

*Legyél te is öko-trendi  
A hervadó évszak ajándékai  
Ledér vagy csinos?  
A cukor bűvöletében*



## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ DYDEX MÉHPEMPŐS KRÉMMÉZ 5% TISZTA MÉHPEMPŐVEL



Krémmézben tartósított  
20g méhpempőt tartalmazó  
készítmény, mely gyerekeknek  
vagy natúr méhpempőt nehezen  
fogyasztó felnőtteknek ajánlott.  
400 g

KEDVEZMÉNY:  
**220 Ft**

~~3.419 Ft~~  
**3.199 Ft**

### ▶ BIORGANIK BIO NATÚR CHIAMAG LISZT



A magas omega-3 zsírsav  
tartalmú azték zsálya  
magjából, glutén- és  
allergén mentes üzemben  
készült liszt.  
250 g

KEDVEZMÉNY:  
**100 Ft**

~~1.059 Ft~~  
**959 Ft**

### ▶ KHADI KÖZÉPSZŐKE HAJFESTÉK POR 100% NÖVÉNYI EREDETŰ



Hosszan tartó színt, egyedül-  
álló ápolást, tartást és fényt  
adó festék, vegyi anyagoktól  
mentesen.  
100 g

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~3.599 Ft~~  
**3.299 Ft**

### ▶ CLIPPER BIO FLOWER POWER TEA (20 FILTER)



Összetevők: bodzavirág,  
fehér hibiszkusz, lime virág,  
vörös hibiszkusz, kamilla.  
35 g

KEDVEZMÉNY:  
**150 Ft**

~~1.399 Ft~~  
**1.249 Ft**

### ▶ SCHÜSSLER NR.8. MÉLYHIDRATÁLÓ 100% NATÚR KRÉM



A Schüssler alapkrémek  
királynője, a test bár-  
mely részén intenzíven  
ápolja a száraz, vízhiá-  
nyos bőrt.  
75 ml

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~2.699 Ft~~  
**2.499 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

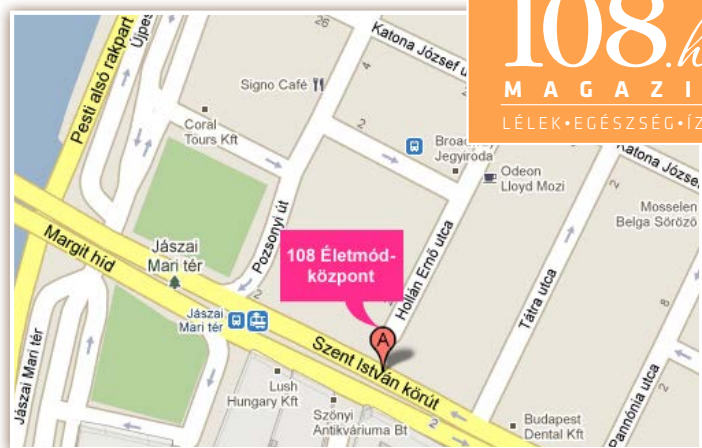
**aruhaz.108.hu**

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

# Tartalom



- 4 **A hervadó évszak ajándékai**
- 6 **Legyél te is ökotrendi!**
- 8 **Vihogás, röhögés és kacagás**
- 12 **Magány**
- 14 **Piroslik a csipkebogyó**
- 16 **Helló október!**
- 18 **Vaszati** – Ősi tudomány modern köntösben
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Tök zakuszka; Tofus fitness zöldtál; Mustáros lencsekrém; Mézeskalács fűszerkeverék házilag; Diós tekercs; Karfiol-zöldborsó masala.
- 28 **XII. Létkérdés konferencia** – 2017. november 9.
- 30 **A hársfavirág** – Teacseppek
- 31 **Ledér vagy csinos?** – A szépség terei
- 32 **A cukor bűvöletében**
- 35 **Citromolaj** – A hideg napokra
- 36 **Hormontánc**
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



**108.hu**  
MAGAZIN  
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

**108.hu Magazin** – 2017/9. 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: 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

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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

## 108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu



# A hervadó évszak AJANDÉKAI

**Ősz van.** Harsogó színekkel és a járdán koppanó gesztenyékkel. A levegő füstös-fémes illatú, befészkel magát a hajszálak közé. A Nap aranyba és dicsőségbe burkolózva nyugszik le, amit az egyre hosszabb éjszakák csillagokkal pettyezett bársonya követ. A föld minden napnyugtával meghal egy kicsit. Habár ez az évszak az elmúlásról szól, mégis rengeteg szépséget tartogat számunkra. Az egyik legbámulatosabb benne a természet fokozatos metamorfózisa. Az üde, zöld leveleket aranyló és bíbor ruhába öltözteti az október. Az eső áztatta avarban gombák nőnek. A ködben, vágtyól ajzott szarvasok bögnek. A kertekben későn érő almafák piroslanak. A fák lombkoráján átszűrődő, remegő fényfoltban érezni az ős pillanatának értékét. Szinte érezni, ahogy a lábunk alatt fordul a föld, és minden egyes lélegzetvételünk

együtt mozdul a széllel. Mélyeket szippantunk a hideg föld, a nedves fű, az elszáradt virágok édes illatából. Még beengedjük az erejüket vesztett napsugarakat testünk templomába, mielőtt ránk köszönt a zord tél. Régen az emberek együtt éltek a természet változásával. A tudatuk összekapcsolódott az egyes természeti jelenségekkel és bizonyos ünnepi időszakokra irányult. Az év első felében a tél elmúlásából fakadó érzelmek átélésével húsvét idejére, míg ősszel az élet hervadásával kapcsolatos érzések megélésével a karácsonyi időszakra. Az emberi lelket ilyenkor olyan érzelmek töltötték be, amelyek az ünnepekhez fűződő különleges viszonyukban nyilvánultak meg. Az év folyamatát organikus élet lefolyásaként élték át. A külső természeti viszonyok változásában olyannak látták a szellemiség működését és mozgását, mint





ahogyan egyes lelki élményeket és változásokat a test későbbi változásaival hoznak összefüggésbe. Növekedés és csökkenés, kilégzés és belégzés. Ezeket az élményeket a ma embere is megtapasztalhatja, ha az évszakok váltakozását nem csak az ablakon keresztül szemléli.

Gaia most lassan, szelíden belélegez és méhébe zárja éltető erejét. Megpihenni készül. Az erdők és a kertek egyre kietlenebbek. Az egynyári pompájuktól megfosztott virágok magokat hullajtanak, hogy a következő esztendőben újra színezzék a sűrű földet. Az ekevastól felhasított szántókban hamarosan az őszi vetés álmodik majd aranyló búzáról. A fák és bokrok közé bekúszó ködtakaró sejtelmes és titokzatos, a fehér fátyol megbűvöli a tájat és vele együtt az emberi lelket és gondolatokat is. Ha tehetitek, menjetek a szabadba és lélegezzétek be az őszi illatait, ragadjátok meg hangulatait. Töltsétek meg lelketek tátongó polcait a változás szépségeivel és vigyétek magatokkal a hervadó évszak ajándékait a télbe.

Kovács Kata

<https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/>







# Legyél te is **ökotrendi!**

A klímaváltozással kapcsolatos hírek ma gyakran kerülnek címlapokra, nem melleleg, hatásait már érezni is lehet sajnos. Törekedni kell minden erőnkkel, hogy szemléletünket egy környezettudatosabb gondolkodásmód irányába fordítsuk a pazarló életvitel helyett, hiszen Gandhi is megmondta, hogy:

„A Föld eleget terem ahhoz, hogy kielégítse minden ember szükségletét, ám nem minden ember mohóságát.”

A környezetbarát életvitel tulajdonképpen azt jelenti, hogy mindennapi szokásaink megváltoztatásával megőrizzük a természeti kincsünket, erőforrásainkat, amennyire az tőlünk telik. Nőként, környezettudatosan gondolkodva a textil és a kozmetika termékek vásárlása során is hozzájárulhatunk a természeti erőforrások felhasználásának csökkentéséhez. Az egyik legnagyobb környezetkárosító iparág a világon manapság a ruházati- és textilipar. A gyártás során használt vegyi anyagok például számos negatív hatást okoznak a ruhaviselőjének. Pozitív tény azonban, hogy a környezettudatos ruha- és textilkészítés és a fenntartható öltözködés egyre népszerűbb a divat világában. A fenntarthatóság itt azt jelenti, hogy a környezetre és egészségre káros,

*Hála Égnek rohamosan nő az igény az öko-életmód iránt. Uniós polgárként nem is árt igazodni a környezetbarát elvárásokhoz, különböző praktikák alkalmazásával mi is hozzájárulhatunk a fenntartható divat követéséhez. Hogy hogyan is lehetséges ez, és miért olyan fontos, hogy te is kövesd az öko-trendet, az alábbi cikkből, egy kis ízelítőt kaphatsz.*









# Vihogás, röhögés és kacagás

A 7 éves lányom, Míra és barátnője a minap nálunk játszottak, és bármi történt, egyfolytában kacarásztak, vihorásztak. Ha én szóltam valamit hozzájuk, azért, ha a férjem, akkor azon, aztán együtt is játék közben, evés közben, szinte megállás nélkül. Nehéz ilyenkor eldönteni, velük röhögjön az ember, vagy rájuk szóljon.

Persze sokak szerint ez a korról jár, de én azért ezzel ellenkeznék, szerintem ez egyéni nyitottság is. Sokan egész életükön át képesek ezt megőrizni, anélkül, hogy infantilisek lennének.

Én is emlékszem a vihogós időszakokra, amikor az osztálytársaimmal mindenben és mindenkin kuncogtunk, s a világ összes titka a birtokunkban volt. Ezt egészen a kamaszkorig műveltük. Ott átváltottunk kifinomultabb viccelődésre. Azt hiszem.

Emlékszem a családi találkozásos showműsorokra is, amikor néhány kiszemelt áldozaton élcelődött a többség, hangos röhögésekkel kísért poénokkal. Voltak akik az "áldozat" védelmére keltek – persze

közben ők is röhögtek, mert ütős poénok voltak –, és maga az alany pedig úgy csinált, mintha neki minden mindegy volna, s megjegyzéseivel még adta is a lovat a poénkodók alá. Így aztán a komédia mindig emlékezetes, könnyeket fakasztó közös röhögésekbe fulladt, míg valaki először semleges, majd fokozatosan komoly témára – nagy nehezen – átterelte a hangulatot. Manapság azt mondanánk, hogy megalázó, személyiség romboló egy családban az ilyen viselkedés, de hozzátenném, hogy ez egy családi háló. Szükséges, hogy legyenek ilyen kapcsolatok, s egy ilyen jellegű családi szituációban akkor jöhet ez létre, ha az alany maga is benne van a játékban. Egyébként ezt nem lehetne fenntartani sértődés, veszekedés nélkül.

Aztán ott voltak az ugyancsak családi környezetben zajló régi magyar filmvígjáték nézések, amik azért 10 pontosak voltak, valljuk be. A mi családjunk szertartás szerűen készült ezekre a műsorokra – más csatornánk amúgy sem volt –, s elképesztően több



generációt is képessé tett ez a humor a jókedvű szórakozásra, nevetésre. Ezek konkrét családterápiás helyzetek, egyértelműen.

Azért persze meg kell említeni a kínos poénok területét is. Ezek több kategóriába sorolhatóak.

Az első, amikor egyedül vagy és eszedbe jut valami és hangosan felröhögsz. A mai korban ezt lehet leplezni azzal, hogy mondjuk közben a kezzedbe veszed a telefonod.

Úgy nem lesz annyira feltűnő.

Akkortájt, mikor velem történt, esetleg ha kéznél volt egy könyv, azzal megpróbálhattam eltusolni a helyzetet, mintha valami elsőpró csattanót olvasott volna az emberlány, de amikor már megtörténik, erre a mentésre nincs túl sok esély.

Velem a tömegközlekedésen való utazás művelte leggyakoribban ezt. Vidéken feltűnőbb voltam, városokban nem annyira, azt hiszem egyszerűen elmebetegnek néztek.

Ennek továbbfejlesztett verziója, amikor nem tudod abbahagyni. Ilyen is volt, akkor leszálltam a következő megállónál, fogalmam sem volt, hol. Azazért kijózanító volt, arra emlékszem, mert 20 perc múlva

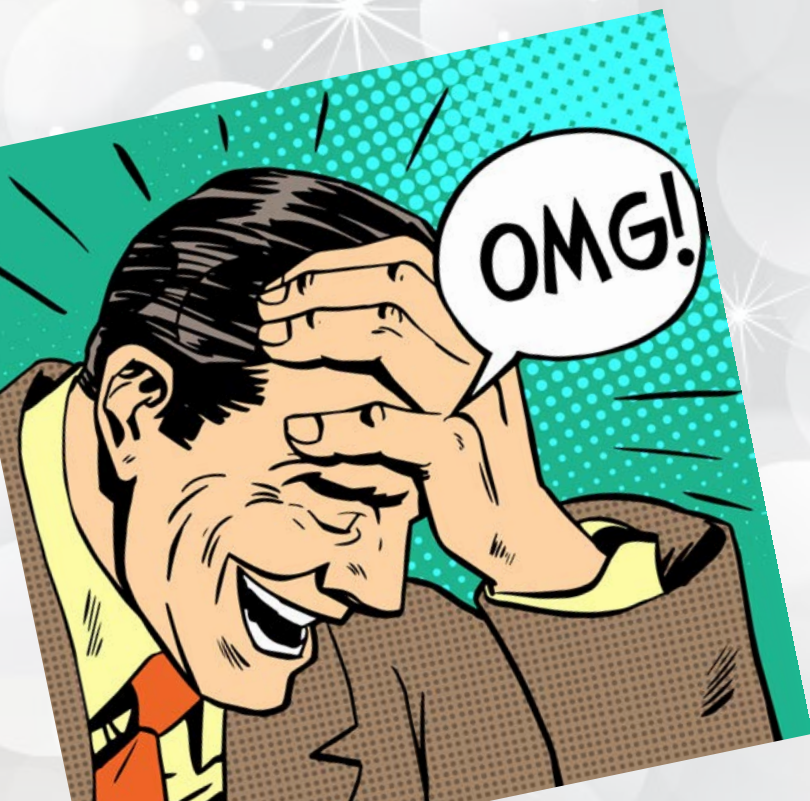


jött a következő járat és elég kétes környékre vetődtem magányos röhögésemben.

A második kategória, amikor ketten vagytok a vihogási helyzetben, például a gimiben, órán, és azt kockáztatjátok, hogy fel fog szólítani a tanár, amit persze semmiképp nem akartok. A röhögés azonban csak hömpölyög, próbáljátok visszatartani, de akkor rázkódni kezd az ember, mozog a pad. Mások is észreveszik, hogy röhögtök, ők is elkezdenek röhögni és mázlista vagy, ha csak egy teremből való kiküldéssel megússzátok.

Aztán felnőttként gyűléseken, előadásokon is lépre lehet menni ugyanígy. Itt azért már kínosabb, a terem minden szegletéből záporoznak a tettesekre a szűrő, telepítikus társadalmi üzenetek: mégiscsak ejnye, kellene annyi önkontroll, hogy felnőttként uralkodjanak a zavaró, ütemes, visszafojtott levegővételekkel tarkított, láthatóan felszabadult és udvariatlan vihogáson, egy ilyen komoly és fontos eseményen.

Ugyanez a kategória felfokozottan, amikor egy sajnálatos vagy szerencsétlen körülményben tör rá valakikre a röhögés. Néha műsorvezetők is kerülnek ilyen szituációba, s meglehetősen kellemetlen az egész, de mit lehet tenni?





Hiába... emberek vagyunk.

Annyi bizonyos, hogy a jó mentális és fizikai egészséghez elengedhetetlen, hogy az ember rendelkezzen egy kis humorérzékkel és öniróniával, s tudjon az életben elé kerülő nehezebb helyzetekben is találni olyan kapaszkodókat, amiken nevetni lehet. Lehetőleg szabadon, kínos helyzetektől mentesen. Bár azért azokban is van egy kis "flow".

Én a családtagjaimra, akik már nincsenek velünk, más dolgok mellett, így is emlékezem. A poénokra, a humorukra, a beszélásaikra, amikkel életben tartották a jókedvet és igényt a felülemelkedésre a mindennapokon.

Aztán persze szerencsém is van, hiszen a férjem is ezt a vonalat képviseli, így a családi hagyományt igyekszünk továbbadni. Lehet, hogy Míra is ezért vihog annyi mindenben? Meglehet.

Színház az egész világ... és éljen az endorfin termelés!

Tanácsok esős és bekucorgós ködös, nyugós napokra:

– Röhögésre fel!

– Legyen egy családi mappád, akár a számítógépen, akár egy füzetben vezetve a szituációkkal, amikor egy poénon közösen nevetett a család. Ide tartozhatnak a gyerekek aranyköpései például. Jó ezekre emlékezni, kihozza az embert a rossz hangulatból.

– Poénos videók. Bár ezeken én nem mindig tudok röhögni, mert konkrétan érzem fizikailag amikor elesik valaki, de a cicák és babák cukik. A férjem és Míra az eséseket is bírják. Néha én is.

– Több olyan személy társaságát kell keresni, akikkel lehet közösen röhögni. A huhogókat el kell kerülni, csak szívják az optimista légből és az energiád, hogy újra építsd magad, amikor az alján vagy épp valami miatt.

A röhögéseket nem megalázóan mások kárára persze. Én inkább építő jellegű, intelligens, értelmes humorra gondolok itt. ...Vagy nem.

Nilamani

<https://www.facebook.com/nilamaniplusz/>

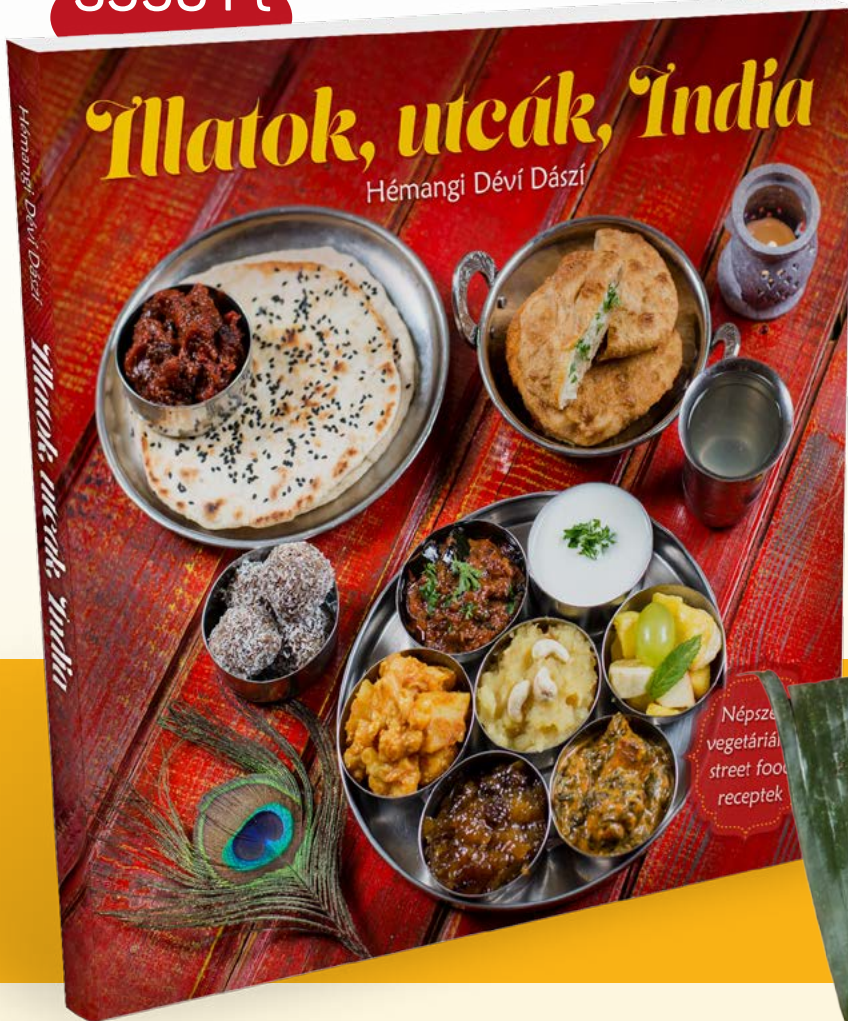




Hémangi Dévi Dászi

# Illatok, utcák, India

Ára:  
3990 Ft



Az ételnek, az étkezésnek központi szerepe van Indiában. Része a vallásnak, az utcaképnek, a beszélgetéseknek, az utazásnak. Vannak tipikus „street food” ételek, de valójában mindenféle ételt megvásárolhat a „streeten” az éhes turista. Ínycsiklandozó ételek sokasága, szín- és íz kavalkád várja az utcán sétálókat. Kellemes barangolást kívánunk!



- ✓ 70 népszerű vegetáriánus street food recept
- ✓ Maszalák elkészítési módja
- ✓ 100 színes oldalon

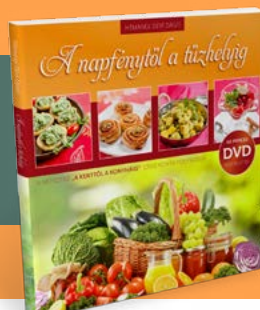
**Megrendelhető:**  
[www.108.hu/illatok](http://www.108.hu/illatok)

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I



▼  
KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

2.990.-



▼  
A NAPPÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼  
ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-





# MAGÁNY

**A mai világban egyre több a magányos ember. Vagy nem is tudom, hogy ez statisztikailag igaz-e, de legalábbis sokan érzik magukat magányosnak.**

A közösségi média elterjedése nem hogy segített volna ezen a problémán, hanem szerintem inkább mélyíti. Én igyekszem minél kevesebb időt tölteni a Facebook hírcsatornám tanulmányozásával, de így is feltűnik egy-két ember, aki rendszeresen a magánéletéről és a belső vívódásairól, frusztrációiról posztol, valószínűleg azért, mert nincs kinek elmondania. Természetesen az ilyenfajta kitárulkozás az én szememben azt jelenti, hogy az illetőnek nem igazán vannak tartalmas kapcsolatai, olyan személyekkel, akik segítenének neki a magánéleti problémái megoldásában.

A világ a kapcsolatok elfelszínese felé halad, és ez nem csak azt jelenti, hogy nem osztjuk meg

egymással személyesen a mélyebb belső dolgainkat, és nem beszéljük meg személyesen, hanem azt is, hogy az időtartam, amennyit együtt töltünk másokkal, és ameddig az ismeretség tart, jelentősen lerövidült. Ma már legény (vagy leány) legyen a talpán, aki az egész életét leéli a párjával, és a kapcsolatuk minden hegyén-völgyén együtt bukdácsolnak keresztül. Egyre könnyebben merül fel az emberekben, hogy ami nem megy, azt ne erőltessük. Persze esete válogatja, és sokszor ezt nehéz kívülről reálisan megítélni, hogy a kapcsolatbeli elakadás valóban megoldható lenne-e egy kis empátiával és odafigyeléssel egymásra, vagy pedig annyira eltolódtak már az értékrendek, és annyi sérelem gyűlt össze



mindkét félben, hogy csak tovább szenvednének, ha együtt maradnának.

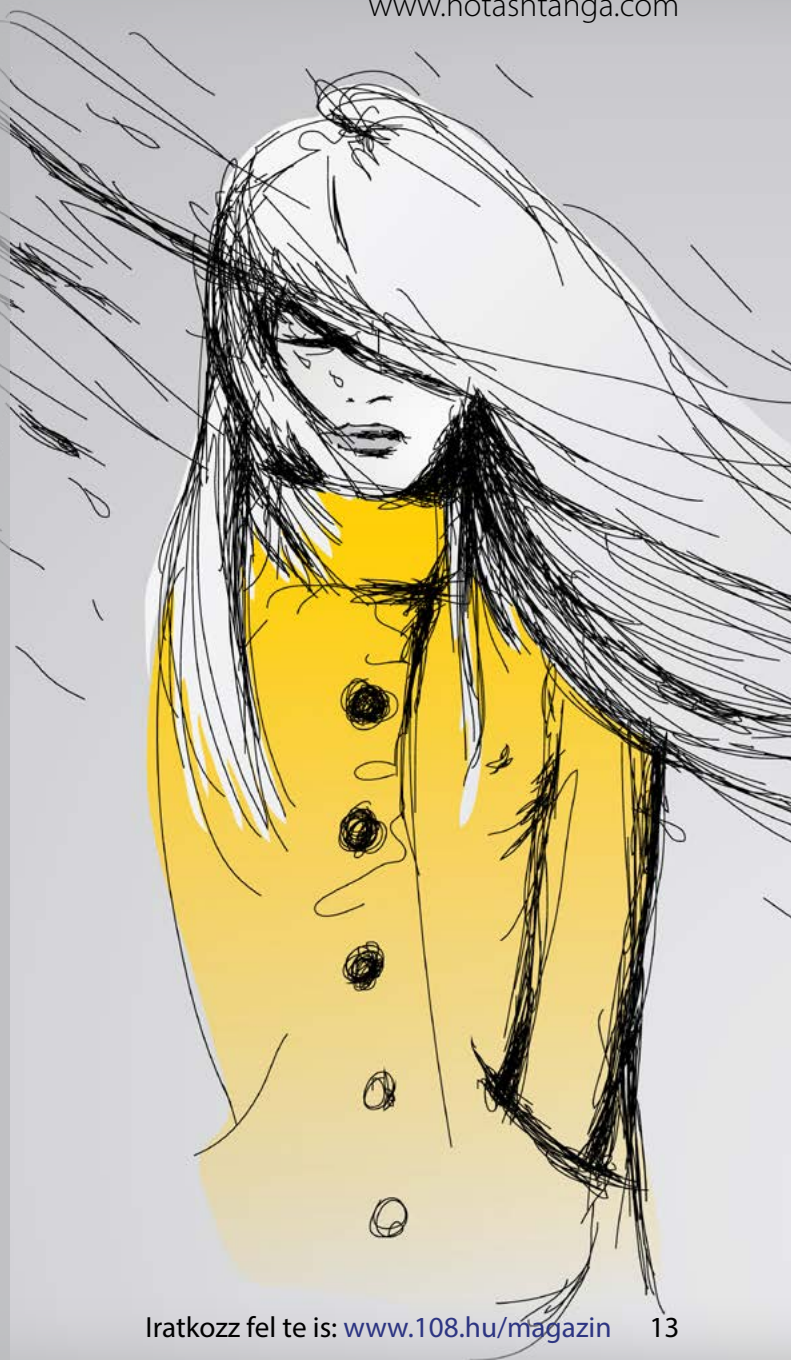
De most nézzük azt az esetet, amikor valaki valóban egyedül él, és mondhatjuk azt, hogy „nincs senkije”. Idősebb korban ez gyakran megeshet, bár az ember sok időt tölthet a gyerekeivel, unokáival, és ha igazából nyitott és törődő ember, akkor könnyen kialakíthat kapcsolatokat a saját korosztályával is. Ez csak akkor esélytelen, ha az ember belefásul a panaszkodásba, és semmi erőfeszítést nem tesz azért, hogy kapcsolatokat létesítsen másokkal. A kapcsolat ugyanis befektetéssel kezdődik. Ha csak önmagunkat sajnáljuk, és a szenvedésben fetrengünk, valamint azon sopánkodunk, hogy miért nem talál már ránk valaki, akkor nem sok esélyünk van bármit is elérni. A mai világban az az alapállás, hogy az embereket nem érdekli mások szenvedése, és ha esetleg mégis, akkor sem lehet egy kapcsolatot arra felépíteni, hogy a saját szenvedésemmel traktálom a másikat, és semmi pozitívumot nem viszek bele a kapcsolatba.

A kapcsolat valahol az adással, a szeretéssel, a törődéssel és a másokra való odafigyeléssel kezdődik. Ha megteszünk valamit egy másik emberért, akkor akarva-akaratlanul a lekötözöttünké válik. Persze egy kapcsolatot nem igazán lehet üzleti alapokra építeni, a manipuláció nem fog működni hosszú távon. Meg kell hagyni a másik fél szabad akaratát, és önálló személyiségét, nem szabad fojtogató módon rátelepedni a másikra. Ez a magányos embereknek arra a kategóriájára vonatkozik, akik annyira akarják a kapcsolatot, hogy „túlpörgetik”, amikor valaki megjelenik a láthatáron. Túlzásba viszik a másikkal való törődést, és esetleg a cserébe támasztott elvárásaikat is, és mindenkit „tökéletesen” akarnak csinálni. Olyan ez, mint a szülő, aki tökéletesen akarja nevelni a gyereket, aztán az egész folyamat a saját elvárásainak dugájába dől, és a gyerek sokkal többet szenved és lázad a kelleténél.

Amikor túlzott teljesítménykényszerrel állunk neki egy kapcsolatnak, az általában hamar véget érhet, mert a partner megriad a túlzott elköteleződéstől,

a felelősségbe kényszerítéstől. Így hamar egyedül maradunk, és kezdetjük előlről az egészet. Persze az elköteleződés hiánya egy másik probléma lehet, amikor évekig benne vagyunk egy „se veled, se nélküled” kapcsolatban, amely nem halad sehová, mert csak bizonyos felszínes érdekek tartják őket össze. Az sem célszerű, ha egy ilyen kapcsolathoz ragaszkodunk, mondván, hogy „jobb a semminél”, mert akkor magányosnak fogjuk érezni magunkat akkor is, ha éppen van mellettünk valaki.

Gauranga Das  
személyi edző, táplálkozási tanácsadó  
[www.hotashtanga.com](http://www.hotashtanga.com)







# Piroslik a csipkebogyó

Nemrég egy nagyon szép gondolatot olvastam, amely így hangzott: Isten az erdőbe helyezte a patikáját, hogy minden ember egészséges lehessen.





És valóban gyógyírt lelhetünk virágokban, fűvekben, gyógynövényekben, termésekben. Orvosságra bukkanhatunk az erdei kirándulások és a mezei séták során. A természet kincsestárában fellelhető szinte minden, ami segít megőrizni egészségünket, vitalitásunkat és támogatja szervezetünket, hogy átvészeljük az előttünk álló téli hónapokat.

Mezők és erdők szélén, dombvidékek cserjés lankáin, ahol májusban a csipkerózsák rózsaszínen illatoztak, ott az őszi hónapokban élénk vörös színű termésekkel díszített cserjéket lelünk. Ez a vadon élő növény sokféle néven ismert: vadrózsa, gyepűrózsa, ebrózsa. Az utóbbi elnevezés onnan ered, hogy gyökerének veszettséget gyógyító hatást tulajdonítottak egykoron. Bogyóra emlékeztető termését hecsedliként, csipkebogyóként és csitkenyeként is ismerhetjük. Minden korban és kultúrában nagyra becsült növény volt a csipkerózsák. Egy ókori görög legenda arról mesél, hogy a cserje virágai fehérek voltak, mígnem egyszer Aphrodité meg nem sebezte magát a növény tüskéjével, és az istennő vére rózsaszínűre festette a hófehér virágokat. A vadrózsa szakrális jelkép, öt szirma a szeretet szimbóluma. Az egyházi jelképtárban pedig a csipkerózsák leveleit a kehellyel azonosítják, amely felfogta Jézus szent vérének. A germán törzseknél a gyepűrózsa Freya istennő szentélyét díszítette. Freya a nők oltalmazója volt, különösen olyan nehéz helyzetekben, mint a szülés. Ennek az ősi tiszteletnek az emlékeit hordozta magában az a középkori szokás, amikor a méhlepényt egy rózsabokor tövében ásták el.

Míg a bokor illatos virágaiból szirup, likőr készíthető, addig terméséből teát, lekvárt, csipkebogyópürét és mártást is szoktak főzni. A belőle készült gyógyító ételek és italok fontos vitaminforrások a

téli időszakban. C-vitamin tartalma jelentős, ezért különös megbecsülést érdemel a fagyos hónapokban. A csipkebogyó fejlődésekor kezdetben zöld, majd sárga, később világos- és végül sötétpiros színűvé válik. Gyűjtése rendszerint szeptemberben kezdődhet. A termések ilyenkor még kemények, tulajdonképpen még csak félérettek, de ebben a kezdeti érettségi állapotukban tartalmazzák a legtöbb C-vitaint. Ekkor dolgozhatóak fel hasított, magtalanított, majd szárított csipkehússá. Később, amikor megcsípi az első dér, a piros bogyók erősebben érettek lesznek és puhulni kezdenek, akkor hasításra már alkalmatlanok, viszont egészben még mindig megszárázhatnak. A csipkebogyó tea áztatással (hideg vízzel) készül, ugyanis forrázásnál jelentősen veszítene vitamintartalmából. Ez a finom gyógytea immunerősítő, enyhe vízajtó és optimalizálja az erek átteresztő képességét. Fogyasztásával megelőzhető az influenza és a megfázás.

Szeretem ezt az évszakot és a hosszú, őszi barátságokat a természetben. Meleg ruhát és kényelmes lábbelit öltök és útra kelek, hogy feltöltssem készleteimet erdők-mezők patikájából. Remélem, hogy ti is velem tartotok.

Kovács Kata

<https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/>





# Helló október!



**1977 október 1.** Vegetáriánus világnap

**1990 október 3.** A Német Egység Napja: egyesült az NSZK és az NDK

**1664 október 4.** Új Amszterdam nevét New York-ra változtatták

**1883 október 4.** Elindult első útjára az Orient Express

**1855 október 9.** Isaac Singer amerikai feltaláló szabadalmaztatta a motoros varrógépet

**1992 október 10.** A lelki egészség világnapja

**2002 október 10.** Kertész Imre magyar író irodalmi Nobel-díjat kapott

**1837 október 14.** Megalakult a Budapesti Királyi Orvosegyesület

**2011 október 14.** Steve Jobs emléknapi

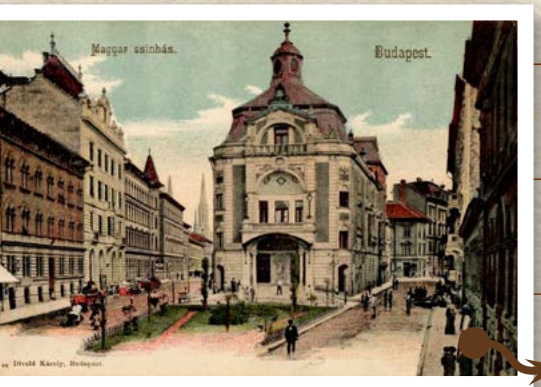
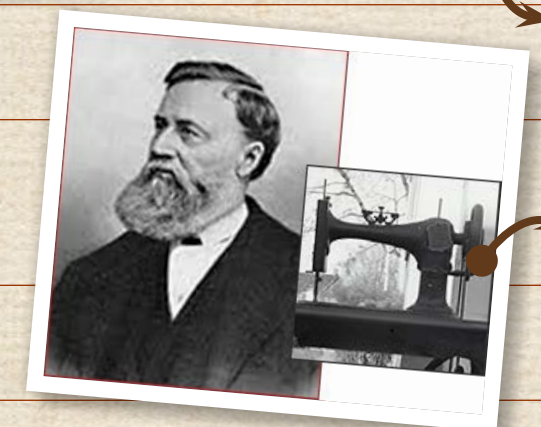
**1897 október 16.** Megtartotta első adását a budapesti Magyar Színház

**1979 október 17.** Teréz anya béke Nobel-díjat kapott

**1949 október 20.** Megjelent a Nők Lapja hetilap első száma

**1945 október 21.** Franciaországban először szavazhattak a nők

**1904 október 27.** New Yorkban elindult az első metró







## A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,  
hogy bemutasd a branded  
a dinamikusan fejlődő egészség  
és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel  
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

### LÉLEK

kultúra  
könyvek  
pszichológia  
wellness  
spiritualitás



### EGÉSZSÉG

jóga  
baba-mama  
ájurvéda  
gyógyítás  
megújulás



### ÍZEK

szezonális  
vegetáriánus  
ínycsiklandozó  
természetes  
alakbarát



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



***Mindannyiunk természetes vágya, hogy életünket amennyire csak lehet boldoggá, harmonikussá tegyük. Ki ne vágya békés emberi kapcsolatokra, boldog családi életre, anyagi biztonságra, sikerre? Ki ne szeretne egészségesen, balesetmentesen élni? Régi idők építőmesterei nemcsak azzal törődtek, hogy minél gyorsabban elkészüljön az új épület, minél tartósabb és minél szebb legyen, hanem azzal is, hogy a benne lakók, illetve az épületet használók életében minden harmonikusan, zökkenőmentesen történjen.***

Hazánkban is egyre többen fordulnak a kínai építőművészet a Feng Shui tanításai felé, de kevesen tudjuk, hogy mint a legtöbb ősi tudománynak, a Feng Shuinak a gyökerei is India védikus kultúrájába nyúlnak vissza, amely ott Vasztu néven ismert. A Vasztu tudományát az ötezer éves védikus irodalom kötetekben találhatjuk meg.

A Vasztu a lelki és az anyagi tudományok ötvözete és olyan különböző egyetemes törvényszerűségeket foglal magában, mint például a gravitáció, a Föld mágneses mezeje, az energiaáramlás, a bolygók mozgása és hatása, az égtájak jellemző tulajdonságai, valamint az öt alapelem (föld, tűz, víz, levegő, éter) sajátosságai. Szoros kapcsolata van más védikus tudományokkal, például az asztrológiával, az ayurvedával és a Gandharva vedával, ami a zene tudománya.

Felvetődhet egy kérdés: hogyan alkalmazható ez a több ezer éves indiai építészeti tudomány napjaink Európájában, ahol teljesen mások az éghajlati viszonyok, a kultúra és az emberek szokásai. A németországi Védikus Akadémián Marcus Schmieke tanárom és kollegám vezetésével, hosszú kutatások eredményeképpen kifejlesztettük a Vasztu "európai vagy modern változatát", amely Vasztu néven vált ismertté. A Vasztu úgy ötvözi az ősi és a modern építészettudományt, hogy az minden szempontból ki tudja elégíteni a mai európai emberek igényeit, ugyanakkor hű marad a Vasztu ősi alapelveihez.

**Az egyik leghíresebb Vasztu épület az Agrában található Taj Mahal, amelynek különlegessége, hogy a védikus építészet elveit a mogul építészet stílusjegyeivel ötvözték.**



Fontos itt megjegyezni, hogy a „modern” Vaszati nem azt jelenti, hogy bármit is változtattunk volna az ősi elveken. Pont ellenkezőleg: egy olyan rendszerbe foglaltuk az ősi Vasztu tudományát, ami könnyebbé tette annak alkalmazását, valamit összefoglalja az India különböző területein fellelhető tudást.

## Mi az amire a leginkább oda kell figyelnünk?

Bármilyen épületről vagy telekről is legyen szó, annak a legértékesebb és egyben legérzékenyebb területei az északi, északkeleti, keleti, és a középső részei. Minden egyes telken vagy épületen belül létrejön egy energia mező, amely energia mezőbe észak felől érkeznek az élethez oly fontos organikus energiák, míg kelet felől a szolár, vagyis a napenergiák. Ezt a két vektort ha összeadjuk, akkor egy északkeletről délnyugat felé tartó általános energia áramlás alakul ki a telkünkön, az épületen, vagy akár csak a szobán belül. Ezt a tényt nem csak a több ezer éves védák, de több híres fizikus, pl. Viktor Schaubberger, Wilhelm Reich és Karl Reichenbach is alátámasztja.

Nézzük meg, hogy mi van a lakásunk ezen érzékeny területein! (Északon, északkeleten, keleten.) Szép nagy ablakok, zöld növények, a főbejárat (kelet, észak), vagy esetleg a nappali szoba egy kapcsolódó terasszal? Ha ezek valamelyikét találjuk ott, már kicsit föllélegezhetünk. Vagy ezzel ellentétben ablaktalanok, sötétek, tisztátlanok az itt található helyiségek? Esetleg északkeleten távozik a szennyvíz az épületből? Ilyen esetekben sürgősen tenni kell valamit.

Jegyezd meg, hogy az északkeletről beáramló energia minősége meghatározza az egész épület energiaminőségét!

Az épület délnyugati ellenpólusa működjön valóban ellenpólusként, ami azt jelenti, hogy amennyire lehetséges (és ez a mi éghajlati viszonyaink mellett nem mindig megoldható) legyen zárt, helyezünk el ott nehéz bútorokat. Funkcióját tekintve legyen ott a hálószoba, vagy nyugodtan elhelyezhetünk itt egy loomtárat is. Kerüljük délnyugaton a víz jelenlétét!

## Mikor forduljunk vaszati szaktanácsadóhoz?

Ideális esetben az építkezők már a tervezés során fölkeresnek egy hiteles Vaszati szaktanácsadót, így az egész házat a tervezéstől a kivitelezésen át a vaszati szabályaival összhangban készíthetik el. Ennél gyakoribb az, amikor már kész épületeket, lakásokat korrigálunk. A Vaszati igen széles korrekciós eszköztárat sorakoztat fel a durva fizikai beavatkozástól a finom fizikai változtatásokig. Él a lehetőséggel, és minél előbb fordulj Vaszati szaktanácsadóhoz,

- ▶ ha gyakoriak a veszekedések a családban, illetve más emberi kapcsolatok során;
- ▶ ha képtelen vagy egészséges, harmonikus emberi kapcsolatok kialakítására;
- ▶ ha nem találsz társat;
- ▶ ha boldogtalan vagy;
- ▶ ha gyakran vagy beteg;
- ▶ ha balesetek, túl korai halálesetek fordulnak elő a családban;
- ▶ ha anyagi problémákkal küzdesz annak ellenére, hogy szorgalmasan dolgozol;

Mint ahogyan az idejében észrevett betegségnek nagyobb az esélye a gyógyulásra, ugyanúgy az idejében fölfedezett Vaszati rendellenességek is orvosolhatók a megfelelő gyógymódokkal, pl.

- ▶ Fizikai változtatások, mint például új ablakok, ajtók nyitása, vagy a régi, kedvezőtlen fekvésű főbejárat bezárása.
- ▶ Egyes helyiségek funkcióinak fölcserélése: az eredetileg hálóként használt szobát most dolgozóként használjuk, a gyerekszobát átköltöztetjük a dolgozó helyére, stb.
- ▶ Korrekció az öt anyagi elem (föld, víz, tűz, levegő, éter) segítségével.

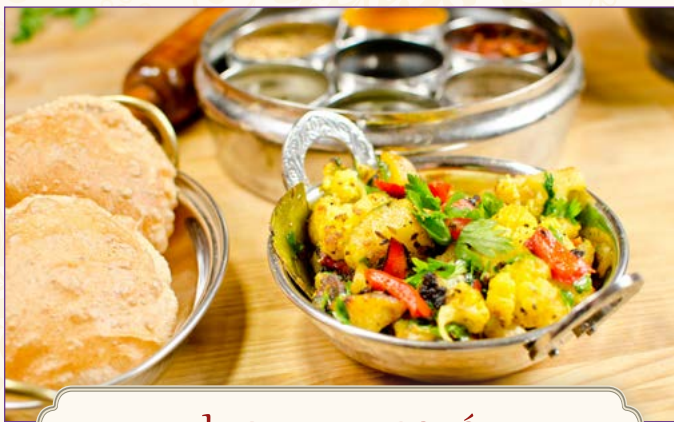
Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó • [vaszati.wordpress.com](http://vaszati.wordpress.com)



# Ízek, imák, India

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

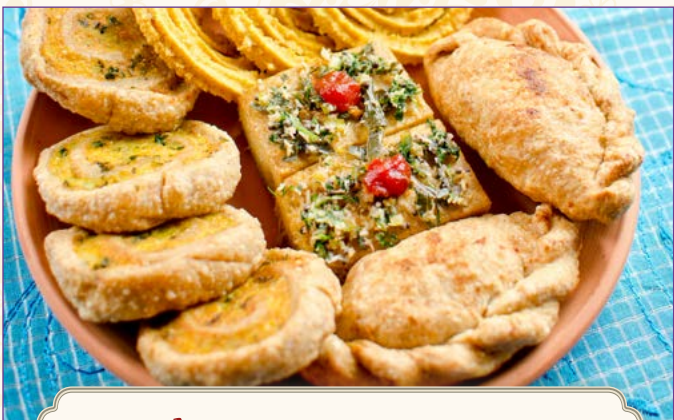
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**INDIAI ALAPOZÓ**  
bevezetés a fűszerek használatának világába



**INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK**  
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



**INDIAI STREET FOOD**  
jóga és meditáció az étkezésben



**INDIAI KENYÉRFÉLÉK**  
tájegységek konyhái

## 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.
- ▶ Megtanulhatsz 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.



# További tanfolyamaink



## 2 NAPOS AJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

Ismerd meg önmagad, tudd meg, milyen ételek illenek testtípusodhoz, és válj önmagad gyógyítójává egy színes, változatos konyhakultúra segítségével!



## INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd az étkezésed teljesen növényi konyhára átállítani, ötleteket és inspirációkat meríthetsz ezen a kurzuson.



## A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



## INDIAI WOKOS ÉTELEK

A wokban főtt étel rendkívül gyorsan elkészül, megőrzi az ízeket, ínycsiklandóan színes és látványos, a zöltségek megtartják formájukat.



## FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhádban könnyebben megy a főzés? Akkor nem kell mást tenned, mint beszervezni néhány családtagot vagy barátot, ismerőst s mi házhoz megyünk.



## CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd a munkatársakat még jobban összekovácsolni, akkor gyertek el együtt hozzánk, egy nagy, közös, vegetáriánus főzésre, vagy ha úgy kényelmesebb, mi megyünk az általatok megjelölt helyszínre. Személyre, csoportra szabott, egyedi program összeállítására is van lehetőség.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, immár 7 vegetáriánus szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.*

*A tanfolyamok helyszíne a 108 Életmódközpont (1137 Budapest, Szent István krt. 6., Tel.: 30/464-7760)*



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST**  
**fozoiskola.108.hu**







# TÖK ZAKUSZKA

## HOZZÁVALÓK, TISZTÍTVÁ MÉRVE:

- 1,8 kg főzőtök (vagy cukkini)
- 500 g vöröshagyma
- 300 g sárgarépa
- 300 g kaliforniai, pritamin, vagy kápia paprika
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 900 g paradicsom
- friss chili, vagy őrölt csípős fűszerpaprika, ízlés szerint (opcionális)
- csipetnyi cukor
- 1 evőkanál só
- 130 ml olaj

A hagymát megpucolom és nagyon apróra felkockázom. A paradicsomot megmosom és ledarálom, vagy robotgéppel pépesítem. A tököt meghámozom (a cukkinit nem kell hámozni), a paprikát megmosom, kicsumázom, a répát meghámozom, majd apró lyukú reszelőn lereszelem a zöldségeket. A zúzott fokhagymát, a sót, csipet cukrot hozzáadom és jól összekeverem. Ha csípőset is teszek bele, azt is most adom hozzá.

A hagymát megdinsztelem az olívaolajon, hozzáadom a zöldséges keveréket és mérsékelt tűzön kb 45-50 percre, kavargatva főzöm, míg jó krémes nem lesz. Sterilizált üvegekbe szedem, lezárom, fejjel lefelé fordítom pár percre, majd száraz dunsztban (paplanok között) hagyom teljesen kihűlni.

**Gyepes Gabojsza** / [www.gabojsza.hu](http://www.gabojsza.hu)





# TOFUS FITNESS ZÖLDTÁL

Jó étvágyat!

**Elkészítési idő:** 15 perc

Ez a recept rácáfol mindarra, amit a tofuról gondolni szoktak. Mert így elkészítve nemcsak fantasztikusan jó íze van, de szaftos is, és garantáltan vadászi fogod a darabjait ebben a tálban.

Amúgy elkészíteni egyszerűbb, mint azt leírni. Megenni meg... :)

Ajánlom könnyű nyári vacsorának vagy fogyózős lakomának is. (IGEN, nyugodtan!)

**Extra tipp:** próbáld ki füstölt tofuból is, ha lehet, még finomabb lesz úgy!

## HOZZÁVALÓK

### EGY NAGY TÁLHOZ

- 150 g tofu
- 2 marék salátaféle (fejes saláta, spenót stb.)
- 1 sárgarépa
- pár szelet uborka
- Páclé, a dolog "lelke"
- 2 ek szójaszós
- 1 ek olaj
- 1 mk pirospaprika
- 1 kk fehérborecet
- 1 kk szirup
- 2 csipet fokhagyma granulátum
- 1 kk (rizs)liszt

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A tofuról jól itassuk le a levét, majd vágjuk másfél centis kockára.
- Készítsük el a páclét, és forgassuk bele a tofukockákat. Hagyjuk állni legalább fél órát.
- Ezalatt vágjuk a répát vékony csíkokra, és sós vízben főzzük 1-2 percet. Nem kell szétfőzni, maradjon roppanós.
- A tofut süssük ki egy serpenyőben, közben forgassuk finoman, hogy minden oldala szépen, egyenletesen barnuljon. Serpenyőtől függően spórolhatunk az alátett olajjal, akár teljesen el is hagyhatjuk. A maradék pácot tegyük félre.
- Ugyanabban a serpenyőben pirítsuk meg a répacsíkokat is.
- A salátát mossuk meg, vágjuk darabokra, és karikázzuk fel az uborkát. Halmozzuk rá a répát és a tofut, majd csurgassuk a tetejére a maradék páclevet.

**Szaluter Edit** / [www.kertkonyha.hu](http://www.kertkonyha.hu)





### HOZZÁVALÓK:

(hagyma helyett én hinget / asafoetida, ördöggyökéret használok)

- 1 db vöröshagyma
- 2-3 evőkanálnyi (olíva)olaj
- só
- 2 db babérlevél
- 1 kávéskanálnyi (füstölt) paprika por
- 1 bögre (vörös)lencse
- 3 cikk zúzott fokhagyma
- 1 mokkáskanálnyi köménymag
- pár szem feketebors
- 1 db felkockázott paradicsom
- 2 kávéskanálnyi (vagy akár több is) mustár (én most fele magosat és fele nem magosat tettem bele)
- egy kis csokor felaprított petrezselyemlevél
- a végén még egy kis fokhagyma, még egy pici bors, meg paprika és olívaolaj

## MUSTÁROS LENCSEKRÉM

### ELKÉSZÍTÉSE:

A felkockázott vöröshagymát pároltam olívaolajon sóval, babérlevéllel, megszórtam füstöltpaprika porral, ráöntöttem a lencsét, beletettem 2 cikk zúzott fokhagymát, felöntöttem 2 bögre vízzel, fűszerlabdában tettem hozzá köményt és feketebors szemeket. Belekockáztam egy paradicsomot is (jó helyette konzerv paradicsom is), és addig főztem (kb. 20 perc), amíg a lencseszemek szétestek.

Néha megkavargattam közben, ami azért is fontos, mert ha elfő a víz, mielőtt puha lesz a lencse, akkor kicsit önteni kell hozzá.

Mikor kész lett és kihűlt, beletettem még egy cikk összezúzott fokhagymát, őröltem rá borsot, lötyyintettem rá egy kevés nyers olívaolajat, beletettem a mustárt, és még egy kis paprikaport, meg a frissen aprított petrezselymet.

**Nagy Márta** / [hogymegtudjuknezni.blogspot.hu](http://hogymegtudjuknezni.blogspot.hu)



# MÉZESKALÁCS FŰSZERKEVERÉK *házi*lag

Avagy minek vennénk készen, ha magunk is megcsinálhatjuk... A mézeskalács fűszerkeverék csupa-csupa melegítő hatású fűszerekből áll. Azonkívül, hogy a hagyományos karácsonyi édességek ízesítője, készíthetünk belőle teát, ízesíthetünk vele tejes édességeket vagy akár almakompótot is. Nagyszerű gasztroajándék, ha csinos kisüvegbe tesszük, feldíszítjük.

## HOZZÁVALÓK:

- 8 kardamomhüvely magjai
- 1 tk koriander
- 1 tk édeskömény
- 10 db szegfűszeg
- 5 szem fekete bors
- 6 tk őrölt fahéj
- 2 tk őrölt gyömbér

## ELKÉSZÍTÉSE:

Az egész fűszereket: a kardamomot, a koriandert, az édeskömény, a szegfűszeget és a borsot egy vastag falú kislábosba tesszük. Kislángon addig kevergetés közben illatosra pirítjuk őket, ez nagyjából 2-3 perc. Ha megvan, le vesszük a tűzről, és kihűtjük. Kávédarálóba tesszük és megőröljük, végül belekeverjük a porfűszereket, a fahéjt és a gyömbérport is.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)







## DIÓS TEKERÉCS

### HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg liszt
- 2 dkg élesztő
- egy csipet só
- 2 ek nádcukor
- 8 dkg olvasztott vaj
- kb. 2 dl langyos tej
- A töltékhez:
- 10 dkg puha vaj
- 10 dkg nádcukor
- 10 dkg dió

### ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztához a lisztet tálba tesszük, elkeverjük benne a sót és a cukrot, belemorzsoljuk az élesztőt és hozzáadjuk a vajat. Annyi tejet adunk hozzá, hogy puha tésztát kapjunk. A tésztát kidolgozzuk, majd lefedjük, és nagyjából egy óra alatt a duplájára kelesztjük. Közben a vajat és a cukrot elkeverjük.

Ha a tészta megkelt, lisztezett gyúródeszkán 1 cm vastagra, téglalap alakúra nyújtjuk. Megkenjük a cukros vajjal, és egyenletesen eloszlatva rászórjuk a diót. Feltekerjük, mint a bejglit, és 3 cm vastag szeletekre vágjuk. Egy sütőpapírral kibélelt, magas tepsibe tesszük a szeleteket, úgy, hogy legyen köztük 1 centi távolság. Ha megvan, a tepsit konyharuhával letakarjuk, és 30 percig újra kelesztjük. Végül előmelegített sütőben, 180 fokon, nagyjából 20 perc alatt aranybarnára sütjük a tekeréseket.

Hémangi / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)



# KARFIOL-ZÖLDBORSÓ MASALA

## HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 4 ek friss, reszelt kókusz (ha nincs, jó a szárított is)
- 1,5 ek reszelt friss gyömbér
- egy csokor korianderlevél apróra vágva
- 3/4 kk kurkuma
- 2 kk őrölt koriander
- 1 kk őrölt chili
- 1,5 kk római kömény
- 1/2 kk asafoetida
- 1 fej karfiol rózsáira bontva
- 30 dkg mélyhűtött zöldborsó
- 1 közepes paradicsom felkockázva
- 2 db papadam (elhagyható)
- 2 kk só

## ELKÉSZÍTÉSE:

Készítünk egy fűszerpasztát: turmixba rakjuk a kókuszt, a gyömbért, a korianderlevelet, a kurkumát, az őrölt koriandert és a chilit. Adunk hozzá 1 dl vizet, és simára turmixoljuk. Egy edényben felmelegítjük a zsíradékot, megpirítjuk benne a római köményt. Ha megvan, hozzáadjuk az asafoetidát, és néhány másodperc múlva a fűszerpasztát is. Egy percre kevergetjük, majd beletesszük a zöldségeket, a karfiolt, a borsót és a paradicsomot. Újabb egy perc kevergetés után felengetjük vízzel, annyival, hogy majdnem ellepje. Sózzuk, majd addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. A végén beletördelünk 2 db papadamot. Rizzsel tálaljuk.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)





## XII. LÉTKÉRDÉS KONFERENCIA

*Szegény gazdagok - gazdag szegények?*

**2017. november 9. 10:00-17:00**

**BIJÓ Rendezvényközpont,**

XIII. Róbert Károly krt. 96-100.

Honlap: [www.letkerdes.hu](http://www.letkerdes.hu)



A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola Létkérdés Konferenciája hazánkban már évtizedes hagyománnyal rendelkező tudományos rendezvény, amelynek témája évről évre a legégetőbb, legaktuálisabb társadalmi problémákat feszegeti.

A XII. Létkérdés konferencia címe:

Szegény gazdagok - gazdag szegények?

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola idei rendezvénye a gazdagság és szegénység témáját járja körül több oldalról. Nem célunk aktuálpolitikai témák megvitatása vagy a jelen társadalmi állapotok részletes elemzése; a szegénység és gazdagság témakörét szélesebb perspektívában vizsgáljuk.

Sok szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt, a **BELÉPÉS DÍJTALAN!**

Regisztrálni a rendezvény honlapján lehet:

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

Facebook esemény: XII. Létkérdés konferencia







## PROGRAM:

10:00 – 10:10

Megnyitó: Vasvári Csaba, moderátor

Délelőtt: A társadalomtudomány nézőpontjából

10:10 – 10:35

Szegénység és gazdagság a tárgyokban és az értékekben – kultúrtörténeti áttekintés

Előadó: Papp Richárd kulturális antropológus

10:40 – 11:05

A vagyon és a jövedelem eloszlása és az abból eredő társadalmi problémák – gazdaságtörténeti áttekintés

Előadó: Felcsuti Péter közgazdász

11:10 – 11:30 SZÜNET

11:30 – 11:55

A szegénység mint társadalmi probléma – szociológiai áttekintés

Előadó: Nyilas Mihály szociológus

12:00 – 12:25

A szegénység társadalmi kezelése, enyhítése – szociálpolitikai áttekintés

Előadó: Missetics Bálint szociológus

12:30 – 13:30 EBÉDSZÜNET



Délután: Szegénység a világvallásokban

A szegénység megítélése az egyes vallásokban: okai, hatásai, előnyei, hátrányai

13:30 – 13:50 Béres Tamás evangélikus teológus

13:55 – 14:15 Sulok Zoltán a Magyarországi Muszlimok Egyházának elnöke

14:20 – 14:40 Darvas István zsidó rabbi

14:45 – 15:05 Banyár Magdolna/Maharání DD vaisnava teológus

15:10 – 15:30 SZÜNET

15:30 – 17:00 Kerekasztal: A szegénység enyhítésének gyakorlati módszerei

Szeretetszolgálatok képviselőinek részvételével.

Juhász Márton (Református Szeretetszolgálat)

Miletics Marcell (Baptista Szeretetszolgálat)

Rácsok Balázs (Ökumenikus Segélyszervezet)

Szilaj Péterné (Ételt az Életért Alapítvány)



# A HÁRSFAVIRÁG



A hársfa tavasz végén, nyár elején virágzik, ilyenkor édes mézillatot áraszt. A néphit szerint a hársfa elraktározza magában a nap melegét, a hársfavirágfőzet pedig ezt a meleget adja vissza, ugyanis erősen izzasztó hatású. A hársfavirág lázcsillapító, izomlazító és epehajtó hatású. A hársfavirágzatból készült tea hatásos a lázzal és köhögéssel járó meghűléses megbetegedésekre. A hársfatea ezenkívül megkönnyíti az elalvást, idegnyugtató hatású, étvágygerjesztő és izomlazító. Belsőleg alkalmazható a szájjüreg és a torok öblögetésére is. Nem hiányozhat egyetlen háztartásból sem.

A tea elkészítése - Tegyük egy csészébe 1 kávéskanál szárított hársfavirágzatot, öntsünk rá forró vizet, és 10 percig hagyjuk állni. Igyunk belőle naponta háromszor, kis kortyokban.

## Flavonoidokkal az influenza és a megfázás ellen

A hársfőzetet elsősorban influenzára és meghűléses megbetegedésekre használjuk. A flavonoidok javítják a bőr vérellátását, és érzékenyebbé teszik a verejtékmirigyeket, amelyek a tea elfogyasztása után már kisebb külső felmelegedés hatására

is működésbe lépnek. A főzet izzasztó hatása délután és este a legerősebb.

**Növényi nyálka tüdőhurut ellen** – A hárs nagy mennyiségben tartalmaz növényi nyálkát, így enyhíti a köhögési ingert. Ugyanakkor elősegíti a légúti fertőzések gyógyulását.

**ÉRDEMES TUDNI** Ahhoz, hogy elősegítsük a hársfavirágtea lázcsillapító és izzasztó hatását, elfogyasztása után feküdjünk le, és jól takarózzunk be.

## FELHASZNÁLÁS

Álmatlanság és feszült idegállapot esetén A hársfavirággal készített esti fürdő lazító és altató hatású. 2-3 maréknyi hársfavirágot öntsünk fel 1 liter vízzel, és forraljuk fel. Szűrjük le, és öntsük a nem túl meleg fürdővízbe. A hársfavirágfürdő a gyerekeknek is segít este könnyebben elaludni. Bőr- és testápolásra A hársfa friss főzetét arcmosáshoz is használhatjuk. A hársfavirág kisimítja és regenerálja a bőrt.

Duzzadt szemhéjra A hársvirág főzete csökkenti a duzzanatokat. Nedvesítsünk meg egy vattát a langyos főzetben, és tegyük 20 percre a szemhéjunkra.

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Őszi kirándulás  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Mire jó a gyömbér  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- II. Ramszesz elveszett temploma  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Egészséges a korai kelés  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))





## *Ledér vagy csinos?* A szépség terei

Egy különleges, Indiában élő tanító, Bhaktividjá Púrna Szvámí hívta fel a figyelmet egy előadásában a jelenségre. Indiában a nők kora reggel megfürdenek, kicsinosítják magukat, felveszik a legszebb tiszta szárijukat, és sokszor ki is festik a szemhéjukat egy kis kajallal. Otthon a legcsinosabbak, s a hagyományoknak megfelelően, amikor kilépnek az utcára, szorosabbra fogják hajukat és letakarják fejüket kendőjükkel. Így illik. Férjüknek mindig csodaszépek otthon, gyermekeik mindig a lehető legszebb formájukban láthatják őket. Az utcán is csinosan járnak, sokszor a nehéz higiéniai körülmények ellenére is, porban, arany ékszerekkel. Bár otthonaikon kívül kevésbé kellek magukat, kevésbé mutatják, hogy férjüknek milyen csodálatos menyasszonyuk, feleségük van, valójában a férj pontosan tudja ezt, mivel a szépségük kibontakozásának tere épp a családi fészek.

Nyugaton ezzel szemben sokan mackónadrágban és a régi, már utcára nem való fakó ruhákban jelennek meg a hölgyek férjük előtt. „Szeressen így is!” – felkiáltással. A jó lesz még elve sokszor az otthoni szférára vonatkozik és nem arra ahová valóban való

egy-egy zsírfoltos otthonka – mert az már legfeljebb csak takarítani lesz jó. Ezzel az asszonyok könnyen és gyorsan elvehetik férjük kedvét a házasságtól, hiszen a nőt, főként, ha már gyermek is van a családban szinte csak otthon látják, az utcán viszont számos csinos hölgy tetszeleg neki, egészen nyugodtan egy szál neglizsében... A férjek feje így elcsavarhatóvá válik, s ebben a hasonlóan működő asszonyok is hibásak, hiszen részt vesznek a játszmában, önmagukra szintén csak az utcán igényesek.

Érdemes ezt a dolgot megfordítani – tanuljunk India bölcs asszonyaitól. Az utcán ízlésesen, igényesen és diszkréten megjelenni, otthon pedig a lehető legcsinosabban mutatkozni társunk előtt. Hosszú távon mindennek az egész társadalomra nézve pozitív hatásai lesznek. Ahogy a védikus írások elbeszéli a jövő nemzedékei és így a társadalom egészének jóléte legfőbbképpen az asszonyok erkölcsösségén függ. Ez is a boldogabb, egész családok titka és persze nem utolsó sorban otthon is bátran mondhatjuk: jól érzem magam a bőrömben!

Fodor Kata



# A cukor

## bűvöletében



Rejtett cukrok a legegészségesebb termékekben is megtalálhatók a kérdéseinkre válaszoló Huszár Zsuzsa, táplálkozási szakértő szerint. Az édesség utáni sóvárgás bizony nem nagyon különbözik az alkoholos vagy drogos függőségtől... A nyugalom megzavarására alkalmas sorok.

**– Nemrégiben olvastam egy cikket a cukormentes étkezésről, amiben elhangzott egy számomra rémisztő információ: hogy még a palackos ásványvízben is van cukor. Fel tudnál sorolni olyan élelmiszereket, amiket mindennap fogyasztunk, és nem gondolnánk, hogy cukros?**

– Lehet, hogy sokkoló lesz a válaszom, de a feldolgozott élelmiszerek 90%-ában van cukor. Ez nemcsak az édességekre vonatkozik, a sós készítményekben, félkész ételekben ugyanúgy megtalálható, illetve, hogy valóban megtalálható-e, ez a kérdés. A gyártók ugyanis két módszert alkalmaznak, hogy elrejtsek a fogyasztók elől a cukrot: vagy nehezen beazonosítható nevek mögé bújtatják, vagy a termék gyártásakor a cukrot nem édesítő összetevőként, hanem mint állományjavítót, stabilizátort vagy térfogatnövelőt tüntetik fel. Pl. galaktóz, maltóz, laktóz, keményítőszirup, vagy kukoricaszirup – ezek mögött mind az a bizonyos cukor rejtőzik! Így találhatjuk meg üdítőkben, gyümölcslevegekben, péksüteményekben, gabonakészítményekben, energiaszeletekben, fűszerekben (!), köhögés elleni szirupokban,

tejtermékekben, egyes aszalt gyümölcsökben, salátaöntetekben, levesekben, és természetesen a gyorsétek ételeiben.

**– Úgy tudom, hogy a cukor és ízfokozók iránti függőség leginkább úgy alakul ki, hogy a belekben a cukor erjedése végett alkohol halmozódik fel és a túl sok cukor fogyasztása egyfajta alkoholizmushoz hasonló függőséget okoz. Mi igaz ebből?**

– Ez abszolút igaz. Az ember születésétől fogva kívánja az édes ízeket, életünk során pedig számtalan kellemes élmény kapcsolódik az édesség fogyasztásához. Ám a lélektani függőség mellé biológiai is társul. MRI és röntgenfelvételeken kiválóan látszik, hogy a cukor és a kokain által kiváltott agyi ingerületek pontosan ugyanolyanok. Teljes az egyezés. A Fed up című amerikai dokumentumfilm két éven át követte gyermekek életét, amelyet az étkezésük, a hús és cukorfogyasztás nagyon komoly arányban fog megrövidíteni, az élelmiszergyártó cégek profitjának maximalizálása érdekében.



Szervezetünk egyszerűen nem tud megbirkózni a hatalmas mennyiségben bevitt finomított cukorral. Nem tudja megemészteni, az állandóan fel-le ugráló vércukorszint kiüríti az inzulint. A cukor bontása a májra marad. Elmondhatjuk, hogy a ma emberének amúgy is rendkívül túlterhelt a mája. A májsejtek méregtelenítő munkájuk során képesek az alkohol átalakítására egy bizonyos mennyiségig, de így a szervezet normális működéséhez szükséges folyamatok elől vonódik el az átalakítást végző enzim. Ezzel nagyon megterheljük májunkat, ami megnagyobbodással reagál. Ez egy súlyos probléma kezdete, hiszen a szervezet fontos védekező bástyáját kezdjük módszeresen tönkretenni.

A másik nagy kiválasztó szervünk, a vese szintén károsodik a sok cukorfogyasztástól. Igazából a végtelenségig folytathatnám az összes szervünk felsorolásával, hiszen a cukor semminek, semmilyen módon jót nem okoz. Előnye, jó tulajdonsága nincs. Rögtön a szájban megkezdődik a romboló munkáját, fogszuvasodást okoz, megbontja a szájüreg PH-értékét

és táplálja a gombákat, baktériumokat. Lefelé haladva ingerli az egész emésztőrendszert, refluxra, fekélyre hajlamosít a savasítás által. A gyomorban lévő káros bélbaktériumokat táplálja, ezzel fenntartja a gyulladást. Rothasztó baktériumok keletkeznek, amely megfigyelhető már csecsemőkorban cukros tea fogyasztását követően. Az erjedés és a vele járó méreganyagok, mellyel túlterhelt májunk nem tud megküzdeni, károsítják a bélrendszert. Az immunrendszerünket, amely javarészt a bélrendszerben lakik, állandóan leterheli a cukor és a cukor által fenntartott gyulladós, oxidációs állapot. Csoda, hogy nem tud megbirkózni egy egyszerű náthával sem?

**– Milyen helyettesítőket tudnál javasolni, ha valaki él-hal az édességért, finom nasolnivalókért, és milyen lépcsőkben érdemes megpróbálni leszokni a cukorfélékről?**

– Manapság már nem kell lépcsőkben gondolkodni, hiszen annyira jó cukorpótlók vannak, hogy nem lesznek elvonási tünetek. Cukorpótlónak nevezzük







azokat a természetes alapú, növényi készítményeket, amelyek nagyon kevés vagy nulla kalóriát tartalmaznak, nem emelik meg a vércukorszintet, nem rontják a fogakat, és nem savasítanak. Ilyen a nyírfacukor, az eritritol és a sztévia. A sztévia egy fűszernövény, mely százszor édesebb a cukornál, miközben kalóriatartalma, szénhidrát és cukortartalma nulla. Nagyon gazdaságos, hiszen ereje miatt minimális adagokban kell használni. A növény mellett, melyet otthon, cserépben is nevelhetünk, kapható por, tablettá vagy cseppek formájában. Pár évvel ezelőtt sokakat elrémisztett, hogy mellékízét érezték. A mostani készítmények már abszolút cukor-ízűek. Ahol tömegre is szükség van, mint például a sütés, ott a sztévia nem használható. A nyírfacukor számomra a tökéletes cukorhelyettesítő, minden alkalomra. Sokat kérdeznek az adagolásáról: általában 1:1-ben lehet helyettesíteni a cukorral. Tapasztalataim szerint, aki elhagyja a finomított kristálycukor és a mesterséges, ízfokozott ételek fogyasztását, annak visszaáll a természetes ízérvétele, és sokkal kevesebb édesítőt fog használni.

Egy dolgot nem lehet a nyírfacukorral: keleszteni. Ez is azt igazolja, hogy nagyon jó hatással van a szervezetre, hiszen ha nem táplálja a gombákat, mint az

élesztőgomba is, akkor nem savasít, fogyasztatják candidában szenvedők is. Nem emeli meg a vércukorszintet, mert nem vált ki inzulinreakciót, így cukorbeteg emberek számára is fogyasztható. Szénhidrátartalma nem felszívódó rostból áll, így sem az alakunkat, sem az energiaszintünket nem veszélyezteti. Az eritritol hasonló tulajdonságokkal bír, mint a nyírfacukor, kalóriatartalma viszont majdnem nulla. Édesítésre, sütés-főzésre, mindenhogyan használható. A neten számtalan receptet találni, ahol tapasztalataikat is megosztják a felhasználók. Látjuk tehát, hogy az édes ízek élvezetéért nem kell egészségünket kockára tenni. Megoldható lemondás nélkül is az életmódváltás. Én ebben segítek az embereknek, és nagyon boldog vagyok, amikor fél, egy év múlva sok-sok panasz elmúlásáról számolnak be, a cukor és a mesterséges élelmiszerek elhagyásának köszönhetően.

Huszár Zsuzsanna  
Cukormentes élet szakértő, termékfejlesztő  
Dietetikus, Nemzetközi diplomás  
táplálkozási tanácsadó  
[www.cukorlabor.eu](http://www.cukorlabor.eu)  
Szerkesztő riporter: Fodor Kata



# Citromolaj

A HIDEG  
NAPOKRA

Mikor az aromaterápiával elkezdtem foglalkozni, mindenféle olajkeveréssel próbálkoztam. Mindennek csak elegeket tudtam elképzelni, amelyek 2-3-4 féle illóolaj komponensből állnak. Ahogy érnek bennem a tapasztalatok, ma már sokkal többször alkalmazok egyféle illóolajat. Ezek közt is az egyik non plus ultra a citromolaj.

Ezt az olajat az európai citromfa gyümölcsének héjából, préseléssel vagy desztillációval nyerik ki. Színe sárga és zöld is lehet, illatát pedig jól ismerjük, hiszen ki ne érezte volna a frissen reszelt citromhéj üde aromáját.

Ez az olaj nélkülözhetetlen a háztartásban. Akár a járványos időszakban a szobák levegőjének fertőtlenítésére, akár a felmosó vízbe cseppentve felmosáshoz, akár egy frissítő fürdőhöz keresek megfelelő aromát, gyakran döntök emellett.

A kozmetikai célú készítményekről nem is beszélve, hiszen használom bőrápolókhoz, parfümökhez, fűdősökhöz. Használata egyszerűen kiaknázzhatatlan.

Az olaj legfontosabb tulajdonságai közül a fertőtlenítő antimikrobiális és antivirális tulajdonságait emelném ki. Hogy mindez milyen mértékben működik, azt többek közt két francia kutató, Rochaix és Morel kísérletei bizonyítják. Ezek szerint a citromolaj 3-12 óra között maradéktalanul elpusztítja a streptococcus haemolyticust, amely olyan betegségek okozója, mint a mandulagyulladás, a skarlát, az orbánc vagy a gyermekági- illetve reumás láz. 2-3 óra alatt végez a pneumococussal, amely a lebenyes tüdőgyulladás kórokozója. 1 óra alatt elpusztítja a tífusz kórokozóját, és mindössze 15 percre van szüksége ahhoz, hogy legyőzze

a meningococcust, azaz a fertőző agyhártya gyulladásért felelős baktériumot. Amikor nem a levegőn keresztül, hanem közvetlenül a kórokozóra rácseppentve vizsgálták, az eredmény még megdöbbentőbb volt. A staphylococcus és tífusz kórokozójának elpusztításához 5 percre, a diftéria baktériuméhoz 20 percre volt mindössze szükség.

Alkalmazhatjuk légfrissítőként, ha kevés alkohollal (egy teáskanálnyit) elkeverünk 3-5 csepp citromolajat, és hozzáadjuk 3 dl vízhez. Ezt beletesszük szórófejes flakonba, és máris kész a természetes légfrissítőnk. Tehetjük aromalámpába is, mindkettő remek megoldás, ha beteg van a háznál, hisz fertőtleníti a levegőt, így csökkenti a fertőzés valószínűségét.

Károlyi Bánki Viktória  
ájurvéda terapeuta  
bankiviko.blogspot.hu







# Hormontánc



Imádok táncolni. Salsázni, rockizni, NIA-ni, lassúzni, bachatázni, szabad táncolni, na de a hormontánc, az egy sokkal keményebb műfaj! Hiába tanultam többféle stílust, ez az a tánc, amire nincs nagyon tanfolyam. Pedig, amit lehetett, azt gondolom, megtettem: többféle irányú, szemléletű szülésfelkészítőt elvégeztem, még a várandóságom előtt egy évvel – csupa kíváncsiságból, most meg a baba érkezésére készülve pláne! De erre a táncra kijelentem, nincs tanfolyam!

Lehet olvasni ezer jobbnál jobb könyvet, meghallgatni számos előadást, részt venni csoportos szülésfelkészítőn, beszélgetni már tapasztalt, szülő nőkkel, amíg nem tapasztalod a saját érzelmeiden, bőrödön, zsigereidben, hogy milyen az, amikor a hormonok hatására tényleg összecsapnak a fejed fölött és a lelkedben a hullámok, addig nincs róla fogalmad. Mint ahogy nincs a csókról sem fogalmad, addig, amíg egy igazán jó partnerrel nem találkozol egy szerelmes holdvilágos éjszakán...

És így igaz ez minden másra is, amivel egy adott pillanatig nem találkozol. És itt van még egy csavar, kérem szépen. Mert hiheted te, szent meggyőződéssel, hogy ennyi minden után, neked már senki és semmi nem mondhat újat... egészen addig, amíg valami történik és valaki – aki erről nem tudott – megteszi! Lehet tapasztalatod pl.: a szerelemről, a szeretetről, az elfogadásról és az odaadásról, ami a valódi intimitás, ami a kapcsolat, a kapcsolódás alapja. Egészen addig, amíg ezt a tapasztalást felülírja egy másik tapasztalat, minek utána már tudod az egyiket a másikhoz viszonyítani. Így rájössz, hogy melyik volt az igazi szerelem, az igazi szeretet, amelyben az elfogadás is valódi volt, így az odaadás is őszinte tudott lenni. De amíg nincs legalább kettő mintád egy ugyanazon érzésről, addig azt hiheted, az, ami-ben most vagy, az a minden.

Voltak már ingerlékenyebb időszakaim, indulat-hullámaim, és szoktam szeszélyesen is viselkedni

olykor – hisz nőből vagyok –, de ennyi kérdés, ennyi érzélem, ennyi félelem és ennyi bizonytalanság, mint most, még nem kavargott bennem egyszerre. Szó szerint megy a buli odabent. A hormonok táncra perdültek és ami, az egyik pillanatban megkérdőjelezhetetlen, az a másik percben már teljesen kétséges. És hát erről sokat lehet tényleg hallani és olvasni, jókat lehet – utólag – nevetni rajta, de megtapasztalni, a saját bőrödön érezni, ahogy hullámszik nemcsak az érzélem odabent, hanem a kisbabád által is az egyre terhesebbé váló pocakod... na, ez is egy olyan érzés, amit az a bizonyos bankkártya sem tud megadni neked... felbecsülhetetlen.

Mint édesanyának lenni. Mert a hormonok táncra halálos. Megszűnsz általa az lenni, aki előtte voltál és megszületsz újra, immár édesanyaként. Aki látszólag ugyanaz a nő marad, de belül egy teljesen új lény. Újra kezdődik, és újra íródik minden. Átalakul nemcsak a test, de a lélek és az élet is.

A lánybúcsú – a szó szerinti értelmében – valahol erről kéne, hogy szóljon. De mint sok minden – talán lassan minden – rítusunk, beavatásunk sem arról szól, amiért eredetileg létrejött. Hát szóljon most ez a tánc azokért és azoknak, akik még nem tapasztalták meg sohasem, és azokért, akiket nem engedtek igazán beleengedődni, önfeledten, önmagukból kikelve, az ősi, női ösztönöket szabadjára engedve, mélységeket és magasságokat felderítve, saját önnön erejüket megismerve táncra kelni. Most az egyszer ne legyen kérdés, mert igenis: szabad egy táncra!

Ölvedi Réka  
Anaya női- és kismama  
jógaoktató  
[www.remekest.hu](http://www.remekest.hu)





# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés



68 Megtekintés



67 Megtekintés



66 Megtekintés

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





**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 akadály?**

**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 vezeték nélküli telefonon.

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

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a [m@108.hu](mailto:m@108.hu) címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

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

További információ: (30) 231-8722.

**108.hu**  
MAGAZIN  
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

**[www.108.hu/cikkiras](http://www.108.hu/cikkiras),**

Email: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

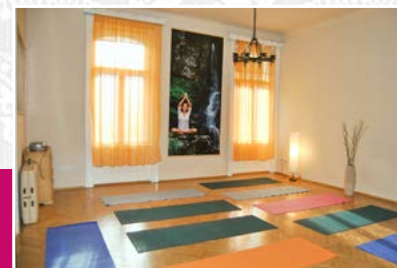
## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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, stb.

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

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



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





## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

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

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

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

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

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



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

**Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.**