

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



*Szülni vagy túrni?
Gyermeknevelés 3 lépésben
Otthonunk férfi és női energiái
Virágokból szőtt üzenetek*

Ingyenes

9. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

▶ **DABUR NATURE CARE DUPLÁN ŐRÖLT
ÚTIFŰ MAGHÉJ KORPA**



A rostós útifű korpa kúraszerű fogyasztása javasolt a normális bélműködés és a bélrendszer méregtelenítése érdekében, gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt.

375 g

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.559 Ft~~
3.159 Ft

▶ **GARUDA AYURVEDA EZI SLIM
TESTSÚLY KONTROLL VEGÁN KAPSZULA**



Gyógynövényeket és fűszereket tartalmazó étrend-kiegészítő, amely segít az elhízás megakadályozásában, a bélrendszer egészségének megőrzésében.

60 db

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.489 Ft~~
2.189 Ft

▶ **GARUDA AYURVEDA IZOMLAZÍTÓ
OLAJ KURKUMÁVAL**



Válogatott gyógynövényekből álló olaj, mely melegíti, lazítja és regenerálja a sérült vagy meghúzódtott izmokat.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
320 Ft

~~2.619 Ft~~
2.299 Ft

▶ **CHARMIL PLUS GYÓGYNÖVÉNYES
SEBGYÓGYÍTÓ, HÁMOSÍTÓ SZÓRÓPERMET
HÁZIÁLLATOK RÉSZÉRE**



Széles hatásspektrumú sebgyógyító a legkülönbözőbb eredetű (szúrt, vágott, horzsolt, harapott, égetett, műtéti) sebek gyors és tiszta gyógyulásához.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~1.999 Ft~~
1.699 Ft

▶ **OTOSAF FÜLCSEPP KUTYÁKNAK,
MACSKÁKNAK A TELJES KÖRŰ
FÜLHIGIÉNIÁÉRT**



Szintetikus anyagoktól és antibiotikumtól mentes gyógynövényes cseppek, használható rendszeresen fültisztítóként, és különféle gyulladások kezelésére.

10 ml

KEDVEZMÉNY:
190 Ft

~~1.589 Ft~~
1.399 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

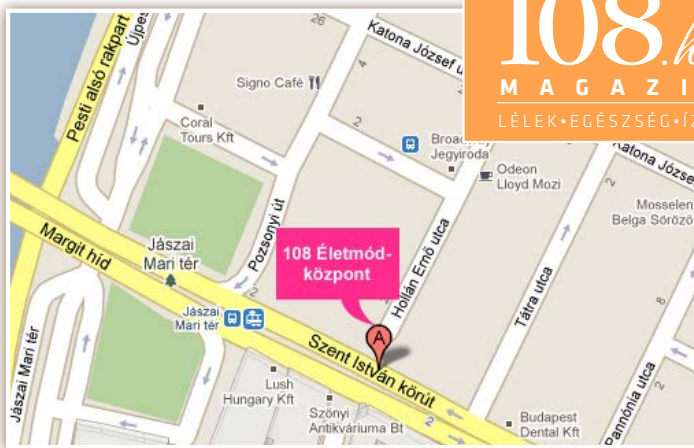
aruhaz.108.hu

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

Tartalom



- 4 **Hogyan tartsd magad melegen az utolsó hideg hónapban?**
- 6 **Virágokból szőtt üzenetek**
- 8 **Otthonunk férfi és női energiái** – Vaszattival
- 12 **Gyermeknevelés három lépésben**
- 16 **Helló február!**
- 18 **Együtt a kevesebb hulladékért** – Európai hulladékcsökkentési hét
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Cékla hummusz; Falafel; Shortbread; Magyaros nemvajkrém; Sütőtökös chutney; Répa csatni.
- 28 **Szülni vagy túrni?**
- 31 **A rozsmaring** – Teacsepppek
- 32 **A nyers vegán étrendről szakértői szemmel**
- 37 **Kezd jól a reggelt!**
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2018/2. 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: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

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



Hogyan tartsd magad *meleg*en az utolsó hideg hónapban?

Január, február még téli hónapok... ugyan már a napok egyre hosszabbak és eddig kellemes telünk volt, de ettől függetlenül hideg van kint, ezt szinte mindenki érzi. Az időjárásban az ájurvédikus vata minősége dominál – csípős hideg, szél, szárazság. Ilyenkor sokan tapasztalják magunkon a Vata egyensúlytalanságát – hideg kezek, lábak, bőrszárazság, repedezettség az ajkakon, energiahiány, székrekedés, puffadás, álmatlanság, hangulati változások, negatív érzelmek.

Amikor fázol, lassul a keringésed, ami a belső szervek munkájának hatékonyságát is csökkenti. Ez további hideg érzetet eredményez a testedbe és kedvezőtlenül hat az izmok, ízületek állapotára. A téli időszakban nem véletlenül sokkal több a derékfájás, térdfájás.

Ahhoz, hogy kiegyensúlyozottan élj, fontos figyelembe vened a természet változását és alkalmazkodni a külső környezeti változásokhoz. Célszerű a jógyakorlásodat, az életmódodat, táplálkozásodat is a téli időszaknak megfelelően alakítani.

Jógyakorlás

Télen gyakorolj olyan jógapózokat, amik segítenek a testből elűzni a hideget, serkentik a keringésed, javítják az emésztésed és kedvezően hatnak a légzőszerveidre is – mivel a téli időszakban leginkább a légzőszervi

megbetegedések jellemzőek. A hátrahajlító jóga-pózok, a dinamikus gyakorlás, az álló jógapózok és amikor a kezeket a fejed fölé emeled hőt termelnek, segítik a testedben beindítani az energiaáramlást.

A jóga gyakorlat előtt mindig alapos bemelegítéssel készítsd elő az izmokat, ízületeket. Amennyiben reggel, nem túl meleg szobában gyakorolsz, kiemelten figyelj erre. Az előkészítő gyakorlatok előmelegítik a tested, felkészítik az izmokat, ízületeket a jóga gyakorlatra és könnyebben fog menni a mozgás.

EZ ITT NÉHÁNY JÓGAPÓZ, AMI SEGÍT MELEGEN TARTANI A TESTED A TÉLI IDŐSZAKBAN:

- **Napüdvözlet** (*Surya Namaskara*) – serkenti a keringést, hőt termel, átmozgatja az egész testet, energetizál
- **Pálmafapóz** (*Talászana*) – hőt termel, energetizál
- **Faállás** (*Vrikaszana*) – hőt termel, javítja a keringést, erősíti a lábakat, stabilizáló izmokat
- **Hősi póz 1.** (*Virabhadra 1.*) – hőt termel, erősíti a testet, serkenti a tüdő munkáját
- **Kobrapóz** (*Budzsanaszana*) – melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza, javítja a testtartást
- **Sáskapóz** (*Salabászana*) – melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza, erősíti az alsó háti szakaszt
- **Ijállás** (*Dhanurászana*) – melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza
- **Fél hold állás** (*Ardha csandraszana*) – hőt termel, javítja a keringést, segíti a légzőszervek munkáját
- **Háromszög állás** (*Trikonászana*) – hőt termel, erősíti a testet, lábakat, stabilizáló izmokat, serkenti a tüdő munkáját, javítja az emésztést

Táplálkozás

Kerüld el a Vata minőséget erősítő ételeket pl. hideg ételek, italok, nyers zöldségek, saláták, száraz ételek. **Fogyassz meleg, jó minőségű ételleket** – az ételek friss, lehetőleg bio alapanyagokból készüljenek.

Kerüld az állott, többször melegített ételeket, konzerveket, tartósított élelmiszereket.

Egyél sok levest, gabona ételt (pl. rizs, köles, quinoa, hajdina, kukorica) **jó minőségű zsírokat** (pl. olíva, ghee), **fogyassz olajos magvakat** (mandula, dió, tökmag, szezám). **Részesítsd előnyben a szezonitásnak megfelelő zöldséget** (pl. cékla, répa, brokkoli). **Használd melegítő és emésztést serkentő fűszereket** (pl. fahéj, gyömbér, asafoetida, fekete bors, kardamom, édeskömény, kurkuma,) Igyál sok meleg folyadékot. Forralt vizet, fűszeres és gyógyteákat (pl. kiváló melegítő a gyömbér tea).

Kerüld el az alkoholt, kávé, teát, cigarettát, és a nagyon csípős ételeket, mert ezek a vatát kibillentik az egyensúlyból.

Egyél rendszeresen a nap során, ne hagyd ki a reggelit. Reggelire ideálisak a kása félék. pl zabkása.

Életmód

Télen a természet is visszahúzódik, tedd ezt te is, fordulj kicsit befelé. Kerüld el a túlpörgést, a megerőltető tevékenységeket. Hagy időt a pihenésre, feltöltődésre a szervezetednek. Próbáld rendszerességet vinni az életedbe, ez is segít a vata. egyensúlyba hozni.

Feküdj le korán, aludj eleget, tölts több időt pihenéssel, meditálj és relaxálj rendszeresen.

Nagyon jótékonyan hat ilyenkor az olajos masszázs. Nem csak ápolja a bőröd, serkenti a keringést, hőt termel, de hozzájárul a lerakódott salakanyagok eltávolításához is.

Vitai Kati
jógaoktató
eljharmonianban.blogspot.hu

Virágokból szőtt üzenetek

Örömteli játék részeseivé válhatunk, ha növényekkel alkotunk és élünk. A nyáron gyűjtött és szárított gyógynövényekből ízletes teákat főzhetünk, vagy fürdőt készíthetünk ezeken a szürke, hűvös napokon. Előcsalogatva az illatok és ízek által a napsütötte évszak legkedvesebb emlékeit. Az élő növények élettel töltik meg otthonainkat és különleges hangulatot teremtenek minden zárt térben. És vajon melyikünk nem bocsátana meg a február ellentmondást nem tűrő szigorúságának, amikor virág kerül a kezünk és szemünk ügyébe?

Még ezekben a téli hónapokban is igyekszem megragadni minden alkalmat, és részt venni minden olyan eseményen,



amiben egy kicsit újra érezhetem a tavasz szépségét és közeledését. Így jutottam el egy vadvirágos műhelymunkára, aminek a Wild Flower Bar adott otthont. Azon a délutánon megkötések nélkül, szabadon alkothattunk. Az üzlet stílusosan kopott padlója és az örökzöldekkel, olajágakkal és eukaliptusszal díszített falak kreatív játék színterévé váltak. A természet vadvirágokból kócos csokrok, színes fej- és asztaldíszek születtek. És mindannyian megtapasztalhattuk a természet rendezett rendezetlenségének szépségét. De a legnagyobb örömet mégis a különböző növények történeteiben leltem meg. Bizony minden szál virágnak története és karaktere van. És ahogy ezeket a virágokat csokorba rendezzük, mi is üzenünk vele a világnak. A virágokból szőtt mesék olyan érzésekről, emlékekről, vagy pillanatokról árulkodnak, amelyek egyszerűségét és szépségét csak megtörné a szó. A mezei és nemesített virágokból született alkotások az önkifejezés eszközei. Ezeknek a lenyűgöző növényeknek és a belőlük létrehozott költeményeknek minden térben létjogosultsága van. Gondoskodnak a hangulatunkról, a lelkiállapotunkról és egyszerűen szépek. Derűvel töltik meg az étterünket, a kedvenc üzleteinket és éttermeinket, és elmaradhatatlan kellékei az olyan családi eseményeknek is, mint az esküvő és a születésnap. Növényekről gondoskodni és virágokkal alkotni egy olyan személyes, belső átalakulás, melynek során képes meggyógyulni a fájdalmas elkülönülésünk a természettől. Amikor belefeledkezünk a természet és a növények világába, minden egyszerűvé válik. Az élet bonyodalmai megoldódnak és megéljük a jelen egyszerű igazságát.

Növényesítsük és zöldítsük be életünk zezugos részeit, csempésszük be a természetet a nagyvárosi életünk mindennapjaiba, és legyünk a saját otthonunk virág- és növény stylist-jai.

Kovács Kata

www.facebook.com/UnalynnSecretGarden





OTTHONUNK *férfi és női* ENERGIÁI

Tudod-e, hogy mit jelent az a szó, hogy Vaszati? A Vaszati – ahogyan a Vasztu is – szanszrit nyelven házat, lakóépületet jelent. Az egyes szótagok pedig utalnak a Vaszati három fő lábára, a három fő szabályrendszerére.

VA = energetikai rendszer

SZA = információs rendszer

TI = geometriai rendszer

A Vaszati szónak azonban van egy **másik többletjelentése** is, ami a **női és a férfi energiákra**, illetve azok fontosságára utal. Ez a többletjelentés utal a Vaszati negyedik lábára, ami a **spiritualitás**. A **Va** szótag jelöli **Visnut**, a Legfelsőbb Személyt, a Szati szó pedig az Ő hitvesét, Laksmi-dévit, a Szerencse Istennőjét. A védikus istenhit követői – tekintsek akár valamelyik félistent, vagy Visnu bármelyik formáját a legfelsőbb személynek – imádott urukat mindig együtt említik az Ő női energiájával, azaz örök társával. Ahogyan Sívát, a sokak által imádott nagyhatalmú félistent nem lehet elválasztani Parvatitól, Visnu különböző megnyilvánulásait is mindig együtt említik, és együtt imádják az Ő örök társával, a szerencse

Istennőjével: Laksmi-Narayana, Laksmi-Nrisimha, illetve a Visnu formák forrása: Radha-Krisna.

Azt szoktuk mondani, hogy minden nagy uralkodó vagy nagyhatalmú személy mögött ott áll egy nő. Ez ugyanígy van magasabb szinteken, a féistenek, istenek világában is.

A férfi és női energiák mindnyájunkban – nemtől és kortól függetlenül – jelen vannak. A **férfias oldalunk segíti a racionális gondolkodást, az észszerű döntéseket**, míg a **női oldalunk az érzelmekkel van összefüggésben**. Mint tudjuk, a lakásunk olyan, mintha a második testünk lenne: tulajdonságai sokat elárulnak rólunk és befolyásolják életünket. Otthonunk női és férfi energiáit vizsgálva sok minden kiderülhet a jellemünkről, sőt a párkapcsolatunkról is.

A **női energiák**, azaz az organikus életenergiák **észak felől**, a **férfi energiák**, más néven a szoláris életenergiák, pedig **kelet felől** érkeznek. Ezen energiák irányát vektorokkal jelöljük, melyek északkeleten egyesülnek.

Nézzük csak meg, mit árul el ez alapján otthonunk északi, északkeleti és keleti része rólunk!

Ha otthonunk északi része nyitott, esetleg ott van

a főbejárat, az utat enged a női energiáknak, erősítve ezzel nőies természetünket. Kedvezően hat az érzelmeinkre, segíti, hogy igazi érző nőkké válhassunk, a férfiak pedig érzékenyek és kedvesek. Ha otthonunk keleti része is hasonlóan nyitott és kedvező tevékenységre használjuk, akkor ez utat enged a férfi energiák számára is: szükség esetén képesek leszünk ésszerű döntéseket hozni. Ha az északi oldal zárt, de a keleti nyitott, akkor férfias természetünk erősödhet föl, ha a kelet zárt, szemben az észak nyitottságával, akkor a női oldalunk.

Sok olyan magányos hölgygel találkoztam, akinél a lakás keleti oldala zárt volt: a férfi energiák egy szerető társ képében nem tudtak belépni otthonába. Ehhez hasonlóan a férfiak magányját okozhatja az északi oldal zártsága. Az észak zártsága egy hölgy esetében pedig okozhatja azt, hogy nem eléggé nőies, nem rendelkezik elegendő női energiával, s emiatt nem elég vonzó a férfiak szemében. A zárt kelet egy férfi

esetében okozhatja azt, hogy nem elég határozott, nem elég férfias és emiatt nem vonzó a nők szemében. (És arról most nem is beszéltünk, hogy ezek az égtájak hatnak a karrierünkre, pénzügyeinkre és az egészségünkre is...)

Gyakran előfordul, hogy talán az észak és a kelet rendben van, de zárt az északkelet, esetleg pont ide esik a vécé. Itt a férfi és női energiák egyesülése ütközik akadályba, aminek egyik kellemetlen következménye lehet, hogy a párkapcsolat konfliktusokkal teli, a másik pedig, hogy a szeretetteljes kapcsolatnak nehezen lesz gyümölcse: nehezen, vagy egyáltalán nem jön a gyermekáldás. E problémákat tovább fokozza, és megnyilvánulásuk esélyeit is növeli, ha a kelet és az észak is zárt, illetve, ha a zárt északkelettel szemben a délnyugat túlságosan nyitott.

A hagyományőrző indiai családokban a lakás északkeleti részén található egy Ganesza szobrot. Ganesza, ez a kedves elefántfejű félisten, aki segít



elhárítani életünkben az akadályokat, a férfi és női energiák egyesülésének a gyümölcse, Siva és Parvati fia. Siva és Parvati szerepe, pedig szorosan összefügg a termékenységgel, nem véletlen, hogy Sivát általában Siva-lingamként imádják.

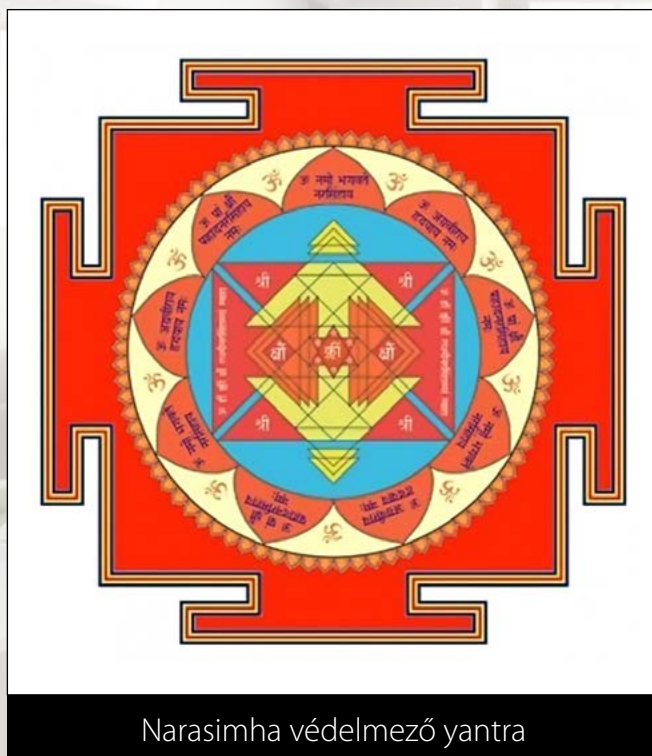
S ha már megemlítettem, hogy minden fontos és nagyhatalmú személy mögött ott áll egy nő, fontos azt is megemlítenem, hogy miért nem szabad félvállról venni a női energiák jelentőségét. A védikus kultúrában a pénz Laksmi-devinek, azaz a Szerencse Istennőjének a képviselője, vagyis nőnemű. Ugye kezd összeállni a kép? Ha zárt az észak, akkor ezek a női energiák – amibe a pénzenergiák is beletartoznak – nehezen jutnak be a lakásba. Meg kell azonban még valamit értenünk Laksmi-devi természetéről! Ő Visnu hűséges társa, sohasem mozdul el mellőle. Éppen ezért **szívesebben tartózkodik egy olyan házban, ahol a férje is jelen van, azaz egy olyan házban, ahol az emberek szeretik, tisztelik**

és megbecsülik Istent – vallási hovatartozástól függetlenül.

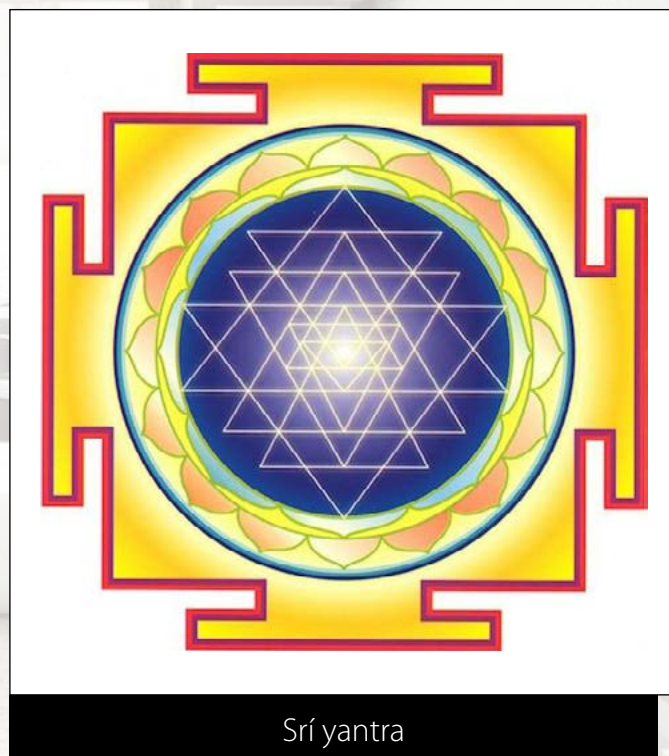
Mi utal még a Vaszatiban a női energiák fontosságára? Többek között az, hogy a leggyakrabban használt és legnépszerűbb Vaszati yantra, a Sri yantra a Szerencse Istennőjének a képviselője. A másik gyakran használt yantra, a Narasimha védelmező yantra pedig Visnu egyik kiterjedéséhez, Narasimhához kapcsolódik. Nem véletlen, hogy a bejárati ajtó fölött szinte mindig elhelyezzük ezt a két yantrát, a Sri yantrát és a Narasimha védelmező yantrát.

A végkövetkeztetés tehát az, hogy bár arra kell törekednünk, hogy a férfi és női energiák egyensúlyban legyenek, a női energiák jelentősége kiemelkedő...

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.wordpress.com



Narasimha védelmező yantra

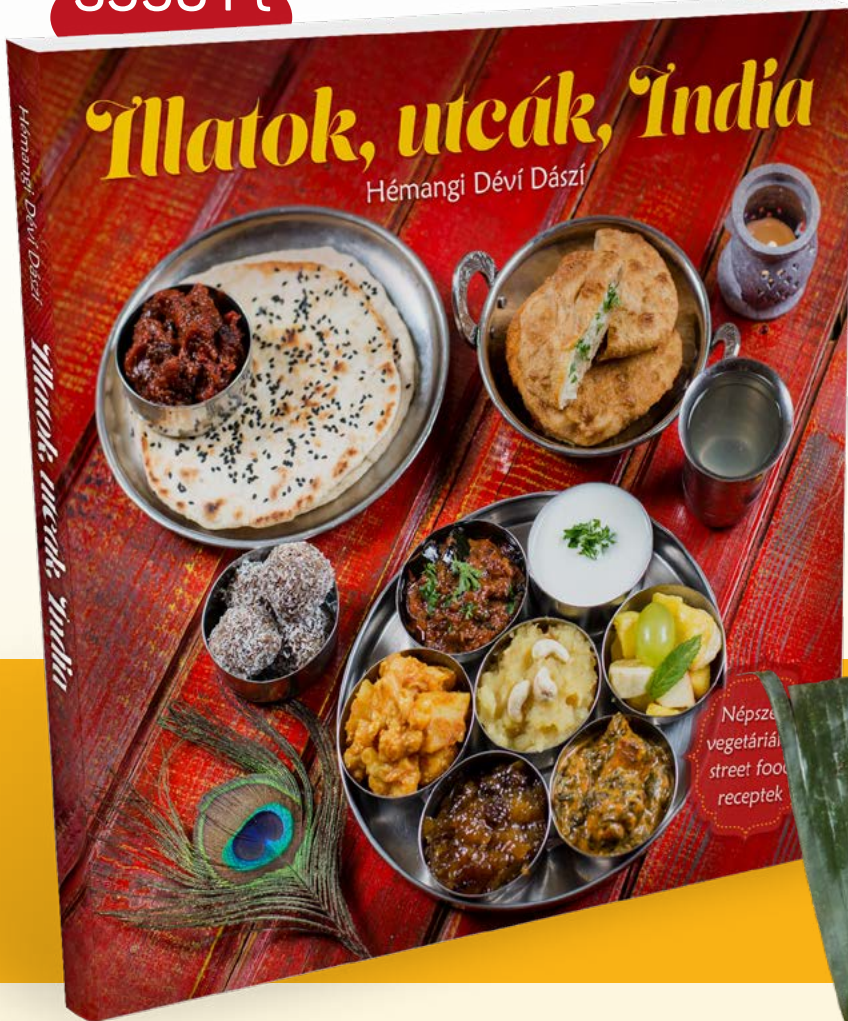


Sri yantra

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

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



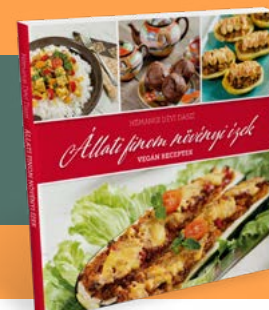
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

2.990.-



A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-



3

Gyermeknevelés

lépésben

Egyre több cikk jelenik meg, amiben szakértők emelik fel a hangjukat napjaink nevelési elvei ellen, vagy legalábbis próbálnak tanácsokat adni.

Heti szinten találkozom szétesett családokban vergődő kiskamasz gyermekekkel, akiket nem kezelnek megfelelően a szülei. Tudom, ezek kemény szavak, de egyrészt azért jönnek hozzám, mert érdekli őket a véleményem, másrészt a tapasztalatom az, hogy ahol tudnak változtatni a szülők, ott a gyermek is kezelhetővé, kiegyensúlyozottá válik.

Szerintem a gyermekek neveléséhez két dolog kell: feltétlen szeretet és következetesség.

A gyerekeket nem akkor szeretem, ha... Csak szeretem. Elolvadok, ha rám mosolyog. Ugyanakkor nekem kell őt vezetnem, és nem fordítva!

Ha kiejtek valamit a számon, annak úgy is kell maradnia, különben értelmetlenül válunk. Azt értjük meg nehezen, hogy ha nem állítunk fel számukra határokat, amiket be kell tartaniuk, akkor nem fogják biztonságban érezni magukat! Ők csak feszegetik a határaikat, pont azért, hogy bemérjék meddig mehetnek el. De ha az a csengő sosem szólal meg, ami azt jelzi eddig és ne tovább, csak zavarodott fiatalokat gyártunk!

Megmondom őszintén, már a kilencvenes években sem értettem, amikor a „non frustration” avagy a szabadelvű nevelés kezdett teret nyerni kis hazánkban is. Kedves szülők! Rossz hírem van! Ezek a gyermekek mára felnőttek és gyermekpszichológusok cikkeiben olvashatjuk, hogy sokukból neurotikus fiatal felnőttek lettek.

Van a védikus szemléletnek egy nagyon egyszerűen követhető képlete a gyermeknevelésre. Jómagam igyekeztem ezek szerint tudatosodni szülői feladataimról. Nekem bevált, így ajánlom szíves figyelmetekbe.

0-6 éves kor között „neveld úgy mint egy királyfit”/hercegnőt

Ez nem azt jelenti, hogy azt csinál amit akar, hanem azt, hogy ebben az időszakban mondhatunk mi amit akarunk, azt fogja a gyerek követni, amit példaként lát. Ha te szépen, szeretetteljesen beszélsz a pároddal, ő is így fog, ha türelmet gyakorolsz, ő is nyugodt marad, ha kiviszed magad után a tányért, vagy azonnal felmosod, amit kiöntöttél, ő is így tesz majd. Csak példamutatással lehet nevelni! Mindamellet a kishercegnőként, vagy épp királyfiként nevelés ebben az időszakban segíti az ősbizalom és az önbizalom kifejlődését! Azt láttam Indiában, hogy ennek a szemléletnek köszönhetően a legtöbb felnőtt – függetlenül a társadalmi helyzetétől – boldog és kiegyensúlyozott tud lenni, hiszen mindenki volt kis királyfi, királylány, abban a korban, mikor erre volt szükségük. Ez megalapozta az önbizalmukat.

6-13 éves korig „neveld úgy mint egy szolgát”

Na, ez sem azt jelenti, hogy le kell kezelni a kiskamaszt, meg erőt kell fitogtatni. Arra utalnak ezzel, hogy ebben az időben nagyon fogékonyak, és folyamatosan le kell kötni a figyelmüket feladatokkal, mert ez segíti a fejlődésüket. A sok gyakorlati tevékenység. Persze, itt válnak nevelhetővé, itt kezdhetünk nekik okos dolgokat tanítani. Hozzáteszem, lehet ezt játékosan!

Tudom, hogy egy zöldborsó főzeléket összedobni egyedül 10 perc, a gyerekekkel együtt lehet ez fél óra. De ha az összecsapott vacsora és a szeretettel és neveléssel, tanítással fűszerezett együtt töltött idő közt kell választanunk? Arról nem beszélve, hogy elképesztő, hány fiatal felnőtt nem tud főzni. Az ájurvédikus gyógyászat szerint egészségünk legelső tartóoszlopa az egészséges étkezés, ami nehezen elképzelhető úgy, hogy az ember nem látott még fakanalat.

Ebben a korban kell megtanulniuk azt is, hogy bizonyos célokat akkor érhetnek el, ha megdolgoznak



érte. A tehermentesen elért vágyaik, pillanatokig elégitik csak ki őket és lassan elértéktelenedik számukra minden. Rossz értékrendek épülnek ki. Ha ügyes és okos és bizonyít, akkor megkaphatja, amire vágyik (persze a realitások közt maradva). Ilyenkor azonban nem csak ígéretünk, hanem mi is betartjuk, amit kimondtunk. Ebből következik, hogy érdemes betartható dolgokban megegyezni. Ha azt kérte, vidd el a rája-simogatóba és te belementél, akkor senkit nem érdekel, hogy van-e rá idő! Legyen!

13-tól „csak légy a legjobb barátja!”

Na, itt szokott beindulni az „amíg az én házámban laksz...” és az „amíg az én kenyeremet eszed” szindróma. Azt hisszük, minél önállóbb a gyermekünk, nekünk annál nagyobb tekintélyt kell kierőltetni tőlük. Pedig az nem megy erőszakkal, főként nem ennél a korosztálynál.

Csak beszéljess vele! Arról és addig, amiről és ameddig ő szeretne. Hallgasd meg, mi van a lelkében, min forog az elméje, különben nem fogod tudni.

A 90-es években a bolygók járásába, a 2000-es

években star wars legóba, 2010-es ben a gördeszkák és longboardok világába tanultam bele, mert neki akkor épp az volt fontos. Megtanulta, hogy ami őt foglalkoztatja, az nekem fontos! A kamaszkor amúgy sem egy leányálom manapság. A hormonok, a megbékélés a folyamatosan változó testemmel, a közösségi és egyéb elvárások, igenis nyomást jelentenek számukra! Ha előzőleg nem terhelték őket semmivel sem, akkor ebbe beleroppannak! Mi, szülők meg csak nézünk, hogy mi baja a gyerekeknek! Miért nem mondja el, hogy mi bántja!? Mert nincs ilyen tapasztalata! Nem hallgatták meg, nem szántak rá időt, nem barátkoztak vele, akkor miért lenne velünk mélységesen őszinte? Hiszen azt csak barátokkal engedi meg magának az ember!

Végezetül, ne keverjük össze ezeket a korszakokat! Ne akkor haverkodjunk vagy játszunk velük királylányost, amikor feladatokat kell állítanunk eléjük. Ne akkor akarjuk átadni nekik a tudásunkat, amikor csak hagynunk kellene őket boldognak lenni! Ne akkor kezdjük el őket nevelni, amikor már csak a barátjára hallgat!

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
bankiviko.blogspot.hu





EGÉSZ ÉVBEN NYITVA!

Új fedett részleggel, gyerekmédencével és szaunákkal, valamint kültéri termál- és úszómédencével vár a **PALATINUS FÜRDŐ!**



Helló február!

BÖJTTELŐ HAVA



1997. február 2. A szerzetesek világnapja

2007. február 3. A rejtvényfejtők világnapja

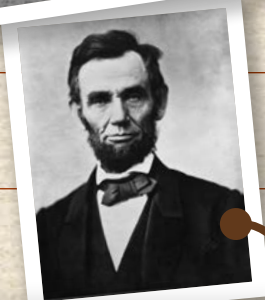
2004. február 4. Elindult a Facebook közösségi oldal



1852. február 5. Szentpéterváron megnyílt az Ermitázs múzeum

1952. február 6. II. Erzsébet lett Nagy-Britannia uralkodója

1964. február 7. A Beatles zenekar először lépett fel az USA-ban



1969. február 8. Felszállt az első Boeing 747-es

1960. február 9. Hollywoodban a Hírességek sétányán elhelyezték az első csillagot

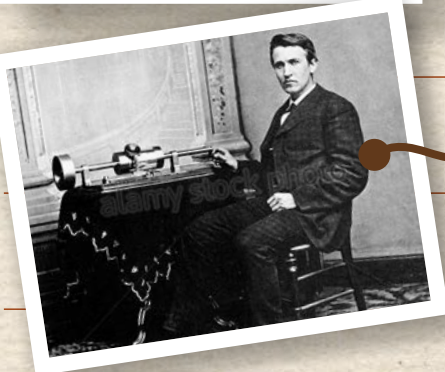
1809. február 12-én született Abraham Lincoln, az USA 16. elnöke



Február 14. Szent Bálint, a szerelmesek védőszentjének ünnepe

1833. február 15. Kassán bemutatták Katona József Bánk bán című drámáját

1978. február 18. A brit slágerlistán első lett az Abba zenekar Take A Chance On Me című dala



1878. február 18. Edison szabadalmaztatta a fonográfot

1943. február 25-én született George Harrison angol énekes, gitáros



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



1. Csökkentsük együtt az ételhulladék mennyiségét!

Például a vasárnap esti lelkiismeret furdalás helyett, a hétvégi menüből megmaradt, jó állapotú, de a családban már megunt finomságokat bedobozoljuk és másnap barátainkat is bevonva jót falatozunk egymás főztjéből. „Hozz egy dobozt!” szól a meghívás, és a ki nem dobott ételhulladék mennyisége alapján, azt is megtudhatjuk, hogy pazarlás helyett mennyi ételmaradék kidobását előztük meg a hétfői akciónkkal. Betérhetsz ételmaradékos dobozoddal tanácsadó irodáinkba, s nem csak jól lakva, de hasznos ajándékkal távozhatsz tőlünk.

2. Tegyük együtt a kevesebb csomagolási hulladékért!

Segítünk megtalálni a háztartásban keletkező csomagolási hulladék mennyiségének csökkentési módjait, ha rendezvényeink büféit meglátogatod a héten. Megismerheted, hogy milyen egy igazi „Nulla csomagolás” büfé. A „vízbárba” egy palackban el is hozhatod a csapvizet otthonról, ugyanis vízteszterrel közösen összehasonlítjuk, hogy valóban megalapozott-e, hogy a saját csapvized helyett a hatalmas szemetet okozó PET csomagolású vizet választod nap, mint nap. Megsaccoljuk, hogy mekkora lehet az egyszer

Együtt a kevesebb hulladékért

EURÓPAI HULLADÉKCSÖKKENTÉSI HÉT

Környezeti tanácsadással a hulladékok csökkentéséért

A Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózatának tagszervezetei az Európai Hulladékcsökkentési Hét alkalmával gyűjtötték össze tanácsaikat 2016-ban. A kampány célja idén is aktuális, célja a figyelfelhívás, a hulladékokkal kapcsolatos szemléletformálás, minél több önkéntes bevonásával. Hogy milyen egyszerűen csökkenthető a hulladék mennyisége a háztartásokban, azt a környezeti tanácsadók számos formában igyekeznek megismertetni. Csatlakozz te is a föld jövőjéért!

használatos hulladékok mennyisége (pl. ásványvizek, gyümölcslevek, zöltségek, gyümölcsök csomagolása esetében), melyek keletkezését megelőzhetjük, ha megfelelő odafigyeléssel vásárolunk.

3. Reklámok, szórólap? Köszönöm, nem kérek!

Tele van a hócipője a postaládába dobott nem kívánt reklámanyagokkal? Keressétek fel ezen a héten tanácsadó irodáinkat, ahol „Nem kérek szórólapot!” matricát vehettek át a címzés nélküli hirdetések ellen. Ezzel az egyszerű kis címkével bizony jelentősen csökkenthetjük a papírhulladék mennyiségét. Azt is megbecsüljük majd, hogy vajon milyen mennyiségű a papír hulladék mennyisége, mellyel ez által megkíméltük magunkat és környezetünket.

4. Takaríts környezetbarát tisztítószerekkel!

Környezeti tanácsadóinkkal segítünk megismerni, mikre cserélheted le a háztartásodban fellelhető mérgező anyagokat, tisztítószereket. Csatlakozhatsz a házi készítésű környezet- és emberkímélő tisztítószereket gyakorlatban is ismertető műhelymunkánkhoz (pl. mosószóda, gesztenye, eset, hamulúg). Megbecsüljük azon mérgező anyagok mennyiségét, amelyeket nem használunk fel a jövőben, ha az alternatív szereket választjuk.

5. Az újrahasználat ösztönzése

Cseréld el ismerőseiddel, barátaiddal az otthon feleslegessé vált kacatjaidat is (bizsuk, ruha kiegészítők,

játékok, váza, stb.), mert lehet, hogy számodra hasznos dolgot kapsz érte.

6. A konyhától a kertig: Mindent a komposztba, amit lehet!

Társasházaknál gyakran nem tudják megoldani, hogy a konyhai és kerti szerves anyagokat komposztálhassák, azaz újrahasznosíthassák. Az ország tíz pontján szervezünk a helybeliekkel olyan műhelymunkát, ahol a szokásostól nagyobb méretű komposztáló ládákat állítunk fel. Kiszámoljuk, hogy egy hét alatt, vajon mekkora azon szerves anyagok mennyiség, amelyek az Európai Hulladékcsökkentési Hét során komposztálásra és nem a vegyes hulladékot tartalmazó kukába kerültek. Összeadjuk azon emberek számát is, akik az akció hatására szelektíven kezdték gyűjteni a szerves anyagokat is és a jövőben közösen komposztálnak.

7. Szelektáljunk ökosan!

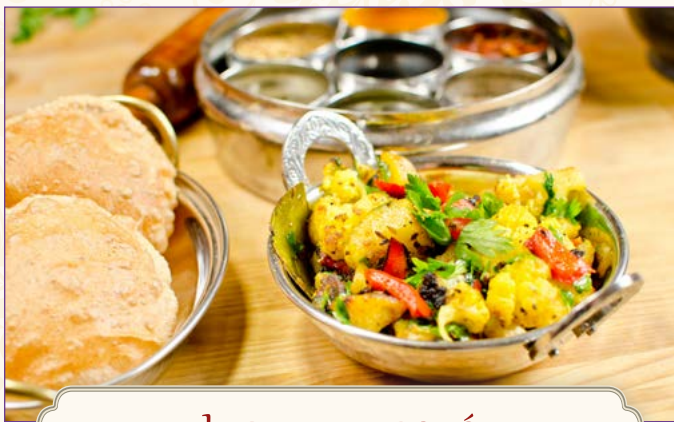
Komoly fejtörést okoz a helyes szelektálás, hiszen rendkívül sokféle hulladék keletkezik háztartásainkban. A szelektív hulladékgyűjtés népszerűsítése, elterjesztése érdekében segítjük és végig követjük egyes családok/közösségek tagjainak heti hulladékválogatási szokását. A hét végén pedig megvizsgáljuk a helyesen szelektíven gyűjtött hulladék mennyiségét, megbecsüljük, hogy így mennyivel kevesebb hulladék került a vegyes hulladékgyűjtő edényekbe, s onnan a személtlerakókra.

krisna.hu

Ízek, imák, India

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

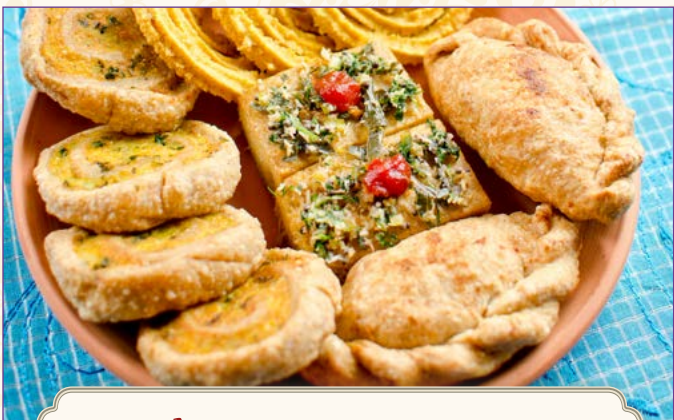
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 ÁJURVÉDA 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 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



CÉKLA HUMMUSZ

ELKÉSZÍTÉSE:

A római köményt pirítás után mozsárban összetörjük. A diót a széttépkedett kenyérral aprítóba tesszük és összeturmixoljuk. Utána hozzá adjuk a céklát, citromot, tahinit és a fűszereket is. Olívaolajjal meglocsoljuk és tovább aprítjuk. És már kész is a csoda!

Manodhara

HOZZÁVALÓK:

- 50 g dió (sütőben illatosra pirítva)
- 1 ek egész római kömény (serpenyőben, szárazon kb 1 percig piritva)
- 15 g szikkadt kenyér héj nélkül
- 200 g főtt, kockázott cékla
- 1 ek tahini
- asafoetida (az eredeti receptben 1 gerezd fokhagyma)
- 1 citrom leve
- olívaolaj, só bors





FALAFEL

HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg csicseriborsó
- 1 kk asafoetida (vagy fokhagyma)
- 2 kk őrölt koriander
- 2 kk őrölt római kömény
- ½ kk őrölt feketebors
- ½ kk chilipor
- 1 kk sütőpor
- 3 kk só
- egy nagy csokor petrezse-lyem apróra vágva

ELKÉSZÍTÉSE:

A csicseriborsót egy éjszakára beáztatjuk. Másnap némi vízzel leturmixoljuk, fontos, hogy formázható masszát kapjunk. Hozzákeverjük a fűszereket, s két-három órán keresztül állni hagyjuk. Vizes kézzel gombócokat formázunk, és közepesen forró olajban kisütjük. Vigyázzunk arra, hogy ne legyen hideg az olaj, amikor beletesszük a gombócokat, mert akkor szétesnek.

Hémangi / vegavarazs.hu

SHORTBREAD

– reform változat



A shortbread egy egyszerűen elkészíthető, skót vajas keksz ami szerintem sokaknak ismerős - gyerekkoromban még fémdobozos változatot is kaptunk belőle. Nagyon ízletes keksz és jól eltartható fémdobozban. Sajnos összetételének köszönhetően nem a legegészségesebb ez a keksz, így reform konyhákban nem szokott előfordulni - tele fehér liszttel, fehér cukorral.

Gondoltam megpróbálok csinálni egy egészségesebb változatot :) A zabliszt - amennyiben gluténmentes - úgy ez a keksz GM diétába is beilleszthető. A klasszikus arányok a shortbread-nél 1 cukor, 2 vaj, 3 liszt. A lisztet a legjobb ha kukorica liszttel vegyítjük.

HOZZÁVALÓK:

- 7,5 dkg barna nádcukor
- 7,5 dkg kukoricaliszt
- 15 dkg vaj
- csipet só
- 15 dkg zabliszt

ELKÉSZÍTÉSE:

A vajat a barna nádcukorral keverd habosra. Fokozatosan szórd hozzá a liszteket és dolgozd össze a tésztát. Egy lágy omlós tésztát fogsz eredményül kapni. A tésztát tedd hűtőszekrénybe 15-20 percre. Vedd ki a hűtőből a tésztát és nyújtsd ki, majd szurkáld meg villával és vágd formára. Igazából bármilyen kekszformát használhatsz. A keksz formákat helyezd egy tepsire. Megszórhatod egy kis nyers nádcukorral is - én nem szoktam. 170 fokra előmelegített sütőben süsd készre a kekszeket - szép aranybarnára. Figyelj rá ne barnuljon meg túlságosan, ne égjen meg a kekszed. Ezt az alapreceptet kedvedre variálhatod. Fahéjjal, vaníliával, reszelt citrom- vagy narancshéjjal ízesítheted.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.hu



MAGYAROS NEMVAJKRÉM

HOZZÁVALÓK EGY NORMÁL MAGYAROS VAJ- KRÉMES MŰANYAG DOBOZ MEGTÖLTÉSÉHEZ:

- 125 g főtt bab (konzerv tökéletes)
- 1 ek olvasztott kókuszolaj
- 1 kk fehérborecet
- 1 csapott mk pirospaprika
- fél mk őrölt köménymag
- 1/4 mk fokhagyma granulátum
- 1 ek víz szükség szerint a turmixoláshoz

ELKÉSZÍTÉSE:

Botmixerrel habosítsd össze a hozzávalókat, és kész.
És ez tényleg ilyen egyszerű! :)

HASZNOS TIPPEK:

- A babot jó átöblíteni és jól lecsepegtetni előtte, mert a plusz folyadéktól csak folyós lesz a szendvicskrém.
- Ha otthon főzzük a babot, ügyeljünk, jó puha legyen.
- Érdeemes kicsit túlsózni, hiszen a kenyérre viszonylag vékony rétegben visszük majd fel.
- Extra tipp: a hűtőben pár óra alatt tovább keményedik, és az ízek is szuperul összesimulnak.

SÜTŐTÖKÖS CHUTNEY

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg megtisztított sütőtök
- 70 dkg alma
- egy diónyi friss gyömbér
- 1 db csilipaprika
- 1 evőkanál sárga mustármag
- 1 evőkanál fekete mustármag (ha nem jutsz hozzá, hagyd el, nincs különösebb jelentősége, inkább csak dizájnlem)
- 3 db vöröshagyma
- 2 dl almaecet
- 20 dkg 3:1-ben befőzőcukor
- 2 teáskanál só
- 3 dl narancslé

ELKÉSZÍTÉSE:

Amíg a tököt és az almát tisztítottam és kb 1X1X1 cm-es kockákra vágtam, az uram kifacsarta a narancslevet. Mindezeket beletettem egy fazékba, hozzákeült a felkockázott hagyma, a csíkozott gyömbér, az összavagdalt csili, meg az összes többi hozzávaló. Felforraltam és azután 15 percig főztem. Üvegekbe raktuk, fejreállítottuk 10 percre és plédék közé csomagoltuk.

Nagy Márta / hogymegtudjuknezni.blogspot.hu



RÉPA CSATNI

HOZZÁVALÓK:

- 2 db nagyobb répa
- 2 ek ghi vagy olaj
- 1 kk fekete mustármag
- 1 kk római kömény
- 2 kk szezámag
- 3-4 apró szárított chili (ízlés szerint)
- 4-5 curry levél
- fél kk asafoetida
- 1,5 kk őrölt koriander
- 1 kk só
- 3 ek nádcukor
- fél ek tamarindpép

ELKÉSZÍTÉSE:

A répát megtisztítjuk, felkarikázzuk és megpároljuk. Ha puha, simára turmixoljuk. Egy kisebb edényben felmelegítjük a zsiradékot, majd beleszórjuk a fekete mustármagot. Kipattogtatjuk, és hozzáadjuk a római köményt. Amikor az is megpirult, hozzáadjuk a szezámagot, a chilit és a curry levelet. Fél percig tovább pirítjuk, és jön az asafoetida és a koriander. Elkeverjük, néhány másodpercig pirítjuk, majd beleöntjük a főtt répát. Sózzuk, cukrozzuk, és sűrűre főzzük. A legvégén belekeverjük a tamarindpépet.

Hémangi / vegavarazs.hu

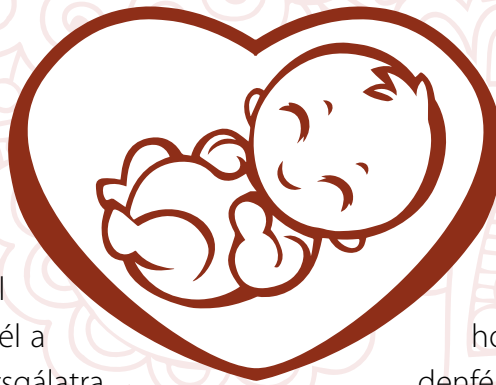




Szülni vagy túrni?

A gyermeknevelésről vitatkozni nagyjából ugyanúgy lehet, mint politizálni: ezer érv és ellenpélda van egy adott állításról. Szülőként helytállni és a lehető legjobbat adni gyermekünknek, nem könnyű feladat. Miért is? Mert annyira kint élünk és nem bent, hogy külső tanácsra szorulunk. Ritka az a család, ahol a felnövő lány lát egy csecsemőt szemtől szembe, esetleg meg is érintheti, kézbe veheti. És ma már nem szokás barátnőink, testvéreink szülésén jelen lenni. Semmi infónk nincs tehát, főleg nem személyes kapcsolatunk, tapasztalatunk arról, ami ránk vár, ha gyereket szeretnénk.

Ez a kiszolgáltatott helyzet könnyen lehet a visszaélés és manipuláció tárgya. Ahogy megtudják, hogy várandós vagy, jönnek a „jótanácsok” kéretlenül. Mire figyelj, mire ne, mit csinálj és mit ne, hogyan csináld és hogyan ne. Még nem is látszik, hogy



a méhedben egy új élet növekedik, de máris rettegsz: csak éld túl az első trimesztert, hogy túl legyél a „rizikós” időszakon. Vizsgálatról vizsgálatra jársz, még akkor is, ha ez nem indokolt, mert hát menjünk a biztosra. És könnyen vannak elveink a fogamzás vagy szülés előtt, ahogy ráébredünk az anyai felelősségünkre, már nem tudsz „felelőtlenül” dönteni, inkább a biztosra mérsz. Így végig aggódhatod a 40 hetet, majd retteghetsz a szüléstől és ekkor még nem is gondolsz a gyermekágyra, meg arra, mi vár rád a következő cirka 20 évben, ami után végre „átadhatod” a felelősséget a felnőtté cseperedő gyermekedre. Hahahaha... ez az, ami soha nem jön el! Az életed teljesen megváltozik, ahogy (legalább) két szív dobog a testedben.

Egy online csoportban olvastam egy bejegyzést, hogy egy kisgyereknek mutatja az anyukája a kórház előtt sétálva, hogy itt született. Mire a gyerek kérdezi: „miért, beteg voltam?” Mennyire bölcsék a gyerekek és mennyire megfélemlíthetők a felnőttek. A várandósságot – ami ugye egyértelműen terheség – ugyanúgy kezelik, mintha elkaptunk volna valami makacs kórt, amiből kb. 9 hónap alatt lehet kigyógyulni. Folyamatosan járni kell ezért a kórházba, szakrendelésre, külön védőnőhöz, mindenféle kontroll ellenőrzésre, vérvételre, ultrahangra, majd a tortúra végén a kórházban, természetesen orvosi felügyelet és folyamatos gépi ellenőrzés mellett végre megszülni.

Ha ismernénk a testünket, tudnánk a működésünkről, tisztában lennénk a női test bölcsességével és képességeivel, akkor nem tudnának ennyire megvezetni. De elviselni, eltűnni, sőt mindezt a terhes gondozást természetesnek venni, még mindig kényelmesebb, mint megismerni önmagunkat,

ráébredni a csodára, ami bennünk lakozik és bízni magunkban, hogy bizony képesek vagyunk mindenféle beavatkozás nélkül szülni. (Normál, átlagos és egészséges esetről beszélek!)

De annyi félelem és tévinformáció van körülötünk, és így magától értetődik, hogy bennünk is, hogy meg se fordul a fejünkben egy csomó minden. Nem merülnek fel olyan kérdések, hogy erre mi szükség van, ezt miért kell, és a kedvencem: választhatom azt is, hogy nem? Sőt nem is gondolkodunk, hanem hagyjuk, hogy mások irányítsák a cselekedeteinket. Mert bízunk az orvosunkban, hiszen ő a szakember. Palya Bea tette fel a kérdést a Szülésdalban: „Maga fog szülni, vagy én fogok szülni? A doktor úr honnan tudja, hogy kell szülni?”

A szülésfelkészítő a vágyaim szerint tényleg felkészít a szülésre, arra, hogy milyen testi és lelki folyamatokkal jár. Mi megy végbe a testemben, hogyan történik meg a tágulás, milyen szakaszai vannak a vajúdásnak, mi segíthet át az egyre erősödő méhösszehúzódásokon, miben tud segíteni a kísérem, mi lassíthatja vagy akár állíthatja meg a vajúdás folyamatát, mire figyeljek, koncentráljak, stb. És akkor még jó lenne tudni, hogy mik a jogaim. Mi az adott kórház és orvos protokollja, mit enged és mit nem. Ha mindezekkel tisztába kerülök, akkor tudok úgy szülni, ahogy szeretnék és nem úgy, ahogy engednek. Hiszen az információk birtokában lehet választásom, és nem csak úgy megtörténik velem valami.

Háborítatlanul szülni egy női beavatás. A nők még mindig olyan szerencsések, hogy élő, jelenlévő beavatásaink, szertartásaink vannak és maradtak fenn, míg a férfiaké már eltűntek (bár szerencsére már vannak újra kezdeményezések ezek visszahozatalára). A világ szerencséjére pedig még vannak nők, akik

menstruálnak – bár sok nőgyógyász szerint ez is felesleges, kényelmetlen és inkább olyan fogamzásgátlót adnak, hogy végre megszabaduljunk ettől a havi bajtól, pedig ez az első beavatás egy ifjú nő számára! Aztán jön az első szexuális együttlét, többnyire ezt is megvérezzük. Majd ezt követi a szülés, mint a beavatások királynője és végül a menopauza az utolsó beavatás egy nő számára, amikor a vérzés már elmarad. Mindegyik a vérhez kötődik. A vér pedig komoly dolog. Félelmetes. Rejtélyes. Képzeld el, hogy régen milyen rémisztő lehetett a férfiak számára egy vérző nő, akinek nincs baja, mégis vérzik, ráadásul ezt hónapról hónapra teszi. A vér erő, hatalom. Gondoljunk csak a vérszerződésre, vagy a testvér szavunkra és a vérszerinti utódlásra. A vér kötelez.

A foganás és a szülés pedig egy Isten által vezérelt folyamat. Egyikről se mi döntünk. Megtörténik. És amilyen fantasztikus lehet a foganás, olyan csodálatos

lehet a szülés is. Ha csak úgy, mint a foganás: háborítatlan. Ha van időd, ha befelé figyelsz, ha átéled, ha benne vagy, ha ösztönösen teszed, amit tenned kell, amit a tested súg, ami jó neked. Amikor nem parancsszóra lélegzel és nyomsz, hanem úgy és akkor, amikor az inger jön.

A beavatásokat tisztelet övezi és ünnepé magasodnak. Amikor egy lányból nő lesz, az egy nagy dolog, és egy nagy adag felelősség. És innentől fogva a felelőssége csak nő és nő. Hát nem az a legnagyobb isteni csoda, amikor egy új élet születik, amikor a nőből anya lesz, a férfiből apa és hármukból egy család? Ideje lenne így tekinteni a női testre és a nőre, hogy ő az élet hordozója, mozgatórugója.

Ölvedi Réka,
Anaya női- és kismama jógaoktató
Szülésfelkészítőimről bővebb infó
a www.remekest.hu oldalon.



A ROZMARING



Külsőleg elsősorban az illóolaját használják, például bedörzsölőszerekben a vérellátás fokozására és fájdalomcsillapításra, izom- és ízületi reumatizmus, idegfájdalmak és vérkeringési zavarok ellen. Megtalálható mellkasi balzsamokban, gargarizálószerekben, illetve fürdőolajokban is. Belső alkalmazásra inkább a drog készítményeit adják, melyek az illóolaj mellett emésztésserkentő keserűanyagokat is tartalmaznak. Homeopátiás felhasználása elsősorban gyomor- és bélműködési zavaroknál jön szóba.

Tea: 1 csésze forrásban lévő vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi összevágott rozmaringlevelet, majd 10 perc elteltével szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk. Bor: Vágjunk apróra 20 gramm friss rozmaringlevelet, és tegyük borosüvegbe. Öntsünk rá 1l könnyű fehérbort, és légmentesen zárjuk le. Egy hét után szűrjük le vászonruhán. Fürdő: 50 gramm friss rozmaringlevelet keverjük össze 1 evőkanál olívaolajjal,

és forraljuk fel 1 l vízben. Hagyjuk negyedórán át állni, majd szűrjük le, és öntsük a főzetet a fürdővizünkhöz. A rozmaringos fürdő kellemesen felfrissít. Tinktúra: Alacsony vérnyomás ellen naponta 5 ml fogyasztandó belőle. Illóolaj: Fürdővízhez adva csillapítja az izomhúzódások okozta fájdalmat és merevséget. Fűszerként: Aromája kitűnően harmonizál az olaszos konyha ízeivel.

A rozmaring kiváló étvágygerjesztő, emésztést javító, frissítő, serkentőleg hat a központi idegrendszerre és fokozza a vérellátást. Ismeretes jó görcsoldó, baktériumölő tulajdonsága, de alkalmazták menstruációs, változókori panaszok, vérkeringési zavarok esetén is. Fejfájás ellen szintén javallott. Illóolaja kiváló hajkondicionáló. Külsőleg illóolaját használják bedörzsölő szerekben fájdalomcsillapításra izom és ízületi panaszok esetén.

Forrás: gyogynovenyhatarozo.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Ha ezeket tapasztalod, baj lehet a hormonrendszerrel *(tovább: femina.hu)*
- Vigyázz a mérgező szobanövényekkel! *(tovább: femina.hu)*
- Tények és tévhit a csokoládéről *(tovább: webbeteg.hu)*
- Itt fürdőzhetsz akár éjszaka is *(tovább: termalfurdo.hu)*



A nyers vegán étrendről szakértői szemmel

Nemrég felvázoltam azt, hogy miért érdemes megállni a vegán étrendnél, és nem továbblépni a nyers vegánra. Vannak, akiknek még a főtt ételekkel gazdagított vegán étrend sem válik be. Persze itt be lehet dobni azt az érvet, hogy „nem jól csinálta”, és

kihagyott valamit az étrendjéből. És valóban, minél változatosabban étkezünk a növényi világon belül, annál esélyesebb, hogy sikerül biztosítani a tápanyagok java részét a szervezetünk számára (talán az olyan kivételekkel, mint az elegendő D-vitamin és B-12), de már a vegán étrendet is nagyon könnyű rosszul csinálni, és így kiéheztetni a szervezetünket bizonyos tápanyagokra, vagy felborítani az anyagcserénket és a hormonháztartásunkat. Persze lehet kísérletezni a superfoodokkal, a glutén kizárásával, de nagy az esély rá, hogy ha a főtt ételeket is elhagyjuk, akkor annyira lekorlátozódik a felhasznált alapanyagok száma, hogy drasztikusan megnő a hiánybetegségek kialakulásának esélye. És ne feledjük azt a tényt, hogy mindenkinek más az egészségi állapota, és az emésztése, tehát nem fog ugyanúgy működni mindenkinél ugyanaz az étrend. Vannak, akik egy vagy több év vegán étkezés után visszahozzák az étrendjükbe a tejterméket vagy a tojást, és így jobban érzik magukat. De valószínű, hogy az emberiség 99%-ának sikerülne megoldani az egészséges étrendjét hús fogyasztás nélkül, ha hajlandóak volnának rá.

1. tévhit:

A főzés elpusztítja a tápanyagokat

Biztos, hogy a nyers ételek tele vannak tápanyagokkal. De a főzés megpuhítja a bennük található rostokat és sejtfalakat, és így az étel tápanyagai hozzáférhetőbbé válnak, mint nyers formájában. A főtt paradicsomban például ötszörös a likopén biológiai hasznosulása a nyershez képest. A főtt répa béta-karotin tartalma is könnyebben felszívódik, mint a nyersé. Egy tányér leves több tápanyagot tartalmaz, mint az azt alkotó nyers répa, hagyma, karalábé és krumpli összessége.

A főzéssel bizonyos vegyületek koncentrációja is lecsökken, melyek akadályozzák az olyan ásványok felszívódását, mint a cink, vas, kalcium és magnézium.

A főtt spenótból például jobban felszívódik a vas és a kalcium, mint a nyersből.

El kell ismerni, hogy bizonyos tápanyagok elvesznek a főzés során, például a C-vitamin és bizonyos B-vitaminok. Tehát érdemes belőni a nyers és főtt ételek arányát az egyéni emésztésünknek megfelelően, mert így „mindkét világból a legjobban” kapjuk meg, ahogy Jennifer Nelson, a Mayo Klinika dietetikus osztályvezetője.

Ha túlfőzzük vagy elégetjük az ételeket, az problémát okozhat. Egy szétfőtt zöldség tápanyag-tartalma valóban csekély, a sütés közben megégett zöldségben vagy húspan pedig rákkeltő anyagok keletkeznek. A megoldás azonban nem a főzés teljes elkerülése, hanem a párolás, vagy az olajon futtatás, enyhe grillezés és a levelek hangsúlyozása.

A nyers ételek fermentálása vagy turmixolása is elősegíti a tápanyagok felszívódását, de ez nem változtat azon a tényen, hogy a főzés egy ősi művészet, ami emészthetőbbé és táplálóbbá teszi az ételeket.

Az ételek prána-tartalmával kapcsolatban pedig hitvitát lehet folytatni, de egzakt módon megmérni azt egyelőre még nem képes a tudomány.

2. tévhit:

A főzés elpusztítja az enzimeket

Ez valóban így van, de nincs jelentősége. Igen, az enzimek elpusztulnak a hő hatására. De az ember saját maga állítja elő azokat az emésztőenzimeket, amelyek elősegítik az ételek lebontását. Az egész elmélet logikája ott bukik meg, hogy többségben vannak azok az emberek, akik főtt ételt esznek, mégis meg tudják emészteni. A nyers vegán elképzeléssel szemben, a nyers ételekben található enzimek java része elpusztul az emberi bélrendszer savas közegében. Csak egy töredékük jut el épségben a vékonybélbe. Az olyan erjesztett ételek, mint a savanyúkáposzta, hatékonyabban bejuttatják az

enzimeket a vékonybélbe. Nem lehet nullának tekinteni a szerepüket az emésztésben, de eléggé minimális.

A nyers ételek enzim-elméletét Edward Howell alkotta meg 1940-ben, és java részt az 1920-30-as években végzett kutatásokra támaszkodott könyvében. Ma már tudjuk azonban, hogy szinte minden tápanyag az vékonybélben szívódik fel, az emberi szervezet által szintetizált epe és a hasnyálmirigy által termelt enzimek segítségével.

Howell egy olyan elméletet is felállított, hogy az emberi szervezet véges mennyiségű enzimmel rendelkezik, és amikor ezek elfogynek, akkor nem lesz utánpótlás. Azt azonban nem tudta megmondani, hol tárolja az emberi szervezet ezt a születéskor elraktározott enzimek készletet. A valóság azonban az, hogy a szervezetünk egész életünkben termeli az enzimeket.

3. tévhit:

A nyers étel méregtelenít

Az étrend segítségével végzett méregtelenítés az alternatív medicina vesszőparipája, mely nem sok tudományos igazolást nyert. Általában két szervet emelnek ki a méregtelenítés szempontjából: a májat és a vastagbelet. Valójában a testünk bármely részén felhalmozódhatnak a mérgező anyagok, különösen a zsírszövetben, de a fehérjékben és a csontokban is.

A vastagbélben azonban meglepően kevés mérgező anyag található. A máj esetében azt értik sokan félre, hogy ez a szerv szűri ki a mérgező anyagokat és ezért tele kell, hogy legyen velük. De a máj inkább vegyi feldolgozó egység, mint szűrő: szétbontja a mérgező anyagokat kisebbekre. Vagyis a máj nem



raktároz extra mennyiségű mérgeanyagot azért, mert ő a testünk természetes méregtelenítője.

Egy másik érv az, hogy a zsírégetés közben – jelen esetünkben nyers növényi étrenden – mérgeanyagok szabadulnak fel. De a zsírsejtek nem égnek hamuvá és nem ürítik ki a tartalmukat, miután elégték. A zsírsejtek csak nagyobbak vagy kisebbek lesznek, attól függően, hogy mennyi zsírt használunk az edzés közben. Nem világos, hogy mennyi mérgeanyag szabadulna fel, ha a zsírsejt elégne. Ebben az esetben a mérgeanyag valószínűleg más zsírsejtekhez kapcsolódna. Ha más, nemrégiben felszabadult mérgeanyagokkal együtt mobilizálódik, mint például extrém koplalásnál, akkor a mérgeanyag valóban mérgezővé válhat és leterhelheti a májat.

Röviden, a vegán étrend önmagában nem garantálja azt, hogy a szervezetünkben nem rakódnak le mérgeanyagok. Máskülönben az olyan nyers növényi étrenden élő állatok, mint például a tehén vagy a gorilla zsírsejtjeiben nem gyűlnének össze a mérgeanyagok, márpedig ők is megbetegsznek néha. Az olyan méregtelenítő kúrák, mint a léböjt vagy a monodiéta annyiban segíthet, hogy kevesebb terhet helyez az emésztőrendszerre és legalább a kúra ideje alatt nem viszünk be több mérgeanyagot. Az egészséges, változatos növényi étrend és a sok víz fogyasztása pedig általánosságban segíthet a májnak és a veséknek a mérgeanyagok semlegesítésében és kiválasztásában.

4. tévhit:

A nyers vegán étrend egészséges

A nyers vegán étrend mellett egészségesnek maradni egy kihívás, nem pedig egy belőle következő dolog. Sokan túlzottan lefogynak a nyers étrenden, mert képtelenek elég kalóriát bevinni. Aki súlyfelesleggel küzd, az persze örül ennek, de a fogyás még

önmagában nem garantálja azt, hogy egészségesek is maradunk.

A leggyakoribb probléma a tápanyaghiány, különösen ami a B-12 és D-vitamint, a szelént, cinket, vasat és két Omega-3 zsírsavat, a DHA-t és az EPA-t illeti. Étrendkiegészítő kapszulák nélkül nagyon nehéz lenne (a B-12 esetében pedig egyenesen lehetetlen) elegendőt bevinni ezekből nyers növényi étrend mellett. Emellett a változatosságot is nehéz betartani, mert sok nyersen ehető növény csak szezonálisan hozzáférhető.

Caldwell Esselstyn, aki meggyőzte Bill Clintont, hogy álljon át növényi étrendre, azt mondja, hogy a nyers ételek mellett nehéz megfelelő energiához jutni. Vagy olajosmagot eszik az ember, ami nagy mennyiségben már nem hasznos, vagy banánt, amiből is napi 1-2 darab lenne megfelelő, és nem annyi, amennyi a kalóriabevitelünk nagy részét fedezi.

Egyes nyersevők annyira ráállnak a gyümölcsökre, hogy a fogaik elkezdenek pusztulni: a gyümölcsössavak lemarják a fogzománcot, a cukor elősegíti a szuvasodást, az aszalt gyümölcsök beragadnak a fogak közé és tovább rohasztják azokat, az általános ásványi anyag-hiány pedig mindezt még jobban meggyorsítja.

Lehet, hogy a nyers étrend egészségesebb, mint a sztenderd amerikai vagy kontinentális vagy éppen magyaros étkezés, de arra nincs bizonyíték, hogy a nyers vegán étrend, még ha meg is van a lehetőségünk, hogy elég változatos ételekhez jussunk, egészségesebb lenne, mint a McDougall vagy az Esselstyn által ajánlott növényi étrendek, vagy akár azok az étrendek, melyek mérsékelt állati eredetű étel bevitelét is engedélyezik. Egy vegánnak érdemes feltennie a kérdést, hogy milyen plusz előnyökkel jár az, ha nyersre vált, feltéve hogy a nyers étrend nem ad hozzá morális értéket az életéhez, legfeljebb a főzéssel spórol némi áramot.

5. tévhit:

Csak a nyers étel a természetes

„Egyetlen más állat sem főzi meg az ételt” – halljuk gyakran a nyersevést pártolóktól. Erre persze azt is mondhatnánk, hogy olyan állat sincs, aki spenóttal keveri a banánt és nagy teljesítményű turmixgépben darálja, hogy finomabb vagy emészthetőbb legyen az étel, vagy azt, hogy sakkozni sem szoktak az állatok.

A „természetesség” kritériumának megítélése eléggé ingoványos talajra vezethet. Az emberek a világ különböző részein nagyjából hasonló életkort élnek meg a legkülönbözőbb étrendeken. A legtöbb étrend, mely gabonából, zöldségekből és húsból áll, legalább hetven éves átlagéletkort eredményez, hacsak nem ér bennünket baleset vagy nem kapunk el valamilyen fertőző betegséget. A szibériai népek tradicionális, állati étrendje legalább olyan természetes, mint az Amazonas környékén élő törzseké.

Ehhez képest nem ismerünk olyan emberi kultúrát, akik kizárólag nyers étrenden akartak volna életben maradni. Tehát a nyers étrend a természetellenes, mert lehetetlen életben maradni olyan modern eszközök nélkül, mint a hűtőszekrény, tároló és szállítóeszközök, valamint könnyen hozzáférhető csomagolt élelmiszerek, például olajos magvak nélkül.

Valójában egy olyan gyermek, akit nyers vegán étrenden nevelnek fel, megfelelő táplálékkiegészítés nélkül nagy eséllyel idegrendszeri vagy növekedési problémákkal fog küzdeni, a B-12 és más tápanyagok hiánya miatt. Ezzel szemben például egy felnőtt, aki húsz éve nem evett állati terméket, még mindig támaszkodhat a testében raktározott bizonyos esszenciális tápanyagokra.

A természetes környezetben, elektromosság nélkül mindenkinek, aki nem a trópusokon lakik, ahol egész évben nőnek a növények, a napja nagy részét az étel termesztésének, begyűjtésének, tartósításának és tárolásának kellene szentelnie. Még



a trópusokon is, ahol bőségesen terem minden, az emberek azóta főznek, amióta emberek, vagyis legalább kétszázézer éve.

A legtöbb tudós véleménye szerint a húsevés és az ételek megfőzésének kombinációja tette lehetővé az emberi agy kifejlődését. A főzés különösen sok tápanyagot és kalóriát tett hozzáférhetővé, mivel az emberi agynak sok energiára van szüksége.

Nyers vegán főemlős-társunknak, a gorillának, háromszor akkora a teste, mint az embernek, de harmadannyi agysejtje van. Izmos lett a növényektől, de nem lett okosabb. Egy 2012-es tanulmány szerint a gorillának napi 12 órán keresztül kellene nyers ételeket ennie ahhoz, hogy elég kalóriát vigyen be az emberihez hasonló agy kifejlődéséhez. Természetesen ezeknek a tévhiteknek a feltárása nem azt a célt szolgálja, hogy a húsevő étrend híveit gazoljam, hiszen magam is vegán vagyok. De a nyersevés vagy az egyoldalúan összeállított vegán étrend kihívásaival tisztában kell lennünk. Mindenkinek ajánlom azonban, hogy próbálja ki a teljesen vegán vagy túlnyomó részt növényi ételekből álló étrendet, betartva a megfelelő változatosság elvét, nem elhanyagolva a táplálékkiegészítőket, és személyre szabottan beállítva a nyers és főtt ételek arányát az étrenden belül.

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotashtanga.com

A reggeleid nagyon meghatározók az egész napod szempontjából. Felkelhetsz bal lábbal, morcosan, ingerülten, és indíthatod így is a napot, de figyelj meg, hogy mennyivel nehezebb egy ilyen rossz hangulatú reggelből csodás napot varázsolni. Sokkal egyszerűbb, ha egy kis tudatos odafigyeléssel már reggel megalapozod a napodat, és jó energiákkal indítod. Ehhez szeretnék néhány tippet adni, hogy minden reggeled mosolygósan induljon:

Az ébresztő óra. Állíts be valamilyen kellemes zenét, amire mint egy kismacska, dorombolósan, nyújtózkodósan ébredsz! Egy kellemes lágy dallam sokkal jobb, mint egy nagyon intenzív, energikus zene. Azt tartogassuk későbbre!

Az első gondolat. Ha úgy ébredsz, hogy valami negatív jár a fejedben, vegyél erőt magadon, és azonnal gondolj valami szép dologra, olyanra, ami jó érzéssel tölt el. Érdemes összegyűjteni

néhány ilyen pozitív dolgot az életedből, és kis cetliken kiragasztani az ágyad mellé, hogy amikor felébredsz, rögtön lásd őket. Az is jó, ha a gyermekedről, férjedről kitekszel egy fényképet. Bármilyen lehet, a lényeg, hogy ránézve, pozitív érzéseid legyenek.

Az első kimondott szó. Nagyon-nagyon fontos, hogy mit mondasz ki először hangosan! Ha egy kedves mondat az, akkor megint csak erőteljesen pozitív irányba tereled a napodat, de ha rögtön zsörtölődsz a férjeddal, vagy morogsz valami miatt csak úgy magadban, az bizony nem lesz jó hatással rád, és a napodra sem.

Ugrálós zene. Míg zajlik a reggeli készülődés, hallgass olyan zenét, ami igazán feldob, és legszívesebben ugrabugrálnál rá, vagy táncolnál! Ne is fogd vissza magad,

dúdolj, énekelj, táncolj, mozogj, ami csak jól esik! :)

Teendő lista. A reggeli mellett gondold végig a napod, hogy milyen fontos elintéznivalóid vannak, és gyorsan írd le a legfontosabbakat egy cetlire, és azt tartsd magadnál egész nap, és pipáld vagy húzd ki, ami megvan. Érdemes egyébként előre egy hétre beosztani a feladatokat, mert a tervezés sok időt spórol meg neked, és nem csak hogy nem felejtesz el fontos dolgokat, de minél több pipa lesz a füzetedben, annál jobban is érzed magad, és a "hasznos vagyok" érzés bizony jól hat a lelkünkre.

Nagyon gyorsan hozzá lehet szokni, hogy pozitívan indítsd a reggelt, érdemes gyakorolni!

Szeretettel:

Polgár Lili

www.romterapia.hu

Kezd jól a reggelt!



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy 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 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 linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

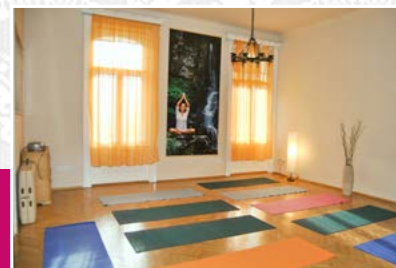
Termet keresel foglalkozásaidnak?

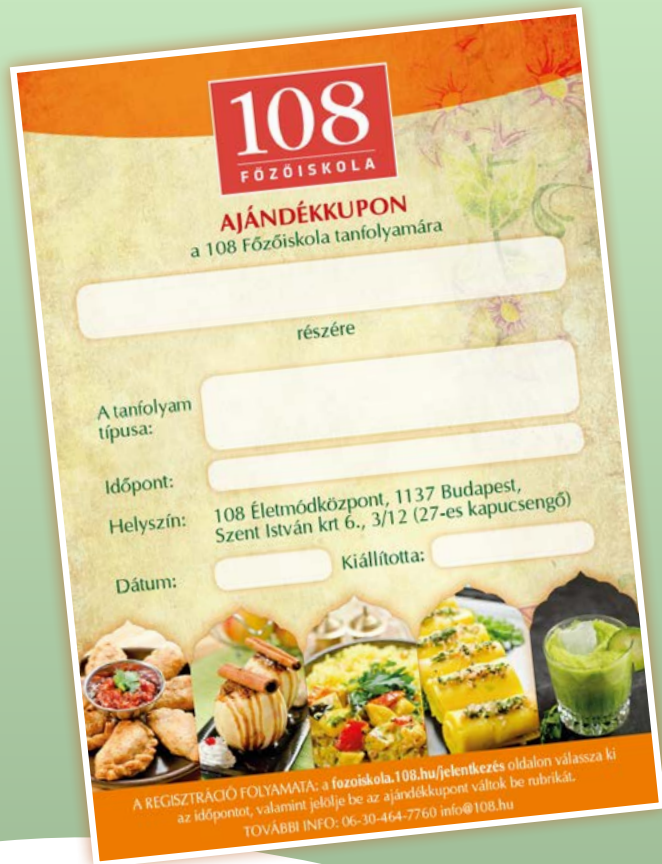
Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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





AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalomra 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.