tárgyként írjátok be: „ENDO”

Bajsz Brigitta
www.tokjokonyha.blog.hu

MÜZLIGOLYÓ

HOZZÁVALÓK:

- 10-12 ek zabpehely
- 2-3 ek 100% kakaópor (édesítetlen)
- 1ek méz + 2 ek juharszirup (használhattok csak mézet is, ez esetben 2 max 3 ek-nyi kell)
- 1,5 ek víz
- 1,5 ek szűz kókuszolaj
- 1,5 ek mogyorókrém (100% mogyorókrém, nem nutella!!)
- Kókuszreszelék vagy szezámag a hempergetéshez



ELKÉSZÍTÉS:

Egy nagyobb tálban keverd össze a zabpehelyt, kakaóport, majd adagold a mézet, kókuszolajat, mogyorókrémet és végül a vizet. Egy ragacsos masszát kell, hogy kapj. A legegyszerűbb ha kézzel gyúrod össze a gyúrnivalót. Ha a massa összeállt, csípj le belőle durván egy vőkanálnyi és benedvesített kézzel formálgd kis golyókat. Ízlés szerint hempergetheted őket kókuszreszelékbe vagy szezámagba. Hagyd hűtőben állni legalább 1 órát mielőtt tálalásra kerülnek a kis zabgolyók!

Bajsz Brigitta

www.tokjokonyha.blog.hu

VÁLTSON DIGITÁLISRA!

Olvassa a 108.hu
digitális változatát!



interaktív
tartalmak

folyamatosan
bővülő kínálat

IPad, PC, OSX
Android, Win8



ZÖLDSÉGES PENNE

HOZZÁVALÓK:

- fél zacskó durum penne
- 2 db nagyméretű paradicsom
- 1 db cukkini
- 2 duci gerezd fokhagyma
- egy kis doboz mascarpone
- egy kis doboz kefir vagy joghurt
- 6-8 szál friss snidling
- 6-8 levél bazsalikom
- só
- frissen őrölt bors
- olívaolaj
- 5 dkg reszelt grana padano sajt (vagy más kemény sajt)

ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztát feltettem főni lobogó sós vízben. A sütőt előmelegítettem 200 fokra. A cukkinit megmostam, felkockáztam, a paradicsomot szintén, majd az egészet egy kisebb tepsibe szórtam. A mascarpone-t a kefirrel, sóval, borssal, aprított snidlinggel, bazsalikommal, reszelt fokhagymával összekevertem.

A tésztát leszűrtem, kevertem hozzá egy picit olívaolajat és a zöldségekre borítottam, majd beleöntöttem a mascarpone-s krémet és alaposan összekevertem. A tetejére ráreszeltem a sajtot, majd alufóliával lefedve kb. 20 percig sütöttem, ezután fólia nélkül még 10 percig, hogy a sajt megpiruljon a tetején. Tálalás előtt megszórtam még friss snidlinggel, frissen, melegen az igazi!

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 menü sor 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 élvezkedés 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
fozoiskola.108.hu



CÉKLÁS RIZOTTÓ

Második... egyszer már volt, de attól nem voltam elájulva. Igaz, akkoriban még maga a rizottó készítése sem volt meg teljesen jól. Az utóbbi időben azonban megszerettem a répa formájú hosszúkás céklát (talán van fajtaneve is, de én nem tudom, mi az). Sokrétűen használható, édes, nincs olyan erős földíze, mint a nagy golyóknak. Hamarabb meg is fő, sül, vagy párolódik.

HOZZÁVALÓK:

- 1 bögre (2,5 dl) rizottó rizs
- kb. 1 liter zöldségleves
- vöröshagymakrém vagy kicsi fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 – 3 db kis hosszúkás cékla (30 – 40 dkg)
- kakukkfű
- édeskömény mag
- frissen őrölt bors
- só
- Parmezán vagy Grana Padano
- 1 – 2 dkg vaj
- lila sonkahagyma a tetejére

ELKÉSZÍTÉSE:

Korábban azt is tapasztaltam, hogy a cékla nem tudott a rizottóban megpuhulni, ezért most másképpen álltam neki. A céklát meghámoztam, kockákra vágtam. Egy kevés olívaolajjal meglocsoltam, szórtam rá kakukkfűvet, édeskömény magot, sót és borsot. Jól összekevertem és a mikróban 8 -10 perc alatt (közben többször kivéve és megkeverve) roppanásra pároltam.

A rizottót a szokásos módos készítettem: fazékban felforraltam az alaplevet. Olívaolajra egy kevés vöröshagymakrém, a vékonyra szeletelt fokhagyma és egy kis keverés. Ezután ment rá a rizs, ezzel is kevertem, majd merőkanalanként adagolva adtam hozzá az alaplevet folyamatosan keverve. Közben fűszereztem még, ebbe is tettem a kakukkfűből és az édeskömény magból is.

Amikor a rizs már majdnem jó volt, akkor kevertem hozzá a céklát. Ezért lett ilyen világos, lazac színe (vagy meggy mártás??). Pár percig együtt főttek, végül beletettem a vajat. Ekkor már elzártam a gázt. A vajtól selymessé vált, a színei is pasztellek lettek. Végül a reszelt Parmezánt is belekevertem. Fedő alatt egy pár percig pihentettem.

Tálaláskor a felkarikázott lila sonkahagymát csak a tetejére szórtam.

Így állt elő ez a rózsaszín világ. Jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

DÖDÖLLE



HOZZÁVALÓK:

- fejenként 15-20 dkg pucolt krumpli (megfőzzük)
- tönköly teljeskiőrlésű liszt
- kókuszszír a sütéshez
- fejenként 1 nagy hagyma+kókuszszír a sütéshez
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

- a krumplit megfőzzük sós vízben
- melegen összetörjük és annyi lisztet teszünk hozzá, hogy gyúrható állagú legyen (fontos, hogy forrón adjuk hozzá a lisztet!)
- ha már langyos, akkor olyanra formáljuk, amilyenre szeretnénk. Én egy evőkanálnyit vettem a kezembe és nudlira formáztam, de lehet nyújtófán a nudlit kicsi apró darabokra vágni.
- forró, kevés olajban aranybarnára sütjük
- a hagymát megpároljuk a zsiradékon, de nem adunk hozzá vizet.
- a végén a tűzről levéve adjuk hozzá a pirospaprikát. Ha túl hamar tesszük bele, akkor megég!

u.i.: lehet tejjel is tálalni, de önmagában is finom!

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda





SÜTŐTÖKÖS GNOCCHI ZSÁLYÁVAL

Ízes, és nem utolsósorban gyönyörű színe van!

HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg sütőtökpüré
- 30 dkg liszt
- 2 kk só
- fél kk őrölt fekete bors
- A tálaláshoz:
 - 1 ek olaj
 - 5 dkg vaj
 - 2 ek friss zsályalevél apróra vágva
 - 4 ek parmezán vagy más sajt

ELKÉSZÍTÉSE:

Először elkészítjük a sütőtökpürét: a szétvágott sütőtök-szeleteket forró sütőben megsütjük. Ha kész, kisedjük a belsejét, és botmixerrel simára turmixoljuk. Hozzáadjuk a lisztet, a sót és a borsót, és formázható, de kemény tésztát gyúrunk belőle. A tésztából hosszú, vékony hengereket sodrunk, amiket aztán 2 cm hosszú darabokra vágunk. Az apró darabokat villa segítségével bordázzuk. Egy fazékban sós vizet forralunk. Amikor a víz felforrt, beletesszük a gnocci, és addig főzzük, amíg a tésztadarabok fel nem jönnek a víz tetejére. Ha megvan, leszűrjük. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat és a vajat, beletesszük a gnocci és a zsályát, és 3-4 perc alatt megsütjük. Sajttal megszórva tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

Őszi divat természetesen, újrahasznosítva!



Megérkeztek a hűvösebb napok, és most már ott állunk a szekrény előtt, mit is vegyünk fel. A divat mindig sarkalatos kérdés. Vajon szóba jöhetnek még a tavalyi darabok? Az újrahasznosítást akár így is értelmezhetnénk, hiszen mára már a világunknak lassan részévé válik a tudatos gondolkodásmód. A természetes anyagok használata, egyre több divattervezőnek fontos szempont. A hordhatóbb divat felé haladunk nem csak a kifutókon, de a mindennapokban is. A selyem, a pamut, a gyapjú a kedvelt anyagok közé tartozik, mondhatni, hódít. Idén a sütőtök is a divat része lesz, és nem a finomabbnál finomabb ételek formájában. Ezúttal a színe az, ami csábítólag hat majd. A fekete és a piros ebben az évben is jelen lesz, az avarszín és a kék mellett. A barna és a fehér is a színpaletta része marad. A hazai ökodizájnerék a kiegészítőkre is nagy hangsúlyt fektetnek. Találkozhatunk újrahasznosított esőkabáttal. De akár a színes újságból készült táskák, övek vagy kávékapszulából előállított fülbevalók is megtalálhatóak. Szét kell nézni a környezetünkben és máris számtalan lehetőség adódik, hogy egyedivé váljunk. A ruhátár újra gondolása már hozzásegít ahhoz, hogy tudatosak legyünk. Nem biztos, hogy csak egy teljes cserével lehet trendi valaki. A kötött pulóverek, kardigánok örök darabnak számítanak. Egy selyemsál kellőképpen fel tudja dobni az öltözéket. A mintás harisnyák is a mi komfortérzetünket növelik egy szeles napon. Egy adott kollekcióhoz, egy jól megválasztott kiegészítő az őszi színeiben, máris elérte a célját. A megjelenésünk természetességét, a kisugárzásunk is adja. A magunkon viselt ruhadarabok általunk válnak láthatóvá. Ha vidámak és pozitívak vagyunk öltözékünk is ilyen lesz, még egy olyan őszi napon is, amikor nem süt a nap.

Kissné Deczki Natália



„Senkinek semmit sem vagyok képes megtanítani, csupán elgondolkodtatni tudom az embereket.” (Szókratész)

TANULÁS

A téma aktuális, hiszen az iskolakezdés hónapjában vagyunk. Vannak, akik még csak most ismerkednek ezzel a világgal és vannak, akik már jól ismerik. Olyanok is akadnak, akik már esetleg el is feledkeztek róla, de arra mindannyian emlékszünk, hogy az idősebb korosztály mindig azt hangoztatta, hogy „Tanulj”! Ez a dolog odáig rendben is van, hogy a tanulás fontos. De mi is valójában a tanulás és mi köze az iskolákhoz és tanítókhöz?

A legtöbben rosszul mérik fel a tanulás fontosságát, mert manapság ezt úgy értelmezik, hogy „teljesíts jól az iskolában”! Ez azért zavaró, mert így a tanulók teljesen másra koncentrálnak a valóban fontos dolgok helyett. A tanulás ugyanis nem más, mint emlékezés. Senki nem képes megtanítani téged semmire, mert már mindent tudsz. Az igazi tanítók tisztában vannak ezzel és nem is tesznek mást, mint emlékeztetnek. Ezt pedig úgy teszik, hogy elgondolkodtatnak. A legtöbb emberrel már biztos előfordult, hogy olyan könyvet olvasott, amiben a leírtakat

teljesen a magáénak érezte. Ez azért lehetséges, mert az illető már birtokában van az adott tudásnak, nézőpontnak, információnak. Az olvasottak csupán lámpást gyújtanak erre a tudásra. Kicsit olyan ez, mint amikor nem jut eszedbe egy idegen szó, amit már régen használtál. Aztán, amikor valaki megmondja, akkor megint olyan érzésed van, mintha mindig is tudtad volna. Hozzáteszem nem is tanultál új szót, csupán ismét emlékszel arra, amit már eleve tudtál.

Ez az emlékezési folyamat zajlik az önmagunk után való kutatáskor is. Gyakorlatilag úgy kerülünk egyre közelebb önmagunkhoz, hogy egyre több mindenre emlékezünk és ezért fontos valóban a tanulás. A sikeres embereknek is az egyik közös tulajdonsága az, hogy folyamatosan képzik magukat és új dolgokat tanulnak, hiszen ahogy a mondás is tartja: Jó pap holtig tanul.

Jó tanulást kívánok mindenkinek!

Szabó Andor



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► DYDEX MÉHPEMPŐS KRÉMMÉZ 5% TISZTA MÉHPEMPŐVEL



A méhpempő az egyetlen olyan természetes anyag, amely több mint 150 biológiailag aktív összetevőt tartalmaz. Az üvegben lévő 20g tiszta pempőt tartósítás céljából illetve kellemetlen ízét elkerülendő egy különleges eljárással krémmézzel elegyítették.

400 g

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.399 Ft~~
2.999 Ft

► FITPALEO TÖKMAGVAJ



Ízletes krém kizárólag tökmagból. Nem tartalmaz cukrot, tartósítószert, adalékanyagot. Felhasználható sütemények ízesítésére és töltésére; öntetekhez, mártogatókhöz vagy kenyérrre kenve.

200 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~1.699 Ft~~
1.399 Ft

► FOGARASI 100%-OS SHII-TAKE GOMBA ÖRLEMÉNY



Antibakteriális, véd az influenza A-vírussal szemben, erősíti az immunrendszert és koleszterinszint-csökkentő hatása van. Enyhe fokhagymára emlékeztető íze miatt sokféle ételhez hozzáadható. Tartósítószert, adalékanyagot nem tartalmaz.

50 g

KEDVEZMÉNY:
330 Ft

~~2.929 Ft~~
2.599 Ft

► HEALTH LINK BIO NYERS EGÉSZ CRIOLLO KAKAÓBAB



A kakaóbab az egyik legkomplexebb, magas antioxidáns tartalmú növény. Értékes tápanyagainak nagy része a feldolgozás során elvész. Nyersen fogyasztva szuperélelmiszer, a Criollo fajta pedig a „kakaók királya”.

250 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.349 Ft~~
2.049 Ft

► BEDDY BEAR MELEGÍTHETŐ PLÜSS RÓKA KÖLESSEL ÉS LEVENDULÁVAL TÖLTVE



Mikrohullámú sütőben melegíthető plüss. Használható már csecsemőkortól is egyszerűen, gyorsan és 100%-ig biztonságosan. Illatanyaga kimerülés után pótolható illóolajjal, melyet a magvak magukba szívnak.

35 cm

KEDVEZMÉNY:
930 Ft

~~7.329 Ft~~
6.399 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

DE JÓ A DIÓ!



Lassan itt az ősz, érik a dió, amit legtöbbször csak a karácsonyi bejgli töltelékeként használnak, ennél viszont sokkal értékesebb. Ha folyamatosan fogyasztjuk a csonthéjast, egészségesebbek lehetünk.

Őseink azt tartották a dióról, hogy folyamatos fogyasztás esetén legalább 72 féle betegséget lehet kezelni vele. Minden része felhasználható a gyógyításban. Már a régi görögök és a rómaiak is használták bőrgombásodás és bőrfertőzések kezelésére, de a fáma szerint még a halálos mérgek ellen is hatásos volt. Ennek az lehetett az alapja, hogy mivel antioxidánsként viselkedik, a mérgegyanyag szabad gyökeihez kapcsolódik, ezért azokat hatástalanítja. Tartalmaz mangánt, rezet, káliumot, kalciumot, vasat magnéziumot, cinket szelént és E vitamint. Tanninokban és polifenolokban gazdag, 20 gerezd dió körülbelül 2 gramm omega -3 zsírsavat tartalmaz ezért a szívre gyakorol jótékony hatást. Csökkenti a vérnyomást, gátolja a vérrögképződést, javítja az érfalak rugalmasságát. Cukorbetegség is fogyaszthatják, mert nem emeli meg a vércukorszintet. Fehérjetartalma nagyobb mint a húsa, vagy a tojásé, és teljes értékű. A spanyolok szellemi gyengeség ellen is ajánlják, ahogy mondják, kiváló a szívre és az észre. Mivel

magas a telítetlen zsír tartalma ezért csökkenti a vér koleszterinszintjét.

Várandós nőknek is előszeretettel ajánlható, eleink úgy tartották, hogy a születendő gyermek okosabb lesz tőle. Ez inkább a benne lévő folsav tartalom miatt van. Levelének alkoholos oldata megoldást jelenthet a fejbőr problémáira, főzete, hajöblítőként rendszeres használatával visszaadja a haj eredeti színét, valamint szájüregi problémák esetén javasolt. Ha stresszesek vagyunk, vagy nem tudunk aludni akkor is nassoljunk diót. A jó alvást a megfelelő mennyiségű melatonin biztosítja, amelyet pótolhatunk a dió fogyasztásával. A gyógyszerkészítményekkel ellentétben a dióban természetes melatonin van, nem pedig mesterséges.

Levele és olaja is hatással van a stressz megszüntetésére. Lélektani hatása, hogy a bölcsesség hiányát csökkenti, fokozza a lelki erőt, tisztítja a gondolatokat. A lényeglátás képességével ajándékoz meg, segíti a higgadtság és a tisztánlátás megjelenését.

Van néhány eset amikor ellenjavallt a fogyasztása: Kiszáradás, legyengülés, szélütés esetén levelének, zöld héjának, kérgének főzetét belsőleg ne fogyasszuk!

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Vicces sztorik, ne hagyd ki!
(tovább: n1cafe.hu)
- Sérülékeny ízületek
(tovább: n1cafe.hu)
- Ismeri a saját bőrét?
(tovább: hazipatika.hu)
- Lábápolás ősszel
(tovább: otvenentul.hu)

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- patisszon
- saláta
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

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

Étkezz és főzz szezónálisan!

Szeptember



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



53 Megtekintés Letöltés



52 Megtekintés Letöltés



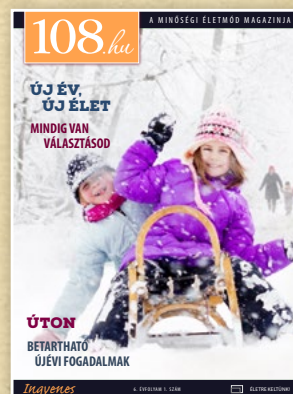
51 Megtekintés Letöltés



50 Megtekintés Letöltés



49 Megtekintés Letöltés



48 Megtekintés Letöltés



47 Megtekintés Letöltés



46 Megtekintés Letöltés



45. 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



44. Megtekintés Letöltés



43. Megtekintés Letöltés



42. Megtekintés Letöltés



41. Megtekintés Letöltés



40. Megtekintés Letöltés



39. Megtekintés Letöltés



38. Megtekintés Letöltés



37. Megtekintés Letöltés



36. Megtekintés Letöltés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékessé telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu 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

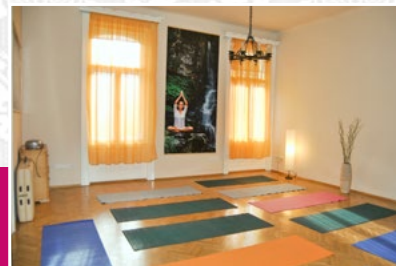
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 térenél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, www.108.hu/teremberlet



www.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:

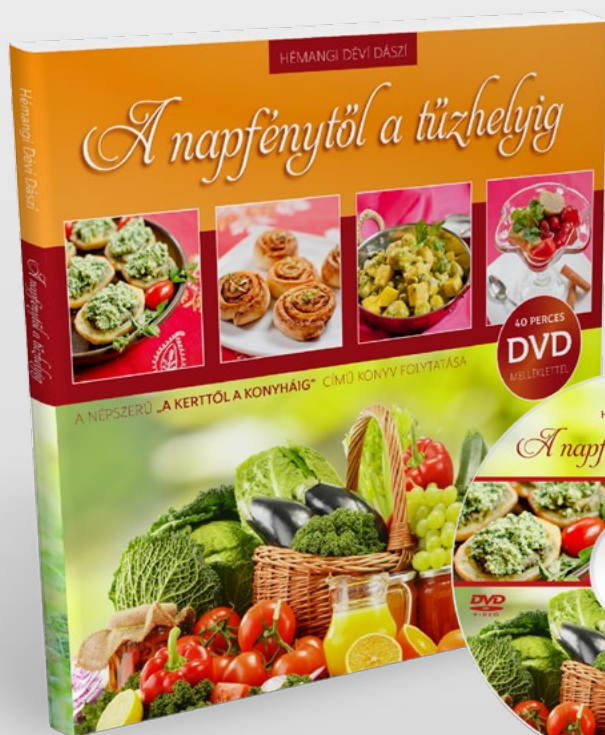
www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.





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!

„A zenénk meditációból és az élet ünnepléséből születik”

MANTRA



Deva Premal, Miten és Manose globális missziója a mantrák üzenetének közvetítése. Koncertjük egyfajta szeretetáramlás, amelyben a hallgatónak ugyanolyan fontos szerepe van, mint az előadóművészeknek – ahogy azt ők maguk is gyakran és alázatosan hangsúlyozzák. A koncertek hangulatáról, az együtt éneklés erejéről is meséltek a mantrazene világsztárjai.

Miten, egyszer valahol így fogalmaztál: „A mi zenénk meditációból és az élet ünnepléséből születik. Nem az emberek szórakoztatása a célja.” Hogy értetted ezt?

Miten: Ez annyit jelent, hogy mi nem szórakoztató előadóművészek vagyunk, sosem tekintettünk úgy a zenékre és a koncertekre, mint egy klasszikus értelemben vett show-ra. Éneklés közben minél inkább félre tudunk állni az útból, annál inkább be tud áramlani az isteni, annál inkább ott tud lenni minden résztvevővel. Amennyire csak lehet, igyekszünk kilépni az egós viselkedésből, hogy egyszerűen csak nevéssünk együtt, legyünk együtt, imádkozzunk együtt.

A zenétekben nagy rész jut az ősi védikus mantrák kántálásának. Miért pont ezeket választottátok és milyen hatással bírnak a szanszkrit mantrák?

Deva Premal: Valójában a mantrák választottak minket, elsősorban az indiai hagyomány mantrái, de vannak afrikai vagy éppen indián ihletésű dalaink is. Azokat énekeljük, amelyek megszólítanak bennünket, amelyekről érezzük, hogy hozzánk szólnak, még ha különféle kultúrákból származnak is. Amikor emberekkel összejövünk, hogy együtt énekeljük ezeket a dalokat, számunkra ismeretlen nyelveken, az a tudatos elmén túl kapcsol össze bennünket. A koncertjeinken az együtt éneklést csend követi – nincs taps, már csak azért sem, hogy a hallgatók is elmélyülhessenek abban, amit hallottak és teljesen átadhassák magukat a mantra erejének.

Sokszor hangsúlyoztátok, hogy fontos része a munkátoknak a világ számos pontján szervezett meditációs és zenei összejövetel – miért ez a szívetek csücske?

Miten: A válasz nagyon egyszerű. Annyira könnyű elkülönülni egymástól... a legtöbbször megtapasztaltuk a szétválasztottságot valamilyen formában, hogy el vagyunk vágva másoktól, hogy nem tudunk igazán kapcsolódni. Ezt szeretnénk áthidalni a már említett közös ünnepléssel, az együtt meditálással – hogy érezzük, hogy valami nagyobb részei vagyunk mindannyian. Ilyenkor otthon érzed magad, nem érzed az elkülönültséget. Mi is azért vagyunk ezzel tisztában, mert megéltük. Én is éltem elkülönült életet. Tudom, hogy milyen és szerintem mindenki tudja. Most már azt is tudom, hogy nincs rá szükségem, és hogyan tehetek ellene, és úgy érzem, meg is tudom mutatni ezt az utat másoknak.

Deva Premal: Amikor pedig együtt énekelünk másokkal, együtt is lélegzünk, rögtön szinkronba kerülünk egymással. Az összejöveteleink, elvonulásaink és koncertjeink is erről szólnak – a közös kapcsolódásról, ünneplésről és éneklésről.

2015. 10. 17-én élő mantrakoncert Budapesten!

Deva Premal, Miten és Manose: Songs for the Sangha turné
www.devapremalmiten.hu



SZAVAK

önbizalom

bizalom fontos meggyőző hála értékes
kedves igazmondás komoly
segítség szép

A kimondott szónak súlya van, tartja egy régi mondás, amely azt hivatott kifejezni, hogy legyünk hűek ahhoz, amit egyszer kimondtunk. Arra is figyelmeztet, hogy ne locsogjunk meggondolatlanul. Ezt a szabályt nem csak a társadalmi elvárások miatt érdemes szem előtt tartanunk, hanem mert a mindennapjainkra is van az, amiről beszélünk, és mi is hatással vagyunk másokra szavaink által. Gondoljuk hát meg jól, mikor és miről beszélünk!

A magyar nép híres a pesszimizmusáról, és ezt nem csak az támasztja alá, hogy sokat panaszkodunk, hanem a külföldiek véleménye is, amit megfogalmaznak rólunk. Talán nem is gondolnánk, hogy a pesszimizmus a szavakban kezdődik. Miről beszélünk nap mint nap, ha találkozunk valakivel? Arról, hogy kevés a pénz, betegek vagyunk, rosszkedvűek. Pedig beszélhetnénk arról is, ami jó az életünkben, mert van rengeteg pozitív dolog is, még ha nem is látszik elsőre. Hiszen legtöbbszörnek van hol lakni, van mit enni, van mit felvenni. Béke van, és biztos mindenkinek van legalább egy személy az életében, akire számíthat. **Szavainkkal befolyásoljuk hangulatunkat,** beszéljünk hát arról, ami szép és jó. Persze nem azt mondom ezzel, hogy hazudjunk, és erőltetettek legyünk, hanem azt, hogy nyissuk ki önmagunkat, terjesszük ki a figyelmünket, és vegyük észre mindenben a pozitívát. Ebből következik, hogy hagyjunk fel a pletykálgatással, mások kibeszélésével! Bár egyes elméletek szerint a pletyka jó hatással van a közérzetünkre, mégsem igazán jó, ha ezt tesszük, mert ez általában azt jelenti, hogy kevésbé jót mondunk valakiről. Egy igazi jó kis pletykálgatás nem csak egy mondatból áll. Egyik mondat gerjeszti a másikat, és

bár azt gondoljuk, hogy milyen jót beszélgettünk, ha mélyen magunkba néznénk, rájönnénk, hogy a beszélgetés ránk is negatív hatással van.

Ha már beszélünk valakiről, mondjunk inkább jót róla. Nem csak azért, mert nem illik kibeszélni valakit a háta mögött, hanem azért is, mert egyes ezoterikus tanok szerint, ha valakiről távollétében beszélünk, a nem e világi része megjelenik. Tehát, tudat alatt tudja, mit gondolunk róla valójában. De nem csak akkor fontos jót mondani valakiről, ha nincs jelen, hanem akkor is, ha szemtől-szembe állunk vele. Azt már a pszichológia is nagyon régen bebizonyította, hogy egy rossz tanuló gyerek nem biztos, hogy valóban rossz képességekkel rendelkezik, csak miután ezt hallja elhiszi és így kezd viselkedni.

Manapság hatalmas méreteket ölt az önbizalomhiány a társadalomban, és a verbális erőszak is egyre nagyobb teret hódít sajnos. Nézzük hát mindenkiben a jót, a szépet, váljunk egymás „hétköznapi terapeutáivá”! Persze ez elsőre nem könnyű. Mert a szokás, és a tömegetudat inkább a negatív dolgokra figyel, de pontosan ugyanennyi energiával lehet észrevenni a jót, és a szépet is. Például csodálkozunk rá a nyíló virágra az út szélén, ne csak gyorsan szükséglet gyanánt étkezzünk, hanem élvezzük ki az ízeket, ne rohanjunk mindig, sétáljunk és figyeljünk. Nézzünk fel az épületek tetejére, csodáljuk meg a homlokzatokat, a régi építészeti stílusok megmaradt darabjait. Így egyre könnyebb lesz észrevenni a pozitív dolgokat, egy idő után pedig már keresni sem kell, ez lesz a természetes.

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.