

*Anyának lenni  
akkor és most*

*Egyszerűen csak  
szeress!*

*Immunerősítés  
gyógynövényekkel  
az óvodában*

*Természetterápia  
a kiegyensúlyozottabb életért*



## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ DABUR GYÓGNÖVÉNYES, FLUORIDMENTES FEHÉRÍTŐ FOGKRÉM AKTÍV SZÉNNEL



Vegán, kizárólag növényi hatóanyagokat tartalmazó fogfehérítő fogkrém.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**140 Ft**

~~1.439 Ft~~  
**1.299 Ft**

### ▶ ASHWAGANDHA VEGÁN KAPSZULA STRESSZ ÉS FÁRADÉKONYSÁG KEZELÉSÉRE



Az indiai ginzeng támogatja a fizikai és szellemi teljesítőképességet.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**420 Ft**

~~5.419 Ft~~  
**4.999 Ft**

### ▶ SHILAJIT IMMUNERŐSÍTŐ VEGÁN KAPSZULA



A Himalája szikláinak antioxidáns gyógyanyaga, mely támogatja a legyengült immunrendszert, fenntartja a csontok és ízületek egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**540 Ft**

~~5.539 Ft~~  
**4.999 Ft**

### ▶ IZOMLAZÍTÓ MASSZÁZSOLAJ KURKUMÁVAL



Válogatott gyógynövények keveréke, a kámfor és kurkuma intenzív hatásával, mely felmelegítve regenerálja az izmokat, táplálja a bőrt.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~2.619 Ft~~  
**2.219 Ft**

### ▶ VITACHARM BELSŐLEG HATÓ BŐR- ÉS SZŐRTÁPLÁLÓ FOLYADÉK KUTYÁKNAK



Jó ízű, könnyen adagolható gyógynövényekből készült mikrotápanyagok, hozzáadott A, D, E vitaminokkal.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.959 Ft~~  
**1.759 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

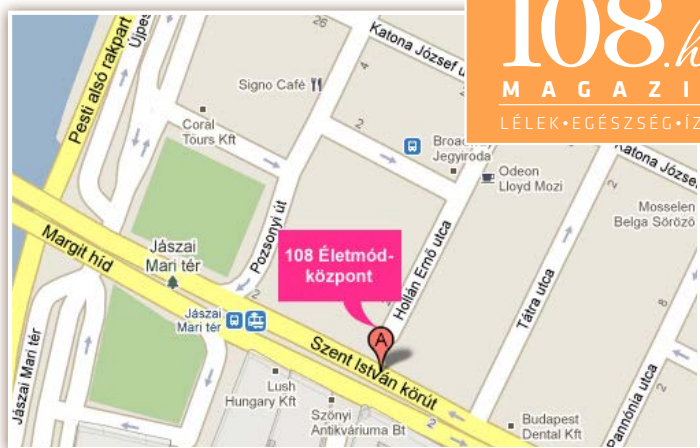
Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •  
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak  
... és sok más meglepetés!





# Tartalom

- 4 **Természetterápia a kiegyensúlyozottabb életért**
- 6 **Anyának lenni akkor és most**
- 10 **A cseresznye jótékony hatásai**
- 12 **Hová építsük a kerti tavat a vaszati szerint?**
- 14 **Agni, az emésztés tüze**
- 16 **Helló június!**
- 18 **Egyszerűen csak szeress!**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Minden mentes zöld currys tészta; Gyors padlizsánkrém; Cseresznyés piskóta (tojásmentes); Egyszerű, zablisztes kréker; Alu chat; Meggyleves.
- 28 **Ördöglakat**
- 30 **Immunerősítés gyógynövényekkel az óvodában**
- 32 **Ösztrogéndominancia** – a népbetegség
- 31 **A medveszőlő** – Teacsepek
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



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

**108.hu Magazin** – 2018/5. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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

## 108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

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



# TERMÉSZETTERÁPIA a kiegyensúlyozottabb életért

*Képzeld el, hogy a nyári erdőben sétálsz. A hajnali záportól illatoznak a fák és a föld körülötted. A smaragdzöld lombkoronák között áttör a napfény, játékos árnyakat rajzolva az ösvényre. A leveleket könnyű szellő ringatja. Éneklő madarak szállnak ágról ágra, fáról fára. Apró, finom neszeket hallasz magad körül. A helyet, ahol állsz, átjárja a béke és a nyugalom. Magadhoz veszed ezt az érzést minden egyes lélegzetvételeddel.*



Japanban létezik egy természetterápia, mely segíti az embereket az egészségmegőrzésükben. Habár a módszer intuíció alapján született, azóta számos tudományos kutatás és kísérlet támasztotta alá a terápia pozitív hatásait. A módszer japán neve sinrin-joku; szó szerinti fordítása erdőfürdőzést jelent. Ebben az esetben nem valódi fürdésről van szó, hanem az erdei környezetben való tudatos jelenlétről, amely során minden érzékszervünkkel felfoghatjuk a természeti környezetből érkező ingereket, valamint megtapasztalhatjuk azok pozitív hatásait szervezetünkre és lelki-állapotunkra.

Az utóbbi évtizedekben világszerte kezdtek kutatni a természet és az erdők emberi szervezetre és pszichére gyakorolt hatását. A kutatók munkáját az motiválta, hogy megértsék, vajon miért érezzük magunkat jobban a szabadban. Az eredmények jelentősek voltak: sejtmemória szinten még minden emberi szervezet emlékszik arra, hogy a természet az otthonunk, annak ellenére, hogy a városi környezetben élő lakosság aránya folyamatosan növekszik. Az emberiség evolúciója körülbelül 7 milliárd évvel ezelőtt kezdődött. Ennek az időnek 99,99%-át







folyamatos külső ingerek érik, a stresszhatás fokozódik, a kevés relaxációs lehetőség pedig felboríthatja az idegrendszer egészséges működését. Az emberi szervezet az elmúlt évmilliárdok során alkalmazkodott a természethez. A modern társadalmak – még ha észre sem vesszük – folyamatosan stresszes állapotban tartják a testünket és elménket. Ezért a természettel kialakult kapcsolat megerősítése segíthet egy olyan relaxált

természeti környezetben töltöttük és csupán egy apró töredékét a városokban. Ez jól bizonyítja, hogy miért érezzük magunkat sokkal boldogabbnak és kiegyensúlyozottabbnak a szabadban, mint a városi környezetben. A modern társadalmak állampolgárainak egészségét fenyegető egyik tényezője a stressz és a stresszből fakadó egyéb betegségek. Az erdőfürdőzés azonban segíthet a megelőzésben,



állapot elérésében, amely élettanilag pozitív hatással bír és közelebb vihet bennünket az eredendő, az evolúció során megtapasztalt természetes állapotunkhoz.

Egy erdőterápiás foglalkozás során olyan gyakorlatok zajlanak a szabadban, mint például a meditáció és a jóga, pihenés vagy alvás a fák közé kihelyezett függőágyban, napkelte vagy napnyugta megcsodálása, éjszakai csillagles, felhők szemlélése, erdei koncertek, közvetlen kapcsolat a fákkal. Azonban nem csak az erdei atmoszférának lehet pozitív hatása egészségünkre és lelki állapotunkra, hanem más természeti ingerek is; cserepes virág gondozása, téli madáretetés, séta egy közeli parkban, de még egy természeti dokumentumfilm megtekintése is bizonyítottan csökkenti a stresszt.

illetve a már kialakult megbetegedések legyőzésében. Egészségesnek lenni nem annyit jelent, hogy nyavalyáktól mentes életet élünk, hanem hogy jó fizikai, szellemi és lelki állapotnak örvendünk, és ezáltal képesek vagyunk kiaknázni képességeinket és lehetőségeinket.

Nyissunk ajtót a természet kínált egészségmegőrző lehetőségeknek és engedjük meg magunknak, hogy a természet, az erdők, a vadvirágok, az esti tücsök-ciripelés, a harmatos fű újra az életünk részeivé és mindennapi örömforrásainkká válhassanak.

Habár társadalmi életünket a városok határozzák meg, a szervezetünkben lezajló folyamatok még mindig a természeti környezethez igazodnak. A városi környezetben a szimpatikus idegrendszert

Kovács Katalin

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



Anyának lenni akkor és most





***A szülés nem könnyű. Na de ami utána következik, az talán még nehezebb.***

***„Jól csinálom? Nem lesz baja? Miért sír?”***

***És még sorolhatnám a kérdéseket, melyek egy újdonsült anyuka mindennapjait***

***„színesítik” meg.***

Nem egyszerű. Anyának lenni talán a legnehezebb kihívás, amivel egy nő szembesülhet. Szerencsés voltam, mert annak ellenére, hogy Angliában élek párommal, nagymamám és édesanyám eljöttek, hogy segítsenek, amikor kisfiúnk, Áron megszületett. Ezért örökké hálás leszek nekik... ezért is, és még minden másért is.

Elgondolkodtatott egy kérdés, így, hogy a három generáció egy fedél alatt élte a kisbabás mindennapokat néhány héten át. Vajon a Mamám és Anyukám idejében mennyire volt más a gyermeknevelés? Ők is – hasonlóan hozzám – hullámvasútként élték meg? Nekik ki segített? Akkor még nem volt Google...

Összeállítottam egy kérdőívet a témában, és kitöltettem ismerőssel, ismeretlennel. Érdekes volt végigolvasni a saját korosztályom és a mi anyuink, nagyjaink generációjának feleleteit. Meg kell mondanom, beigazolódott, amit gondoltam. Anno más volt... (Na jó, ezzel nem mondtam most semmi újat, tudom. Persze, hogy más volt.)

A korosztályok között sok a hasonlóság amúgy, amire nem számítottam, legalábbis nem ilyen nagymértékű egyezésben. Érdekes volt számomra az is, hogy a dédnagymama korosztály (70 év felett) válaszai mennyire hasonlóak voltak. A kérdezettek 80% felelte szinte ugyanazt a kérdésekre.

Ebben az írásban a különbségeket emelném ki külön, csak hogy lerövidítem a téma feldolgozását, máskülönben nem cikket, hanem könyvet kellene írnom – hm, egész jó ötlet... Na, de komolyra fordítva a szót, már amennyire tőlem ez elvárható, a különbségek:

Én-idő! Manapság mást sem hallani, csak hogy az én-idő mennyire fontos, anyának és babának is. Ha anya nyugodt, kipihent(szerű), akkor türelmesebb lesz a picurral, boldogabb, tettekre kész és ez mindenkinek csak előnyére szolgál. Tehát igen, egyetértek, kell, hogy mi anyák is magunk legyünk néha.

A nagymamáink, dédimamáink azonban nem gondolták ezt így. A 60 éven felüliek közül senki sem felelt igent arra a kérdésre, hogy igényelte-e a magányt, én-időt néha-néha. Szinte kivétel nélkül azt felelték, hogy ez nem volt téma, ilyesmire nem volt idő, hiszen a gyermeket, háztartást el kellett látni. Ha a baba aludt és a házimunka le volt tudva, akkor maximum kézimunkáztak a nagyik.

Ugyanígy a társasági élet, otthonról való kimozdulás sem kapott nagy figyelmet akkoriban. Más anyukákkal legfeljebb a játszótéren találkoztak, nem volt baba-klub, ilyen-olyan baba-mama összejövetel. A válasz szintén ugyanaz: Nem volt ilyesmire idő.

És tényleg nem volt! A legtöbb anyuka anno 9 hónap után, ha nem előbb, vissza kellett, hogy menjen a munkahelyére. Legjobb esetben szoptatási





szüneteket kaptak napközben, de teljes munkaidőben dolgoztak. A család valamely tagja, sokszor a nagyobb gyermek volt az, aki vigyázott a picikre. Az apukák – és persze tisztelet a kivételnek – nem nagyon tették azt a bizonyos fűszálat keresztbe. Ők voltak a fő családfenntartók, és a régimódi neveletésnek „hála”, a házimunka, gyermeknevelés a nő feladata kellett, hogy legyen. Amellett, hogy sok nő, mint ahogy azt az előbb említettem, dolgozott is mindemellett.

Ezt a témát is boncolgathatnánk napestig, hiszen az akkori társadalmi, gazdasági és szociális háttér nagyon is sokban eltért a maitól, így természetesen az akkori körülményekhez kellett alkalmazkodni. A dolgok valahogy mégis egyszerűbbek, maguktól értetődőbbek voltak. A válaszokból én azt szűrtem le, na és persze nagymamáim történeteiből, hogy anno

mindenki tudta, hol a helye. A nőknek is megvoltak a saját feladataik, és ugyanúgy a férfiaknak is. Nem éltek olyan rohanó világban, mint mi, és nem voltak olyan nagyok az igények, elvárások, mint manapság. Arra a kérdésre, hogy volt-e szülés utáni depresszió, levertség, az egyik 55 feletti válaszadó azt írta: „Azt sem tudtuk még akkor, hogy mi az. Egyszerűen csak végeztük a teendőket, elláttuk a feladatokat és nem gondolkoztunk túl sokat azon, hogy nekünk, anyáknak mire lenne szükségünk. A baba volt az első mindig, és ez minden időnk, energiánkat lekötötte. Időnk se lett volna ráésmélni arra, hogy kedvetlenül éreztük e magunkat, vagy sem.”

Tetszett ez a megfogalmazás, mert benne van a lényeg – nem gondolták túl a dolgokat! A mai világ egyik népbetegsége az állandó agyalás, belemagyarázás és túlgondolkodás, ami főleg az újdonsült





anyukákat érinti. Nem egyszerű otthon lenni egy kicsi babával, sokszor csak a négy fal között, felnőtt beszélgetések hiányában. A mai „elrobotosított” (milyen gyönyörű szó ez) világban kevesebb időt kell szentelnünk a házimunkára, hiszen a mosógép mos, nem mi, a pelenkát levesszük és kidobjuk, nem mossuk és főzzük ki, mint régen, a konyhai eszközök is jócskán segítik



a főzést, és még sorolhatnám. Így bizony jut idő napközben az agyalásra. Csoda, ha manapság minden harmadik nőt érint a szülés utáni depresszió?

Ami szintén nagy eltérés a mai és a régebbi idők gyermeknevelési kérdésében, az az információ. Az információ a terhességről, szülésről, a baba ellátásáról. Manapság mindez egy gombnyomásra van csak. Az online és offline média is rengeteget foglalkozik a mama-baba témával az utóbbi jónéhány évben. Különböző magazinok, könyvek, online portálok, youtube csatornák születtek és születnek sorban, melyek igyekeznek megkönnyíteni a gyermeknevelés csínyját-bínyját. Én úgy veszem észre, ma előnyben részesül az Internet adta információ szerzés lehetősége. Egy gyors google keresés és meg is van a válasz. Van kihez fordulnunk, ha valamiben nem vagyunk biztosak. Az orvosi, védőnői szolgálat is nagyobb szerepet kap ma, mint anno. Mamikáink leginkább csak saját anyáikhoz, nagyanyáikhoz szaladhattak, ha kérdés, kétely merült fel a témában kapcsolatban. És az idősek szava szent volt.

Anyának lenni tehát akkor sem volt éppen piskóta, és ma sem az. Nem mondanám, hogy régebben könnyebb volt, de azt sem, hogy ma az. Megvoltak az előnyök és hátrányok anno is, és most is. Mamikáink idejében még nem volt ezerféle eldobható

pelenka, százféle kész babaétel, ilyen-olyan szuper baba hinta, ami megnyugtatja a síró csecsemőt, stb. (Szerencsések vagyunk, mi? Vagy nem?...) Manapság a modern apukák szerepe is egyre jelentősebb a baba nevelésében, régen a férfi munka után többnyire otthon pihent, olvasott, nem ám kakis pelust cserélt vagy takarított! Mamikáink viszont nem éltek ilyen rohanó világban, nem vette el kevéske idejük jórzését a média (pl. facebookozás, tévzés), számíthattak családi segítségre, s mivel nem volt hatalmas választék sem a baba kellékek, sem későbbiek során az iskoláztatás terén, kevesebb döntést kellett meghozniuk.

Nem lehet – véleményem szerint – általánosítani, hogy mikor volt könnyebb a gyermekvállalás. Egy kisbabáért felelősnek lenni a világ legrémisztőbb, ugyanakkor legcsodálatosabb dolga. Mindig lesznek nehézségek, amin semmiféle modern praktika nem fog tudni igazán segíteni. Egyszer majd a mi unokáink fogják kérdezni tőlünk, hogy milyen volt anyának lenni anno. Ha erre azt tudjuk majd felelni, hogy nehéz, de ez életünk legeslegszebb ajándéka – akkor elmondhatjuk, hogy anyának lenni akkor is és most is ugyanolyan: csodálatos!

Bajsz Brigitta

<http://tkonyha.cafeblog.hu/>





# A cseresznye

## jótékony hatásai

A cseresznye a kora nyár egyik kedvenc nagy gyümölcse. Már az ókorban is használták gyógyászati célokra, mert kiváló gyógyhatásokkal rendelkezik. Kedvező hatása van az emésztőszervekre, serkenti az emésztést, felfokozza a belek munkáját, megakadályozza a székrekedést. Erősíti az immunrendszert. Tisztítja a vért, így ízületi gyulladásra is nagy segítséget jelent. Széppé és egészségessé teszi a bőrt. Nagyon magas a vitamin és ásványi anyag tartalma, így hiányállapotok kezeléséhez is alkalmas (kálium, kalcium, foszfor, cink, magnézium és vas, C- és B-vitamin)

Kedvezően befolyásolja a hormontermelést. Segít eltávolítani a szervezetből a fölösleges vizet, kiváló vízajtó hatással rendelkezik. A cseresznye édes, savanyú és összehúzó és pikáns gyümölcs az ájurvédában. Fűtő hatással rendelkezik.

### NÉHÁNY ÁJURVÉDIKUS ALKALMAZÁSI MÓD:

- Mindig vegyszermentes (bio) cseresznyét fogyassz!
- Naponta 10-20 szem cseresznye elfogyasztása jó elmebeli fáradtság, stressz, álmatlanság és kimerültség esetén is.
- PMS szindróma és túl erős menstruáció esetén egyél a menstruáció előtti 1 hétben naponta, üres gyomorra 10 szem cseresznyét.
- Ha a hosszú utazás autóval fejfájást vagy rosszullétet okoz, akkor egyél meg 7 szem cseresznyét.
- Rossz látás és vörös vagy vérekes szem (és orrhegy) esetén egyél 15 szem cseresznyét üres gyomorra.
- Ha a bőröd nagyon száraz, akkor cseresznyepépet tegyél lefekvés előtt a bőrödre 15 percig.
- Ekcéma és pikkelysömör esetén sokat segíthet a porrá őrölt cseresznyemagból készült paszta. Ezt hagyd a bőrödon 10-15 percig.

Vitai Kati

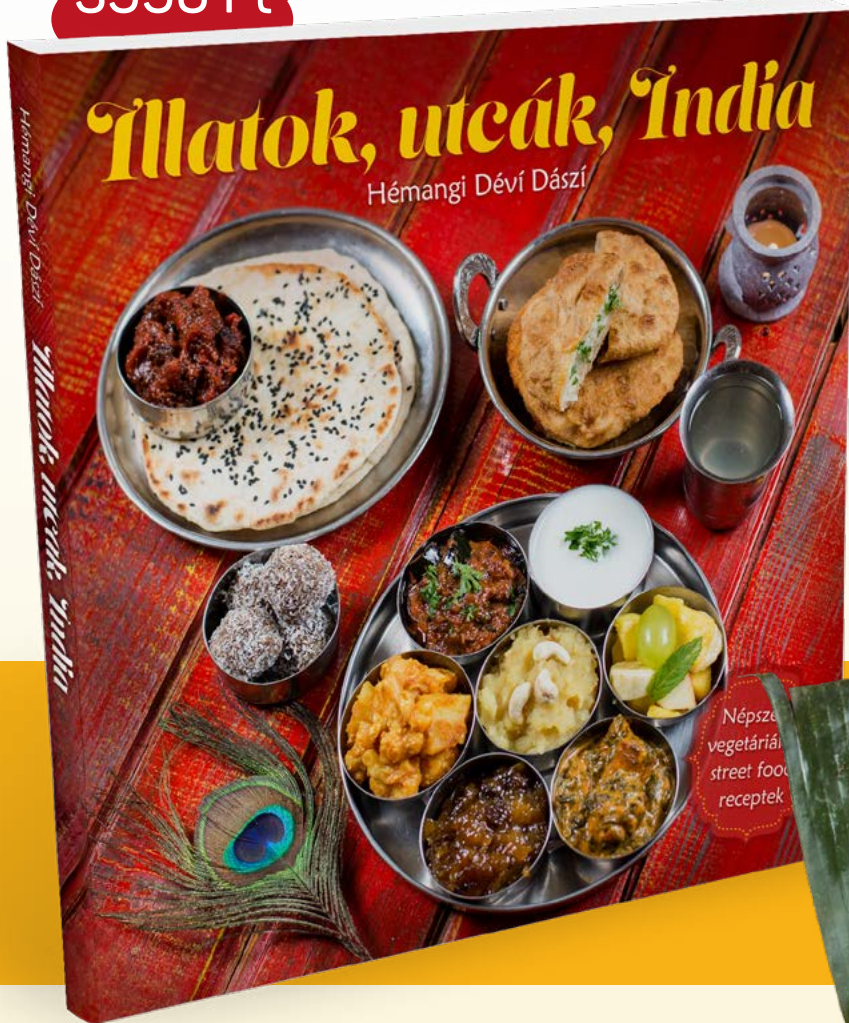
<http://eljharmoniaban.blogspot.com>



Hémangi Dévi Dászi

# Illatok, utcák, India

Ára:  
3990 Ft



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



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

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

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



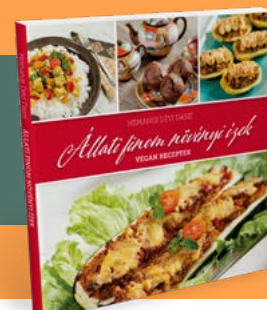
▼  
KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

3.990.-



▼  
A NAPPÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

3.990.-



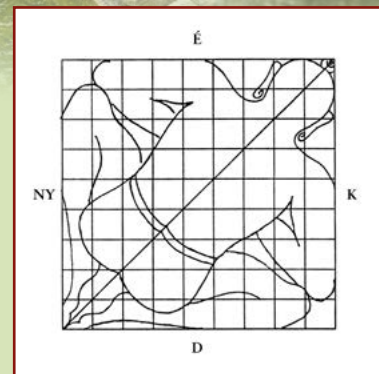
▼  
ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-





# Hová építsük a **kerti tavat** a **vaszati** szerint?



Most, hogy végre igazán meleg az időjárás, egyre inkább vágyunk ki a szabadba, a kertbe. Ha olyan szerencsés vagy, hogy saját kerted van, tedd olyanná, hogy **minél inkább harmonizáljon a természet törvényeivel**, s így minél jobb hatással legyen rád és a családodra.

Csodálatosan megfrissítheted a kerted energiáit egy új kerti tóval. Ha nagy az udvar, akkor a tó is lehet szép nagy, de ha csak kicsike, akkor építs egy mini tavat.

A megfelelő helyen levő tiszta víz **erősíti a tér pozitív energiáit**, ráadásul a kertedbe csalogatja

az énekes madarakat, akik szívesen isznak majd a tó vizéből, sőt meg is fürdenek benne.

Ahhoz, hogy a tó vize a lehető legjobb hatással legyen Rád, a kertnek arra a részére tedd, ahová azt a Vaszati javasolja. Ideális hely a kert **északkeleti** része, de remek helyen van **északon** is. Teheted a kerti tavat **keletre** is, de arra figyelj, a keletnek inkább az északkelethez közelebb eső részén legyen, ugyanis délkeleten már a tűz az úr, ezért ott nincs helye a víznek.

Az **észak**, az **északkelet** és a **kelet** azért nagyon jó helye a kerti tónak, mert a Vaszati egyik



alaptörvényének értelmében ezeken az égtájakon **pozitív energiapotenciált** találunk. A pozitív energiapotenciál akkor válik **valóban pozitívvá**, ha ha itt **tágas**, viszonylag **üres területek** vannak, illetve, ha jelen van a **tiszta víz**. A tiszta víz tehát erősíteni fogja az észak az északkelet és a kelet pozitív energiáit.

Ha a tó területe az északból egy kicsit átnyúlik az északnyugatba, az is elfogadható, ugyanis **északnyugaton uralkodik a Hold**, aki a víz ura. Éppen ezért az kerti tó északnyugaton is jó helyen van, de energetikailag nagyobb hasznát veszed, ha átér az északba is.

Az **északon** levő kerti tó jót tesz a **női energiáknak**, a **nőiességnek** és az **anyaságnak**, sőt, a **pénzügyeknek** is.

Az **északkeleti** tó kedvezően alakítja a **jövőnket**, jót tesz a **párkapcsolatunknak** és az **egészségünknek**.

A **keleten** levő tó a **férfi energiákat erősíti**, segíti a **karriert** és jó hatással van az **egészségre**.

Biztosan sejtetted, hogy azok az égtájak, amelyeket nem említettem, nem igazán alkalmasak a kerti tó létesítésére.

**Délkeleten a tűz miatt nem jó** a tó, hiányzhat az életünkből az az egészséges **szenvedély**, ami nem csak a párkapcsolathoz, de akár a munkához is szükséges.

A **délen, délnyugaton** és **nyugaton** levő tó **fel-erősíti ezen égtájak negatív energiapotenciálját**, ami aztán **mindenféle negatív eseményt**

**vonzhat**. A **délen** levő víz **veszteségeket, baleseteket** okozhat, a **nyugaton** levő **megakadályozza, hogy szépen tudjuk befejezni a dolgainkat**.

**Különösen kedvezőtlen a víz délnyugaton**, ahol a felerősödött negatív energiák **káoszt okozhatnak az életünk minden területén**. Megrendülhet az **egészségünk**, problémás lehet a **párkapcsolatunk**, elveszíthetjük a **stabilitásunkat**, a **munkánkat**, az **egzisztenciánkat**, és még hosszasan sorolhatnám, mi mindent...

A délnyugathoz hasonlóan **nagyon rossz helyen van a tó a telek közepén is**. Ez leginkább a családi életre van negatív hatással. A tapasztalatok szerint nagyobb az esélye a **válásnak** és egyéb **családi perpatvarnak**.

Még egy fontos apróság: akármelyik égtájról is legyen szó, a **házad bejáratával szembe** (tehát oda, ahol a bejárathoz vezető útnak kell lennie) szintén **ne tervezz tavat**. Az úttól jobbra-balra már lehet, de ne legyen a bejárattal pontosan szemben!

Remélem, segítettem megtalálni a kerti tavad helyét. Ha pedig már van tavad, és olyan égtájról esik, ahol annak nem kellene lennie, akkor bizony el kell gondolkodnod azon, hogy hová lehetne máshová költöztetni azt...

Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó  
<https://vaszati.hu>







# AGNI, az emésztés tüze

„A vizekben rejlik minden orvosság, és Agni, ki mindenkinek egészséget oszt.”

**Az ősi keleten úgy vélték, saját személyünk mellett lakozik bennünk egy istenség, vagy univerzális erő, amely meghatározza hogyan fogunk működni anyagi szinten. Ha figyelünk erre, ha áldozunk ennek az istenségnek, ő „egészséget oszt” nekünk. Ha nem, betegségek fogják nehezíteni életünket.**

Ő Agni, akit neveznek „akaratsnak”, vagy „átalakító erőnek” is, ő az emésztésünk tüze. Ebben a felfogásban, ugyanolyan fontos, hogy gondját viseljük az emésztésünk tüzének, mint, hogy helyesen táplálkozunk.

Az emésztés tüze fogja segíteni, hogy a táplálék minél tökéletesebben megemésztődjön. Mint azt már említettem, a legtöbb betegség az emésztőrendszer elégtelen működéséből fakad. Agni nem csak a táplálék feldolgozásáért felelős, a tápanyag felszívódásért és a kórokozók elpusztításáért is felel. A megemésztetlen táplálék, a mérgeanyagok (amá) felhalmozódásához vezet, ami a betegségek melegágya.

Ha jól működik bennünk az agni, az mindenben meglátszik. Olyankor jó az emésztésünk, a keringésünk, erős az immunrendszerünk, elég energiánk van, szép a bőrünk, a hajunk. Testszagunk és szájszagunk



kellemes. Míg ha az agni működésében valami rendellenesség mutatkozik, az rossz emésztést, keringési gyengeséget, immungyengeséget, enerváltságot, egészségtelen színű arcbőr tüneteit fogja mutatni. Testszagunk, szájszagunk kellemetlenné válik, felpuffadunk vagy székrekedéstől szenvedünk.

Az agni működésének vizsgálata és szabályozása a legtöbb emésztőrendszeri betegségnek az alapja.



## Az agni működésének négy állapotát tudjuk megkülönböztetni!

A legideálisabb a **kiegyensúlyozott** agni. Ilyenkor az étvágyunk normális, nem erős, vagy gyenge. Rendszeres, és egyszerűen csillapítható könnyű és enyhén fűszeres ételekkel. Anyagcsere folyamataink megfelelően működnek, ürítésein rendszeresek és probléma mentesek. Nincs puffadás, bűfögés. Ilyenkor minden más funkciónk is tökéletesen működik, az elménk és az érzékszerveink mind élesen működnek.

Ha az agni **magas**, ott tünetként megjelenik a híg széklet, hasmenés. Legjellemzőbben a pitta alkatú egyéneknél szokott előfordulni. Alkatilag is adott farkasétvágyuk azonnali kielégítést kíván. Bár keringésük és immunrendszerük erős, hajlamosak a vérzésre, vérmérgezésre. Hirtelen megjelenő betegségeket, lázat, szívrohamot idézhet elő.

Ha az agni **alacsony**, ott az anyagcsere lelassul. A gyenge étvágy és a más számára normális mennyiségű étel ellenére is hízhatnak. Jellemzően a kapha alkatúaknál fordul ez elő. Gyakori náluk a pangás, a nyálkaképződés. Keringésük is gyenge, bár betegségeik nem súlyosak, sokszor náthások, influenzások.

Ha az agni **változékony** természetű, ott a farkasétvágy váltakozik az étvágytalansággal. Van, hogy egyszerűen elfelejtenek enni, aztán egyszerre akarják bepótolni a reggelit-ebédet egy vacsora helyett. Ez a vátákra jellemző jelenség. Erre a változékonyságra vezethető vissza a székrekedés, a bél- és gyomorgázosodás. Keringésük és immunrendszerük ereje is váltakozó lesz. Betegségeik egészen legyengítik őket. Váta sajátosságként idegrendszeri zavarok is valószínűsíthetőek.

Károlyi Bánki Viktória  
ájúró terapeuta

[www.facebook.com/Karolyi-Banki-Viktoria](https://www.facebook.com/Karolyi-Banki-Viktoria)



# Helló június!



**1828 június 1.** Brunszvik Teréz grófnő Budán Angyalkert néven megnyitja Magyarország első óvodáját.

**1883 június 5.** Párizsból elindul az első Orient expressz Konstantinápoly felé.

**1944 június 6.** A normandiai partraszállási hadművelet első napja, a „D-day”.

**1829 június 10.** Az első Oxford-Cambridge evezősverseny

**1943 június 10.** Biró László szabadalmaztatja a golyóstollat

**1965 június 12.** A The Beatles tagjai megkapják az MBE érdemrendet II. Erzsébet angol királynőtől



**Június 13.** A Magyar Feltalálók Napja

**Június 14.** Véralók Világnapja



**1928 június 15-én** született Tábori Nóra Kossuth-díjas magyar színésznő

**451 június 20.** Az Attila vezette hun sereg megütközik Catalaunumnál a rómaiakkal.

**1837 június 20.** Viktória királynő kerül Nagy-Britannia és Írország trónjára

**Június 21.** A jóga nemzetközi napja



**1977 június 26.** Elvis Presley utolsó koncertje Indianapoliban, a Market Square Arenaban

**Június 26.** Kábítószer-ellenes Világnap

**Június 29.** Az aratás hagyományos kezdőnapja



**1936 június 30.** Megjelenik Margaret Mitchell regénye, az Elfújta a szél.





## A 108.hu Magazin

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

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel  
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

### LÉLEK

kultúra  
könyvek  
pszichológia  
wellness  
spiritualitás



### EGÉSZSÉG

jóga  
baba-mama  
ájurvéda  
gyógyítás  
megújulás



### ÍZEK

szezonális  
vegetáriánus  
ínycsiklandozó  
természetes  
alakbarát



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



# Egyszerűen csak szeress!



A boldog életed kulcsa a szeretet. Szeresd magad, és lásd meg a jót másokban, szeresd őket akkor is, ha nem tökéletesek. Rengeteg könyv szól arról, hogyan „kell” szeretni. Szerintem magaddal kell kezdened. Amíg nem szereted magad, nem látod meg azt a csodás lényt, aki vagy, addig nehéz lesz bárki mást is őszintén szeretni.

Ha szereted magad, akkor az önbizalmod, önértékelésed is helyreáll, és kiegyensúlyozottan fogod élni a mindennapjaidat. Itt azonban ne állj meg! Tanuld meg adni, elfogadni, áramoltatni a szeretetet! Egyszerűen csak szeress! Add át magad az érzésnek, és éld meg, és adj belőle másoknak is! Van egy aranyos kis történetem a szeretetről:

Ügyfélszolgálat: **Igen, miben segíthetek?**

Felhasználó: Hát, hosszas megfontolás után úgy döntöttem, installálni fogom a Szeretetet. Végigvezetne, kérem, a folyamaton?

– **Rendben, szívesen segíték. Készen áll az indulásra?**

– Hát, nem vagyok egy műszaki zseni, de azt hiszem készen állok. Mit kell először tennem?

– **Első lépésként nyissa meg a Szívét. Megtalálta a Szívét?**

– Igen, de egy csomó más program is fut jelenleg. Lehet telepíteni a Szeretetet, miközben ezek futnak?

– **Milyen más programok futnak?**

– Lássuk csak, van Múltbéli Megbántódás, Alacsony Önértékelés, Harag és Neheztelés. Ezek futnak éppen.

– **Nem gond, a Szeretet fokozatosan törölni fogja a Múltbéli Megbántódást a jelenleg működő rendszeréből. A hosszú távú memóriában esetleg megmaradhat, de már nem fog megzavarni más programokat. Végül a Szeretet felül fogja írni az Alacsony Önértékelést a saját moduljával, amelyet Egészséges Önértékelésnek hívnak. Viszont a Haragot**



**és a Neheztelést teljesen ki kell kapcsolnia. Ezek a programok megakadályozzák a Szeretet megfelelő installálását. Ki tudja kapcsolni ezeket?**

– Nem tudom, hogyan kell kikapcsolni őket. Meg tudja mondani?

– **Örömmel. Menjen a „Start” menübe és indítsa el a Megbocsátást. Ezt addig kell ismételnie, amíg a Harag és a Neheztelés teljesen ki nem törlődnek.**

– Rendben, kész! A Szeretet automatikusan elkezdte telepíteni magát. Ez normális?

– **Igen, de ne feledje, Önnek csak az alap program van meg. El kell kezdenie kapcsolódni más Szívekhez, hogy hozzáférjen a frissítésekhez.**

– Hoppá! Máris kaptam egy hibaüzenetet. Azt mondja: „Hiba – A program nem fut külső egységeken.” Most mit tegyek?

– **Ne aggódjon. Ez azt jelenti, hogy a Szeretet program Belső Szíveken való futásra lett tervezve, de az Ön Szívén még nem futott. Kevésbé technikai nyelven ez csak annyit jelent, hogy Önnek először saját magát kell Szeretnie, mielőtt másokat Szerethetne.**

– Tehát most mit tegyek?

– **Gördítse le az Önelfogadás menüt; majd kattintson az alábbi fájlokra: Megbocsátok Magamnak 2.0, Felfedezem az Értékeimet 1.5, Tudomásul Vezem a Korlátaimat 3.0.**

– Rendben, kész.

– **Most másolja őket az „Én Szívem” könyvtárba. A rendszer felül fog írni minden zavaró programot és kijavítja a hibás programozást. Ezen kívül törölnie kell a Terjengős Önkritikát az összes könyvtárból és kiürítenie a Kukát, hogy biztosan eltávolítsa teljesen, és soha ne jöhessen újra elő.**

– Megcsináltam. Hé! A Szívem új fájlokkal telik meg. Mosoly jelent meg a képernyőmön és a Béke meg az Elégedettség bemásolja magát minden felé a Szívembe. Valamint az egész rendszerem melegedni kezdett. Ez normális?

– **Sok esetben. Másoknak eltart egy ideig, de végül minden helyreáll a megfelelő időben. A rendszer**

**melegedése normális, és javítja a Szív működését, ne aggódjon. Egyébként jó érzés nem?**

– De, csak szokatlan.

– **Szóval, a Szeretet telepítve van és rendesen fut. Még egy dolog, mielőtt letennénk. A Szeretet ingyenes program. Figyeljen rá, hogy továbbítsa azt és a különféle változatait mindenkinek, akivel valaha is kapcsolatba kerül. Ők is megosztják majd másokkal és visszajuttatnak viszonzásul Önhöz is új és izgalmas változatokat.**

– Köszönöm...

– **Nincs mit. Örülök, hogy segíthettem... Köszönjük, hogy igénybe vette szolgáltatásunkat... Viszonthallásra!**

Szeretettel:  
Polgár Lili  
coach, tréner, mentor  
[www.oromterapia.hu](http://www.oromterapia.hu)

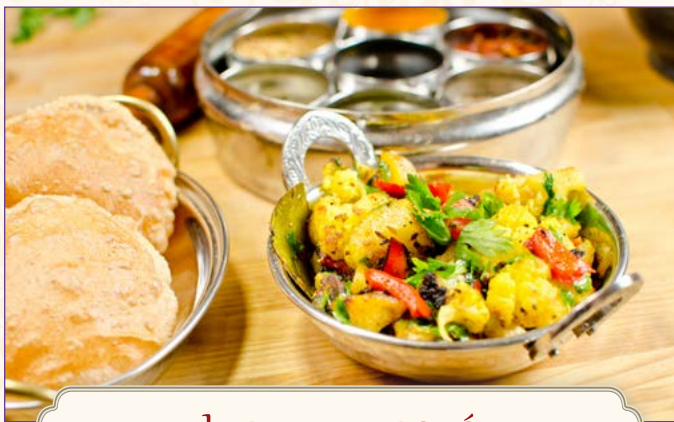




# Ízek, imák, India

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

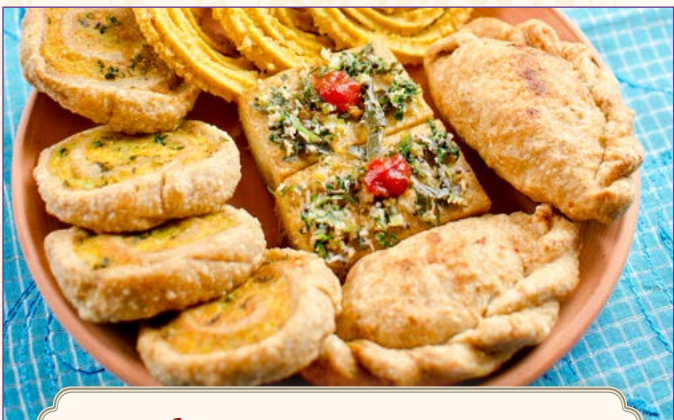
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**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 AJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

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



## INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

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



## A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



## INDIAI WOKOS ÉTELEK

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



## FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

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



## CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

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



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

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



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST**  
**[fozoiskola.108.hu](http://fozoiskola.108.hu)**





# MINDEN MENTES ZÖLD CURRYS TÉSZA

## HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre gluténmentes orsó tészta
- 1 bögre zöldborsó, mirelit
- 2-3 brokkoli rózsza
- 2 ek zöld curry paszta
- fél bögre kókuszreszelékből és 3 dl lobogó forró vízből kókusztej (leöntöm a kókuszreszeléket a lobogó vízzel, kicsit hagyom állni, botmixerrel aprítok rajta és leszűröm)
- fél-1dl rizs tejszínrém
- korianderzöld a díszítéshez

## ELKÉSZÍTÉSE:

Lobogó vízben olajjal, sóval felteszem a tésztát főni, kb. 12 perc. Serpenyőben a zöld curry pasztát felforralom a kókusztejjel, beleöntöm a borsót és a brokkolit, puhára párolom.

A megfőtt tésztát leszűröm, levét felfogom, ezzel lehet a szószt hígítani.

A puha brokkolit a kókuszos lével, a rizstejszínnel, egy kis curry pasztával, esetleg zöldkorianderrel turmixolom, vissza öntöm a borsóra. Ha sűrű, lehet hígítani, utána sózni, borsozni ha szükséges. Egyszer felforraljuk és önthetjük is a tésztára. Koriander levelével díszíthetjük. Elkészíthető rizstésztával is.

Attól, hogy glutén-, állati fehérje-, tejtermék-, tojás- és cukormenes, még lehet ízletes és egzotikus.

**Dr. Juhász Gertrud**





## GYORS PADLIZSÁNKRÉM

### HOZZÁVALÓK:

- 2 közepes padlizsán meghámozva, kockákra vágva
- 5 dkg vaj, de ha vegán krémet akarsz, akkor használj 3 evőkanál növényi eredetű zsiradékot (én olívaolajat szoktam)
- 2 kisebb, apró kockákra vágott vöröshagyma
- só
- őrölt bors
- fél citrom leve

### ELKÉSZÍTÉSE:

A padlizsánt a zsiradékon sóval párolom, pár perc múlva közé szórom a hagymát, és fedő alatt – időnként átkevergetve – megpárolom. Ha már puha, ráfacсарom a citromlevet, ráörölöm a borsot és megszórom petrezselyemzölddel.

Ez az a padlizsánkrém, ami hidegen és melegen egyaránt finom, a citrom és a petrezselyem nagyon friss ízt ad neki.

**Nagy Márta**

[hogymegtudjukneznii.blogspot.hu](http://hogymegtudjukneznii.blogspot.hu)



# CSERESZNYÉS PISKÓTA (TOJÁSMENTES)

Ez a süti tipikusan olyan nyári édesség, ami nagyon gyorsan elkészül és nagyon ízletes is. Bevetheted egy étkezés helyett (pl. reggelire) vagy akár vendégvárónak is kiváló egy könnyű vasárnapi ebéd után.

## HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag sütőpor
- 2 bögre finom tönkölybúzaliszt
- 1 bögre teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 1 bögre barna nádcukor
- 10 dkg vaj (vegán változatban 1/2 bögre kókuszszír)
- 1 tk. szódaikarbóna
- vanília (vagy vaníliás cukor)
- 1,5 bögre víz
- cseresznye
- Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj :)

## ELKÉSZÍTÉSE:

Az előkészítéshez mosd meg a cseresznyét és magozd ki. A lisztet, sütőport, szódaikarbónát, cukrot és a vaníliát kever össze egy tálba. Tedd hozzá a vizet és az olvasztott vajat. A vajat én apróra vágom, beteszem egy fémedénybe és forrált vízzel leöntöm, így pillanatok alatt kész az olvasztott vaj és már a vízzel el is keveredett.

Figyeld a tészta állagát, van, amikor elég 1 bögre víz, van, hogy sokkal több kell – ez a liszt függvénye. Az így kapott masszába keverd bele a cseresznyét, és az egészet öntsd bele egy kivajazott, lisztezett tepsibe. 180 fokon süsd addig, amíg jól átsül (kb. 25 perc)

**Vitai Kati** / <http://eljharmoniaban.blogspot.com>







## EGYSZERŰ, ZABLISZTES KRÉKER

### HOZZÁVALÓK:

- 280 g zabliszt
- 100 g vaj
- 1 kk sütőpor
- 1 kk só
- 3-5 ek tejföl
- 1 kk fűszerkeverék
- Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

### ELKÉSZÍTÉSE:

A hozzávalókat egy tálba alaposan gyúrd össze, kellemesen gyúrható tésztát kell kapnod. Tejföl hozzáadásával tudod lágyítani, ha úgy érzed szükséges. Pihentetni nem szükséges, de ha van időd, a hűtőszekrénybe be is teheted a tésztát egy kis időre. Majd lisztezett deszkán nyújtsd ki a tésztát vékonyra. Derelye vágóval vágd formára, és tedd egy sütőpapírral bélelt tepsibe. Nekem nincs deszkám, mindig egy új sütőpapírt használok deszkának, ez nem csak higiénikus, de amikor elkészültek a zabkekszek egyszerűen a papírral együtt csak át kell emelni a tepsibe, és nem kell utána mosogatni. A tepsit tedd be 180-200 fokra előmelegített sütőbe és süsd készre.



# ALU CHAT

Egy gyors sabji a parázskrumpli szezonra.

## HOZZÁVALÓK:

- 4 ek ghí vagy olaj
- fél kaliforniai paprika felkockázva
- 2 kk pav bhadzsi maszala
- 1 kk csat maszala
- 1 nagy paradicsom felkockázva
- 1 kg parázskrumpli (megfőzve, megpucolva)
- 1 dl joghurt
- egy csokor korianderlevél apróra vágva
- 2,5 kk só

## ELKÉSZÍTÉSE:

Egy lábosban felmelegítjük a zsi-radékot. Beletesszük a paprikát, és 3-4 percig kevergetve sütjük. Ha megvan, megszórjuk a pav bhadzsi maszával és a csat maszával, elkeverjük, és hozzáadjuk a paradicsomot. 2-3 perc múlva beletesszük a krumplit és a joghurtot, megsózzuk, és 2-3 perc alatt összefőzzük. Végül belekeverjük a korianderlevelet. Lepénykenyérrel, csatnival vagy salátával tálaljuk.

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



# MEGGYLEVES

## HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg kimagozott meggy
- 12 dkg cukor (10 dkg fruktóz)
- 2 darab egész fahéj
- 6 db szegfűszeg
- fél citrom leve és reszelt héja
- csipet só
- 2 ek vanília ízű pudingpor
- 3 dl tejszín

## ELKÉSZÍTÉSE:

Felforralunk 1 l vizet, majd beletesszük a kimagozott meggyet, a sót, a cukrot, a fűszereket, valamint a fél citrom levét és héját. Hagyjuk ismét felforralni.

Közben a tejszínt simára keverjük a pudingporral. Miután a leves újra felforrt, belekeverjük a tejszínes pudingport, és megint felforraljuk, majd elzárjuk a lángot. Ez a meggyleves hidegen és melegen egyaránt kitűnő.

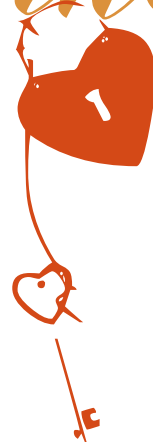
**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)







# Ördöglakat



*Várandósan nemcsak a magzatunk, de mi magunk is egy védett burokban vagyunk. Ha a külvilág nem is, de a hormonjaink mindenképpen gondoskodnak arról, hogy egy más, áldott állapotba kerüljünk.*

Aztán a mesés várakozás egyszer csak véget ér és megszületik a gyermek és ezzel együtt az anya. Aztán megszületik az apa és ezzel a család. És ezzel együtt egy csapásra megszűnik a mámor, a védettség, hiszen túl vagyunk a „nehezén”, a szülésen, már itt a gyerek, minden rendben van, lassan visszaállhat minden a régi kerékvágásba. De az a nyomvonal eltűnt. Próbálkozhatunk mi, szülő nők visszatalálni oda, ahol 40 héttel ezelőtt voltunk, de mindhiába. Egy új utat kell

keresnünk, új ösvényt vágnunk az anyaság dzsungelébe és újra megismerni, felfedezni önmagunkat és a világot.

Szülőnek és legfőképpen anyának lenni hatalmas kihívás. Magamon érzem azt a felelősséget, amit korábban is mindig vallottam: (szinte) minden a nőn múlik. Most viszont tapasztalom, hogy mennyire fontos az, hogy a nő jól legyen. A gyermek, mint egy hiper érzékeny műszer, az anya legapróbb jelzését



is veszi. Az a bizonyos köldökzsinór még bizony ott van, hiába esett már le a csonk hónapokkal ezelőtt. Baba és anya még nagyon egyek. És ez így lesz még jó pár évig. Egyesek szerint 3, mások szerint 7 év ez a nagyon szoros együtt rezdülés. Mit csináljon a nő? Hogy legyen 7x365 napon keresztül topon?

Erre a saját válaszunk a megoldás! Visszatalálni önmagamhoz, a saját magomhoz, központomhoz nekem is nehezen megy. A rendszeres relaxáció, meditáció és jóga az egyik kapaszkodó, már csak kreatívan időt kell találni hozzá! Egyébként az anyaság, egyik az élet minden területén használható hozadéka minden kétséget kizáróan a kreativitás. Utolérni és feltalálni magunkat egy újszülött, egy csecsemő, majd egy totyogó mellett – aztán persze folytathatnám a növekedéssel, fejlődéssel járó újabb kihívásokat – komolyan próbatétel. És ez nem panasz, hanem az anyaság plusz adaléka, ami felbecsülhetetlen és minden ilyen irányú, kreativitást fokozó tréninget felülmúl!

Egy együttérző, támogató, segítő és szerető társ mindenképp nagy segítség az új nő felfedezésében. Nem beszélve a nagyszülők, esetleg dédszülők, testvérek, egyéb rokonok és barátok megbízható támaszára, amit lelki síkon és gyermekfelügyeletben nyújtani tudnak. De ezek önmagukban még mindig kevesek ahhoz, hogy a nő újra nő legyen. Merthogy kell a régi nő, szülés előtt és kell egy új nő, aki már, mint anya tud nő lenni.

Az off-gomb megtalálása sokat segít, ezt viszont jól elrejtették bennünk! Általában van egy külső, mások által, és egy belső, magunk által felállított elvárás, hogy nekünk, mint anyának, milyennek kell lennünk, hogyan illik viselkednünk, mennyire kell aggódnunk, milyen elvek szerint neveljük a gyermekünket, stb, stb, stb. És amikor kapsz egy pár percet, egy félórát, egy pár órát, egy fél napot, egy teljes napot, majd egy éjszakát, amikor mindezt elengedheted – rájössz, hogy amire eddig oly nagyon vártál

és vágytál – mégsem tudod megtenni. Anya vagy. Hiába pillanatnyilag nem csüng rajtad a gyereked, te akkor is anya vagy. A gondolataid, az érzékelésed egy bizonyos része a több kilométer távolságban lévő gyermekeden van. Na, akkor így kapcsolj ki!

Az anyaság csapdája, hogy a babádnak non-stop igénye a jelenléted és figyelmed, míg a benned lévő nő igénye a rendszeres töltődés, én-idő. Anyaként meg a legjobbat kívánjuk adni csemeténknek, így sokszor háttérbe kényszerítjük a nőt és anya üzemmódba kapcsolunk. Ez viszont a nő jól-létét kockáztatja. Ha pedig a nő nem lesz jól, a baba azonnal jelzi ezt. Ugye, hogy ez az igazi ördögkakat?

Ölvedi Réka

Anaya női- és kismama jógaoktató

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







# Immunerősítés

## *gyógynövényekkel* az óvodában

Amikor az ember gyermeke először teszi be a lábát egy nagyobb közösségbe, mindig visz haza valamilyen „útravalót”, amiből aztán az egész család részesül. Felvetődik a kérdés, hogy miként előzhetnénk meg a bajt, vagy ha már elkapott valamit a gyermekünk az óvodában, hogyan tudnánk azt természetesen otthon is kezelni. De mielőtt jobban beleásnánk magunkat a dolgokba, szögezzük le: természetes, hogy egy

gyermek elkap ezt-azt az óvodában-közösségben, viszont nem mindegy, hogy mennyi ideig van benne!

Most ejtsünk szót a megelőzésről. Mivel a gyerekek is „kis felnőttek”, így először a lelki tényezővel kezdeném. Ha otthon, és a „munkahelyén” minden rendben van, akkor már jó alappal kezdi meg az óvodát. Ehhez már csak a testi és a szellemi részt kell hozzáadni!



## Megelőzés

**Kakukkfűves fürdő:** minden este készíthetjük. Ha van időnk, akkor 1 evőkanál kakukkfűvet 2 dl vízzel leforrázunk és 15 percig ázni hagyjuk, majd ezt a fürdővízbe tesszük. Időhiány esetén egy evőkanál tejszínben elkeverünk kb. 5 csepp kakukkfű illóolajat (jó minőségűt). Ez kiegészíthetjük egy kis levendulával, hogy jobb illat legyen a fürdőben!

**Echinacea cseppek** (nem alkoholos kivonat!): minden nap reggel és este a teába rakhatunk 10-20 cseppet

**Aloe vera:** minden reggel éhgyomorra narancslében feloldva adhatjuk 10-20 ml gélt

**Csipkebogyó tea** (napközben kortyolgatni): 1 evőkanál csipkebogyót előre beáztatunk 2 dl vízben előző este, majd másnap leszűrjük, de az áztató vizet nem dobjuk ki! Majd újabb 2 dl vízzel feltesszük főzni, addig melegítjük, míg nem látunk kis felszálló buborékokat, elzárjuk és a kettő kivonatot összeöntjük.

**Növényi étrend!** Változatos gabonákkal: köles, hajdina, zab!

**Naponta friss levegőn mozgás,** illetve **gyermek jóga!**

## Ha folyik az orr

Étkezés: növényi étrend, főleg kásák, főzelékek, levesek. Ezeket gyorsan meg tudja emészteni, és több energiája marad a szervezetnek a gyógyulásra!

Echinacea 2-3X-20 csepp (teában)

Illóolajok: 3 csepp teafa, 4 csepp eukaliptusz, 3 csepp levendula. Ezeket érdemes párologatni, illetve pár cseppet a ruhájára is tenni, hogy inhalálja is!

## Láz esetén

Tudni kell, hogy a láz egy természetes védekezése a szervezetnek. A láz után gyorsan felépül a gyermek. Lázat csillapítani (egyéni érzékenységtől függően) tartósabb 38 fok felett érdemes.

A közismert hűtőfürdő

Almaecetes borogatás a homlokra, csuklókra és bokákra

Almaecetes víz kortyolgatása. Segít a mérgező anyagok kivezetését a testből.

Növényi aszpirin: fűzfakéreg! Egy teáskanálnyi kérget 2 dl vízzel felteszünk főzni, forrás után 15 percig főzzük, majd leszűrjük. Ezt a kivonatot keverjük a következő teakeverékhez: bodza 1 teáskanál, hárs 1 teáskanál, apróbojtorján 2 teáskanál, mezei zsurló 1 teáskanál, kakukkfű 2 teáskanál, papsajtmályva 1 teáskanál. Ezt a mennyiséget 0,5 vízzel forrázzuk le, 5 percig állni hagyjuk. Majd összekeverjük a fűzfakéreg kivonattal. Mézzel ízesítjük. Folyamatosan itassuk a gyermekkel.

Ha még tud inni, akkor mézes-citromos vagy csak citromos vizet itassunk vele

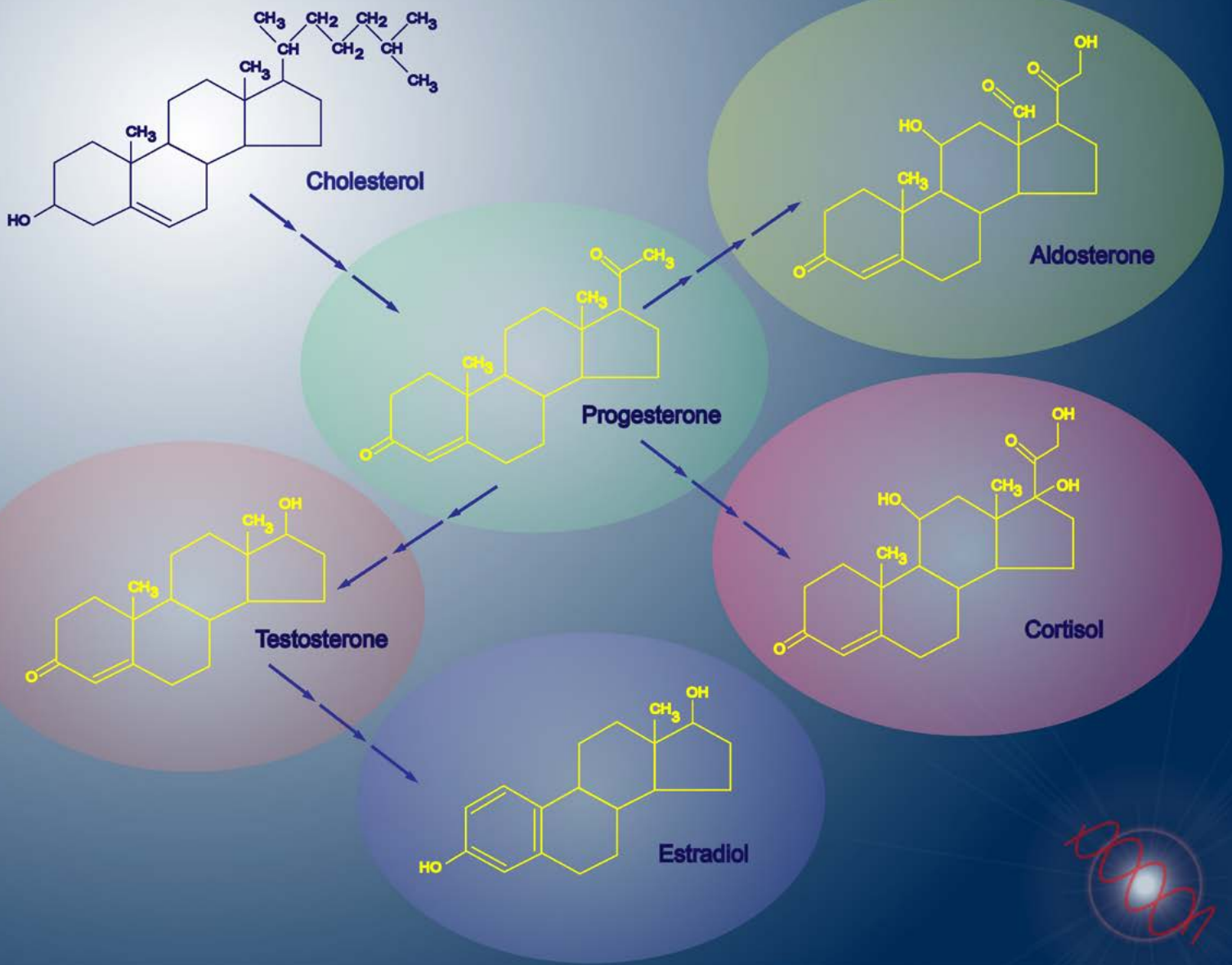
A növényi étrendbe pedig kicsit több sót tegyünk, hogy pótoljuk az elvesztett sót a szervezetből, vagy bio tönkölylisztből készült sós ropogtatni valókat adjunk neki.

Jó egészséget!

Nagyné Szalai Melinda  
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)







# Ösztrogén- dominancia - a népbetegség

*Az ösztrogén-dominancia nevű betegség vagy tünetegyüttes modern korunkban járványszerűen sújtja mind a férfi, mind a női lakosságot. Alábbi bejegyzésemben azt igyekeztem kideríteni, hogy miben is áll ez az egyensúlyzavar, mik a tünetei, és mi okozza.*

## Az ösztrogéndominancia kialakulása

A nők hormonális egészségét az ösztrogén és a progeszteron, e két fontos hormon megfelelő aránya, egyensúlya határozza meg elsősorban. Ahogy a ciklus első felében az ösztrogén szintje többszörös a progeszteronhoz képest, úgy a ciklus második felében a progeszteronnak a megfelelő mértékben kell dominálnia. Ekkor lehet csak beszélni ösztrogén-progeszteron egyensúlyról. Ösztrogéntúlsúlyban szenvedő nőknél a normális aránytól komoly eltérések tapasztalhatók, azaz a ciklus második felében is az ösztrogén marad az úr, amely igen veszélyes állapotot teremt és tart fenn.

Az ösztrogén az első számú női nemi hormon, és a nőies alkat, a mellék, a méh kifejlődése, a terhesség képessége mind e hormonnak köszönhető. Az ösztrogén elsősorban a petefészekben termelődik, és legfőbb hatása a „szaporítás és növesztés”, a sejtburjánzás, a mennyiség létrehozása, amely például a méhnyálkahártya vastagságának növekedésében nyilvánul meg. Ha nincs egyensúly, és az ösztrogén mellől hiányzik a megfelelő mennyiségű progeszteron, akkor ez a burjánzás kórossá válhat, és túlburjánzott méhnyálkahártya, bő vérzés, jóindulatú sejtszaporulat, de akár daganat is lehet a következmény.

A progeszteron fontossága jóval túlmutat a terhességben játszott szerepénél. Nőben és férfiben egyaránt az egyetlen hormon, amely képes egyensúlyt tartani az ösztrogénnel. Mintha „egymás kezét fogva” szabályoznák a szervezet működését. A progeszteron termelődésének feltétele nőkben az ovuláció (tüszőrepedés) megtörténte. Ha az ovuláció nem történik meg minden ciklusban (anovuláció), vagy az ovuláció után nem kielégítő a progeszteron-termelődés mértéke, akkor előbb vagy utóbb kialakul az ösztrogén dominancia állapota.

Az ösztrogén dominancia az az állapot, amikor az ösztrogén túlsúlyba kerül a progeszteronhoz képest.

Alacsony progeszteronszint esetén törvényszerű az ösztrogén dominancia kialakulása, mivel ilyenkor még a normál ösztrogénszint is relatív túlsúlyt jelent.

Az ösztrogén férfiaknál a herében, a mellékvesében és a zsírszövetekben termelődik. A tesztoszteron egy része is ösztrogénné alakul át. Progeszteron is termelődik a férfiak szervezetében. Szintje általában 60 vagy 70 éves korukig nagyjából azonos marad. Ha az ösztrogénszint a progeszteronhoz viszonyítva túl magas, a férfiaknál is kialakulhat ösztrogén dominancia.

Az életkor előrehaladtával a hormonok mennyisége csökken. Ha a 35-70 év közötti kort vesszük figyelembe, akkor azt látjuk, hogy a progeszteron 75%-kal, míg az ösztrogén csupán 35%-kal csökken. Fajlagosan több ösztrogén van a progeszteronhoz viszonyítva. Ez a jelenség komoly egyensúlyzavarhoz vezet, ösztrogéndominancia lép fel.

### **A két hormon így hozza egyensúlyba a szervezetünket:**

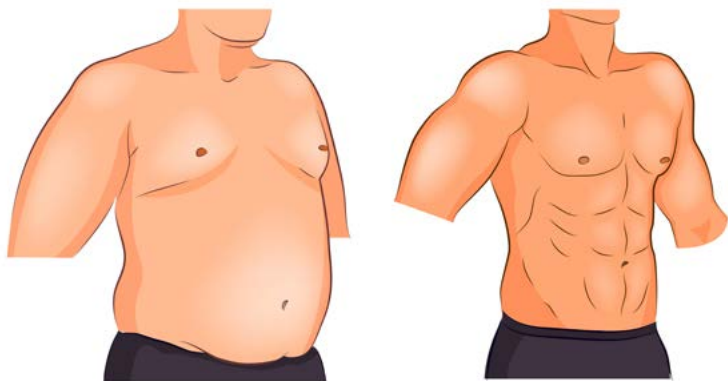
- Az ösztrogén lelassítja a pajzsmirigy funkciókat, ezáltal a szervezet a tápenergiát zsírrá alakítja. A progeszteron viszont a zsírt energiává alakítja, tehát progeszteron nélkül igen nehéz lefogyni.
- Az ösztrogén visszatartja a sót és a folyadékot, a progeszteron természetes vízajtó.
- Az ösztrogén depressziót és fejfájást okozhat, mert az agyban mikro-ödémákat okoz. A progeszteron a vízajtás miatt éppen a depresszió ellen hat.
- Az ösztrogén növeli a vér sűrűségét, a progeszteron normalizálja.
- Az ösztrogén csökkenti az oxigént a szövetekben, ami a szövetek elsalakosodásához vezet. A progeszteron viszont helyreállítja az oxigénszintet.
- Az ösztrogén növeli a méh- és a mellrák rizikóját. A progeszteron pedig bizonyítottan csökkenti.



- Az ösztrogén, ha nincs elegendő progeszteron jelen, azzal a hatással van a mellékpajzsmirigyre, hogy nem termel kalcitonint, ami ahhoz kell, hogy a csontépítő sejtek elegendő kalciumot kapjanak. Fellép a csonttrikulás.
- Az ösztrogén csökkenti a vérerek tónusát, ami magas vérnyomást eredményez. A progeszteron helyreállítja azt.

Egy egészséges férfit a tesztoszteron szintje védi meg a xeno-ösztrogénektől (külső ösztrogénektől). Amint a tesztoszteron szint elkezd csökkenni (Tesztoszteron-DHT), a xeno-ösztrogének úgy képesek teret hódítani maguknak a férfi szervezetében.

Az egyértelmű és félreérthetetlen jele a férfiakban kialakuló ösztrogén dominanciának, a kóros mellnövekedés, azaz a gynecomastia. Ha ezt tapasztaljuk, egyértelműen alacsony a férfi progeszteron és tesztoszteron szintje és ennek köszönhetően képes kívülről bejutni és teret hódítani a xeno-ösztrogén (ösztrogént mimikáló vegyületek).



Réges-rég tudjuk, hogy a prosztata az ösztradiol, a progeszteron és a tesztoszteron befolyása alatt áll és azt is, hogy a kor előrehaladtával csökken a férfiak progeszteron és tesztoszteron szintje.

Viszont, ha ebben az állapotban valamiért az ösztradiol szintje nem csökken, hanem stagnál vagy esetleg még növekszik is (külső hatásra), akkor bizony ez a férfi ösztrogén dominanciában szenved.

Ha a férfi szervezetében megemelkedik az ösztrogén hormon szintje (női nemi hormon, ami a férfi

szervezetben is jelen van, csak kisebb mértékben), úgynevezett ösztrogén dominancia alakul ki, akkor a tesztoszteron hormon (férfi nemi hormon) átalakul dihidro-tesztoszteronná (DHT).

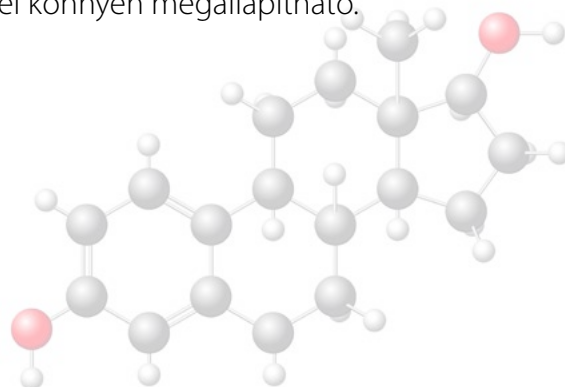
A dihidro-tesztoszteron (DHT) egy androgén hormon (szteroid hím nemi hormon), amely elsősorban a prosztatában szintetizálódik, egy ún. 5 alpha reduktáz enzim hatására. Ez az enzim pedig akkor aktivizálódik, ha a férfi szervezetében ösztrogén dominancia alakul ki!

A DHT-val az a baj, hogy 3-szor erősebb affinitása van az androgén receptorok felé, mint a tesztoszteronnak és kb. 15-20-szor nagyobb affinitása a mellékvese által termelt egyéb androgén hormonokhoz képest. Ez azt jelenti, hogy ennyivel erőszakosabban képes kapcsolódni azokhoz a hormon receptorokhoz, amelyek amúgy a tesztoszteronnak lennének fenntartva a sejtekben.

Ha az ösztrogén dominancia hatására a tesztoszteron rossz bontása miatt a DHT szint megemelkedik, akkor az fejtetői kopaszodást, prosztatata megnagyobbodást, prosztatata rákot tud okozni, mellette libidó csökkenést, a sperma minőségi-mennyiségi romlását és elhízást is.

Az ideális TTE (tesztoszteron) DHT (dihidro-tesztoszteron) arány a férfi szervezetben 20:1-hez. Ez labor eredménnyel ellenőrizhető.

Tehát a probléma fő okozója az ösztrogén dominancia. Valójában kétféle módon is létrejöhet ösztrogén dominancia. Túl sok ösztrogén jut a szervezetbe, és/vagy az ösztrogén hatást ellensúlyozó progeszteron hormon szintje csökken le, ezzel ún. relatív ösztrogén dominanciát kialakítva. A TTE/DHT, illetve ösztrogén/progeszteron aránya laboratóriumi nyálteszttel könnyen megállapítható.



## Az ösztrogéndominancia tünetei

Az ösztrogéntúlsúly azért káros a szervezet számára, mert az eredetileg „barátságos” hormon egy határon túl már „ellenséggé” válik. Ezért hívják az ösztrogént „az élet és a halál angyalának” is, mert a női lét szépségein túl számos kóros állapot kialakulásáért is felelős, és túlsúlya idővel nemcsak a női, de más szövetekben is bajt okoz. Az ösztrogéndominancia nőkben szerteágazó tüneteket produkál, amelyek közül a leggyakoribbak az alábbiak:

menstruációs zavarok, rendszertelen és fájdalmas vérzés

mellfeszülés, emlőcsomók, petefészekciszták, méhnyálkahártya túlbujánzás

nőgyógyászati fertőzések, gyulladások, allergiák  
pattanások, szőrösödés, hajhullás

alvászavarok, álmatlanság, kimerültség

ingerlékenység, szorongás, depresszió, csökkent nemi vágy

pajzsmirigyműködési zavarok

emésztési zavarok, édesség utáni vágy

folyadék visszatartás, ödéma

meddőség, vetélés, korai menopauza

csonttritkulás, ízületi panaszok

jó- és rosszindulatú daganatok

makacs súlygyarapodás, hasi és csípőtáji elhízás

Az ösztrogéndominancia azonban nemcsak a nőket, de a férfiakat, valamint az idősebbeket és a gyerekeket is érinti.

Férfiakban az alábbi tünetek jelentkezhetnek:

potenzia zavarok, csökkent nemi vágy, terméketlenség

prostatagyulladás, gyulladás, vizeletproblémák, rosszindulatú folyamat

testszőrzet csökkenés, hajhullás, fejtetői kopaszodás

súlygyarapodás, hasi elhízás, emlőgyulladás

csonttritkulás, ízületi fájdalmak, izomgyengeség

motivációhiány, ingerlékenység, alvászavarok





## Az ösztrogéndominanciát kiváltó tényezők

Xeno-ösztrogén hatás – olyan vegyszerek, melyek szervezetünkbe jutva a bőrön, ornyálkahártyán vagy emésztőrendszeren keresztül képesek mimikálni az

ösztrogént, illetve megzavarni és felborítani hormonháztartásunkat. A következő termékekben találhatóak meg mindennapi életünkben:

Mosó és tisztítószeres (főleg klór származékok), PVC, laminált parketta bevonata, festékek, oldószerek, hígítók, lakkok, rovarirtók, permetszerek, gyomirtók, műanyagok (hő hatására BPA szabadul fel belőlük), stb...

Fogamzásgátlók használata – tabletták, hüvelygyűrű, tapaszok, injekciók és méhen belüli eszközök. Szintetikus hormonpótlás (HRT) – menopauzás korosztálynál vagy idősödő férfiaknál alkalmazott szintetikus (testidegen) hormonpótlás. Ezek a hormonok és fogamzásgátlók a szervezetből kiürülve szintén növelik a környezet és az ivóvíz xeno-ösztrogén szintjét.

Túl sok ösztrogén-bevitel táplálékból – ráadásul a finomított szénhidrátok, a cukrok és édesítőszeres, valamint a nem bio eredetű növényi és állati élelmiszerek is tartalmazhatnak különböző eredetű ösztrogényszerű vegyületeket. A feldolgozott élelmiszerek és az alkoholfogyasztás is felboríthatja a horminháztartást.

Krónikus stressz – krónikus stressz alatt erőteljes igény van a kortizolra (kortizol=stressz hormon), ami pedig csökkenti a progeszteront, mivel a progeszteron egy része konvertálódik át kortizollá, hogy a mellékvese nem kielégítő termelését támogassa.

Mellékvese fáradtság – a fáradt mellékvesék nem tudnak elegendő kortizolt előállítani (kortizol=stressz hormon + gyulladáscsökkentő), így a szervezet a progeszteronból igyekszik azt pótolni

Szegényes étrend – általában magas szénhidrát fogyasztás, transz-zsírok fogyasztása – margarin és hidrogénezett olajok

Tápanyag hiányosságok – főleg magnézium, cink, réz, Omega 3, karotinoidok, szelén, D, E és B komplex vitaminok hiánya vagy elégtelen bevétele

Sárgatest (luteális) elégtelenség – nem kielégítő progeszteron-termelődés ovulációt követően.

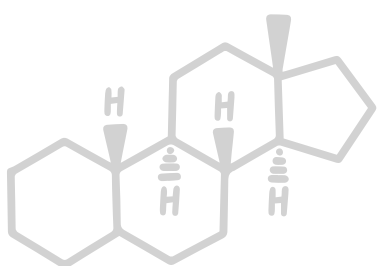
Anovulációs ciklusok (anovuláció=nincs ovuláció) – ciklusok, amelyekben nem történik meg az ovuláció, azaz a tüszőrepedés, ennek következtében nincs progeszteron-termelődés.

Kóros elhízás – menopauzás nőkben és elhízott férfiakban az ösztrogént a zsírsejtek termelik. Minél több zsír, annál több ösztrogén.

Mozgáshiány

Gyógyszerek

Évszakfüggő fényhiány – D-vitamin hiány





## A MEDVESZŐLŐ

Húgyúti megbetegedések, nőgyógyászati problémák, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, sebgyógyítás, hasmenés. A levéltea C-vitamint tartalmaz, a veseutak fertőtlenítésére, vese- és epekő ellen alkalmazható. Vizelethajtó hatása révén csökkenti az elő menstruációs panaszokat, a magas vérnyomásban szenvedők részére is ajánlott, és a pangásos szívelégtelenségénél is ez a hatása érvényesül. Összehúzó és kötő hatása révén hasmenés ellen is alkalmazzák. Herpesz ellenes kenőcsök és hüvelyi fertőzések elleni kenőcsök alkotórésze. Sebkezelésre is alkalmazható, a kimosott sebre medveszőlő-levél-főzetbe áztatott borogatással.

### Medveszőlő ellenjavallat

A medveszőlő ellenjavallt terhes és szoptató nők, illetve 12 évnél fiatalabb gyermekek számára, mivel kinonokat és nagy mennyiségű tannint tartalmaz. A tannin túlzott mennyisége, (még a terápiás adagok esetén is) némelyeknél émelygést és hányingert okozhat. Az előírások szerint a kezelés nem tarthat tovább egy hétnél, és évente legfeljebb 5 kúrát szabad tartani. A hosszan tartó használat kezdeti tünete székrekedés, majd májkárosodás is kialakulhat. Az összetevők közül a hidrokinon-származékok leukémiát (fehérvérűséget) is okozhatnak.

Forrás: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu)

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 5 növény, amely bírja a meleget  
(tovább: [nlcafe.hu](http://nlcafe.hu))
- Ha túl sok cukrot eszel, ilyen lesz a bőröd  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Az allergiavizsgálatról  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Szúnyogriasztó ételek  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 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](mailto:info@108.hu) 06-30-464-7760, [www.108.hu/grafikai-munka](http://www.108.hu/grafikai-munka)





**Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?**

**Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?**

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

**Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb 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 vezetéktes telefonon.

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

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



## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

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

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

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

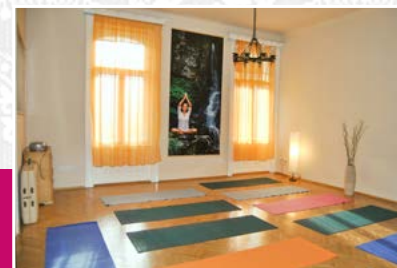
## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

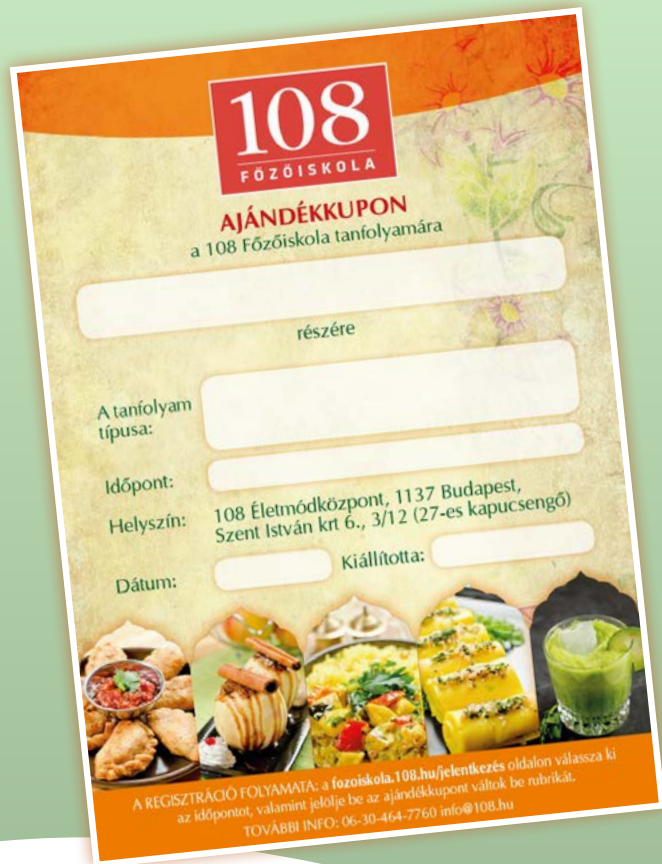
Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os troli)

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



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





## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más 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](mailto:info@108.hu)

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



# 108.hu

## - a minőségi életmód magazinja



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

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

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