

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

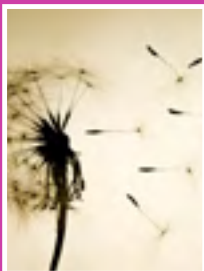
A TARTALOMBÓL



A gyógyító
étrend



Készítsünk
potpourrit!



Felejtsd el az allergia
gyötrelmeit!

INGYENES

108.hu

ÉLETRE KELTÜNK!



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1135 Budapest, Szent István krt. 6, III/12. (27-es csengő) • Tel.: (30) 464-7760 • info@108.hu • www.108.hu

2011. június-július tanfolyamaink

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
India I.	jún. 25-26., júl. 30-31.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
India II.	júl. 30-31.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
ÚJ! India III.	jún. 25-26.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
ÚJ! Magyaros-vegetáriánus	júl. 2-3.	2 x 3 óra	12.000 Ft	
ÚJ! Csatni workshop	jún. 21.	1 x 3 óra	7.000 Ft	
ÚJ! Sós csemegék		1 x 3 óra	7.000 Ft	
ÚJ! Befőző	júl. 10.	1 x 3 óra	6.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő hatha jógatanfolyam		10 x 2 óra	15.000 Ft	
Kismama jógatanfolyam		10 x 2 óra	15.000 Ft	
Gyakorló jógaórák				
Kezdő hatha			Első alkalom 1000 Ft, 1 alkalom 1800 Ft, 10 alkalmas bérlet 15000 Ft	
Haladó hatha				
Ájurvéda tanfolyam	Júl. 16-17.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
Személyiségfejlesztő tanfolyam		3 x 2 óra	15.000 Ft	
Stresszkezelés felsőfokon		3 x 2 óra	15.000 Ft	
Hennatanfolyam		2 x 3 óra	10.000 Ft	

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezőszám mellett indítjuk.

Lájkolj bennünket
ÚJ Facebook
oldalunkon.

Kedves Olvasók!

Tartalom

Amióta megalakult a 108 Életmódközpont, sokan kérdezték tőlünk, hogy miért pont ez a neve az intézménynek.

A 108-as számnak sok keleti vallásban és tradícióban (hinduizmus, buddhizmus, dzsainizmus, jóga tradíciók) nagy jelentőséget tulajdonítanak.

A hinduizmusban pl. Istennek 108 fő neve van, s annak egyik ága, a gaudiya vaisnavizmus kiemeli, hogy Istennek, Krisnának Vrindában 108 gopi (tehénpásztorlány) társa van. Isten neveit egy 108 gyöngyből álló füzéren (málán) ismétlik, ezt hívják mantrázásnak, ami egy kiemelkedő vallásos gyakorlat.

A 108 a végtelenséget is jelképezi. A szentírások közül 108 Upanisad számít fontosnak, a vaisnava költők 108 versben foglalják össze mondanivalójukat.

A 108-as szám kedvezőséget hoz az életben, s mi azért adtuk az életmódközpontnak és magazinunknak ezt a nevet, hogy e kedvezőségnek mások is részesei lehessenek.

A 108 Életmódközpont csapata

A gyógyító étrend	4
108 receptverseny – eredményhirdetés	6
Mi a helyzet a savakkal?	7
Készítsünk potpourrit!	9
Altató helyett	10
Egy kicsi mozgás...	11
Ahol az idő békésen pereg	12
Ezt jól Kifőztük!	14
Napraforgógombócós zöldségleves	15
Felejtsd el az allergia gyötrelmeit!	16
Rakott brokkoli	20
Jóga ászana	21
Teacseppek – Az örök ifjúság forrása, a zsázsa	22
Könyvajánló	23

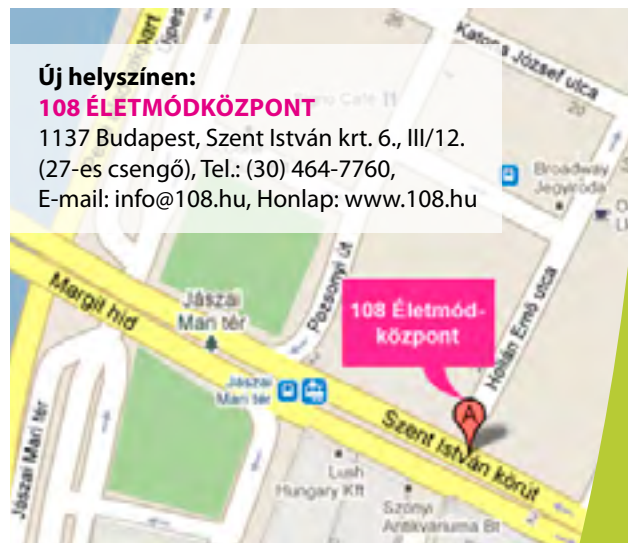
A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A 108 Életmódközpont jógaoktatását a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanárai végzik.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSÁI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dász)
Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)
Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dász)

KIADJA: © Lalita Kft.
1039 Budapest, Lehet u. 15-17.
Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu



Új helyszínen:

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 gyógyító étrend



A fizikai test ételből építkezik, ezért kezelésénél kulcsfontosságú a helyes táplálkozás. Próbálkozzunk bármi más módszerrel, ha étkezési szokásainkon nem változtatunk, hiába várjuk, hogy a testünk alapjaiban megváltozzék. A betegség első számú testi oka a helytelen táplálkozás. Ha helyesbítjük étrendünket, azzal megszüntetjük a betegség fő okait. Testalkatközpontú megközelítésével az Ájurvéda az egyénenként különböző, helyes diétát tartja az egészség alapkövének.

A gyógynövényekre és az ételekre ugyanaz az energetika áll, ugyanazok az alapelvek az irányadóak.

Mindkettő az elemekkel, a dósákkal, az energiával és az ízekkel operál. A gyógynövények finom szinten, az ételek durva, anyagi szinten táplálnak. A gyógynövénykúra akkor hatásos, ha megfelelő étrenddel van megtámogatva. A diéta fokozhatja a gyógynövények hatásosságát, de ellen is dolgozhat nekik. Általában véve egy a harmóniát nélkülöző étrend semlegesíti, nagy mértékben csökkenti, vagy teljesen megakadályozza a megfelelő füvek hatását.

A diéta már önmagában is hatásos kezelési mód. Bár hatása lassabban mutatkozik meg, idővel éppolyan

biztosan kimutatható, mint a gyógyfüveké. Az étrendi kezelés a legbiztosabb módszer. Önmagában is alkalmazható, ha a természetgyógyászat terén szerzett jártasságunk bizonytalansága folytán nem tudjuk, milyen gyógyfüvet irányozzunk elő magunknak. Az étrend a hatásos öngyógyítás alfája-omegája.

Az Ájurvédát elsősorban az ételek energiaminősége érdekli a dósák kiegyensúlyozása szempontjából. Kevésbé fontos számára a tápérték, az ásványi só, vitamin- és nyomelem-tartalom. Nézőpontjából nem létezik mindenki számára egységesen helyes táplálkozás, sem napi szükséges minimum. Az Ájurvédát az érdekli, hogy az elfogyasztott étel és a táplálkozás módja összhangban van-e természetünkkel. Alapvetően a dósák szerint csoportosítja az ételeket. Egyszerű, de mégis átfogó módon mutatja meg, mi miért tesz jót nekünk.

AZ ÉTREND ÉS AZ ELME

A védikus filozófiában az étel esszenciája az elme. Az Upanisádok szerint: „Az elfogyasztott étel három részre oszlik. Durva részéből lesz a széklet, középső része alkotja majd a testünket, finom része pedig az elménket.” (Csándógja-upanisad VI.4.1.) Közkeletű szólásmondással élve: „Az vagy, amit megeszel.” Minden, amit megeszünk, hat érzelmeinkre, és mind testi, mind lelki rendellenességek kialakulására hajlamosít. Ugyanúgy, ahogy a helytelen érzelmek felboríthatják emésztésünket, a rossz emésztés is kihat érzéseinkre.

Gondoljunk az elfogyasztott étel spirituális tulajdonságaira is. Elősegítik-e vajon elménk működését és békéjét, vagy inkább zavaróan hatnak-e rá? A hús ebből a szempontból, bármily tápláló is egyébként, nem jó



étel, mert a halál, az erőszak és a bomlás energiáit, és ezekhez kapcsolódóan a félelem és gyűlölet negatív érzelmeit hordozza.

Az Upanisádok azt írják a vízről: „Az elfogyasztott víz három fele oszlik. Durva részéből lesz a vizelet. Középső része vérré válik. Finom része alkotja majd az életerőt.” (Csándógja-upanishad VI.4.2.) Amit tehát megiszunk, az életerőnket táplálja. A csapvíz és a desztillált víz állott víz, ezért megzavarja pránánkat, összezavarja érzéseinket és gondolatainkat. Az alkohol, a kávé és más élénkítő italok hasonló hatással bírnak.

Részlet Dr. David Frawley, Az ájurvédikus gyógyítás című könyvéből. Megvásárolható: www.lal.hu

Az ájurvéda alapelve: ismerd meg önmagad és válj önmagad gyógyítójává! Ha szeretnéd megismerni az ájurvéda tudományát, vegyél részt Ájurvéda tanfolyamunkon: www.108.hu/ayurveda-tanfolyam

108 receptverseny

eredményhirdetés

A múlt hónapban hirdettük meg a 108 magazin első receptversenyét, *Nyári ízek* mottóval. Amikor az első receptek kezdtek beérkezni, a zsűri már tudta, hogy nem lesz egyszerű dolga. Rengeteg ínycsiklandó, színes étel elkészítésének módját küldtettek, és mi már csak azt sajnáltuk, hogy fotót, és nem ételmintát kértünk. A határidő lejártával aztán dönteni kellett.

A zsűri végül úgy határozott, hogy a *Nyári ízek* receptversenyt **Bíró Edit / Dulmina** újkrumplis pitéje nyerte. A nyeresége egy indiai főzőtanfolyam, az általa választott kategóriában.

Mindenkinek köszönjük a részvételt!

ÚJKRUMPLIS PITE

(laktovegetáriánus recept)

A nyári gazdag gyümölcs- és zöldségkínálatból egyik kedvencem az apró újkrumpli. Ezúttal egy látványos és ízletes pitét készítettem belőle, melyben a vékony téstán finom, fűszeres szószban ül a puhára párolt újkrumpli. Kiváló ebéd- vagy vacsoraétel, nem csak vegetáriánusoknak!

HOZZÁVALÓK

(egy 24 cm-es piteformába, 2-3 személyre)

A párolt krumplihoz: 60 dkg mogyorónyi-diónyi méretű újkrumpli, 1 evőkanál ghí (vagy vaj)

A tésztához: 20 dkg Graham-liszt, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál szódadikarbóna, 2 evőkanál ghí (vagy vaj), 80-100 ml víz

A fűszeres szószhoz: 2 dl zsíros tej vagy főzőtejszín, 2 evőkanál keményítő, 1 kávéskanál kurkuma, 1 csipet őrölt köménymag, 1 kávéskanál só, 1 csokor friss vagy 1 evőkanál szárított zöld fűszer (például petrezselyemzöld, majoránna, kakukkfű, oregánó, stb. - de egyszerre csak egyféle)

Továbbá: 1 evőkanál ghí (vagy vaj) a forma kikenéséhez, 1 evőkanál tönkölydara (vagy búzadara) a töltelék alá, 1 evőkanál pirospaprika a tetejére, pár szál friss zöld fűszer a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉSE

Az újkrumplit körömkefével alaposan megsikáljuk és lekaparjuk a héját. Vastag aljú, lefedhető edényben felmelegítjük a ghít, és alaposan átfogatjuk benne az előkészített krumplit. Jól záródó fedőt teszünk rá, és időnként rázogatással megkeverve puhára pároljuk, körülbelül 10 perc alatt. Közben lehetőleg minél kevesebbet emelgessük a fedőt, hogy ne szökjön ki a gőz! (Az így elkészített krumpli némi sóval és zöld fűszerrel ízesítve önmagában is jó, illetve ilyenek a maradékát remekül felhasználhatjuk ehhez a pitéhez.)



Egy tálban puha, de nem ragacsos gombóccá gyúrjuk össze a tészta hozzávalóit. Vékonyan kikenünk egy 24 cm átmérőjű kerámia piteformát, és kézzel beleegyengetjük a tésztát úgy, hogy jó magas pereme legyen a szélén. Megszórjuk egy kanál tönkölydarával, majd egy rétegben elrendezzük rajta a párolt krumplit.

Egy bögrében összekeverjük a szósz hozzávalóit, és ráöntjük a krumplira. (Ne ijedjünk meg, hogy most még híg, a sütés során a keményítőtől be fog sűrűsödni.)

180 fokon, előmelegítés nélkül körülbelül 30 perc alatt megsütjük. Akkor van kész, amikor láthatóan pirul a teteje meg a szélén a tészta.

A kész pitére kevés pirospaprikát szítalunk és tépett zöld fűszert szórunk. Forrón még nem, de 5-10 perc elteltével, langyosan már szépen szeletelhetjük torta módjára. Friss, napérlelte paprikát, paradicsomot adunk mellé.

Jó étvágyat!



- Szeretnéd, ha valaki segítene a célkitűzésedben?
- Szeretnéd, hogy valaki végig kísérjen fogadalmad megvalósításában?
- Szeretnéd, ha valaki bátorítana, lelkesítene, megszidna amikor szükséged?
- Válaszd life coachunkat!

A múltkori nagy sikkere való tekintettel megismételjük az akciónkat:

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Az első 10 jelentkező részére 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékese telefonon. A listánkon jelenleg több, mint 3500 olvasó van, ezért siess, ha szeretnél az első 10-ben benne lenni. :)

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 Manorám segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

Mi a helyzet a savakkal?



Legtöbben tisztában vagyunk azzal, hogy a nem megfelelő életmód az oka mindazoknak a betegségekben, melyekben szenvedünk. Azt is tudjuk, hogy a szervezet túlsavasodása sajnos az egyik leggyakoribb civilizációs betegség, számos más betegség forrása. Helytelen táplálkozási szokásaink következtében a szervezetünkben kevés bázis van, testünk elsavasodott. A rohanó életmód, a napi stressz csak fokozza ezt a folyamatot, s testünk megpróbál bázist kivonni mindenhonnan, ahonnan csak tud. Így aztán ásványianyag-készleteink leépülnek.

Testünk túlsavasodásának legfőbb okai:

- túl sok cukor fogyasztás
- alkohol
- nikotin
- túl sok fehérje
- telített zsírsavak
- élvezeti szerek
- környezeti mérgek
- kémiai eredetű gyógyszerek
- stressz, feldolgozatlan bosszúság

Ha a túlsavasodás már kialakult, bizony szükség van egy alapos savtalanításra, amely nemcsak testi, de pszichikai egészséghez is vezet. Ilyenkor szinte a legfontosabb, hogy nagy mennyiségű folyadékot igyunk. Vigyünk be gyógyszertárakban és bioboltokban kapható bázikus hatású szereket, melyek szinte néhány nap alatt észrevehető javuláshoz vezetnek. Tartsunk salaktalanító kúrákat, hiszen az elsalakosodás megbénítja immunrendszerünket, amely képtelen elbánni a betegségekkel. A savtalanításon túl ne feledkezzünk meg szervezetünk ásványianyag-raktárainak feltöltéséről sem. Olyan étrendet kell összeállítanunk, amely biztosítja a bázikus táplálkozást. Óvatosan bánjunk a sóval és a cukorral, fogyasszunk sok gyümölcsöt, együnk burgonyát és zöldségeket.

Azt is kimutatták, hogy rengeteg salakanyag azért marad a testben, mert túl kevés oxigén áll rendelkezésre az elégetésükhöz. A test oxigénellátásához pedig mozgásra van szükség. Megfelelő táplálkozással és elegendő mozgással biztosított a jó közérzet és a betegségmentes élet.

Készítsünk potpourrit!



A friss vágott virágokkal teli váza sajátos hangulatot kölcsönöz a lakásnak. Illata a kert és a nyári rét hangulatát idézi, közérzetünk is jobb lesz tőle. Az elszáradt virágok hasznosításának remek módja a potpourri készítése. A szárított virágokból és más hozzávalókból álló színes kompozíció remek ajándék is lehet barátaink számára.

HOZZÁVALÓK:

Szárított virágok: Rózsa, levendula, jázmin, nőszirm

Illóolajok: Levendulaolaj, eukaliptusz, fahéj, fenyő, rózsaoilaj, rozsmaringolaj, muskátliolaj

Szárított gyümölcs: citrom, narancs

Termékek: fahéj, toboz, citromfűlevél, mentalevél, szegfűszeg, vaníliarúd, csillagánizs

A szükséges hozzávalókat ma már számos hobbi-boltban beszerezhetjük szárított formában. Ha mégis magunk szeretnénk készíteni, ez a legjobb időszak a szárításra. Egy jól szellőző (pl. fonott) tálcára rakjuk a szárításra szánt növényeket, letakarjuk gézzel, majd kiteszük. Vigyázzunk, hogy a nap közvetlenül ne érje a tálcát, és éjszakára inkább vigyük be, mert nem lehet tudni, mikor ered el az eső.

A válogatásnál vegyük figyelembe azt is, melyik helyiségbe szánjuk a potpourrit, hiszen a nappaliba inkább frissítő, üde hangulatot szeretnénk, a hálóba pedig a nyugodt, alvást elősegítő növényeket és illatokat részesítjük előnyben. Ha minden hozzávalónk megvan, keverjük össze, oszlassuk el rajta az illóolajat, és tegyük egy jól záródó edénybe, ahol 3-4 hétig érleljük. Kétnaponta rázzuk össze az egészet! Ha letelt az idő, egy szép üvegtálba helyezük bele a hozzávalókat, rendezzük el ízlésesen, ügyeljünk a színekre!

Altató helyett



A nyugodt, éjszakai alvás fontosságát nem kell bizonygatni. Mindenki érezte már ennek hiányát, vagy a következő nap sikertelenségét. Manapság egyre többen küzdenek álmatlansággal, s ilyenkor a legegyszerűbb megoldás, az altató után nyúlnak. Mielőtt azonban megtennénk ezt a drasztikus lépést, és rászoknánk a kémiai szerek használatára, érdemes kipróbálni néhány természetes gyógymódot.

Ha arról hallunk, hogy valaki alvási gonddal küzd, mindig van valaki, aki rávágja, hogy „a meleg tejet kipróbáltad már?” Ilyen esetben tényleg segíthet a tej vagy a különböző tejtermékek (joghurt, író). Ennek pedig az oka, hogy gyakran az álmatlanság oka a kalciumhiány. A tejjel bevitt kalcium hatására az idegek elernyednek, s előkészítik a nyugodt, pihentető alvást. Egy másik lehetőség, hogy kalciumot vigyünk be a szervezetünkbe, a méz fogyasztása. A lehető legjobb megoldás pedig az, ha langyos mézes tejet iszünk lefekvés előtt.

A gyógynövények is számos megoldást kínálnak erre a manapság már oly gyakori problémára. Az egyik leghasznosabb keverék a komló-citromfű tea, hiszen a komló nyugtató hatással rendelkezik, a citromfű pedig könnyíti a légzést és nyugtatja az érverést. Az is előfordulhat, hogy egy késői, nehéz vacsora következtében éjjel után riadunk fel. Ez pedig nem más, mint emésztési probléma. Erre is kitűnő megoldás az előbb említett teakeverék, mely biztosan meghozza a frissítő alvást.

Egy kicsi mozgás...

Igen, tudjuk, manapság annyi mindent kikiáltanak a betegségek forrásának! De legyünk őszinték: a mozgásszegény életmóddal valóban mindent megteszünk egészségünk ellen. A gyenge izomzat, a merev erek, a petyhüdt, fáradékony szervezet, a gyenge szív és tüdő mind-mind jó néhány évet elvehetnek életünkből.

Kutatásokkal bizonyított, hogy a napi félórás séta is jótékony hatású. Ha komolyabb sportba szeretnénk vágni, találjuk meg azt, ami nem csak testünket, de lelkünket is edzi, ami jólesik, és élvezettel űzzük. Rajtunk múlik, hogy az az úszás, a futás, a kerékpározás, az aerobic vagy a teniszezés. Annyi bizonyos, hogy a rendszeres testmozgás:

- erősíti a szívet, így több vér jut a testrészekbe
- gyorsítja az anyagcserét, amely elősegíti a súlyfelesleg leadását
- nyugtatja az idegeket, mélyebb alvást biztosít
- több oxigént juttat szervezetünkbe
- erősíti immunrendszerünket.

Tehát elő az edzőcipővel, keressünk egy olyan mozgásformát, ami örömet okoz, és frissebbnek, fiatalabbnak, energikusabbnak fogjuk érezni magunkat!



Ahol az idő békésen pereg

– Családi hétvége Krisna-völgyben



Olykor érdemes kivonni magunkat az erőltetett menetből, a munka pörgő zuhatagából, a teljesítmény mámorából. Szükséges lelassítani, nagyokat sétálni, kikapcsolódni, szunyókálni, szívből énekelni, táncolni, finomakat falatozni. Elsősorban a szív és a tüdő egészségét szolgálja, de a test és a lélek egyaránt meghálálja, ha behúzzuk kicsit a féket. Pihenés, feltöltődés, színes programok – miközben egy napba tényleg csak 24 órát sűrítünk. Vissza a természetbe! Legalább 3 napra...

Július utolsó előtti hétvégéjét ezúttal ismét hazánk egyik gyönyörű, ősi táján, a somogyi dombok között tölthetjük. Már évek óta ekkor rendezik meg a Krisna-völgyi Búcsút, amely a Dél-Dunántúl legnagyobb családi fesztiválja. Különleges időpontban különleges helyszín, ideális célpont családosoknak, a füst- és alkoholmentes helyeket keresőknek, de azoknak is, akik a Kelet kuriózumai iránt érdeklődnek. A szabad levegőn tölthetjük napjainkat, ahol előadások, zenés-táncos programok, a kultúrába való bepillantási lehetőség és egzotikus vásár várja az érdeklődőket.

Jó program ez akkor is, ha meg szeretnénk ismerkedni az ökológikus életmóddal, a környezetbarát háztartás és gazdálkodás vívmányaival, itt ugyanis a három nap során rengeteget tanulhatunk kikapcsolódás közben! Hogyha iskolás gyermekekkel kel valaki útra, nem fog csalódni: számtalan érdekes, mindennapinak nem mondható ötlet várja a tudni vágyó fiatalokat.

Krisna-völgy azonban leginkább a szellemi feltöltődés helyszíne. A természet és az épített környezet aránya tökéletesen egyensúlyban van, a szent helyek, a templom, a tehenészet és az apró házikók színtereiből az ember csak csodálója lehet a természetnek, itt a fák a folyók, a tavak a térség urai – ez is a tisztelet és odafigyelés jele.

Kipróbálhatjuk a szabadtűzi főzést, benézhetünk a tehenészetbe, kérdezősködhetünk, de akár tevékenykedhetünk is a biokertészetben, részt vehetünk szakmai tapasztalatcserén az ökofalu találkozón, és megismerhetjük a magyar táj természeti adottságait, a benne rejlő lehetőségeket. Azok, akik Krisna-völgyet inkább a védikus kultúra megőrzése végett kedvelik, ellátogathatnak a szent helyekre, keleti pavilonokba, beszerezhetnek valódi indiai fűszereket, ékszereket,





festékeket és ruházatot, meghallgathatják a filozófiai előadások valamelyikét, vagy

bepillanthatnak a tra-

dicionális indiai esküvőkbe és persze a számtalan finom indiai fogásból is válogathatnak, édességek, sült csemegék, szósok, rizsek közül. Esténként a körvezetések után a hívek zenés istentiszteletre gyűlnek össze a templomszobában, amelyhez bárki csatlakozhat. Ha valaki jobban elmélyülne a kultúrában, megismerkedhet az Ájurvédával, az apiterápiával, magára öltheti a hívők tradicionális öltözékét, vagy akár el is leshet néhány indiai konyha-trükköt a főző bemutatóból.

A gyermekeseknek ezt a hétvégét különösen ajánljuk. Jó lehetőség több napon át a friss levegőn kalandozni az egész családdal. Kisvasút, játszótér, és a természet örök játéktere várja a gyermekeket. A gurukulában, a védikus iskolában vezetett programok, kézműves foglalkozások várják a legkisebbeket, s itt nem csak tanárok, hanem maguk a helyi tanulók vezetésével foghatnak játékba a gyermekek.

Akik több napra érkeznek a völgybe, több belső és falusi vendégház közül is válogathatnak, igény szerint, a kalandot kedvelők azonban sátorhelyet is bérelhetnek. A három napos hétvége éppen elegendő időt nyújt, hogy belekóstoljunk a védikus kultúrába, a gasztronómiába, megismerjük a Krisna-hit alaptanításait, és megszerezzük a legérdekesebb kapcsolódó olvasnivalókat. Egy biciklis túrával kiegészítve vagy egy forró délutáni fürdőzéssel a Balatonon örömteli

hétvégét élhetünk át. S mert igazi falusi turizmus, a családi kényelem mellett elérhető árakra is számíthatunk, ami a nagycsaládosok esetében közel sem elhanyagolható szempont.

Ha nem először látogatunk ide, felkereshetjük a régi ismerősöket, de újdonságokkal is számoljunk! A napsütötte somogyi térség legnagyobb része kullancsmentes övezet, a völgy minden szeglete egészséges, és különösen tiszta környezet. Ha a nyár közepén végre kilépnénk a hétköznapiokból, ideális helyszínt találunk, itt ugyanis végre az órák és a percek a megszokott, nyugodt ütemben peregnek, néhány napra megszabadulhatunk a stressztől és mindenféle tettek kényszerétől. Egy pár napig egyszerűen csak – élhetünk.

www.krisnavolgy.hu

www.krisna.hu



♥ Ezt jól Kifőztük!

Valamikor 2010 január végén-február elején kezdődött a Kifőztük története. Emlékszem, azzal az ötlettel hívtam föl Mohát, hogy könyvet, újságot vagy valamit kellene „csinálni”, amely bemutatja a mi konyhákat...

Na, ez a valami lett a Kifőztük magazin. Akkor már nagyjából egy éve írtam a saját blogomat, napi szinten látogattam mások oldalait, így tudtam, milyen témákban kik és mit képviselnek. Tudtam, hogy Moha személyében nagyon ügyes „kenyeresünk” lesz, aki csodálatos süteményeket készít, a legszebb mézeskalácsokat süti, amelyeket valaha is láttam! Moha természetesen rögtön igent mondott, így már ketten voltunk...

Tudtuk, hogy az újságban ismertető receptek között szerepelnie kell előételnek, főételnek; szükség van vegetáriánus, paleo és nyerskosztos részre is, hiszen a mai gasztronómiai irányzatokat figyelembe véve többféle igénynek akarunk megfelelni. Jelenleg 18-20 blogger receptjeit mutatjuk be, ezenkívül helyt adunk borajánlónak és fűszerismertetőnek is.

Szerencsére megengedhetjük magunknak azt a luxust, hogy a saját elvárásaink szerint szerkesszük az

újságot. Eddigi sikere azt mutatja, jól gondolkodunk. Hónapról hónapra egyre csak nő az érdeklődők száma, már közel 10000 regisztrált olvasóval büszkélkedhetünk!

Mindegyikünk a saját konyhájában főz, és maga fényképezi a család elé tálalt ételek készítésének különféle szakaszait, majd (a lakomát olykor némi közelharc árán kis időre késleltetve) a végeredményt. A hozzávalók pontos megadásával részletesen leírjuk a készítés menetét. Nincsenek művészi fotóink – nálunk minden étel ehető, és általában rögtön az elkészülés és a fényképezés után el is fogy. Sokszor pont emiatt vannak gondjaink, mert ha nem sikerülnek jól a felvételek, akkor csak ismételt sütés-főzés után tudunk újabbakat készíteni, hiszen az első „eresztésnek” addigra már hűlt helye van...

A Kifőztük alapelvei között a két legfontosabb az, hogy a szezonális zöldségekhez, gyümölcsökhöz igazítjuk a kínálatot, illetve hogy igyekszünk Magyarországon bárhol beszerezhető hozzávalókat felhasználni.

Hónapról hónapra a családi konyháinkban készülő finomságokat mutatjuk be az olvasóknak, ahogy most Önöknek is.

Szép Csilla



www.kifoztuk.hu





Napraforgógombócos zöldségleves

(<http://dulmina.blogspot.com>)

Hozzávalók 6 adaghoz a leveshez:

- 1 liternyi vegyes idényszöldség (zsenge sárgarépa, petrezselyemgyökér, karfiol, karalábé, újkrumpli stb.)
- 2 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj
- 2 liter víz
- 2 evőkanál sós paprikakrém
- 1 kis csokor petrezselyemzöld

a gombóchoz:

- 15 dkg durumliszt
- 5 evőkanál hántolt napraforgómag
- csipet só
- csipet kurkuma
- 2 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj
- 70-80 ml víz

Kicsik és nagyok kedvence lehet ez a zenge zöldségekből főzött, ízletes leves, amelyet a napraforgómagos gombócok tesznek különlegessé. Ráadásul nem tartalmaz húst, tejet és tojást, így az ezeket kerülők is bátran fogyaszthatják.

Tálba rakjuk a gombóc hozzávalóit, és összeállítjuk


annyi vízzel, hogy inkább kemény, mint lágy tésztát kapjunk. Letakarva félretesszük.

Szükség szerint tisztítjuk és daraboljuk a zöldségeket. Nagy, vastag aljú fazékban fel-melegítjük az olajat, majd állandóan kevergetve néhány percig pirítjuk rajta az előkészített zöldségeket. Felöntjük a vízzel, ízesítjük a paprikakrémmel, és forrás után kis lángon, lefedve főzzük.

Közben nagyobb mogyorónyi gombócokat formázunk a tésztából, amelyeket tálcára vagy tányérra gyűjtünk. Folytonos keverés közben belerakjuk őket a levesbe, amelyet erősebben kezdünk melegíteni. 5-6 percig forraljuk, valamivel tovább azt követően, hogy a gombócok feljöttek a tetejére.

Tépett petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Tipp: a zenge zöldségeket nem muszáj meghámozni, sok esetben elég körömkefével jó alaposan megsikálni őket. A petrezselyem mellett a karalábé és a karfiol zöldjét is felhasználhatjuk, sőt az ilyenkor kapható karfiolnak a torzsáját is nyugodtan belevághatjuk a levesbe. A leveleket ne pirítsuk, hanem a paprikakrémmel



**Élj újra jó közérzettel!
Végre megkönnyebülten!
Felszabadultan! Vidáman!**

Az egészség tanulható!

MIÉRT LETT NÉPBETEGSÉG AZ ALLERGIA?

Az utóbbi 2-3 évtizedben ugrásszerűen megnőtt az allergiás betegségben szenvedők száma, és elég riasztóak az előrejelzések a további alakulásról is. Az allergiát korunk népbetegségének is nevezik, mivel szinte minden harmadik embert érint. Ilyen felgyorsuló elterjedést szinte egyik más betegség sem mutat. Mi lehet ennek az oka?

Közismert, hogy a depressziósok és szorongók közt gyakoribb az asztma és az allergia. E kérdéskörhöz tartozik még az a megfigyelés is, hogy a negatív érzelmi

Felejtsd el az allergia gyötrelmeit!

A legtermészetesebb módon!

„Nem érhetjük be az igazság felével, hogy a negatív gondolatok zavarokat okoznak az immunrendszerben..."

állapotok és a stressz kifejezetten súlyosbítja e betegségek tüneteit.

Mindez arra mutat rá, hogy az idegrendszer és a pszichikum működése szoros kapcsolatban áll az immunrendszerrel. A társadalmi nehézségek hatására, a pszichés nyomás növekedésével az allergiás megbetegedések is arányosan növekednek. Ha ismerjük az allergiák mögött rejlő érzelmi egyensúlytalanságokat, akkor egyértelmű párhuzamot lehet kimutatni a társadalmi szintű szociális tendenciákkal.

MIÉRT „NEM LEHET GYÓGYÍTANI AZ ALLERGIÁT”?

Három utat választhatunk: kerüljük el az allergént, próbáljuk csökkenteni a tüneteket, vagy keressük meg az okot.

Minden szakember tisztában van azzal, hogy az allergiás tünetek kialakulásában jelentős szerepe van a beteg pszichés állapotának, viszont a hagyományos orvos-beteg találkozási szűkös ideje miatt nincs idő a mélyebb pszichikai okok feltárására.

Ezért maradnak az allergia gyötrelmei, próbálhatjuk örökre kerülni az allergént és csökkenthetjük a tüneteket.

MIK A TÜNETELFOJTÁS VESZÉLYEI?

Gyógyszerekkel (antihisztaminikumok vagy kortizonkészítmények) segítségével az allergiás reakció elnyomható. A tünetelfojtás azonban hosszú távon nem kívánatos szövődményekkel járhat, ezért fokozatosan egyre több dologra lehetünk allergiásak.

A tünetek ezzel szemben fontos információt hordoznak, a szervi lokalizációnak jelentős oka van. Ugyanakkor nagyon fontos az is, hogy maga a betegség milyen tüneteket produkál - a bőrön, az emésztőrendszerben, az érzékszerveken vagy a légutakban jelenik meg. Minden testrész, szerv kapcsolatban van és érzékeny az agy pszichés állapotaira az idegrendszeren keresztül. A tünetek, szervek mutathatják, hogy melyik területen nincs egyensúly, mit kell megoldanunk.

MI TÖRTÉNIK HA NEM HÚZZUK KI A GYOMOK GYÖKERÉT?

Mindenki tudja. Akkor miért nem tesszük ugyanezt a betegségeinkkel is? Miért nem a legmélyebb gyökerénél szüntetjük meg betegségeinket, hogy örökre búcsút mondhassunk nekik?

Az igazság másik fele, hogy a tudat pozitív állapotai segítenek a gyógyulásban.”



HÁROM LÉPÉS AMI ÁLTAL SZABADON FELLÉLEGEZHETÜNK,

legyen szó akár bőr-, ételallergia vagy légúti allergiás tünetekről.

Három lépésben egy személyre szabott konzultáción megtanítjuk az a folyamatot, mely a gyógyulás beindításához vezet:

1. Értelmezés: ellemezzük a betegséget, a tüneteket kiváltó fizikai- és pszichikai körülmények szempontjából.

2. Okfeltárás: megkeressük a betegség igazi okát és az egyensúlyvesztést kiváltó élethelyzeteket. Ezáltal lehetőség adódik a betegség szélesebb nézőpontból való megvizsgálására, mélyebb biológiai-pszichológiai értelmezésére.

3. Megoldás: három fontos eredményt ad: a betegségfolyamat beindítását, majd a visszaesés elkerülését és az egészséges életmód kialakítását, melyet egyéni test- és személyiségtípus szerinti megoldással érünk el.

MILYEN BETEGSÉGEKRE MEGOLDÁS AZ SVL-AYURVEDA PSZICHOSZOMATIKA PROGRAM?

Az SVL Ayurveda Pszichoszomatika Program azért egyedülálló, mert a tudatunk-érzelmeink-érzékeink életünkre, egészségünkre gyakorolt hatásán alapul. Az elmúlt 20 évben ennek érdekében mélyen tanulmányoztam a Védikus irodalmat, az Ayurveda orvostudomány legősibb forrását. Később örömmel nyugtáztam, és újabb izgalmas kutatást eredményezett, hogy a legmodernebb agykutatások is az Ayurveda elveit támasztják alá. Ezek a tények méginkább inspiráltak, hogy egy gyakorlati módszert dolgozzak ki, ami a gyógyulás folyamatában figyelembe veszi a legmélyebb okokat, ugyanakkor a személyiségünk és testtípusunk szerinti személyreszóló megoldást ad.

Nem lehetne eredményesebb minden betegség gyógyítása, ha figyelembe vennénk a betegség legmélyebb okait is?

MIT TEGYÜNK, HOGY ÖRÖKRE ELFELEJTHESÜK AZ ALLERGIA GYÖTRELMEIT?

Nem az a legtermészetesebb és a leghatékonyabb módja a gyógyulásunknak, ha a szervezetünk öngyógyító rendszerét aktiváljuk, és a betegségek legmélyebb gyökerét megszüntetjük? Akarod tudni, hogyan tudod ezt megtanulni?

Nagy Attila Csongor / Citta-hari dasa

Gyere el egy személyes konzultációra és Élj:

- az egyedülálló lehetőséggel,
- újra jó közérzettel,
- megszabadulva az allergiától,
- megkönnyebülten, vidáman, egészségesen!



Részletek: www.ayurveda.svl.hu

www.svl.hu

Információs telefonszám:

30/ 649 66 39

info@svl.hu

Konzultációk helyszínei:

- **Budapest** – 108 Életmódközpont
- **Somogyvámos** – Haladás u. 9.

**Az első tíz
jelentkezőnek
MOST 20%
kedvezményt
ajánlunk!**



Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Hirdetésfelvétel és információk: **info@108.hu**



A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai Mari térnél. **A 108 életmódközpont termei jógaoktatóknak és masszöröknek alkalmanként kiadó.**

Ha nincs állandó helyed és szeretnél egy jó lehetőséget, kedvező áron, hívj minket!

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

HOZZÁVALÓK

- 50 dkg brokkoli
- 1 kávéskanál só
- 1 evőkanál hidegen sajtolt olaj

a mártás darabos részéhez:

- a brokkoli szára
- 20 dkg sárgarépa
- 10 dkg fehérrépa
- 20 dkg áztatott napraforgómag

a mártás „selymes” részéhez:

- 2 közepes paradicsom
- 2 paprika
- 1/2 hámozott cukkini
- csipet só
- 1 teáskanál citromlé
- 1 teáskanál méz
- 1 kávéskanál őrölt kömény
- 1 kávéskanál majoránna

a magtejföhlöz:

- 15 dkg áztatott napraforgómag
- 15 dkg kesudió
- csipet só
- 1 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál méz
- víz

A brokkolit rózsáira szedjük, a puha szárát levágjuk, félretesszük a mártáshoz. (A nagyon vastag, kemény szárrészt kidobjuk.) A kicsi brokkolirózsákat megsózzuk, meglocsoljuk olajjal, kézzel kissé átforgatjuk.

A mártás két részből fog állni.

A darabos részhez a brokkoli levágott szárát, a sárgarépát, a



fehérrépát és a beáztatott napraforgómagot aprítógépben morzsásra aprítjuk.

A „selymes” rész turmixgépben készül: a hozzávalókat turmixgépben vagy botmixerrel simára dolgozzuk. Összekeverjük a „darabos” résszel, jól átforgatjuk.

A magtejföhlöz a hozzávalókat simára turmixoljuk. Annyi vizet

teszünk hozzá, hogy tejföl sűrűségű szószt kapjunk. (A kesudiót lehet helyettesíteni áztatott napraforgómaggal, de a kesudióval finomabb.)

Nagyobb tálba kiszedjük a mártás felét, erre rátesszük a brokkoli felét. Újra mártás következik, majd ismét brokkoli. A tetejére magtejfölt csurgatunk, megszórjuk pirospaprikával.

A maradék tejfölt külön tálaljuk.

Jóga ászana

E rovatban minden hónapban új ászanát mutatunk be a helyes kivitelés módjával és kedvező hatásaival.

Kobraállás – Bhudzsangászana

Részlet Gaura Krisna Dász, Jóga tiszta forrásból című könyvéből
Megvásárolható: www.lal.hu

Hason fekvő helyzetű ászanák kiindulási póza (sthití): A földön hason fekve a lábaink lazán kis terpeszben egymás mellett nyugszanak. Fejünket a keresztbe tett karjainkon pihentetjük. (Hasi Savászana – Hullapóz)

1 Helyezzük hátra a kezeinket, tenyerünket pedig tegyük a földre az utolsó bordánkkal egy vonalba (vagy a vállöv alá). A karok könyöknél behajlanak. A könyökök érintsék a törzset, ne távolodjanak el tőle. A tenyereken a lehető legkisebb nyomás legyen. (1. kép)

2 Először emeljük fel a fejünket, s azután lassan a törzs felső részét is,

(mint ahogyan a kobra is teszi azt a csuklyájával) addig, amíg már a köldök is kezd eltávolodni a talajtól. Hajlítsuk hátra jó alaposan a gerincünket. A törzs köldök alatti részét (a csípőt) tartsuk egyenesen a talajhoz szorítva. (2. kép)

Kiegészítés: A gyakorlatot először úgy is végezhetjük, hogy a tenyereket a törzs felső részével együtt elemeljük a talajtól, hogy 100%-ig csak a hátizmok vegyenek részt annak megemelésében. (3. kép) A hátizmok kapacitásán túl a kezekkel is segíthetünk a hátunkat homorítani azáltal, hogy a talajra helyezve őket a felsőtestünket

egyszerűen felfelé toljuk. Fontos, hogy ekkor a fej ne süllyedjen a vállak közé.

Az ászana hatásai

A kobraállás erősen és rugalmasan tartja a gerincet. Keresztcsonti derékfájás esetén kedvező hatású. Pozitívan befolyásolja az étvágyat, a gerincferdülést, a gyomorfekélyt, a gyomorhurutot, a gyomorsavtúengést, a krónikus lumbágót, a mellékvese és a pajzsmirigy csökkent működését. Kiváló a vesekő mobilizálására, tüdőasztma és bronchitis enyhítésére, a nyakcsigolyák meszesedésére és székrekedés ellen is.



1.



2.



3.

A fotókon Medvegy Gergő jógaoktató szerepel

Az örök ifjúság forrása, a zsázsa



A kerti zsázsa egész nyáron át virágzik, egészen szeptemberig. Régóta ismert vértisztító és vizelet-hajtó hatása. Nagymértékben tartalmazza a szervezet ellenállóképességének növeléséhez és a látáshoz nélkülözhetetlen A-vitamint, az idegek karbantartásához szükséges B1 és B2 vitamint, a „csodavitamint”, a C-vitamint, a sejtek korai öregedését megakadályozó E-vitamint. Számos nyomelemet és ásványi anyagot is találhatunk benne, pl. vasat. Ez az oka annak, hogy a zsázst gyakran az örök ifjúság forrásaként emlegetik. Kutatások is bizonyítják, hogy a zsázsa megakadályozza

a sejtek idő előtti öregedését. Az epeműködést és az emésztést is segíti.

Ha a zsázst fűszerként használjuk, ügyeljünk arra, hogy csak a kész ételt ízesítsük vele, nem bírja ugyanis a hőt.

Ezt a hétköznapi növényt a homeopátia is előszeretettel használja, pl. hajhullás megállítására vagy idegbántalmak kezelésére.

A konyhában is felhasználhatjuk, beletehetjük kedvenc salátánkba, megszórhatjuk vele a vajas kenyeret, vagy ízesíthetjük vele a túrókrémet.



Böngéztünk a neten

- 3 gyakori étkezési hiba, ami hízáshoz vezet
(tovább: femina.hu)
- Méhpempő, a hosszú élet elixírje
(tovább: vital.hu)
- Sportos orvosok – egészségesebb betegek?
(tovább: egezsegkalauz.hu)
- A klímaberendezések hatásai egészségünkre
(tovább: webbeteg.hu)



Govinda

Vegetáriánus Étterem

GOVINDA ÉTTEREM I.

1051 Budapest, Vigyázó Ferenc utca 4. Tel.: (06-1) 302 2284
Nyitva: hétköznap 11.00–21.00, szo. 12.00–21.00, v: 12.00–20.00

GOVINDA VEGA SAROK

1053 Budapest, Papnövelde utca 1.
Tel.: (06-1) 267 7631, Nyitva: hétfő–szombat 12.00 – 21.00

GOVINDA BUDA

1023 Budapest, Lukács utca 1. Tel.: (+36-20) 299-6464,
Nyitva: hétköznap reggel 7 órától • www.govindabuda.hu
7.00-tól reggeli, 11:30-tól ebéd, 15:30-tól teázás, pizza, csemegék



MENÜK MÁR 790 FT-TÓL!

WWW.GOVINDA.HU

Könyvajánló

HÉMANGI DEVI DASI: **A KERTTŐL A KONYHÁIG**



Hémangi Devi Dasi A kerttől a konyháig című szakácskönyvét szeretnénk a figyelmetekbe ajánlani. A főzést, a táplálkozást az élet szerves részeként bemutató, a mindennapok, az évszakok változásaihoz harmonikusan alkalmazkodó szakácskönyvet. Eleven, élő receptgyűjteményt, mely a természettől, táplálékaink „otthonától” a saját otthonunkig, a konyhánkig, megterített asztalunkig követi nyomon a főzés folyamatát.

Egyszerűen, gyorsan elkészíthető fogásokat oszt meg velünk a szerző, a kertészkedéssel, a főzéssel kapcsolatos praktikus tanácsokat, s szinte olyan titkokat is, melyeket a szakácsok általában nem szívesen árulnak el másoknak. A receptek ezáltal elevenné, életszerűvé, barátságossá válnak, kedvet kapunk a főzéshez, ami a főzésben kevésbé jártasak számára is könnyen követhető, egy-egy apró mozzanatra, fortélyra is kiterjedő személyes hangvételű szöveg mellett annak is köszönhető, hogy a sorok mögött egy valódi ember arca rajzolódik ki, aki egyszerűen átadja nekünk mindennapi tapasztalatait, sőt, azt az örömet is, amit a főzés jelent számára. Valójában egy meditatív szakácskönyvet ad a kezünkbe: ha kimondatlanul is, de érezhető, hogy lapjain a főzés az élet minden területét átható odaadás és meditáció részeként bontakozik ki.

Hiánypótló könyv! Olvasmányként is libelincselő, s annyira életszerű, hogy egy jól megírt forgatókönyvhöz hasonlóan életre akar kelni a konyhánk, a tűzhelyünk porondján.

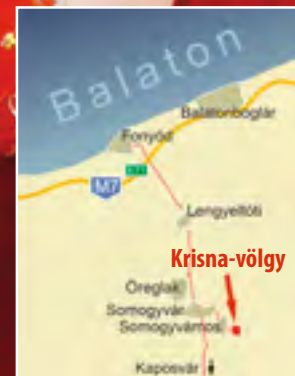
Megrendelhető: www.lal.hu, illetve megvásárolható a 108 Életmódközpontban (1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12., 27-es csengő; Tel.: (30) 464-7760)

KRISNA-VÖLGYI

BÚCSÚ

2011. JÚLIUS 22-24.

GYEREKPROGRAMOK • KIRAKODÓVÁSÁR • ÉTTEREM
SZÍNPADI PROGRAM • INDAI ESKÜVŐ • KEZMŰVESFALU



**Krisna-völgy,
Indiai Kulturális Központ és
Biofarm**

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.

E-mail: info@krisnavolgy.hu

Tel.: (30) 377-1530

www.krisnavolgy.hu

VENDÉGHÁZ

(30) 631-0063, (nyitva egész évben)

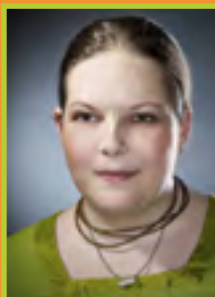
www.bucus.krisnavolgy.hu

108 Vegetáriánus Főzőiskola

a Jászai Mari téren

- Szeretnéd saját készítésű indiai vacsorával meglepni szeretteid?
- Szeretnél elmélyülni a vegetáriánus konyhaművészetben?
- Megmutatjuk, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ínycsiklandóak.

A foglalkozások résztvevői megtanulhatják az alapttechnikákat, megismerhetik a különböző ételfajtákat, elsajátíthatják egy menüsor elkészítését, és sok-sok egyéb érdekes információval gazdagodhatnak.



A programokat ételkóstoló zárja.

A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.

Lájkold Hemangit a [Facebookon](https://www.facebook.com/hemangi). Amit kapsz: új receptek, konyhai trükkök, amitől a főztőd még finomabb lesz.

A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:

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

INDIA I. VEGETÁRIÁNUS FŐZŐTANFOLYAM

Megismerhesd az indiai konyha remekeinek elkészítésének alapjait.



INDIA II. VEGETÁRIÁNUS FŐZŐTANFOLYAM

Az indiai ünnepi lakomákon megtalálható finomságokat tanulhatod meg elkészíteni.



INDIA III. VEGETÁRIÁNUS FŐZŐTANFOLYAM

Az indiai konyha szerelmesei egzotikus alapanyagokból egy újabb ínycsiklandozó menüt ismerhetnek meg.



INDIAI SÓS CSEMEGÉK WORKSHOP

Az indiai sós csemegék világát fedezheted fel.



MAGYAROS VEGETÁRIÁNUS FŐZŐTANFOLYAM

Ha szereted a tradicionális magyaros ízeletet, de kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket, akkor itt a helyed.



CSATNI WORKSHOP

Ha szereted India különleges csípős és édes szószát, akkor a tanfolyamon megismerheted a főbb gyümölcs és zöldség csatnik elkészítését.



BEFŐZŐ WORKSHOP

Megtanulhatod hogyan tudod a friss zöldségeket és gyümölcsöket tartósítószer nélkül feldolgozni.



REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.

További infó és jelentkezés: www.108.hu/fozotanfolyam, info@108.hu, 06-30-464-7760



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!
Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

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

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu

– a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **24 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkkel, 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.