

*5+1 tipp  
a halogatás  
legyőzésére*

*Mi az  
egészség?*

*Egyensúly vagy  
harmónia?*

*Hogyan segít  
a Vaszati  
a mai kor emberén?*



► **LIVGOOD MÁJVÉDŐ,  
MÁJREGENERÁLÓ VEGÁN KAPSZULA**



Természetes, növényi összetevőivel serkenti a máj működését, méregtelenítést, megelőzi a májkárosodás kialakulását, optimalizálja a májműködést.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**260 Ft**

~~2.459 Ft~~  
**2.199 Ft**

► **SHATAWARI VEGÁN KAPSZULA**



Az Ayurveda gyógyászat legfontosabb női tonikuma, segít a női hormonális rendszer egészségének fenntartásában.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**430 Ft**

~~4.829 Ft~~  
**4.399 Ft**

► **KARDAMOM KIVONAT**



Kiváló minőségű kardamom magjából préselt adalékmentes olaj, mely javítja az emésztést, erősíti a szívizmot.

60 ml

KEDVEZMÉNY:  
**180 Ft**

~~1.779 Ft~~  
**1.599 Ft**

► **CHARMAID KAPSZULA KUTYÁKNAK**



Gyulladást, viszketést, irritációt csökkentő; gyógynövényeket és ásványi anyagokat tartalmazó készítmény a legkülönbözőbb bőrbetegségek kezelésére.

30 db

KEDVEZMÉNY:  
**180 Ft**

~~1.679 Ft~~  
**1.499 Ft**

► **NEWCHARM GÉL KUTYÁKNAK**



KEDVEZMÉNY:  
**180 Ft**

~~1.379 Ft~~  
**1.199 Ft**

Rendkívül hatékony gyógynövényes gél a legkülönbözőbb hámsérülések, bőrbántalmak kezelésére. – 25 g

Látogasson el  
online webáruházunkba!

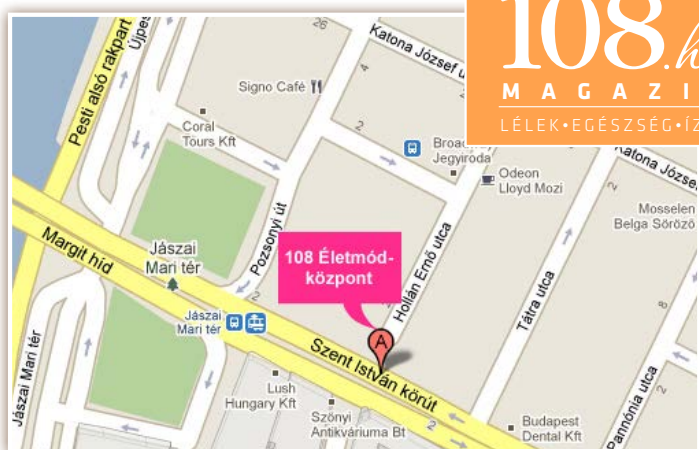
**aruhaz.108.hu**

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

# Tartalom



- 4 **5+1 tipp a halogatás legyőzésére**
- 6 **Mi az egészség?**
- 8 **Örömfű**
- 12 **Álmatlanságban szenvedsz? Segít az ájurvéda**
- 14 **Egyensúly vagy harmónia?**
- 16 **Helló augusztus!**
- 18 **Gyerek guru**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Babkrém reggelira; Ribizlis köleskoch; Zöldséges, csicseriborsós kuszkus; Szilva csatni; Málnás rakott palacsintatorta; Alu kari.
- 28 **XXII. Vegetáriánus Fesztivál**
- 29 **A kövirózsa** – Teacseppek
- 30 **Hogyan segít a Vaszati a mai kor emberén?**
- 34 **A kesudió 15 kedvező hatása**



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

**108.hu Magazin** – 2018/6. 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



# 5 + 1 tipp

## a halogatás legyőzésére



***Kivel nem történik meg néha, hogy egy kicsit ellustul? Vannak olyan napok, amikor úgy érzed, hogy a legjobb, ha nem csinálsz semmit? Ha sürgető feladatokat kellene elvégezned, akkor ez azonban komoly probléma forrásává is válhat.***

későbbi időre halasztunk. A halogatás ugyanúgy elviszi az energiád, mintha dolgoznál a feladaton, de cserébe nem haladsz semmit és még halmozod a kudarcélményeket.

A lustaságot le lehet győzni, és még ha néha el is engedjük magunkat kellő gyakorlással urrá tudunk lenni rajta. Itt van néhány tipp, ami segíthet neked ebben:

### **1. Gondold végig, hogy mi lesz a feladat eredménye?**

Unalmas táblázatok gyártása nem motiváló. De ha ennek az eredménye az, hogy megtervezd az éves pénzügyeidet és így csökkentsd a bizonytalanságból származó stresszt, illetve meg tud tervezni, hogy mihez kezdsz a termelt profittal, az már lendületet adhat. Szóval ne a folyamatra fókuszálj, hanem az eredményére.

És ha a vállalkozásod már eljutott egy olyan szintre, hogy automatikusan is működnek a dolgok (kialakítottál értékesítési csatornákat vagy a kollégák szinten tartják a tevékenységeket, stb), akkor talán még megengededőbb vagy magad felé.

Ilyenkor könnyebb megtalálni a kiskaput: „Rendben, most nem csinálom meg, de majd hamarosan meg fogom.” Egyszóval halogatunk. A halogatás az a magatartás, amikor valamilyen cselekvést, teendőt, eseményt ismételten egyre

## 2. Szedd kisebb feladatokra

Ha egy nagy massa van előtted az félelmetesnek tűnik, de ha ezeket kisebb, könnyebben végrehajtható feladatokra bontod, akkor könnyebben belevágsz a végrehajtásukba.

## 3. Kezdd el és dolgozz legalább 5 percet

Az első lépés megtétele a legnehezebb. Ha már belekezdted, akkor utána könnyebb a folytatás. Ha úgy vágsz neki, hogy 5 perc után abbahagyhatod, akkor valószínű, hogy egyre többet fogod majd inkább folytatni a munkát, mint abbahagyni. Szóval csak vágj bele.

## 4. Írd össze, hogy milyen hátrányod származik abból, ha nem most csinálod meg és milyen előnyöd, ha most túl leszel rajta?

Mi a legrosszabb eshetőség, ha nem csinálod meg a feladatot? Megéri ezt kockáztatni? És még ha kicsi is az esélye, hogy a legrosszabb dolog történjen, a pszichés teher rajtunk van.

És írd össze, hogy mik a pozitívumok, milyen jó származhat abból, ha ezt már ma megcsinálod? Vagy már az is jó, hogy holnap ez már nem terheli a vállad. Győzd meg magad, hogy a legjobban akkor jársz, ha most belevágsz.

## 5. Legyenek olyan céljaid, amik lelkesítenek, amikből energiát merítesz

Ha rendszeresen ellustulsz, akkor lehet, hogy a céljaid nem elég motiválóak. Ilyenkor érdemes átgondolni, hogy mi az, ami miatt belevágtál a vállalkozásodba, milyen eredményt szeretnél elérni vele? Fedezd fel, hogy mi az, ami igazán lelkesít téged.

## 6. Mozogj egy kicsit

Amikor nehezedre esik, hogy belevágsz a munkába, akkor menj mozogj egy kicsit. Lehet ez egy edzőterem, de már egy jó kis lendületes séta is beindítja a vérkeringést és a friss levegő is jó hatással van rád. Ezután könnyebben belevágsz a feladatba.

## +1 Pihenj egyet

Lehet, hogy csak fáradt vagy és egy 15-20 perces szundi átrendít a mélyponton. Kutatások is kimutatták, de már biztosan te is tapasztaltad, hogy egy rövid pihenés feltölt energiával és sokkal könnyebb utána a munkába fogni.

Egy lustálkodva eltöltött vasárnap kellemes és kiváló lehetőség a töltődésre. De ha ez a mindennapokban is rendszeressé válik, akkor ez nehézségeket gördíthet az életed és az üzleted elé. Ismerd meg magad és találd meg, hogy mi segít neked a legjobban a lustaság és a halogatás legyőzésében. Mit teszel legközelebb, amikor te lustának érzed magad és halogatsz?



**Töltsd ki a halogatás tesztet és tudd meg, hogy mennyire jellemző**

**rád a halogatás és emellett további tippeket, trükköket kaphatsz a legyőzéshez. [www.kozakmihaly.com](http://www.kozakmihaly.com)**



# Mi az egészség?

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) definíciója szerint **„Az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jóllét, nem csupán a betegség vagy gyengeség hiánya.”** Ha ezt a mondatot végiggondolod, a nyugati társadalomban szinte alig találsz egészséges embert, mert a legtöbbször elméje tele van aggodalmakkal, szorongással, stresszesek, problémájuk van az alvásukkal és általában van valamilyen fizikai gondjuk is – fejfájás, emésztési probléma, mozgásszervi probléma.

Jógaoktatóként naponta találkozom olyanokkal, akik elsősorban azt mondják, hogy egészségesek, majd kiderül, hogy fáj a derekuk, a nyakuk, vagy éppen puffadnak, és amikor megkérdezem mióta, néha kiderül, hogy már 3 éve. 3 éve fáj valami, gond van valamivel és semmit nem teszünk érte, mert elfogadjuk, természetesnek vesszük, hogy ez van, és szedjük a gyógyszereket, fájdalomcsillapítókat, várjuk, hogy valami csoda történik. Az egészség nem valamiféle közügy vagy az orvos dolga. **Az egészséged a tiéd. te tudsz érte tenni a legtöbbet.**

**Azt, hogy megfelelően éled-e az életed, mindig az aktuális állapotod mutatja meg.** Ha harmonikusnak, kiegyensúlyozottnak érzed

magad, egészséges vagy és energiával, jókedvvel teli, rendben vannak az emberi kapcsolataid, akkor jó amit csinálsz. Ha az, amit tapasztalsz, nem jó, akkor be kell látnod, hogy változtatnod kell, mert **ha ugyanazt csinálsz, amit eddig, akkor ugyanazt az eredményt fogod kapni.**

A jóga szó jelentése „összekapcsolódás”. A **jóga eredeti célja az önmegvalósítás** volt, azaz, hogy a lélek összekapcsolódjon a legfelsőbb forrással. A jóga mindig **egységként kezeli a testet-elmét-lelket.** Ha a testben vagy az elmében bármilyen zavar keletkezik, akkor az akadályt képez az önmegvalósítás útján. Ha az elmében feszültség keletkezik, az feszültséget hoz létre a fizikai testben is. **Amikor az elme megfelelő állapotban van az táplálja az egészséget.**

Ugyan ma kevesen töreksenek a jóga végcélját elérni, ettől függetlenül a **jóga és az ájurvéda** által kínált módszerek a modern nyugati embernek **fantasztikus** eredményt tudnak hozni **a békés elme és az egészséges állapot eléréséhez** és fenntartásához. A jóga és az ájurvéda sorra elgördíti az akadályokat, amik a tökéletes egészség és harmonikus élet útjában állnak.

## KI MARAD EGÉSZSÉGES A JÓGA ÉS AZ ÁJURVÉDA SZERINT?

Aki a jóság (**szattvikus**) minőségében lévő ételeket fogyasztja (ez húsmentes ételekből áll).

Aki összhangban él a **természet** ritmusával.

Akinek az életmódját a jóság (szattvikus) minősége jellemzi - **egyszerűség, szeret teljesség, mentesség az izgalmaktól, mentesség az irigységtől, rosszindulattól, kapzsiságtól, hiúságtól, féltékenységtől és a túlzott ragaszkodástól**

Aki **lelki önmegvalósításra** törekszik.

Aki megfelelően **tisztán tartja, ápolja:**

- nyelvét, száját, fogait
- testét, lábát, testnyílásait, haját, szakállát
- ruházatát

Aki **szabályozza** pszichés késztetéseit: **düh, beszéd, elme, nemi késztetések, gyomor és a nyelv késztetéseit**

Aki **kontrollálja** érzékeit

Aki tud **megbocsátani**

Aki **felelősen** gondolkodik

Aki rendszeres **testgyakorlást végez**

Aki **nem nyomja el a testi késztetéseit** (ürítés, éhség, szomjúság, alvás, etc.)

Aki **mértékletes a munkában, pihenésben, élvezetekben**

**A jóga nem csak testgyakorlás, nem csak tornaóra** – persze már annak is számos pozitív hatása van, ha csak jógagyakorlatokat csinálsz. A jóga sokkal több... életmód, gondolkodásmód, táplálkozás, személyiségfejlesztés, garancia egy jobb életre.

Ha elkezded a jógában elmélyedni, a jóga és az ájurvéda ajánlásait beépíted az életedbe, csodát fogsz tapasztalni. Ha a jógafilozófia segítségével **megérted ki vagy te, hogyan működik ez a világ**, mi a dolgod a világban, hogyan tudsz harmonikusan együtt létezni ezzel a világgal, akkor **egyre kevésbé kell szenvedned a boldogtalanságot okozó zavartól, aggodalmaktól, félelmektől az elmédben.**

A jóga segít abban, hogy **testi szinten** erősebb és rugalmasabb legyél. Javítja a légzésed, a keringésed, emésztésed és hatással van az idegrendszeredre, a hormon- és mirigyrendszeredre.

A jóga segít, hogy az **elméd** békés és a gondolataid tiszták legyenek, érzelmi stabilitást ad, javítja a koncentrációd.

**Ahhoz, hogy az életed megváltozzon, harmonikus legyen és egészséges legyél türelemre, kitartó odafigyelésre és rendszeres gyakorlásra van szükséged.**

Semmit nem lehet egyik napról a másikra megváltoztatni. **Fokozatosan**, lépésről, lépésre vedd be új dolgokat az életedbe és **ne ragaszkodj görcsösen semmilyen elváráshoz, leld örömed az egészséges életmódban.** Az erőfeszítésed és kitartásod kis idővel csodás eredményt hoz majd.

Jó egészséget kívánok!

Vitai Kati

eljharmonianban.blogspot.com



# Örömfű

*„Emberi mivoltomat csakis akkor ismerem, ha nem élek eltompult módon, hanem nyáron az Égbe emelked fel, télen pedig belemerítenek a Föld misztériumaiba, a földi titkokba” – állítja Rudolf Steiner.*





Számomra ez azt jelenti, hogy folyamatos kapcsolatban vagyok az engem körülvevő természeti környezettel, és a természettudományi ismereteimen túl igyekszem meglátni és megérezni az esztendő körforgása mögött meghúzódó, láthatatlan kozmikus energiákat is. Lenyűgöző, amikor a növényvilág teremtményeit nem pusztán fizikai megjelenésükben érzékeljük, de megismerjük azok történeteit, az őket övező hiedelmeket, amelyek átívelnek a különböző történelmi korokon, az emberiség hozzájuk fűződő kapcsolatát, gyógyító erejüket, valamint azokat a jellegeket és minőségeket, melyek csak a szubtilis érzékelés által foghatók fel.

A választásom a sok nyári, káprázatos növény közül most a borágóra esett. Hogy miért? Mert szemem gyönyörködtető virágának lilás-kék színe, mert leveleiből finom, könnyű ételek és mártások készíthetők, mert a kertbe ültetve magához édesgeti a méheket és a pillangókat, és mert szívet melengető jókedvadó.

A borágó néveredetével kapcsolatban több elképzelés is létezik. Akadnak olyan feljegyzések, melyek szerint a latin burra szóból származik. A burra szó jelentése durva ruha, szőrös anyag, ami feltehetően a növény szőrös és érdes leveleire vonatkozik. Vanak, akik úgy tartják, hogy a növény neve a corago szó csonkolt alakja. Az előbb említett szóösszetétel további két szóra bontható. Az egyik a cor, ami szívet jelent, a másik pedig az ago, ami a vinni ige megfelelője. Ezek pedig a növény frissítő és szíverősítő hatására utalnak. A kelta írásos emlékekben borach néven tesznek róla említést, ami bátorságot jelent, a walesi nyelvben pedig örömfűnek hívják. A legenda szerint a háborúba induló kereszties lovagok búcsúitalába szórták virágának kék szirmait, mert azt tartották róla, hogy védelmező, valamint a bátorság erényével is kapcsolatba hozták. Léteznek feljegyzések arról is, hogy a középkori angliai tornákon, borágóteát itattak a résztvevőkkel, hogy a megmérettetés során

bátrabbak legyenek. A magyar nyelvben a változatos nevekkkel illetik ezt a gyógynövényt: borvirág, uborkaszagú fű, borecs. A rómaiak körében igen népszerű növény volt a borágó, így feltehetően általuk terjedt el Európában. Az első telepések is magukkal vitték ezt a növényt az amerikai kontinensre. Virágának tiszta, kék színe pedig számos festőnek adott ihletet Madonna kék palástjának megfestéséhez.

A népi gyógyászatban a növény minden részét felhasználják. Zsenge, zöld leveleiből szívet erősítő forró ital készül, amely izzaszt és lázat is csillapít. Nem is olyan rég még, a szerelmi bánattól szenvedő fiatalokat is szokás volt borágóteával kínálni. Hittek abban, hogy enyhíti a csalódásból fakadó fájdalmakat és helyreállítja a lanyguló szívdobogást. A növény forrázata vese- és hólyagbántalmak esetén is alkalmazható. Valamint segít a szorongás és depresszió enyhítésében, és hasznos, amikor lelkünk derűre vágyik.

A borvirág a konyhában is igen közkedvelt hozzávaló volt. Évszázadokon keresztül használták különböző ételek elkészítése során és manapság újra reneszánszát éli. Konyhafűszerként kiváló mártások és savanyú főzelékek, valamint a savanyítandó uborka ízesítéséhez. Zsenge leveleiből és virágaiból üde, nyári saláta készíthető. De jól illik a borozgatás során fogyasztott apró, sajtos falatokhoz is. Szerencsésnek érzem magam, mert a kertemben egészséges, virágzó borágók nőnek és nemrég egy pompás levesnek a receptjére bukkantam, amit szeretettel osztok meg veletek.





## Zöldborsós borágóleves

### Hozzávalók:

- 1 ek vaj
- 125 g újhagyma aprítva
- 200 g borágó levél aprítva
- 125 g friss vagy fagyasztott zöldborsó
- 1 l zöldség- vagy erőleves
- 4 hajtás friss menta
- tengeri só, fekete bors

Levesbetétként használhatunk főtt krumplit, borágó virágokat, pirított zsemlekockát, extra szűz olívaolajat, reszelt parmezánsajtot.

### Elkészítés:

Olvasszuk meg a vajat egy nagyobb fazékban, majd alacsony lángon pirítsuk a felaprított újhagymát körülbelül 5 percig, amíg meg nem puhul.

Adjuk hozzá a zöldborsót, majd néhány perc múlva a borágóleveleket is.

Ezt követően öntsük a fazékba a zöldséglevest és főzzük tovább lassú tűzön, néha-néha megkeverve. Amikor a leves forni kezd, fűszerezzük sóval és borssal.

Majd a tűzről félrehúzva botmixerrel pépesítsük. Kínáljuk a levest frissen sült kenyérrel, vagy a fentebb említett levesbetétekkel.

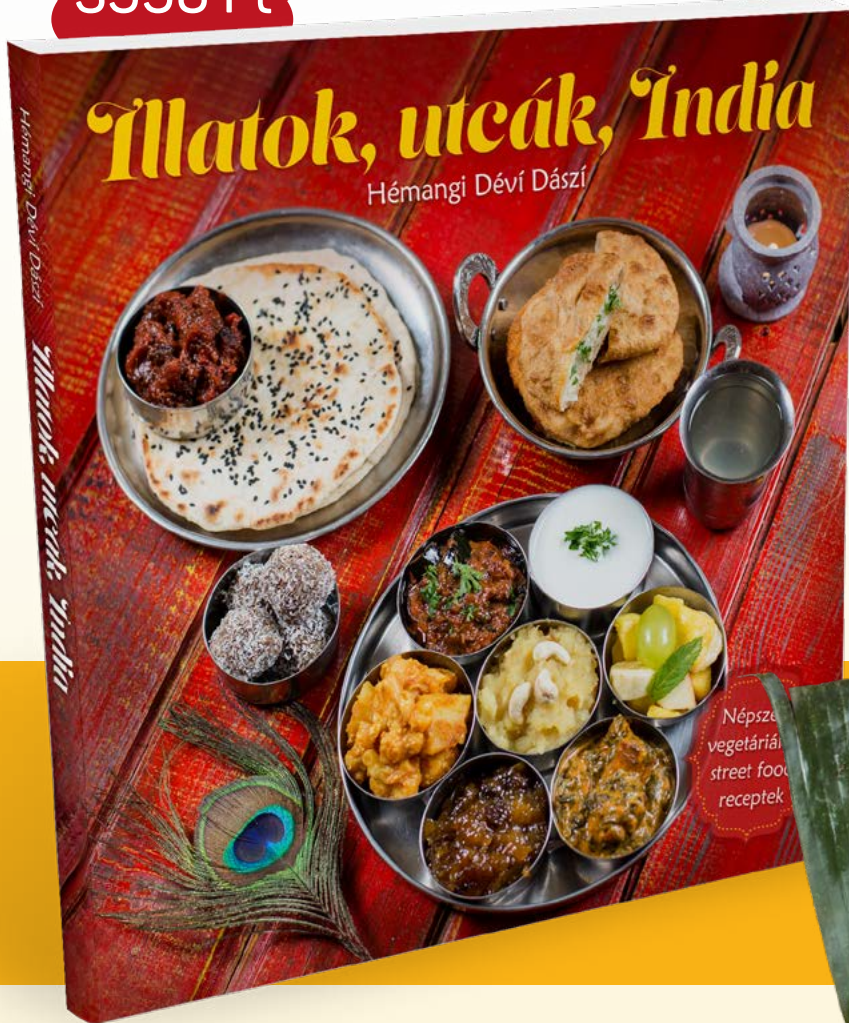
Kovács Kata

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

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



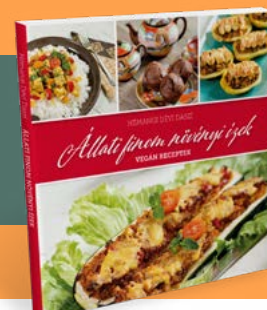
KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

3.990.-



A NAPPÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

3.990.-



ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

# Álmatlanságban



# szenvedsz?



## Segít az ájurvéda

Ritkán hallom mostanában, hogy „köszönöm szépen, jól alszom”, legtöbbször vagy álmatlanságra vagy aluszékonyságra panaszkodnak az emberek.

Természetesen ez is kizökkent világunk egy tipikus tünete. Ha ájurvédikus oldalról vizsgáljuk a problémát, rögvest magyarázatot is kapunk rá. Az álmatlanságot általában a diszharmonikus váta dósa okozza, míg az aluszékonyság jellemzően egy kapha túlsúlyos állapotot takar. Az alkati tényező ezt csak erősíti. Ha valaki prakritijében a váta az uralkodó, az jellemzően az álmatlanságra lesz hajlamos, ha nincs harmóniában, ez a tünetei közt elsőként jelenhet meg. Míg ha valaki kapha alkatú, akkor tudatosan kell az alvás idejét korlátozni (ha ez válik szükségszerűvé) mert ők hajlamosak leginkább a túlalvásra.

Persze megoldást is ajánl az ájurvéda, hogy harmonizáljuk a túlsúlyba került dósánkat.

Aluszékonyságra (a kapha diéta mellett) érdemes kipróbálni a kálmosgyökér teát gyömbérrel 2:1 arányban. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy egy bögre vízhez adunk fél kávéskanál kálmosgyökérport és egy negyed kávéskanál gyömbérport és ebből készítünk főzetet. Kis lángon fedő alatt főzzük forrástól számított 15 percig.

Az álmatlanság illetve a váta dósa harmonizálására talán a legjobb ájurvédikus szer az ashwagandha, azaz a farkascseresznye, amit ma már nálunk is be lehet szerezni. Az ashwagandhát macskagyökérrel keverve 1:1 arányban készítsünk főzetet az imént említett módon, és lefekvés előtt 30-40 perccel kortyoljuk el.

Ha az álmatlanság csak alkalmi, nem régóta áll fenn, akkor egyszerűbb módszerek is beválhatnak. A váták és pitták kipróbálhatják a meleg tejet édesköménnyel vagy szerecsendióval (negyed kávéskanállal 1 bögre tejhez forralva).

Károlyi Bánki Viktória

ájurvéda terapeuta

[www.facebook.com/Károlyi-Bánki-Viktória...](https://www.facebook.com/Károlyi-Bánki-Viktória...)





# Egyensúly vagy *harmónia?*

A kettő nagyon hasonló, mégsem ugyanaz. Ha egyensúlyban vannak az életterületeid, az nem biztos, hogy mindig jó. Néha ugyanis eltolódik erre-arra a dolog. Nem baj, ha a mérleg egy kicsit erre vagy arra dől.

Ha például gyermeked születik, természetes, hogy egy ideig az anyaság fog előtérbe kerülni. Ide dől a mérleg, azaz nem lesz egyensúlyban minden területed. Ez így normális. Ettől még lehet harmónia az összes között.

Arra azonban érdemes figyelni, hogy ha egy terület huzamosabb ideig jóval erőteljesebb, mint

a többi, akkor ott már létrejöhet probléma is. Elhanyagolni egyik területet sem szabad.

Például az anyaság mellett figyelned kell a saját egészségedre is, nem csak a babádéra. Kell, hogy te is helyesen táplálkozz, ne csak állva bekapj két falatot. Szükséges a lelki, érzelmi töltődés is, különben könnyen a gyermekágyas depresszió közepén találhatod magad.

Tévedés, hogy a depresszió csak a baba érkezésekor jöhet elő. Ilyenkor a hormonok is közrejátszanak, de nagyon sok anyukáról tudok, akinek már 1-2-3 éves volt a gyermeke, mikor depressziós lett. Akkor



telt be a pohár, addigra omlott össze az életterületek közötti zsonglőrködés, és lett kritikus a helyzet.

- Válaszd ki, melyik életterületed van leginkább távol attól, amit szeretnél!
- Gondold át, miért van ez így, és mit tehetnél annak érdekében, hogy ez változzon!
- Mi lesz most a következő lépés, amelyet megteszel?

Két jele van, ha valaki már nagyon jól halad:

1. Minden nap egyre boldogabb. Ez nem azt jelenti, hogy nincsenek problémái, vagy nem kap nehéz feladatokat az élettől. Azt jelenti, hogy bármi történjék is, képes megőrizni a lelki békéjét, vagy gyorsan visszatál hozzá.

A „puttonyt” pedig, amely tele volt régi sérelmekkel, negatív érzésekkel, nehezteléssel, szorongással, sikeresen pakolja le, és elengedi azokat a dolgokat, amelyek nem szolgálják. Így szinte minden nappal egyre jobban megkönnyebbül, és még a „szárnyai” is elkezdene nőni. Idővel képes lesz repülni is.

2. A kapcsolatai egyre harmonikusabban, egyre jobban működnek. Amikor változol, átmenetileg

előfordulhat, hogy konfliktusaid lesznek másokkal, mert nem értenek meg, nem támogatnak. Azok az emberek, akiknek már nincs helye az életedben, vagy az életed ezen szakaszában, eltávolodnak. Ettől ne ijedj meg, majd jönnek mások, akiknek most van ott a helye!

Ha azonban ragaszkodsz a régi megszokott szereplőkhöz, még akkor is, ha érzed, hogy ez rossz neked, akkor nem fogsz haladni az utadon. Olyan ez, mintha kinyitnál egy ajtót, hogy jöjjön be a jó, és hozzon olyan embereket, akik támogatást, szeretetet, örömet hoznak az életedbe, közben meg az ajtóban elállják az utat azok, akik már csak ragaszkodásból vannak ott.

- Úgy érdemes élni, hogy nem mondasz le a boldogságodról!
- Megérdemled, hogy boldog legyél!
- Engedd meg magadnak, hogy minden nappal egyre boldogabb legyél!

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

# Helló augusztus!



**1941. aug. 1.** megjelent a Nyugat című folyóirat utolsó száma

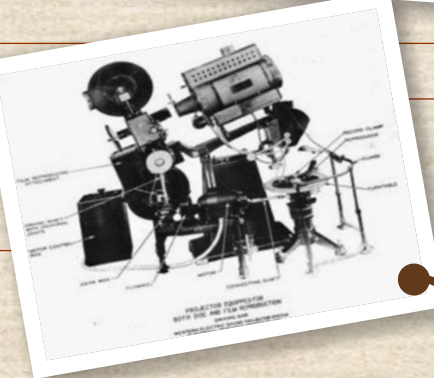
**1942. aug. 3.** Kolumbusz Kristóf kapitány parancsára a Santa Maria zászlóshajó vezette flotta az Odiel- és a Tinto-folyók összefolyásánál lévő Saltés-zátonynál felszedte a horgonyt és nekivágott azon útnak, amely az Újvilág felfedezéséhez vezetett.

**1863. aug. 3-án** született Gárdonyi Géza, író és költő

**1904. aug. 3-án** Nagyszébenben nyílt meg az első trolibuszüzem a történelmi Magyarország területén

**1901. aug. 4-én** született Louis Armstrong amerikai dzsessz-zenész

**1966. aug. 5-én** az Egyesült Királyságban megjelent a The Beatles együttes Revolver című albuma, sok kritikus szerint a korszak és minden idők egyik legjobb lemeze.



**1926. aug. 6-án** New Yorkban a Warner Brothers bemutatta a hanglemezes 'Vitaphone'-t, az egyik első jól működő vetítőrendszert, amelyen már többekévesb szinkronban szólalt meg a hang a képpel, s elindította az első Vitaphone filmet, a Don Juan-t.



**1840. aug. 8-án** a Pesti Magyar Színház új elnevezésével létrejött a Magyar Nemzeti Színház; a névváltoztatás alkalmából tartották Erkel Ferenc első operájának, a Báthori Máriának ösbemutatóját, melyet a zeneszerző maga vezényelt.

**1173. aug. 9-én** megkezdték a pisai harangtorony építését, amelynek mai ferde helyzete évszázadok alatt fokozatosan alakult ki, és 2001-ben hosszú távra stabilizálták.

**1543. aug. 10-én** foglalta el I. Szulejmán szultán csapataival Esztergom várát.

**1981. aug. 12-én** vitte piacra az IBM az első valódi személyi számítógépet, a mai PC-k őst, az IBM 5150-est, melyet Philip Donald Estridge vezetésével fejlesztett ki egy 12 tagú mérnökcsapat.



**1833. aug. 12-én** 350 telepes a Chicago folyó partján megalapította Chicago települést.

**1811. aug. 14-én** született Clark Ádám (Adam Clark) skót mérnök, a budapesti Széchenyi lánchíd építésének vezetője és a budai Váralagút tervezője

**1830. aug. 15-én** született Lebstück Mária magyar honvédtiszt, alakját 1942-ben Huszka Jenő és Szilágyi László örökítette meg Mária főhadnagy című operettjében



**1995. aug. 24-én** megindult a Microsoft Network (MSN) internetes szolgáltatás.





## 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)

# Gyerekek guru

*Csendben, háttérből, mintegy biztonságos, de azért tág teret adva neki, nézem a fiam.*

*Gyönyörködöm és olvadok. Na, nem azért, mert olyan szép, okos és ügyes... persze, hogy az! Hanem azért lábad könnybe a tekintetem, mert rájövök, milyen szerencsés is vagyok! Szerencsés, mert a fiam tanít és segít engem. Percről percre formál és alakít, hogy még inkább megérkezzek az anya szerepembe, és ezáltal lehessen még kiteljesedettebb nő, még teljesebb ember.*



Mert a kisfiam segít lenyugodni, lecsendesedni, megérkezni a Mostba. Segít türelmesebbnek, elfogadóbbnak, megértőbbnek lennem. Segít az önzetlen szolgálatban. Segít a feltétel nélküli szeretetben. És mire tanít egy bölcs, megvilágosodott guru? Pont ezekre. Arra, hogy visszatalálj önMAGadhoz, a békédhez és csenedhez; és ezáltal nyugodtabb, boldogabb, békésebb és harmonikusabb életet élj.

Az igazi guru próbatétel elé állít. Olyan, mint az ideális társ. Mert nem az az ideális, akit te annak álmodtál meg a mindenre kiterjedő listáddal. Hanem az az ideális partner, aki a fejlődésedet támogatja, aki segít az utadon, hogy egyre jobb ember, társ lehess és repülhess.

Szóval a guru is akadályokat állít. Próbára teszi a türelmedet, békédet, csenedet. De nem azért, hogy bosszantson. Sokkal inkább önmagadért, érted, hogy megtapasztalhass újabbnál újabb szeleteket magadból.

Az egész élet tulajdonképpen egy önismereti út. Mindent tudva jövünk a világra, mégis mindent újra bejárunk, megtanulunk, felfedezünk, levetkőzünk, átalakítunk és a vége felé, ha az út sikeres volt, összegezzük, ezúttal honnan hová jutottunk. Sok támogatónk, gurunk van ezen az úton. Egyáltalán nem vagyunk egyedül. A magány is lehet a társunk, hogy valamire rávilágítson. A házi kedvenc, a szülő, az anyós, a kolléga, a főnök, a szomszéd és a gyereked mind érted vannak, a te fejlődésedért. Okkal akkor és úgy lépnek be az életedbe, amikor annak eljött az ideje. Véletlenül pont úgy történik minden, ahogy az a nagykönyvben van megírva. Ezt majd a végén látjuk meg. Most csak fogadd el a Sorsod, amivel dolgozod van. Köszönd meg és szeresd a guruidat, a rád dudáló autóst, a boltban hisztiző gyereked, a cserben hagyott barátod.

Ha mindent, ami történik veled, tanításnak, segítségnek fogod fel, és így fogadod, hirtelen megnyugszik a lelked és rájössz, mennyi minden vesz körül,



amiért hálás lehetsz. És megspórolsz egy csomó pénzt, hogy messze földön felkutasd a gurudat...

Ha részesülsz abban a kegyben, hogy van gyermeked, kélek, ha eddig nem így néztél rá, most nézz rá guruként, tanítódként. Hát nem tanít téged, hogy hogyan neveld őt? Amikor a „nem” szót század-szor is az elbűvölő mosolyával hártja. Amikor eddig jóízűen falatozó gyermeked, hirtelen a falra keni az ételt. Amikor hiába kéred, minden játékot bevetve, mégse marad nyugton 10 másodpercre, hogy rá add a pelenkát. Amikor éjszaka, a legszebb álmod kellős közepén kipattan a szeme, mintha már reggel lenne. És több oldalon keresztül folytathatnám a sort, amikor a guru keményen dolgozik értünk. És persze arról is regényt lehet írni, mikor a guru a bájával, kedvességével és óriási szeretetével tanít. A saját gyermekednél jobb gurut keresve se találsz. Pláne, hogy a guru egyik ismérve, hogy keresetlenül toppan az életedbe és változtatja azt meg. Egyszer csak felismered.

Még csak pár hónapja vagyok anya, de már értem, hogy miért vártam 10 évet a gurumra. Fiatal, huszoneves fejemmel nem voltam még kész a gurum fogadására. Ezért nem is jelent meg. Igaz, vannak napok, mikor elbizonytalanodom, hogy most kész vagyok-e már rá... de igen, hiszen itt van. És csak akkora tanítást kapunk, amivel elboldogulunk. Én pedig boldog vagyok, nagyon boldog. Köszönöm, gyermekem!

Ölvedi Réka

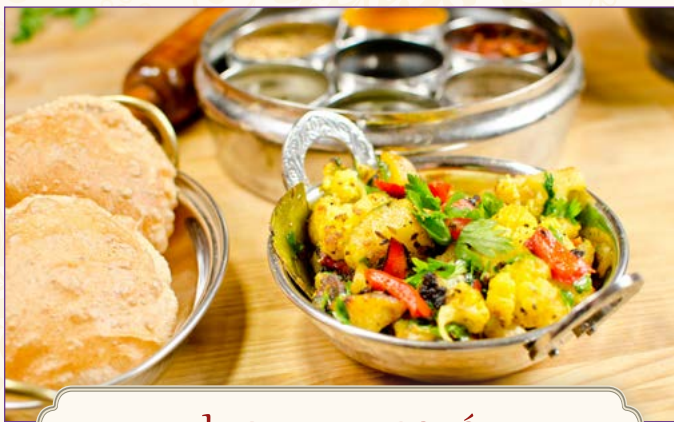
Anaya női- és kismama jógaoktató

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

# Ízek, imák, India

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

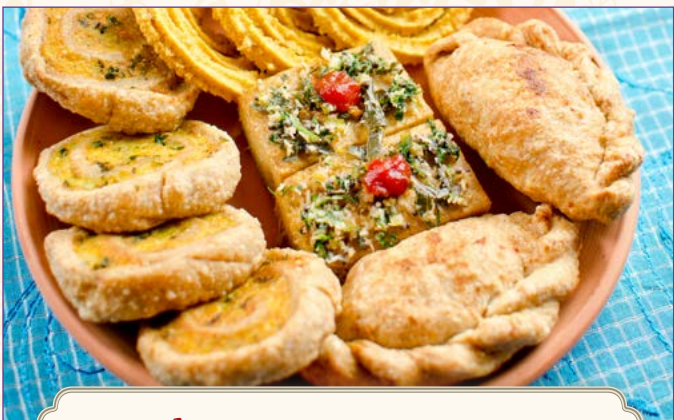
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**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**



# BABKRÉM REGGELIRE

## HOZZÁVALÓK (6-8 ADAG):

- 2 kisebb fej, nagyon apróra vágott vöröshagyma
- 2 cikk zúzott fokhagyma
- 3 evőkanálnyi (olíva)olaj
- só
- 1 doboz lecsepegtetett, összetört vörösbab konzerv (én aprítógépet használtam, de egy krumplitörő is megteszi)
- (frissen) őrölt feketebors
- fél kápia paprika kisebb kockákra vágva (bármilyen paprika jó helyette)
- 4 ág friss oregánó (vagy 1,5 kávéskanálnyi szárított), azaz szurokfű
- 2-3 db friss, vagy 1,5-2 dl-nyi konzerv, aprított paradicsom
- 1-2 kávéskanálnyi balzsamecet (vagy borecet), de elhagyható ha nincs, vagy ha nem szereted

## ELKÉSZÍTÉSE:

Az olívaolajon sóval pároltam a hagymákat, aztán közé szórtam a felkockázott paprikát. Amikor már finom sültpaprika illat terjengett, ráöntöttem a felaprított babkonzervet, kicsit kevergettem, aztán ráöntöttem a felaprított paradicsomot (ha frisset használsz, érdemes hozzátenni egy pici pürét, hogy intenzívebb íze legyen), őröltem rá borsot, szórtam bele összevagdalt szurokfüvet és alaposan össze kavartam. Pár percig rotyogott, aztán hozzátettem a balzsamecetet (tényleg finom nélküle is), azzal már csak épp, hogy összefőztem. Amikor levettem a tűzről, még szórtam bele friss szurokfüvet.

**Nagy Márta**

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



# RIBIZLIS KÖLESKOCH

## HOZZÁVALÓK EGY 15 X 20-AS SÜTŐFORMÁHOZ

- 5 dl rizstej + 250 ml víz
- 200 g köles
- 1 nagy csipet só
- 1 alma
- 2 evőkanál citromlé
- 70 g nádcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 40 g margarin (bio)
- 150 g ribizli és áfonya (fagyasztott is tökéletes)

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A kölest mossuk át, és tegyük fel a megsózott, cukrozott tejben főni. Amikor felforrt, tegyük a legkisebb takarékra, és hagyjuk párolódni 20 percet, amíg sűrű krémet nem kapunk.
- Ekkor vegyük le a tűzről, és keverjük el benne a margarint és a citromlevet.
- A meghámozott almát reszeljük le, és ezt is keverjük a köleshez.
- A süttőtálat béleljük ki sütőpapírral, és simogassuk bele a krémet. A tetejét szórjuk meg gyümölcscsel.
- 190 fokon süssük 50 percet, és hagyjuk kihűlni szelés előtt.
- Extra tipp: másnap még finomabb!

Szaluter Edit / kertkonyha.hu





## ZÖLDSÉGES, CSICSERIBORSÓS KUSZKUSZ

### HOZZÁVALÓK:

- 4 ek ghí (vegán változatban kókuszszír)
- 1/4 kk aszafoetida (hing) üvegesre párolt hagmával helyettesítheted
- 2 tk frissen reszelt gyömbér
- 1 morzsolt kis szárított chili
- 1 t. kurkuma
- 1 csipet fahéj
- 4 sárgarépa
- 3,5 dl víz
- 45 dkg karfiol
- 2 cukkini
- 1 konzerv csicseriborsó (vagy előző este áztatott és frissen főzött)
- 3 ek. petrezselyem
- só
- 250g előfőzött kuskusz
- 2,5 dl forrásban lévő víz
- 5 dkg vaj
- só

A sárgarépát pucold meg és vágd nagyobb darabokra, a karfiolt tisztítsd meg és szedd rózsáira, a cukkiniket vágd vastagabb darabokra, aprítsd fel a petrezselymet. A csicseriborsót alaposan mosd le folyóvíz alatt egy szűrőben. Hevítsd fel egy edényben a ghít, majd tedd bele az aszafoetidát, add hozzá a kurkumát, chilit, gyömbért, fahéjat és keverd együtt is, hogy kijöjjenek az ízek. Add hozzá a sárgarépát és öntsd fel a vízzel és fedő alatt forrald fel. Majd takarékon főzd 5 percig a répákat.

Amikor kezdenek puhulni add hozzá a karfiolt és a cukkinit és kb. 10 percig főzd kis lángon. Majd keverd bele a csicseriborsót és a petrezselymet és fedő nélkül főzd még kb. 5 percig, hogy minden megpuhuljon. A végén ízlés szerint sózhatod.

A kuskuszt helyezd egy tálba és öntsd le a forróvízzel és hagyd néhány percig állni, majd add hozzá a vajat és sózd meg ízlés szerint. Majd szedd ki tányérokra és a tetejére tegyél a csicseriborsós zöldségekből.)

**Vitai Kati** / [eljharmoniaban.blogspot.com](http://eljharmoniaban.blogspot.com)





## SZILVA CSATNI

### HOZZÁVALÓK:

- 4 ek. ghí (vagy vaj vegán változatban kókuszszír)
- 1,5 tk őrölt koriander
- 1/4 tk őrölt kardamom
- 1 egész szárított csili
- 3 ek kókuszreszelék
- 1,5 kg érett kékszilva
- 2 bögre (500ml) nádcukor (én 1/2 bögrénél nem szoktam többet rakni, mert szeretem a savanykás ízt)
- csipetnyi kámfor (elhagyható)

### ELKÉSZÍTÉSE:

Készítsd elő a szilvát, mosd meg, magozd ki és vágd 8 részre. A ghít (vagy vaját) melegítsd fel és szórd bele a koriandert, kardamomot, morzsolt bele a csilit, szórd bele a kókuszreszeléket ezt egy percig pirítsd kis lángon – vigyázz nehogy odaégjen. Tedd hozzá a szilvát – kb. 15 perc alatt szétfő – majd öntsd hozzá a cukrot és kb. 20-40 percig főzd kis lángon. Attól függ mennyire szereted a csatnit sűrűre. Bundázott, rántott zöldségekhez kiváló.

**Vitai Kati** / [eljharmoniaban.blogspot.com](http://eljharmoniaban.blogspot.com)

# MÁLNÁS RAKOTT PALACSINTATORTA



## HOZZÁVALÓK: A PALACSINTA TÉSZTÁHOZ:

- 1 l szója tej/vagy bármilyen más növényi tej
- 0,5 kg liszt
- 1 csapott evőkanál sütőpor
- 1 csipet só
- 1 evőkanál cukor
- 3 evőkanál olaj
- 0,5 dl szódavíz/vagy szén-savas ásványvíz

## A TÖLTÉLEKHEZ:

- kb. 1 kg málna
- erdei gyümölcs öntet
- erdei gyümölcs lekvár
- 1 csomag főzés nélküli, tejszínes, vaníliás pudingpor
- 3 dl szójatej/vagy bármilyen más növényi tej

## ELKÉSZÍTÉSE:

A palacsinta tészta hozzávalókat egy tálban csomómentesen elkeverjük. Felmelegítünk egy palacsinta sütőt, amit minden palacsinta sütése előtt kissé megkenünk olajjal.

A pudingport csomómentesen elkeverjük a 3 dl tejjel, de nem verjük fel, hagyjuk, hogy folyékony állaga legyen. Turmixgépbe tesszük és tetszés szerinti mennyiségű málnát teszünk hozzá. A lényeg, hogy összeturmixolt állapotban szószos/pudingos állaga legyen, mint a képen. Ezután elkezdhetjük kenegetni a palacsintákat. Egy réteg a málnás-vaníliás krémből, aztán egy réteg lekvár, majd egy réteg a maradék málnából és így tovább. Tetszés szerint lehet variálni. A tetejére is lehet díszítésnek málnát tenni, illetve oda megy még az erdei gyümölcs öntet. Aztán be a hűtőbe! Hidegen a legfinomabb!

**Ligetfalvi Nóra**

# ALU KARI

Egyszerű sabji, hiszen semmi más zöldséget nem tartalmaz, csak krumplit. A fűszerezése kicsit bonyolultabb, viszont nagyszerű bizonyítéka annak, hogy egyféle zöldségből is gazdag ízvilággal rendelkező étel készíthető.

## HOZZÁVALÓK:

- 1 kg krumpli
- 2 ek szezám-mag pirítva
- 2 ek reszelt kókusz
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 4 ek joghurt
- 2 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 3-4 apró száraz chili (ízlés szerint)
- ¼ kk asafoetida
- 2 kk őrölt koriander
- 1 kk őrölt édeskömény
- 1 kk kurkuma
- 1 kk édes pirospaprika
- 1 kk garam masala
- 2,5 kk só
- egy csokor korianderlevél apróra vágva

## ELKÉSZÍTÉSE:

A krumplit megpucoljuk, kockára vágjuk, és bő olajban kisütjük. Nem kell barnára, mint a sült krumplihoz, elég, ha félig megpuhul. Turmixgépbe tesszük a szezám-magot, a kókuszt, a gyömbért és a joghurtot, majd simára, krémesre turmixoljuk. Egy lábosban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk a római köményt, és kb. fél percre pirítjuk. Belemorzsoljuk a száraz chilit és tovább pirítjuk, majd a porfűszerek következnek: az asafoetida, a koriander, az édeskömény, a kurkuma és a pirospaprika. Néhányszor megkeverjük, majd ráöntjük a joghurtos fűszerpasztát. Egy percre kevergetjük, és beletesszük a kisütött krumplit. Felöntjük 4-5 dl vízzel, hogy kissé leveses, krémes állagú étel legyen, megsózzuk, és forrás után 6-8 percre főzzük. Ha megvan, megszórjuk a garam masalával és az apróra vágott korianderlevéllel, és összekeverjük. Kenyérfélével tálaljuk.



# XXII. Vegetáriánus Fesztivál



2018. szeptember 8-9.

**Helyszín:** Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ, 1105 Budapest, Szent László tér 7-14. (az Örs vezér tértől 10 percre)

## Előadások a vegetáriánus életmódról:

Dr. Tamasi József, Dr. Bérczi Judit, Dr. Hargitai Réka, Tóth Viktor, Maharishi Bhramananda Yogi, Tóth Gábor, Dr. Darnói Tibor, Nagyné Szili Zsuzsanna, Feketéné Bokor Katalin, Csengei Károly és még sokan mások

## További programok:

természetgyógyászati konzultáció, vegán főzés workshop, jóga, főzőverseny, filmvetítés, baba-mama szoba

A BELÉPÉS ÉS  
A PROGRAMOKON  
VALÓ RÉSZVÉTEL  
**INGYENES!**



További információ: [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.hu), [orsolya@egeszsegvar.hu](mailto:orsolya@egeszsegvar.hu)

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

Támogatóink:



HarmoNet



# A KÖVIRÓZSA

Tudtátok, hogy a kövirózsát sokfelé a tetőre ültették? Miután Jupiter növényének tartották az ókorban, úgy hitték, az megvéd a villámcsapástól.

Sok kertészeti változatát legtöbbször, mint sziklakerti növényt tartják. Ugyanakkor ismertek gyógyhatású fajtái (*Sempervivum tectorum*), melyeket a népi gyógyászat egyszerűen csak fülfűnek nevez. Nem véletlenül. Ezen fajoknak a levélnedvéből készítenek tinktúrákat például középfülgyulladásra.

Nyersen is használhatjuk ezt a zöldes színű nedvet, ha vattára csöpögtetjük, és úgy tesszük a fülbe éjszakára fülfájás, fogfájás esetén. Kevesen tudják, hogy ez a mi aloé veránk, hiszen hatásában szinte teljesen megegyeznek, csak a mi növényünk kisebb, viszont csinosabb. Így, ha kisebb égési sérülés, seb, csípés keletkezik rajtunk, nem kell drága növényi készítmények után rohannunk, használjuk a kövi rózsánkat.

További erénye, hogy teljesen igénytelen. Ha elegendő napsütés éri, másra már alig van szüksége. Cserépben, ablakpárkányon teraszon



virágládában is boldogan elvan. Kedveli a kevés humuszt tartalmazó, jó vízáteresztő talajt, hihetetlenül jól bírja a szárazságot. Az egyetlen, amire rosszul reagál, ha vízben áll, attól hamar kirohadhat.

A kövirózsa közepéből, a nyári hónapokban várható, hogy kiemelkedik annak virága, amely pompás ernyővirágzatban nyílik. Fajtól függően különböző színű lehet. Leggyakrabban fehér, rózsaszín és piros színekben, valamint azok árnyalataiban nyílik.

Télire visszahúzódik a növényke, a rózsák elpusztulnak, de tavasszal a legyökerezett sarjak, melyek átteleltek új növényt hoznak. Ahogy latin neve is mutatja: semper, azaz mindig, és vivum, azaz eleven, vagyis örökké él.

Károlyi Bánki Viktória

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Úszással a csigolyáért  
(tovább: [videoklinika.hu](http://videoklinika.hu))
- 5 lépésben a horkolás ellen  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))
- Az ülőmunka veszélyei  
(tovább: [videoklinika.hu](http://videoklinika.hu))
- Próbáld ki a babérlevelet!  
(tovább: [evamagazin.hu](http://evamagazin.hu))



# Hogyan segít a **Vaszati** a mai kor emberén?

Azt már sokan tudják, hogy a Vaszati egy nagyon régi, több ezer éves múltra visszatekintő tudomány, amit elsősorban templomok, paloták és más épületek, valamint városok tervezéséhez, építéséhez használtak. Ma sajnos már nagyon kevesen építenek a védikus építészet elvei szerint, sőt, azok is kevesen vannak, akik egyáltalán bele mernek vágni

egy építkezésbe. Na de, akkor hogyan alkalmazzuk mégis ezeket az ősi elveket, amelyek segítségével jobb lehetne az életünk? Számunkra, akik az "indoor generáció" tagjai vagyunk, még inkább fontos lenne Vaszati szerint tervezett és berendezett házakban élnünk! Mik a lehetőségeink?

## Építkezés

A Vaszati törvényeit akkor tudjuk a lehető legjobban alkalmazni az életünkben, ha új házat építünk. Sajnos még akkor sem túl egyszerű, mert az európai városok legtöbbje nem a Vaszati szerint lett tervezve, s emiatt nehéz olyan telket találni, ami megfelel a Vaszati elveinek. Ha tehát építkezni szeretnél, már a telek kiválasztásához kérd Vaszati tanácsadósegítségét, mert egy jó Vaszati adottságú telekre sokkal könnyebb igazi Vaszati házat tervezni, mint például egy olyan telekre, ami kedvezőtlen irányba lejt (délre, délnyugatra, nyugatra), vagy a helyi előírások nem engedik, hogy megnyisd azokat az égtájakat, ahonnan a pozitív energiák érkeznek (észak, északkelet, kelet).

## Átrendezés, átalakítás, festés

Egy másik – gyakoribb – lehetőség, arra, hogy alkalmazzuk a Vaszati elveit otthonunkban legtöbbször egy lakásfelújításhoz kapcsolódik. Ha festés előtt állsz, mindenképpen olyan színeket válassz a lakás egyes területeire, amelyek kedvezően befolyásolják annak minőségét. Északon jó a zöld, keleten a sárga, délen a meleg színek, nyugaton a földszínek, a világos színek vagy akár a sötétkék. Persze a kedvező színek megjelenítéséhez nem kell feltétlenül festeni, elég lehet egy-egy jól eltalált színű díszpárna, függöny vagy asztalterítő is. Sőt, ha szeretsz saját kezűleg varrogatni, festegetni, barkácsolni, akár Te magad is készíthetsz egy-egy új díszpárnát, vagy átfesthetsz egy-egy bútort.

Ha tényleg felújítás előtt állsz és elég bátor vagy, akkor nyithatsz ablakot a zárt északon, északkeleten vagy keleten. Ha arra van a szomszéd udvara, és nem nyithatsz ablakot, akkor legalább építtess be néhány üvegtéglát. Nem csak a fény fog beáradni a házádba, hanem a pozitív energiák is. Mindkettőnek érezni fogod a jótékony hatását! A több fény már rögtön jókedvre derít, a pozitív energiák pedig előbb-utóbb



Egy délnyugati, nyugati szobában fontos, hogy megjelenek a föld színei, vagy legyen valami, ami nehéz, vagy ami sötét. Ha fehér színre van hangolva ez a szoba, válassz legalább néhány sötétebb díszpárnát vagy egyéb kiegészítőt!

éreztetni fogják jótékony hatásukat. Tudtad, hogy amikor még Budapesten laktunk, nyitottunk két nagy (120×150-es) ablakot a második emeleten ráadásul az utca felé? Az egyik északot, a másik az északkeletet tette nyitottá.

Van, amikor már az is nagy segítség, ha például egy másik szobába költözteted a hálószobádat, vagy kicsit átrendezed a bútorokat. Tudtad például, hogy sokkal jobban lehet összpontosítani a munkára, ha munka közben keletre nézel? (Nézhetsz északra is, az is kedvező, vagy északkeletre is.) És azt tudtad, hogy ha alvás közben északra fordul a fejed búbja, akkor könnyen előfordulhat, hogy felületesen alszol?



Ha csak teheted, úgy fordítsd az ágyat, hogy alvás közben a fejed búbja kelet felé nézzen. Ha ez nem lehetséges, jó a dél és a nyugat is, de az északi irányt kerüld!

Rengeteg lehetőség van – még akkor is, ha nem építkezel – arra, hogy kicsit jobbá tedd otthonod energiáit. Minél több dolgot alakítasz át, annál nagyobb a változás.

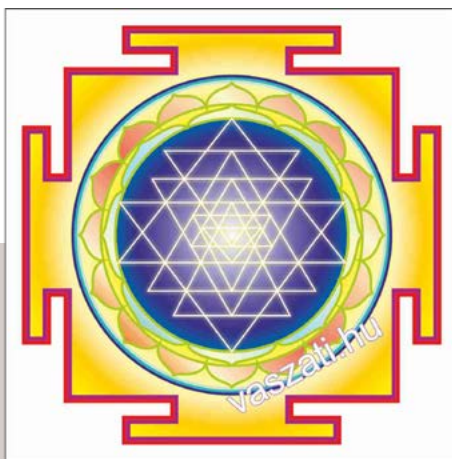
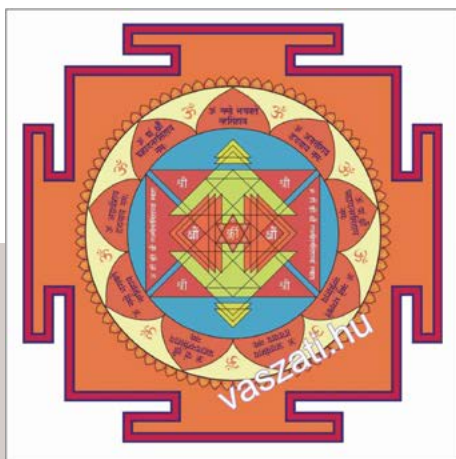
## Energetikai eszközök

Sok-sok évvel ezelőtt egy kis boltba hívtak Vaszati szaktanácsadásra. Amikor beléptem az üzletbe, a tulajdonos azzal fogadott, hogy itt bizony nem lehet átalakítani semmit, ő mégis szeretné valahogy élvezni a Vaszati áldásos hatását. Ahogy körülnéztem, megértettem, miért nem lehet semmit átalakítani: az üzlethelyiség picike volt és minden egyes négyzetcentiméter gondosan meg volt tervezve, be volt polcozva és persze tömve volt áruval. Nem maradt más lehetőségünk, mint azokra az égtájakra, amelyeket valami miatt nem találtam megfelelőnek, elhelyezni a Vaszati energetikai eszközeit.

Nagyon sok lakásban van hasonló helyzet: nem lehet ablakot nyitni, nem lehet megváltoztatni a

szobák funkcióját (főleg, ha csak egy szoba van), nem lehet kicserélni a bútorokat). Na azért a színeket bárhol lehet változtatni, de tegyük fel, valami miatt most épp ez sem működik... Ha nálad is ez a helyzet, akkor még mindig maradt egy lehetőség arra, hogy a Vaszati áldásos hatását valahogy becsempészd az otthonodba: ez a lehetőség pedig a Vaszati yantrákban (két dimenziós energetikai eszközök) és a Vaszati háromdimenziós energetikai eszközeiben (Meru csakra, Vaszati piramis) rejlik.

Hogyan működnek a Vaszati energetikai eszközei? A Vaszati yantrák semlegesítik és átalakítják egy-egy helyiség kedvezőtlen energiáit, illetve erősítik a legyengült pozitív energiákat. Mindezt precíz geometriájuknak, a hozzájuk kapcsolódó isteni személyeknek és mantráknak, valamint a kedvező időpontban történő gyártásnak köszönhetjük. Ha szeretnéd gyorsan átfutni, hogy melyik yantra mire való, ide kattintva találsz egy rövid leírást róluk. Az



A Vaszati yantrák hatásos segítséget nyújtanak akkor, ha nem tudunk semmit átalakítani a házban, de a már véghezvitt átalakítások hatását is megerősítik!





A Meru csakra remek segítség, ha felborul az északkelet-délnyugat tengely egyensúlya.

egy-egy yantrák nevére kattintva pedig el tudod olvasni a hosszabb, részletesebb leírásukat is.

A Meru csakrát elsősorban akkor ajánljuk, ha felborult otthonodban az északkelet-délnyugat tengely egyensúlya, ami azt jelenti, hogy az északkelet zárt és/vagy lomtárral, vécével terhelt, a délnyugat pedig nagyon nyitott.

A Vaszati piramist elsősorban akkor ajánljuk, ha szabálytalan a lakásod alaprajza, ha több égtájon is található súlyos Vaszati hiba, vagy ha a ház közepe terhelt.

Láthatod, hogy sok-sok lehetőség van arra, hogy valahogy javítsunk azon a szerencsétlen helyzeten, hogy életünk 90%-át bent kell töltenünk valamilyen házban. Persze a legjobb az lenne, ha meg tudnánk oldani, hogy minél többen lehessünk kint a természetben, friss levegőn, kellemes – nem égető – napsütésben, madárcsicsergést hallgatva... Ha

erre nincs (mindig) lehetőség, akkor tegyünk meg mindent azért, hogy legalább az a tér, ahol életünk túlnyomó többségét töltjük (ez lehet a lakásunk és a munkahelyünk is), jó hatással legyen ránk. Már az is nagy segítség, ha rendben és tisztán tartjuk a környezetünket, ha rendszeresen szellőztetünk, nem használunk a takarításhoz és az illatosításhoz káros vegyszereket, nekünk tetsző és jó hatással levő színekkel, tárgyakkal vesszük magunkat körbe... De ha ezt „megspékkeljük” még egy kis Vaszattal is, akkor egyézs biztos, hogy jobban fogjuk magunkat érezni még olyankor is, amikor épp a négy fal között kell lennünk...

Nálad mire van most lehetőség? Hogyan tudod az életedbe csalogatni a Vaszati áldásos hatását?

Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó  
vaszati.hu





# A kesudió **15** kedvező hatása

Hétvégén nagyon finom kesudiót vettem a piacon. Szép barnára pörkölt, selymes ízű, és nem túl sós. A kesudió (*Anacardium occidentale*), az olajos magvak közé tartozik és kiemelkedő egészségügyi hatásai vannak. A kesudióban található legfontosabb vitaminok, elemek: B2, B3, B6, vitamin, biotin, folsav, jód, mangán, magnézium, kálium, kalcium, vas, szelén és cink. A kesudió gazdag B vitaminokban, melyek segítenek az idegek és izmok megfelelő működésében, és szabályozzák az étvágyat.

A kesudió természetes jódforrás, melyet azért érdemes a jód pótlása céljából fogyasztani, mert Magyarország jódban szegény terület, ezért ahogyan tudjuk, pótoljuk a jódot. A kesudió fogyasztásával jódot is juttatunk a szervezetbe, mely a jódhiányból fakadó betegségek megelőzését szolgálja.

A kesudió gazdag magnéziumban, ami idegesség esetén nyugtatóan hat, egy komoly vizsga előtt elrágcsálni egy marék kesudiót mentőöv lehet. Nyugtató hatása érvényes a pihentető alvás megteremtésekor

is, amikor valaki feszült, ingerült lefekvés előtt, 10-15 szem kesudió elfogyasztása után megnyugszik, és másnap kipihenten ébred.

A kesudió gazdag cinkben, ami az immunrendszer helyes működéséhez szükséges, meghűléses időszakokban a cinket pótolhatjuk táplálékkiegészítő készítményekkel, melyek segítenek a betegség gyors leküzdésében, de a kesudió fogyasztásával természetes módon vérteljesítjük fel immunrendszerünket a kórokozókkal szemben.

A kesudió gazdag kalciumban, a csontok építőkövét jelentő ásványi anyagban. Éppen ezért a csontritkulás megelőzése céljából is fogyasztható a kesudió. Emellett gazdag vasban, mely a vashiánnyal küzdők számára nyújthat megoldást. A kesudió tartalmaz olyan zsírsavakat, melyek a koleszterin-szintet csökkentik.

A legújabb kutatások a kesudió fogyókúrára gyakorolt jótékony hatásáról számolnak be, miszerint a rendszeres kesudió fogyasztás csökkenti az éhségérzetet, ezáltal kevesebbet eszik a fogyni vágyó.

Fontos megemlíteni, hogy kesudió kizárólag csak egy éves kor felett adható a kisbabáknak, mivel a piciknél az idő előtt adott kesudió, a mogyoróhoz hasonlóan allergiát vált ki. Tapasztalatok azt mutatják, hogy még súlyosabbat, mint a mogyoró. A kesudióra allergiás gyerekeknél minden kesudió-fogyasztás után az alábbi tünetek jelentkeznek: gyakori zihálás, esetenként extrém nehézlégzés és eszméletvesztés is előfordulhat. Az allergia nagy kockázatot jelent a súlyos szív-érrendszeri betegségekre is.

Tele van antioxidánsal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal, melyek szervezetünk megfelelő működése szempontjából igen lényegesek. A kesudió jelenleg Brazíliából érkezik, Indiába a portugálok hozták be a 16. században. A vese- és bab alakú, formás dió számos egészségügyi előnnyel bír. Lássuk a legfontosabbakat ezek közül!

### 1. Megelőzi a rákot

A flavonolok egyik osztálya az ún. proanthocyanidin, mely képes harcolni a rákos sejtek ellen, meggátolva, hogy osztódjanak. A proanthocyanidin a magas réztartalommal együtt vérteljesíti fel a kesudiót, hogy szembeszálljon a rákos sejtekkel, de a vastagbélrák kialakulásától is távol tart. Ez az egészséges kesudió egyik legfőbb előnye!

### 2. Védi a szívet

Sokakat visszatartathat fogyasztásától az a feltételezés, hogy a kesudió hízlal. A kesudió kalória szempontjából nem vesztes – zsírtartalma alacsony más dióhoz képest, olajsava azonban nagyon egészséges a szívre nézve. Koleszterinmentes, az antioxidánsok jelenléte azonban segít megelőzni a szívproblémák kialakulását.

### 3. Csökkenti a vérnyomást

A kesudió magnézium tartalmának köszönhetően csökkenti a vérnyomást.

### 4. Segít a hajnak

A réz olyan ásványi anyag, amely a haj színének fenntartásában segít. Tehát ha rézben gazdag kesudiót eszünk, még a hajkoronánk is teljesebb színű és szebb lehet!



## 5. Egészséges csontok

A kalciumhoz hasonlóan a magnézium is nagyon fontos a csontok egészségének fenntartásában, a kesudió pedig igen gazdag ebben az ásványi anyagban!

## 6. Egészséges idegek

A magnézium a csontok felszínén tárolódik, és megelőzi, hogy a kalcium bejusson az idegsejtekbe – ezzel az erek és az izmok is relaxált állapotban maradnak. Az elégtelen mennyiségű magnézium éppenséggel a vérerek összehúzódását okozhatja, mely magas vérnyomáshoz, migrénhez, fokozott fejfájáshoz vezet – hogy csak a főbb gondokat említsük.

## 7. Meggátolja az epekövek kialakulását

A kesudió napi fogyasztása 25 százalékkal csökkentheti az epekövek jelentkezését.

## 8. Segít a fogyásban

A kesudió hízlal? Tévedés. Jó koleszterint tartalmaz, tehát a közvélekedéssel szemben azoknak, akik fogyasztanak kesudiót hetente kétszer, kevesebb lesz a súlyuk, mint akik ennél kevesebbet esznek vagy egyáltalán nem élnek vele.

## 9. Antioxidáns

A szelén, a réz, a magnézium és még sok más ásványi anyag számos enzim működésében szerepet játszik.

## 10. Segíti az emésztést

A kesudió hatása a növekedés és fejlődés elősegítése is, valamint a nukleinsav szintézis és az emésztés könnyítése.

## 11. Vitaminban gazdag

A kesudió olyan vitaminokkal van tele, mint a riboflavin, pantoténsav, tiamin, niacin, stb. Ezek tartanak távol bennünket a szideroblasztos

vérszegénységtől például vagy a pellagra nevű bőrbetegségtől.

## 12. Egészséges ín és fogak

Mivel a kesudióban levő magnézium igen jó a csontokra, ebből következik, hogy a fogak és az ín egészségéről is gondoskodik.

## 13. Kellemes alvás

Változókor, menopauza után a kesudió sokat segít abban, hogy az éjszakák zavartalanok legyenek.

## 14. Harcba száll a szabad gyökökkel

A kesudió segít szervezetünknek jól felhasználni a vasat, és megszünteti a szabad gyököket, melyek különféle egészségügyi problémákat okoznak.

## 15. Makuladegeneráció

A kesudió hatása ugyancsak, hogy képes szűrni a nap UV-sugarait és megvédeni bennünket a makuladegenerációtól.

Érdemes tehát fogyasztanunk ezt a mutatós és kellemes ízű diót! Bármikor felszolgálhatjuk otthon, főétkezések közt ideális éhségcsillapító. Ízletes kesukrém is készíthető belőle, ha leturmixoljuk egy kis vízzel. A sós, pörkölt kesu enyhén tőpörtyűs ízű, mártásokhoz kiváló, a nyersből pedig akár tortakrémeket vagy nyers pudingot is készíthetünk, édes fűszerekkel.

A kesudió (*Anacardium occidentale*) Amerika trópusi részén őshonos örökzöld növény termése, mely a mangó, a pisztácia és a mérges cserszömörécék rokona. Angol elnevezése (cashev) portugál felfedezőktől származik, akik a dióféle felfedezésekor (1578) a bennszülöttek "acaju" ("összehúzza a száját") szavát





alakították át kissé. Ez utóbbi arra utal, hogy a kesudió fás, szürkésbarna, sima csonthéja olajtartalmú, ami összehúzó hatású.

Fája természetes, maximum 10-15 méter magasra nő, jól bírja a trópusi körülményeket, és akár 30-40 évig is élhet. Kérge durva, a sérült fatörzs sárgás, gumyszerű, antiszeptikus anyagot választ ki. Virága illatos, narancsos rózsaszínű. A növények

3-5 éves korban fordulnak termőre, és a kifejlett fákról 5-50 kg diót lehet szüretelni. A termések bab- vagy vese alakú, csonthéjas, 1,5-2 cm hosszú magok, amik a kesualma csúcsán ülnek. A kesualma (vagy kesugyümölcs) éréskor erősen duzzadt, 5-10 cm nagyságú, körte alakú, lédús, sárga vagy vörös héjú áltermés.

**A fő kesutermesztők:** Brazília, Nigéria, Mozambik, Indonézia és Tanzánia, a világ kesutermelésének felét azonban India adja.

**Miért jó?** Nagyon jó vas-, kálium-, magnézium- és cinkforrás. A cink elősegíti a sebek gyógyulását, befolyásolja az agyműködést, vastartalma pedig elősegíti a növekedést, fokozza a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet, enyhíti a premenstruációs fájdalmakat. A benne levő kálium szívbetegségek és magas vérnyomás ellen hatékony, magnéziumtartalma megnyugtatja a fáradt idegeket.

Zsírban és fehérjékben gazdag, telített zsírsavakban azonban szegény. Bár szénhidrátartalma a többi diófélénél kicsit magasabb, koleszterint nem tartalmaz. Telítetlen zsírsavai csökkentik a keringési betegségek kockázatát, fogyasztása fokozott teltségérzetet is kelt.

**Hogyan fogyasszuk?** Magában sózva vagy cukrozva fogyasztjuk, receptekben bármilyen dióféle helyettesíthető vele. Kesuvajat akár otthon

is készíthetünk belőle: 2 csésze sótlan, pirított kesudióból, 2-3 evőkanál olajból, kevés sóból és cukorból turmixgépben pépesítjük.

A kínai konyha dobva-rázva süttött ételekhez használja, és a pirított dió remekül passzol salátákhoz, zöldséges ételekhez is. Vaszabihoz (japántorma) adva, közepes hőmérsékleten 10-15 percig sütőben pirítva egzotikus csemegét kapunk. Mivel magja olajban gazdag (45 százalékban olajat, 20 százalékban fehérjét tartalmaz), étolajat is préselnek belőle.

Légmentesen lezárva, száraz helyen tároljuk. Magas olajtartalma miatt romlékonyabb a többi diófélénél, ezért az sem baj, ha hűtőben tartjuk. A dió allergizálhat, akárcsak a növény többi része (levél, olajak, kéreg stb.).

Érdekesség: a kesufa terméséből a kesualmát ritkán használják fel, ám Brazíliában levét frissen vagy erjesztve isszák. Szintén a brazilok találmánya, hogy áltermésből befőttet, dzsemet, szörpöt is lehet készíteni.

A friss vagy fagyasztott kesualma leve a Dél-Amerikaiaknál legalább olyan népszerű, mint Észak-Amerikában a narancslé, de annál tízszer több C-vitamint tartalmaz.

Az esőerdők bennszülött törzsei számos betegség ellen használják a fa minden részét: az amazóniai tikuna törzs a gyümölcslevet influenza elleni orvossággként ismeri, leveléből és kérgéből pedig hasmenés ellen készítenek főzetet. A mag mérgező (külső) héjából a szurinámi törzsek féregirtó gyógyszert készítenek, Brazíliában pedig hüvelyvadászat ellen javasolják, hüvelyzuhanyként. Leveléből tea is készül, ezt szájfekély, mandulagyulladás és torokproblémák esetén adják a betegeknek.

A kesu olajából ipari feldolgozás után festékeket, lakkokat, ragasztókat gyártanak.

Gauranga  
személyi edző, táplálkozási tanácsadó  
hotashtanga.com

# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



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

További információ:

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

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

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

## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

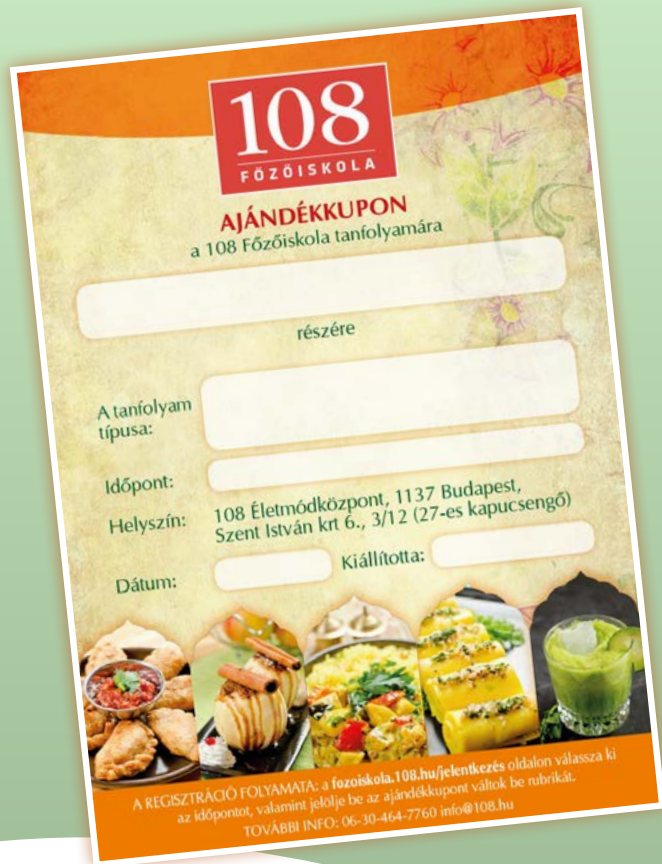
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



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



## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más 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.