

*Egy  
csésze  
tea*

*Tégy  
a gerinced  
egészségéért!*

*Alkoss  
vagy  
éhen halsz!*

*Az immunrendszer erősítése  
természetes módszerekkel*

*Ingyenes*

## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ► TRIPHALA BÉLTISZTÍTÓ, MÉREGTELENÍTŐ VEGÁN KAPSZULA



Háromféle gyümölcs összetételéből készült hatékony, de kíméletes méregtelenítő készítmény.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**320 Ft**

~~4.419 Ft~~  
**4.099 Ft**

### ► SPIRULINA PLUS ORGANIKUS ALGA C-VITAMINNAL VEGÁN KAPSZULA



A szervezet számára komplex, nélkülözhetetlen anyagokat tartalmazó kék-zöld alga és a C-vitaminban gazdag amla gyümölcs kombinációja.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~3.299 Ft~~  
**2.999 Ft**

### ► DABUR AMLA HAJKONDITIONÁLÓ OLAJ



A legtisztább növényi és ásványi olajokból készült olaj, serkenti a hajnövekedést, lassítja a haj öregedését, öszülését.

200 ml

KEDVEZMÉNY:  
**340 Ft**

~~2.739 Ft~~  
**2.499 Ft**

### ► STRESS GUARD VEGÁN KAPSZULA



Gyógynövényekből készült étrend-kiegészítő a stressz káros hatásainak csökkentésére, a fizikai, szellemi erőnlét, tűrőképesség és teljesítmény fokozására.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**380 Ft**

~~3.979 Ft~~  
**3.599 Ft**

### ► DABUR FLUORIDMENTES FOGKRÉM ALOE VERÁVAL



Gyógynövényekből készült fogkrém a teljes körű szájhygiéiáért.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.439 Ft~~  
**1.239 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



# Tartalom

- 4 **A nő napja**
- 7 **Vissza az elejére**
- 8 **Tégy a gerincéd egészségéért!** – Egészséges alvási pozíciók
- 12 **Egy csésze tea**
- 14 **5 találmány, amit a spanyoloknak köszönhetünk**
- 16 **Helló március!**
- 18 **Az immunrendszer erősítése természetes módszerekkel**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Vegán sajtos makaróni; Vegán hamburger; Húsmentes burrito; Almás zabpelyhes keksz; Kukorica csat; Cukkinis ragu.
- 28 **Alkoss vagy éhen halsz!**
- 31 **A zsálya** – Teacseppek
- 32 **Beszéljünk a szerelemről!** – Vaszati
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



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

## 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), Honlap: [www.108.hu](http://www.108.hu)

## 108.hu Magazin – 2018/3. 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](mailto:info@108.hu)

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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

# A nő. napja

Márciusban van egy nap, ami a nők hivatalosan. Most az mellékes, hogyan és miért alakult ki és milyen szemlélethez tartozik ez a szokás, nem ez a fontos, hanem a nap! De miért kell a nőnek külön egy napot kiemelni az év 365 napja közül? És a férfi? A férfi nem érdekli meg egy napot se az esztendőből? Ja és, ha már anya lesz a nő, akkor kap még egy napot! Ez azért tényleg túlzás, nem?

Kemény napokat élek meg mostanában, nem semmi számomra az anyává válás. És ez az ugye, amiről nem beszélünk. Nem azt mondom, hogy ha tudtam volna milyen kihívások előtt állok, akkor nem vállalom gyereket, erről szó sincs. Főleg azért, mert csak legyintettem volna a sok „rémtörténetre”, hogy „áááá, ez rám úgysem vonatkozik! Az én gyerekem nem fog sírni, miért is tenné, hiszen nagyon vártam,

nagyon szeretem és mindent megadok neki, hiszen elég jó anya leszek!”

Hallottam valamit arról, hogy milyen lelki és hormonális folyamatokkal jár a gyermekágyi, a szülés utáni 6 hetes időszak, de még szülés előtt a nő figyelme csak a nagy pillanatig tart, hogy mi lesz utána, azt teljes homály fedi. Aztán, ha nem nagyon volt a környezetében babás barátnő, akkor



hidegzuhanyként érheti a nagy változás, mert egyáltalán nem olyan az élet, amikor már kint van a baba és nem odabent. A magamfajta, túl önálló és szabadságvágyó nőszemélynek be kell törnie. Szó szerint úgy is érzem, be kell adnom a derekam.

Most, hogy anya lettem, kezdem megérteni és átélni a női létezés valóságát. Egyértelművé vált, hogy ez nem más, mint a szolgálat. Odaadón, feltétel nélkül, határtalan szeretettel szolgálni egy kicsi életet, akinek földi létezése teljes mértékig csak tőlem függ. És ez a szolgálat már megvan előtte is. Van ám ideális esetben egy kis rávezető, az együttélésből adódóan. De teljessé tényleg csak akkor válik, amikor megszületik az első gyermek, így a család. Igaz, vannak háziállatok és kis kedvencek, akinek a gondozása hasonló felelősséggel és szolgálattal jár és sok esetben, ha, vagy, amíg a baba nem jön, addig a nő ebben éli ki anyaságát.

Szolgálni nagyon nemes dolog. Csupa olyan értékeket feltételez, amik önmagukban is kincset

érnek, pláne így együtt. A szolgálathoz türelem kell, nagyfokú és feltétel nélküli szeretet, odaadás, mély empátia, a másik igényeinek meglátása és kielégítése, állandó rendelkezésre állás, nyitottság, tapintat, jószándék, önzetlenség és magas EQ, azaz érzelmi intelligencia. Szolgálni nagyon kemény feladat. Kimerítő, igénybe vevő. És nagyon örömteli, felemelő, töltő. Hogy lehet egyszerre kimerítő és töltő? Úgy, hogy a keserves fáradozásod egy-egy gyönyörű pillanattal hálálják meg. Egy „köszönöm” tekintettel, egy mosollyal, egy odabújással. Ettől meg akkora energiát kapsz, hogy újra képes vagy önmagad teljesen odaadni azért a másikért.

A női szolgálat az élet mozgatórugója. Ha nincs nő, nincs élet, nincs, ami tovább menjen. Ellátni a háztartást, a lakásból otthont teremteni, az asztalra tápláló ételt tenni, a szekrénybe tiszta ruhát, a gyermeknek mosolyt és figyelmet adni akkor is, ha fáradt vagy, a férfit szerelmesen ölelni, befogadni.

Nőként élni gyönyörű szolgálat. Mi vagyunk az az



energiaforrás, amiből minden körülöttünk táplálkozik. Ha a nő ragyog, színpompás a környezete. A kertben virágok fakadnak, a kutya csahol, ha meglátja, a gyerekek kacagnak és a férfi hegyeket mozgat meg nap, mint nap a nő szerelméért.

És mi van akkor, ha a nő ebben a 0-24 szolgáltatásban kimerül? Nézz körül és vedd észre, milyen a környezeted. Ez nem mutat mást, csak a Te töltöttségi szinted. És hogy érzed te magad? Tudsz mosolyt adni, öleléssel várni?

A nőt az tölti, ha a szolgáltatáért jutalmat kap: köszönöm, szeretlek! Ez a két töltő szó. És az ölelés a megnyugtató, pihentető és biztonságot adó keret mindehhez.

Havonta van pár napunk, amikor önmagunkat tölthetjük fel a következő ciklusra. Ezt a pár napot megadod magadnak? Megtiszteled önmagad, a nőiséged azzal, hogy pár napra megpihensz, befelé

fordulsz és elengedsz? Erre való a menstruáció, hogy saját magunkat is szolgáljuk, hogy kicsit befelé, magunk felé menjen mindaz, ami csak belőlünk kiárad a környezetünk jobbítására, szebbítésére.

A nő leginkább önmagát tölti tehát, persze teletezik a férfiből, a gyermekéből, a jó barátnőiből, rokonságából, de leginkább abból az energiából és erőből, amivel, mint nő alanyi jogon rendelkezik. Lehet ezzel nem élni is, csak nem érdemes. Légy büszke arra, hogy nő vagy és hónapról hónapra tiszteld meg magad némi figyelemmel, kényeztetéssel, én-idővel. Légy büszke arra, hogy nő vagy, és ha más szeretne figyelmet, kényeztetést adni, engeddd meg neki. Március 8. hivatalosan a mi napunk, menj hát emelt fővel az utadon és e napon fogadd is, ne csak add a mosolyokat!

És akkor mi is lesz a férfivel, ő nem érdemel meg egy Férfi napot? De igen, ha humorizálnék, akkor azt mondanám: lényegében 364 nap férfi nap... De mivel nem fricskagyártás a célom, hanem az egyenjogúság, hogy a nő és férfi érezze jól magát a bőrében és minőségében, ezért csak annyit mondok, ha minden nap figyelünk egymásra és nem fukarkodunk meglátni a másikban a jóra és szépre törekvést és aztán ennek jelét is adjuk, kifejezzük hálánkat és szeretetünket a másiknak és másikért, akkor valóban minden nap nő nap és minden nap férfi nap, és így, ettől lesz minden nap ember nap!

Ölvedi Réka

Anaya női- és kismama jógaoktató

**Segítve az Én-időt,  
a Női relaxáció cd-mről egyet,  
a legfontosabb relaxációt ajándékba  
adom. Ehhez kattints  
a [www.remeket.hu/relaxacio](http://www.remeket.hu/relaxacio)  
oldalra.**



# Vissza az elejére

A New York-i divathét 2018-as tavaszi-nyári kollekciójának bemutatóján megfigyelhető volt egy sminkkülönlegesség, amelynek története egészen az ókorig nyúlik vissza. Ez pedig nem más, mint az egyiptomi cicaszem. A tussal, szemhéjpúderrel, szemceruzával kihangsúlyozott macskás szemet már Kleopátra óta betudhatjuk a sminkdivat állandósult ikonjának.

Manapság nincs különleges, újfajta trendje, mivel leginkább a régi pin-up típusú vagy a Twiggi féle elsatírozással kihangsúlyozott szemeket alkalmazzuk, ezért is hatott meglepően az újra divatba hozott egyiptomi vonal. A belső szemzugig alul-felül kihúzott, cicás farkincával ellátott fekete tusvonal teszi ennyire karakteressé ezt a szémsminket.

Kedves nőtársak, akik szintén rejtett szemzuggal, vagy közel ülő, kicsi szemekkel rendelkeztek, nektek inkább az alábbi satíros verziót ajánlom, mely optikailag nagyobbá teszi a szemet. Plusz tipp, hogy a fehér szemceruzával kihúzott vízvonal nem csak ugyan ezt a nagyítást segíti elő, de sokkal üdébb, frissebb tekintetet is varázsol. Az egyiptomi hatást a barnás, bronzos, arany árnyalatokkal, valamint az enyhén felfelé ívelő cicás vonallal hozhatjátok vissza.

Ezekhez mindenféleképpen nude árnyalatú rúzszt ajánlok. Ami egyébként sem árt egy sminkkedvelő nő neszeszerjében, hisz még mindig tart a „no make up-make up” közkedveltsége.

További smink tippek még a 2018-as évre:

Csillogj, csillogj, csillogj!

A nemrég köztudatba jött highlighterezés népszerűsége továbbra sem kopik, sőt idén szinte semmivel sem viheted túlzásba. Hódítanak az arany, rózsaarany és barackos árnyalatok, mind a szem és a járomcsont hangsúlyozására során.

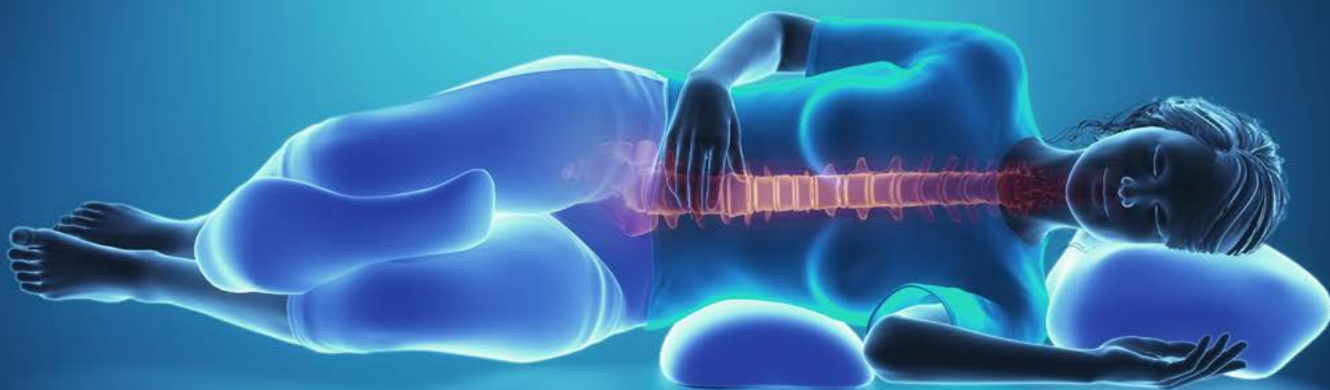
Valamint díszítőköveket, flittereket is használhatsz a sminkelés alkalmával, ha egy kicsit feltűnőbb megjelenésre vágysz.

+1: Volt már úgy, hogy a reggeli nagy sietségben egyszerűen nem jött össze a szempilla-spirálozás és a végeredmény kusza, csomós, menthetetlen lett? Hihetetlen, de idén még ezzel sem lőhetsz félre!

Balázs Fruzsina

# Tégy a gerinced egészségéért!

## Egészséges alvási pozíciók



Sajnos a lakosság jelentős része küzd gerincproblémákkal, hátfájással, derékfájdalommal, nyaki problémákkal. Ez elsődlegesen a helytelen életmódnak köszönhető. A modern ember keveset mozog, és azt sem a gerinc egészségének megfelelően teszi. Helytelenül ülünk, állunk, nem tudjuk, hogyan kell helyesen lehajolni. Azt sem tudjuk, hogyan feküdjünk egészségesen.

Gondolj csak bele, ha 8 órát alszol naponta, akkor 60 éves korodig 20 évet töltöttél alvási pozícióban – ezért nagyon nem mindegy, milyen helyzetben töltöd az éjszakáidat. Bár mindannyian alszunk éjszaka,

mégsem mindenki ébred kipihenten, frissen, fájdalom, nehézségérzet nélkül. Az éjszakai alvás célja, hogy kipihend magad és feltöltődj energiával. Sokan reggelre hátfájdalmakat, nyaki fájdalmakat éreznek, és összetörten ébrednek, szinte fáradtabbak, mint amikor lefeküdtek.

A gerinc egészségének megőrzésében elsődlegesen a prevenciónak van nagy szerepe. A cél, hogy ki se alakuljanak a problémák – ha időben átalakítod az életmódodat és odafigyelsz rá, a gerinced egészségét meg tudod őrizni. Ha már van kialakult problémád, akkor a legjobb, amit tehetsz, hogy minimalizáld a további romlást, és próbálsz javítani egészségügyi állapotodon – megfelelő életmód, táplálkozás, testmozgás kialakításával.

Az éjszakai alvás nagyon fontos a gerinc egészségének megőrzése szempontjából is, ezért nagyon fontos, hogy eleget aludjunk és megfelelő minőségben.

A gerinc természetes helyzete előlről és hátulról

nézve egyenes, de oldalnézetből egy dupla s alakot ölt. Az alvási pozíciók kialakításánál a cél, hogy az éjszaka folyamán a gerinced természetes görbületeit tudd megtartani, és ne történjen semmilyen deformáció.

## MEGFELELŐ ALVÁSI POZÍCIÓ

A megfelelő alvási pozíció tehermentesíti a gerinced és biztosítja a gerinc és a belső szervek éjszakai regenerálódását.

Mindannyian más-más alvási pozíciót részesítünk előnyben, de fontos tudni, hogy mely pozíció milyen formában biztosítja, hogy a gerinced tehermentesítve legyen az alvás során. Egy jól megválasztott alvási pozícióval és egy jó matraccal megelőzheted a gerincproblémák egy részét, illetve sokat tehetsz meglévő mozgásszervi problémáid gyógyításáért.

Tapasztald ki, számodra mely alvási pozíció kényelmes és biztosítja reggelre a regenerálódást. Mindenképpen mondj le a túl sok, túl puha és magas párna használatáról, mert nagyon kedvezőtlenül hat a gerinced állapotára.

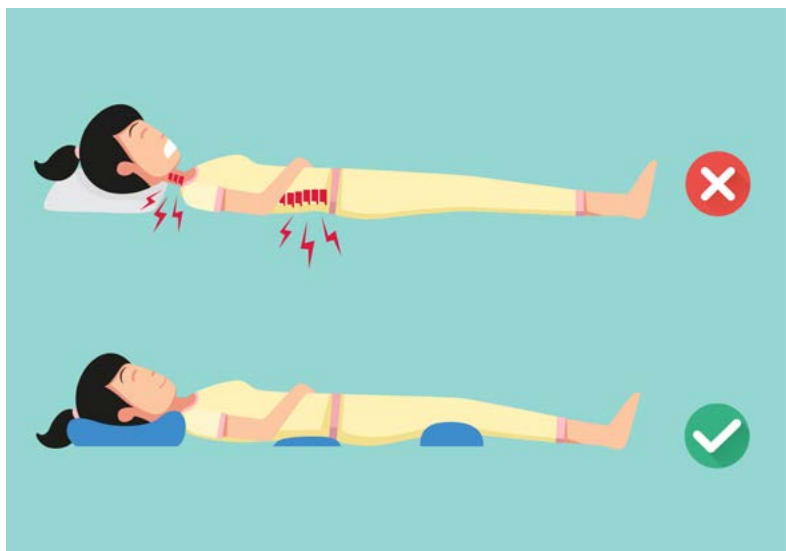
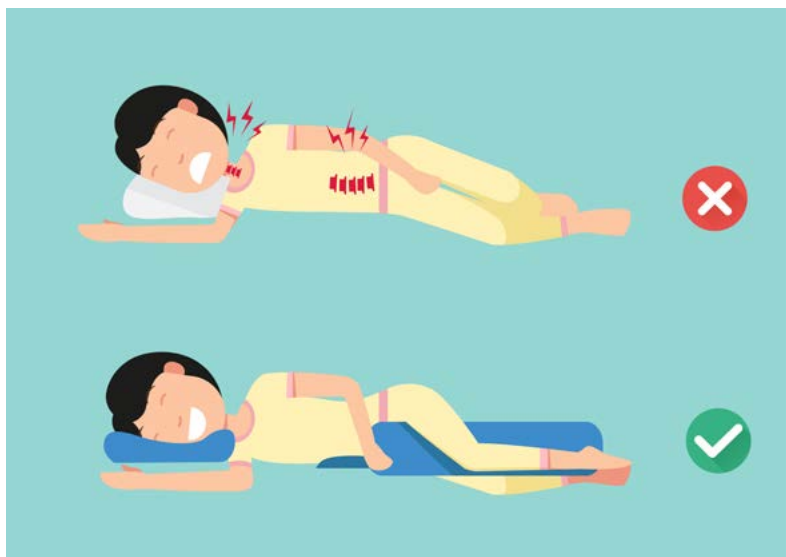
## Háton fekvés

A legjobb pozíció a hanyattfekvés – szimmetrikusan elhelyezkedve. A fejedet támaszd alá egy laposabb párnával, hogy a nyakizmokban se legyen túlfeszültség az éjszaka folyamán és meg tudd tartani a nyaki gerinced természetes görbületét. Így biztosítod az éjszakai alvás során, hogy a gerinced egyenes maradjon és az izmok szimmetrikusan mindkét oldalon tehermentesítve legyenek, el tudjanak lazulni. Bármilyen pozícióban is alszol, a legjobb, ha átszoktatod magad a hanyattfekvő pozícióra. Ha úgy érzed, a derekadban feszültség van, helyezz párnát a térded alá, így csökkentheted a deréktáji szakasz terhelését.

## Oldalt fekvés

Ha oldalt fekszel, úgy válaszd meg a kispárnádat, hogy biztosítsa számodra a nyaki gerinced megfelelő helyzetét. Ha magad elé képzeled a gerinced, akkor az ágy fekvőfelületével legyen párhuzamos – nem jó ha a fejed lefelé lóg vagy éppen túl magasra teszed a párnát és ezáltal a fejed föltebb lesz mint a nyaki gerinced vonala. A cél, hogy a párna, a nyak vállöv területét ki tudja tölteni, ekkor fog megfelelő alátámasztást biztosítani a nyaki gerincednek. Ezzel biztosíthatod, hogy az éjszaka folyamán a nyakizmaid ellazuljanak.

A derekad védelmének érdekében hajlítsd be kicsit a térdedet, és helyezz egy párnát a két lábad közé, hogy csípőszélességben legyen a két térded



– így nem csavarod el a medencédet és a térdedben sem keletkezik túlfeszültség. Még jobb, ha a párna a bokákat is tartja.

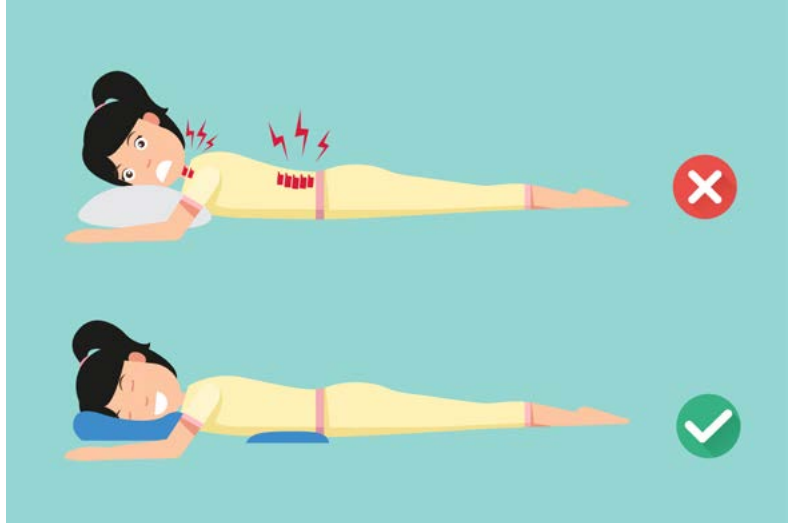
Ha igazán szeretnél figyelni a testhelyezetedre, akkor a gerincet felsőbb szakaszában sem hozol létre elmozdulást és a vállövedet is alátámasztod, annyira, hogy a két vállad egymás fölé kerüljön.

Amennyiben nagyon vékony a testalkatod, akkor egy törölközőt összetekerhetsz és beteheted a derekad alá, így megtámasztva a deréktáji szakaszodat.

## Hason fekvés

A hason fekvés a legkevésbé jó pozíció, részben mert a belső szerveket összenyomod és nem tudnak megfelelően regenerálódni, és a legnagyobb kockázata a nyaki gerincszakasz nagymértékű rotációja. Éjszaka folyamán hosszú órákon át egyik oldalra elcsavarva tartod a fejed, amely részben sajnos a nyaki porckorongokat elkezd az ellenkező oldalra tolni, másrészt pedig a nyakizmaidat is egy aszimmetrikus terhelésnek teszed ki – az egyik oldalon túlfeszülnek a nyakizmaid. Használj lapos párát a fejed alá, hogy kisebb fokú legyen a rotáció. Ne aludj teljesen hason fekvéssel annak érdekében, hogy a nyaki gerincben ne hozd létre nagyfokú rotációt. Próbálj párnát használni, vagy sokan takarót gyűrnek be maguk alá, hogy kompenzálják a nagyfokú csavarodást.

A másik kockázata a hason fekvésnek, hogy nem csak a nyaki gerinc, de a deréktáji szakasz és



a medence helyzete is általában aszimmetrikusan helyezkedik el. Ennek a következtében sajnos, ahogy a nyaknál itt is rögzülhet az izmokban egy helytelen tartás. Ami csípőproblémákhoz, deréktáji panaszokhoz vezethet. Ha teheted próbálj más alvási pozícióra átszokni a hason alvásról.

Ébredésnél reggel, mindig szánj időt arra, hogy a tested is felébredjen, Nyújtózkodj nagyokat, mozgasd át kicsit magad, mielőtt felkelnél az ágyból, így felkészülhetnek az ízületek, izmok a terhelésre.

Pihentető alvást kívánok!

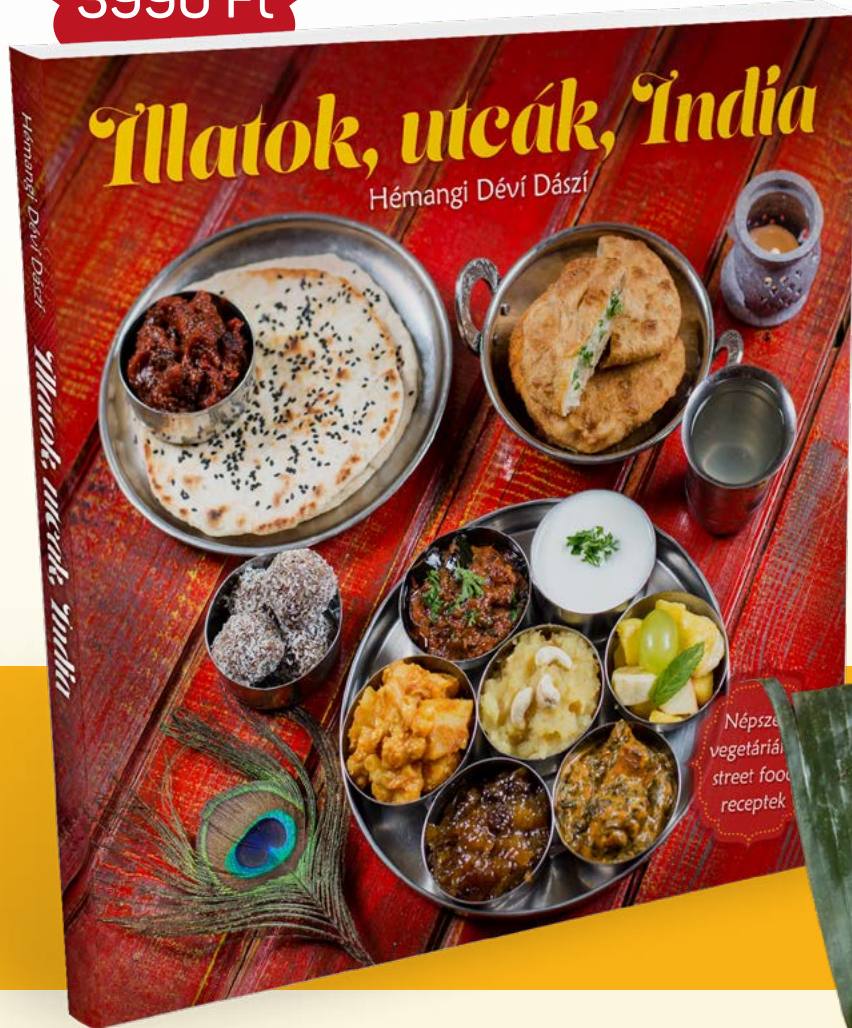
Vitai Kati  
eljharmonian.blogspot.hu



# 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 ízkavalkád várja az utcán sétálót. Kellemes barangolást kívánunk!



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

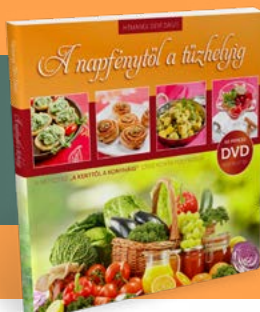
**Megrendelhető:**  
**[www.108.hu/illatok](http://www.108.hu/illatok)**

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.-**

# Egy csésze tea

Hiszem, hogy a magyaroknak, a magyar gyógy-  
növényeket kell alkalmazniuk napi szinten.  
Ezt tanítom elméletben és gyakorlatban, ezt alkal-  
mazom itthon és a keverékeimben. Nehéz szó nélkül  
mosolyogni az állandó zöld tea fogyasztást, meg a  
lap sang su chongot istenítő szózatok hallatán. Per-  
sze gourmandkodhatunk, kipróbálhatjuk más népek  
teáit, lehet köztük kedvenc (nekem is van, a gokul

tea), csak értsük meg: párját ritkító gyógynövényeink vannak, jó minőségben, olcsón elérhetőek, mind az egészségünk megőrzése, mind a betegségek kezelésének kiegészítőiként elsőrangúak!

Én ájurvédát tanítok, ott is mindig elmondom: azt eddidd ami ott terem, ahol vagy, ez ájurvédikus! A teák fogyasztásával is úgy vagyunk, mint mindennel. Azt hisszük, a világ azért van, hogy élvezzük, a baj az, hogy nem élvezzük és nem vizsgáljuk meg, hogy mi nem működik.

A teák isteni adományok, élőlények tudatát, intelligenciáját, emócióit (nem véletlenül hat az érzéseinkre olyan gyorsan), emésztő tüzet, energiáját hordozó táplálékok. Bennük van a napfény, amit magukba gyűjtöttek, a föld, amin termettek, a víz életető ereje amit áramoltattak. Életerőt lehet meríteni belőlük! Ez így túl patetikus? Érdekes a kávé reklámnak mindezt elhiszed!

Ha megiszol egy csésze kamilla-, zsálya-, rozmaring teát, jusson eszedbe, mi mindent vehetsz magadhoz egy bögréske vízzel. Ha a lassú kortyolgatás közben megérezed a napfényt, a tüzet, ami benne van, meg tudja tölteni a bensőd (na, jó, ezt egy tea reklámnak hitted el). Ezért meg nyugodtan lehetünk hálásak. Élhetjük így az életünket is, hogy azt töltjük meg élettellel, ami nekünk adatott. Nem a másikat

favorizáljuk, nem eljártsszuk, hogy spílerünk vagyunk, egyszerűen csak megtaláljuk a boldogságot a minket körülvevő világban, dolgokban, emberekben.

És persze nem vagyunk szélsőségesek. Ez nem azt jelenti, hogy én nem használok indiai gyógynövényeket, vagy nem ajánlok a vendégemnek, ha azt gondolom, hogy arra van szüksége. Csak nem elsősorban és nem napi szinten. Ha itthon könnyen beszerezhető és krónikus állapotot kell javítani, akkor ajánlok speciális növényeket. Addig maradok a testtípusnak, az évszaknak és az az napi állapotnak megfelelő növénynél.

Van akinek egyszerűbb bekapni egy bogyót, de sokszor arra gondolok, hogy ő talán az életét is így éli. Akik rá szánnak két napot az életükből és megtanulják az alapokat, kicsit otthon tanulgatnak még hozzá lelkesedésből, kíváncsiságból, azok ezt nevetve gyakorolják, vagy inkább örömmel.

Ne menjünk el az élet apró kis boldogságai mellett. Ez nem egy reklám, de egy csésze tea tényleg 5-10 perc kikapcsolódást jelenthet egy rohanó világban. Egy rövid meditáció, ami alatt érezhetünk nyugalmat, elégedettséget, hálát, megpihenhetünk, vagy épp erőre kaphatunk tőle.

Ha van kerted, ültess gyógyszűkeket! Ha van balkonod, ültess gyógyfüveket! Ha csak egy ablakod van, akkor is ültess



**VÁTÁK számára kifejezetten kedvező gyógynövényeink** például a kakukkfű, édeskömény, galagonya, édesgyökér, sáfrányos szeklice, bazsalikom, citromfű

**PITTÁKNAK:** málnalevél, kamilla, borsmenta, fodormenta, szederlevél, pitypang, szúrós gyöngyajak, rózsavirág

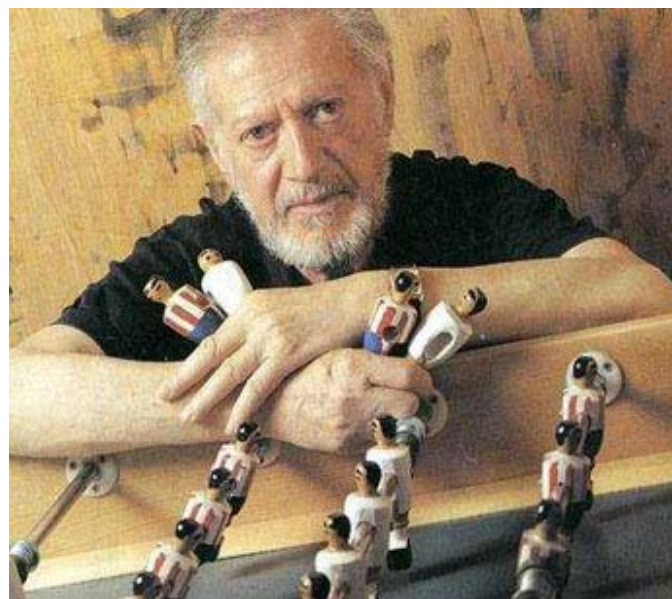
**KAPHÁKNAK:** csalán, izsóp, ragadós galaj, borókabogyó, zsálya, cickafark, petrezselyem

gyógynövényeket! De legalább találj el egy gyógyszertárba, bio boltba, ahol vegyél magyar gyógynövényeket, az alkatodnak megfelelőeket, és olykor igyál is belőlük!

Károlyi Bánki Viktória  
ájurvéda terapeuta  
banki.blogspot.hu

# 5 találmány, amit a **spanyoloknak** köszönhetünk

*Ha Spanyolországot említjük, minden bizonnyal elsőként a katalán helyzet jut eszünkbe, amitől nem régiben volt hangos a sajtó. Ezen kívül közismertek történelmükről, sporteredményeikről, művészeikről és irodalmukról is. A sor itt még nem ér véget, ugyanis korszakalkotó, napjainkban is használt eszközökkel ajándékozták meg minket.*



🇪🇸 Elsőként említésre méltó, Isaac Peral tenger-alattjárója. Habár első változata a 18. században lett feljegyezve, Isaac Peral a 19. század végére forradalmasította az elképzeléseket. Így megalkotta az első elektromos árammal működő merülő hajót. 1888-ban sikeresen megtette első útját, és az érdeklődők még ma is megtekinthetik a murciai Cartegana városában. A tenger-alattjáró a helyi múzeum tulajdonát képezi, és szökőkúttá átalakítva díszíti a várost.



🇪🇸 A sokak által kedvelt játék, ami napjainkban a kocsók elengedhetetlen kelléke lett, a csocsó, is egy spanyol férfihoz köthető. Alejandro Campos alkotta meg a spanyol polgárháború alatt. A jótekonyság a nehéz időkben még szebb tett, ezzel Finisterre is egyet éretett. Ugyanis a kórházban lévő gyerekeknek készítette el először. (Jó tanácsként, Spanyolországban a futbolín szót használjuk a csocsó helyett -gramatikailag ugyan másképp írva-, de ez náluk egy vulgáris kifejezés a női nemi szervre.)

🇪🇸 Gitár. A 13. században jelent meg Spanyolországban, a vihuela változatként. Kirobbanó népszerűsége a 16. században kezdődött és csaknem két századdal később érte el mai változatát. Az elektromos gitárhoz

már nevet is tudunk kötni, egy dél-amerikai, úgynevezett Les Paul a kitalálója és megalkotója.

 Sok szülő szidhatja, Enric Bernatot aki a gyerekek (és fiatalok) egyik kedvenc édességének, a Chupa Chups nyalókának kreálójá. Ő volt az, aki 1958-ban fogott egy pálcikát és rátett egy cukorkát. (A neve a spanyol chupar= szopogatni szóból származik, a többi pedig már a hangzás és reklám kedvéért született.)



 Sok nő viszont hálás lehet Manuel Jalónnak, annak a feltalálónak, aki 1956-ban kivitelezte a ma is használt felmosót. Hány milliárd nő életét könnyítette meg vele, hogy a hajolgatás helyett leegyszerűsítette a padlótisztítást. Ugyan ehhez a névhez köthető az eldobható injekciós tű is.



 Az egérpadtól kezdve, a fogamzásgátló tablettán át, hegyezőt, tűzőgépet, siklót és oly sok mindenért lehetünk hálásak a spanyoloknak. A helikopter elődjét, a bicskát, de még a Molotov koktélt is maguknak mondják. A golyóstoll hallatán kezdtem kissé szkeptikus lenni, csak mert Bíró László József argentinná államosította magát, ezt is a többihez sorolják. Úgyhogy nem szabad elfelejteni, hogy egy-egy találmány sokszor éveken át tartó folyamat eredménye és több ember keze is van benne, annak ellenére, hogy az utókor már csak egy ember érdemének titulálja.

Tamás Anett

# Helló március!



**1881 március 1.** Megalakult a Magyar Távirati Iroda (MTI)

**1870 március 2.** Felavatták a Budavári Siklót

**1984 március 3.** A Békéért Küzdő Írók Világnapja



**1975 március 4.** Erzsébet angol királynő lovaggá ütötte Charlie Chaplint

**1845 március 6.** Kiadták Petőfi Sándor János vitéz című kötetét

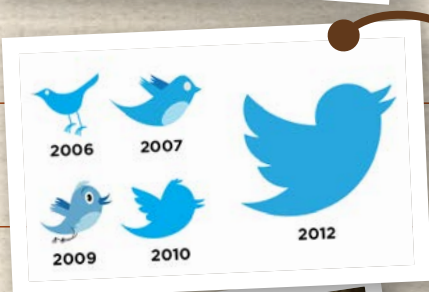
**1946 március 7-én** született Koncz Zsuzsa Kossuth-díjas énekesnő



**1914. március 8.** Magyarországon először tartották meg a Nemzetközi Nőnapot

**március 15.** Az 1848-as forradalom kitörésének évfordulója

**március 17.** Szent Patrik ünnepe, Írország nemzeti napja



**2006 március 21.** Elindult a Twitter közösségi oldal

**1976 március 26.** Budapesten átadták a Komjádi Béla Sportuszodát

**1703 március 27.** Nagy Péter orosz cár megalapította Szentpéter városát



**1464 március 29.** Hunyadi Mátyást királlyá koronázták

**1889 március 31.** Párizsban hivatalosan is átadták az Eiffel tornyot



## 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)

# Az immunrendszer erősítése természetes módszerekkel

*Ahogy beköszönt a hideg idő, a reklámok sorra  
elkezdik hirdetni a különféle gyógyhatású szereket  
náthára, megfázásra, influenzára.*

*Felmerül a kérdés, hogy mit tehetünk mi magunk  
immunrendszerünk erősítése érdekében, hogy  
elkerüljük a téli betegségeket vagy ha ez mégsem  
sikerült, akkor mivel tudjuk elősegíteni a  
gyógyulást?*

*Az alábbi összeállításban természetes módszerek,  
gyógymódok következnek.*

## 1. Megfelelő táplálkozás

Ez persze általánosságban is érvényes, nemcsak a  
ősz-téli időszakban, de ilyenkor még fokozottabban  
kell figyelmet fordítani erre.

A megfelelő étrend helyes arányban tartalmazza  
a következőket: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitamí-  
nok (C-, A-, B-vitaminok, karotinok, E-vitamin és fol-  
sav), ásványi anyagok, antioxidánsok és flavonoidok.

A két utolsó fogalom leegyszerűsített értelmezése:

**Antioxidáns:** a szervezet szabad gyökeket köti  
meg, vagyis nem engedi, hogy a szervezet sejtjei  
oxigén felvétele következtében gyorsabban romol-  
janak, öregedjenek.

A **flavonoidok** nagyjából ugyanezt jelentik: növé-  
nyi antioxidánsok. Többnyire a lilás-feketés színű  
gyümölcsök sorolhatók ide (pl. áfonya, fekete szőlő,  
fekete ribizli)

**Az immunrendszert a következő ételek gyen-  
gítik:** fehér cukor, fehér liszt, húsételek, konzervek,  
félkész- és készételek, tartósítószeres, aromásított,  
állományjavítókkal dúsított, ún. mesterséges ételek,  
nehezen emészthető ételek.



**Előnyösen pedig a következők hatnak:** gabo-  
nák, zöldségfélék, friss gyümölcsök, csírák. Ezek  
energiát biztosítanak, valamint vitamint és ásványi  
anyagot juttatnak a szervezetnek.

Télen is érdemes nyers salátákat fogyasztani az aktu-  
ális kínálatból (fekete retek, cékla, káposzta, répa stb.).

A csíráztatott gabonák, olajos magvak, illetve a  
fűszernövények csírái valóságos zöld energiabom-  
baként hatnak a szervezet számára. Érdemes ősztől-  
tavaszig csíráztatni csíráztatóedényben vagy akár

virágcserepbe ültetve is. Így módon olcsón és egyszerűen juthatunk friss zöldhöz egész télen keresztül.

## 2. A fűszernövények

Nemcsak vitamin- és ásványi anyag tartalmukkal vették ki előkelő helyet a maguk számára, hanem számos olyan tulajdonságukkal, mely a szervezet számára igen áldásos: több közülük ugyanis **gyulladásgátló** és **fertőtlenítő** hatással bír.

Az ánizs, bazsalikom, csalán, édeskömény, fekete bors, gyömbér, a hagymafélék (medvehagyma, fokhagyma, vöröshagyma), valamint a kakukkfű, kapor, zsálya, torma.

A következők pedig a **vírusok ellen** is hatásosak: bíbor kasvirág (echinacea), fokhagyma, homoktövis, grapefruitmag olaj, medvehagyma, fekete ribizli, gyömbér, kakukkfű, rozmarin, zsálya, torma, citrom és a grapefruit. Ezek közül talán a bíbor kasvirág a legnépszerűbb, kapható alkoholos és alkoholmentes kivonatú cseppek formájában, de teaként is iható. Megelőzőként vagy a már kialakult betegségre is alkalmazható.

A homoktövis jelenleg még kevésbé ismert növény hazánkban. A fanyar ízű, kimagasló C-vitamin tartalmú termést hosszú tüskék védik. Ha van homoktövis bokrunk, akkor a leszüretelt bogycsok kipréselt levét mézzel édesítve fogyasszuk. De természetesen készen is megvásárolhatjuk.

A citrom és a méz alkalmazásakor érdemes tudni, hogy egyiket se tegyük forró teába, mert a citromban lévő C-vitamin lebomlik, a mézben lévő értékes anyag pedig megváltozik hő hatására. Megfázás esetére többnyire a hársmézet javasolják, de érdemes kipróbálni más, különleges aromájú mézet is (pl. gesztenyeméz, levendulaméz, selyemkóró stb.)

A szervezet alacsony kalciumszintje is eredményezheti azt, hogy hamarabb elkapunk betegséget. A következők viszont sok kalciumot tartalmaznak: őrölt szezámmag, dió, mogyoró, tökmag, napraforgó

valamint a zsáza, a füge és a mazsola. Kiemelten hatásos közülük: a szezámmag (őrölve) és a dióbél.

A D-vitamin is állítólag növeli a szervezet ellenálló képességét, a napfény-hiányos téli hónapok alatt javasolt szedni.

## 3. Vitaminkészítmények, táplálékkiegészítők

Ezek fogyasztása terén törekedjünk a természetes (növényekből, gyógynövényekből) készült, tartósítószerrel, mesterséges színezéktől mentes fajták alkalmazására.

## 4. Egyéb módszerek

A fentiekén kívül, aki teheti járjon **szaunázni** vagy alkalmazzon otthon **gyógynövényes fürdőt, váltott zuhanyt**, végezzen **rendszeres testmozgást**, ami lehet kinti tevékenység is vagy akár sétálás. Érdemes megismerni a jogát, legalább az alap testhelyzeteket és a légzőgyakorlatokat.

## 5. A gondolkodás jellege

A gondolkodás jellege is befolyásolja immunrendszerünk állapotát, noha első hallásra nem vélnénk összefüggést közöttük. A minket ért külső hatások, a környezetünkkel való összhang vagy annak hiánya szintúgy hat szervezetünk ellenálló képességére. Ezen segít gondolkodásunk pozitív irányba terelése, még akkor is, ha magát a problémát megoldani nem tudjuk, de hozzáállásunk, szemléletmódunk formálása jelentős előrelépést jelenthet ebben.

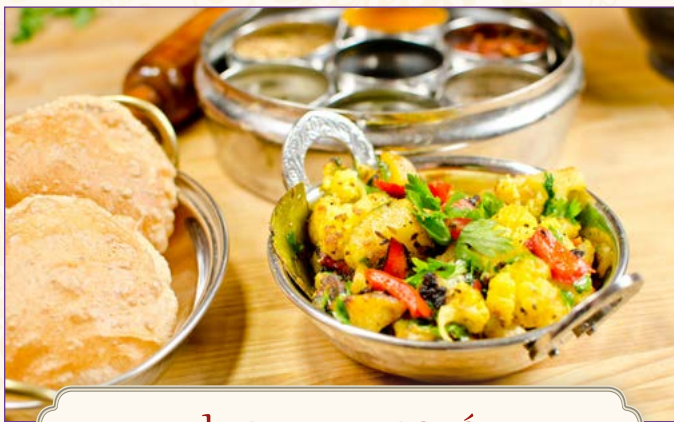
A lelki egyensúly megtalálásában, fenntartásában segítséget jelenthet a relaxáció, a meditáció vagy az ima.

Kálmán Renáta  
lettudatos.com

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

# Ízek, imák, India

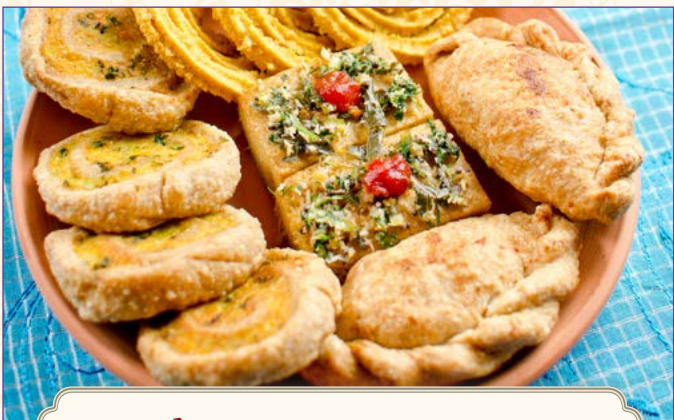
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**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 családot, 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)**



# VEGÁN SAJTOS MAKARÓNI

## AMIRE SZÜKSÉGED LESZ:

- 1 nagyobb édesburgonya,
- 1 főznivaló burgonya,
- 1 szál répa,
- 1 vöröshagyma,
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma,
- 1 ek. citromlé,
- 150g kesudió,
- só,
- bors,
- cayenne bors,
- szerecsendió,
- és tetszőleges tojásmentes tészta.

Áztasd be a kesudiót vízbe és hagyd állni legalább 20 per-  
cig. Közben elkezdheted megfőzni a tésztát. Pirítsd meg az  
apróra vágott hagymát olajon, majd öntsd rá a felkockázott  
zöldségeket és főzd puhára annyi vízben, amennyi éppen  
ellepi. Miután megpuhult turmixold le a többi hozzávalóval,  
keverd össze a szószt a tésztával és kész is! Én egy kicsit  
csípősebben szeretem elkészíteni, erre a legjobb a jalapeno  
paprika, amit akár bele is turmixolhatsz.

**Balázs Fruzsina**



# VEGÁN HAMBURGER

Vegán hamburgernél a majonézes szószon kívül a húst kell helyettesítened, melyre az alábbi pótlást ajánlom: főzz meg **fél csésze quinoa-t**, melyhez villával szétnyomkodott **fehérbabot**, **2 ek. paradicsompasztát**, **sót**, **borsot**, **fokhagymapépet**, **bazsalikomot és oregánót** adj. Jól keverd össze és a húsos verzióhoz hasonlóan készíts korongokat, majd pirítsd

meg olajon. Kész is a „vegán húspogácsa”, melyhez a bucit is könnyedén el tudod otthon készíteni, de a boltokban vásárolható verzió is tökéletesen megfelel. Ízlés szerint bármilyen zöldséget és vegán szószot vagy krémsajtot párosíthatsz a burgeredben.

**Balázs Fruzsina**





## HÚSMENTES BURRITO

A tortilla tésztát te magad is elkészítheted liszt, víz, só és olívaolaj felhasználásával. A kész lapokat pedig bármilyen szósszal, zöldséggel, quinoa-val vagy rizsszel megtöltheted, a saját ízlésed szerint. Különös kedvencem a házi paradicsomszósz. Ehhez fél fej vörshagymát olajon megpirítok, 2 nagyobb paradicsomot ráaprítok, sóval, borssal, bazsalikommal

fűszerezem és egy kis cukorral megszórom, hogy ne savanyodjon meg főzés közben. Körülbelül 10 percig közepes lángon kevergetem, míg össze nem esik a paradicsom. Egy kávéskanálnyi dijoni mustárt, egy gerezd fokhagymapépet és egy kiskonzerves paradicsompasztát adok hozzá, majd leturmixolom. Miután lehűlt már ízesítheted is a burrito-d vele.

**Balázs Fruzsina**

# ALMÁS ZABPELYHES KEKSZ

Ha már alma, ma egy nagyon puha zabpelyhes kekszek készítettem. Ez egy egyszerű, gyors és egészséges finomság. Lehet reggeli vagy desszert is. Készítheted teljesen cukormentes változatban is, ha édes az alma. Gluténmentes diétában, gluténmentes zabpelyhet és zablisztet használj.

## HOZZÁVALÓK

- 1 csésze zabliszt
- 1 csésze zabpely
- 1 tk. szóda bikarbóna
- 1 tk. fahéj
- 1/4 tk. vanília
- 1 csipet szárított gyömbér
- 1/3 csésze kókuszolaj (vaját is használhatsz helyette)
- 2 ek. lenmagliszt
- 8 ek. víz
- 4 közepes alma

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

Az almát mosd meg, hámozd meg és reszeld apróra vagy használd aprítógépet. A lenmaglisztet öntsd le a vízzel és hagyd állni egy picit - ez fogja összetartani a tésztád. (A "tojás helyettesítéséről" egy korábbi bejegyzésben részletesen írtam már itt olvashatod)

Egy tálban keverd össze a zablisztet, zabpelyhet, szóda bikarbónát, fűszereket. Ha nagyon édesszájú a család keverj hozzá teljes értékű nádcukrot. Majd keverd hozzá az olvasztott kókuszszírt és add hozzá a lenmaglisztes keveréket. Az egészet keverd gyorsan össze. Amikor elkeverted a tésztát, kanál segítségével egy sütőpapírral bélelt tepsire tegyél adagokat és nyomkodd le, hogy keksz formája legyen.

Tedd 180°C fokra előmelegített sütőbe és süsd amíg aranybarnára sül. (kb. 20-25p). A végén ha édebben szeretnétek egy kis barna nádcukorral szórd meg.

**Vitai Kati** / [eljharmoniaband.blogspot.hu](http://eljharmoniaband.blogspot.hu)



# KUKORICA CSAT

## HOZZÁVALÓK:

- 4 cső kukorica megfőzve
- 2 ek olvasztott vaj
- 1 kk csat maszala
- egy csipet őrölt csili (ízlés szerint)
- fél citrom leve
- 1,5 kk só

A megfőtt kukoricát még melegen kivesszük a vízből, és késsel levágjuk róla a szemeket. Meglocsoljuk olvasztott vajjal és citromlével, megszórjuk csat maszával és csilivel, sózzuk. Melegen tálaljuk.

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



### HOZZÁVALÓK, TEHÁT 3 FŐRE:

- 10 szelet, egyenként 0,5 cm vastag cukkini darab (ez kb. 2 kicsi cukkininek felel meg) apró cikkekre vágva
- 1 db kápia paprika, 0,5 cm vastag félkörökre vágva
- 1 marék negyedelt apró szemű csiperke
- 1 db nagyobb vöröshagyma, félbe vágva, szintén kb. 0,5 cm-es hosszanti szeletekre darabolva
- 2 cikk fokhagyma
- kevés őrölt bors
- 1 kiskanálnyi kínai ötfűszer (pici mézeskalács fűszer is megteszi, higgyétek el)
- fél evőkanálnyi kukorica (vagy más) keményítő
- 1 evőkanálnyi sötét szójaszósz
- koriander levél (én szárítottat használok, de ha nincs, vagy idegenkedsz tőle, használj helyette petrezselymet)
- 1-2 evőkanálnyi olaj
- só

## CUKKINIS RAGU

Kivételesen nem wokban csináltam. Egy jó nagy átmérőjű tapadás gátlóval bevont serpenyőben megforrósítottam az olajat, nagy lángon megpirítottam rajta a gombát egy kis sóval, és amikor elfőtte a levét, rákerült a többi zöldség is.

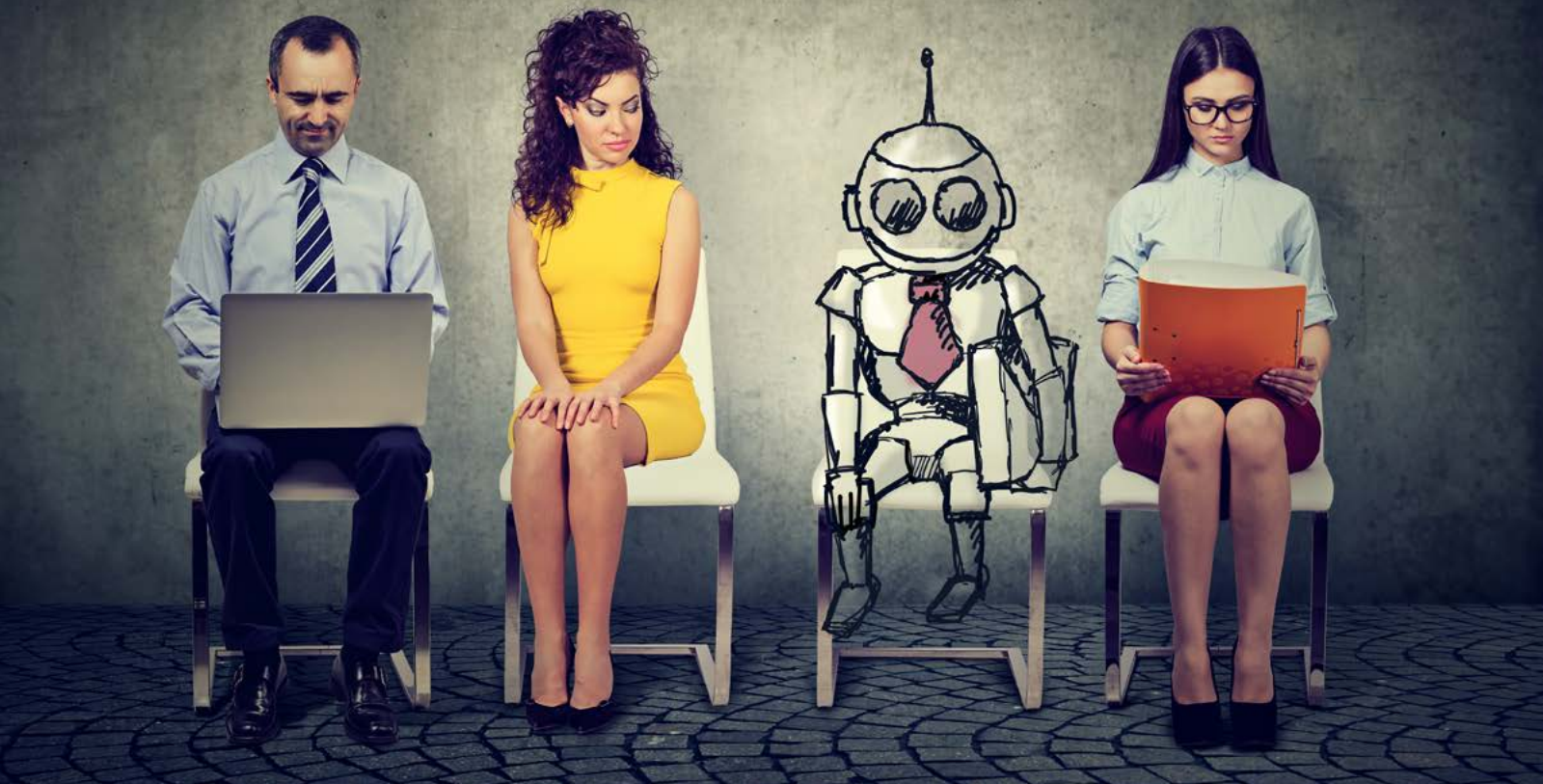
Folyamatosan kavargatva összepirítottam az egészet, rátettem a fűszereket, átforgattam, megszórtam keményítővel, újra átforgattam, felöntöttem szójaszósszal és vízzel.

Összerotyogtattam és már kész is volt. Párolt rizzzel ettük.

**Nagy Márti**

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





# ALKOSS VAGY ÉHEN HALSZ!

Nem tudom, ki mennyire vette észre, hogy most már az élelmiszerüzletekben megjelentek az önkiszolgáló pénztárak, és ha jól sejtem, egy-két év múlva, amikor már minden vásárló megtanul „pénztárazni”, valószínűleg a pénztárosok elveszítik az állásukat. Ugyanez igaz a sofőrökre: sok országban már robotok vezetik a kamionokat és a tömegközlekedési eszközöket is, a csomagokat drónok fogják kiszállítani a megrendelőkhöz. De ha valamilyen szolgáltató telefonos ügyfélszolgálatát hívjuk fel, akkor is egyre nehezebb „élő” ügyfélszolgálatost elérni, a legtöbb problémánkat kénytelenek vagyunk a gépi menü segítségével megoldani. Valódi „üzlet” helyett webshopon vásárolunk, és „netbankban” intézzük a pénzügyeinket. A bank-szektorban, de még az iparban és az IT-szektorban

is egyre erőteljesebb az automatizáció, a kreativitást nem igénylő rutinfeladatokat egyre inkább robotokra és mesterséges intelligenciára bízják. Persze a hiper IT-geekek meg fognak maradni, de szerintem kisebb számban, mert elég egy pár tucatnyi kockaagyú IT-s és néhány ezer hatalommániás politikus, hogy ezt az egész fogyasztói-technológiai cirkuszt mozgásban tartsák. A ballasztot azonban nem ők fogják képezni, bármennyire is szeretnék „fogyasztói robottá” redukálni a közembert.

Sok mindenkiben ez a tizennyolcadik századi géprombolókhöz hasonló indulatokat válthat ki: „A robotok elveszik a munkánkat!” Pedig jobb, ha napirendre térünk efölött, és inkább azon gondolkodunk a személyes életünkben, hogyan léphetnénk az

emberi és tudati evolúció magasabb fokára. Annak, aki eddig a kreativitástól teljesen mentesen élte az életét, és csupán tartalom- és termékfogyasztó volt, el kell gondolkodnia azon, hogy az eddigi élete egyáltalán mennyire tette boldoggá. Vagy csupán kényelmes dolog volt minden nap ugyanazt a rutinmunkát végezni, este pedig a tévé vagy az internet előtt bambulni, anélkül, hogy bármilyen értéket létrehoztunk volna az életünkben vagy bármi értelmeset kezdtünk volna vele.

A kreativitás az ember veleszületett képessége, amit azonban ki kell bontakoztatni, ugyanúgy, mint ahogy a Kundaliní és velünk születik, de fel kell ébreszteni. Talán még valamiféle egyenlőségjelet is tehetünk a kettő közé, hiszen a Kundaliní a kreatív teremtő erő. Mielőtt tovább ragozgatnánk a kreativitás jelentőségét, vessünk azonban egy pillantást arra, hogy a ránk köszöntő új évezredben, a „Technológia és Ember” korszakában mik lesznek azok a munkakörök, ahonnan az ember nem fog kiszorulni teljesen. Egyértelmű, hogy ami értékessé tesz bennünket mások szemében azok az emberi tulajdonságaink és az emberi kapcsolataink. Bármennyire is torzul a világ és vele az emberek pszichéje, az emberi kapcsolatoknak egyre nagyobb a keletje. Tehát a vallás és a spiritualitás, és ezek művelői, közvetítői továbbra is előtérbe fognak kerülni, főleg azok, akik „emberi” és nem autokratikus módon teszik mindezt. Az „emberi” és szívközpontú, embertől-emberig, szívtől-szívig terjedő vallásosság és spiritualitás lesz a jövő vallása.

A segítő szakmák ugyanúgy a közép-pontban maradnak,

hiszen mindenki, szebb, boldogabb, egészségesebb, kiegyensúlyozottabb emberré szeretne válni. Vagy ha nem szeretne, akkor ugyanúgy szenved ezeknek a minőségeknek a hiányától, és nagyon hálás lesz azoknak, akik enyhítik a szenvedéseit. Szóval a teljesség igénye nélkül: a pszichológus, pszichiáter, orvos, gyógyító, jógaoktató, személyi edző, táplálkozási és életmód-tanácsadó, és mindenféle önfejlesztő módszerek oktatója egyre nagyobb keresletnek fog örövendeni. Ehhez persze személyes kvalitások is kellenek.

És a harmadik dolog, amit szintén nem szabad elfelejtenünk, és ami talán el sem választható szigorúan az előző kettőtől: a művészet, a kreativitás konkrét kifejeződése. A művészen keresztül önkifejezés az emberiség legősibb „mestersége”, és egy igazi kétkezi mester, bármilyen tárgyat is készít, beleviszi abba saját kreativitását, önkifejezését. A zenészek, festők, táncosok, koreográfusok, színészek, cirkuszi előadók, írók, képző- és iparművészek, a néphagyomány ápolói és gyakorlói egyre inkább előtérbe kerülnek. A modern művészeti irányzatok mellett a tradicionális, „retró” művészeti eszközök és módszerek is virágkorukat élik, és a 21.

században talán könnyebb lesz boldogulnia egy művésznek vagy írónak, mint a 18-19. században, amikor még a ma elismert leghíresebb klasszikusok is egész életükben nélkülöztek, legfeljebb egy-két tehetséges mecénás támogatásától függve, és igazából csak haláluk után tettek szert világhírnévre.

Szóval itt az ideje elindulni  
ő n m a g u n k





keresésének és kifejezésének útján, mert a közeljövő életképtelenné fogja tenni azokat, akik csupán „élősködnek” a Föld felszínén és az emberi társadalmon, nem téve hozzá semmilyen eredendő értéket. Add önmagadat, és a világ hálás lesz érte. Utánozz másokat, és senkit nem fogsz érdekelni. Az egyéniség keresésének és kifejezésének persze egy őszinte dolognak kell lennie, és sok mindenkinek nem megy parancsszóra, sőt, hosszadalmas és keserves folyamat. A szükségességét mégis el kell fogadnunk: el kell kezdeni dolgozni önmagunkon, lépésről lépésre, lélegzésről lélegzésre, gondolatról gondolatra. Én például tavaly találtam rá a hangtálakra, a sámándobra

és az intuitív, spirituális hangszerekre, és azt érzem, hogy fél év alatt fenekestül felforgatta a világomat a zenélés, teljesen másképp látom a világot és önmagam is. A jógában is sokkal kreatívabb lettem, sőt, valahogy ebbe az egészbe könnyebb beintegrálni a spiritualitást, a meditációt és a mantrákat is. Egy ideig ellenálltam annak a dolgonak, hogy néhány évente újra felfedezzem magamat valami új tevékenységben, de most már izgalmasan várom a kalandokat, amiket a jövő tartogat!

Gauranga Das  
személyi edző, táplálkozási tanácsadó  
hotashtanga.com

## A ZSÁLYA



Teáját nélkülözhetetlennek tartom, úgy a szemgyulladásos betegségeinél, mint a kötőhártyagyulladás, vagy a szájbán keletkező betegségek egy részénél, mint az afta vagy a herpesz. Szemre borogatásként inkább ajánlom, mint a kamillát. Az is kiváló gyulladásgátló, de szárító hatása miatt a zsálya kíméletesebben hat. Ha nincs saját növénye otthon, a szem borogatására kiváló a filteres tea, hiszen kényelmes megoldás egyenesen a beáztatott filtert tenni a szemünkre.

Szájunk kezeléséhez, egyszerű teát készítek. Egy csészényi teához egy teáskanálnyi szárított

növényt használlok, ugyanakkor vastag levelei miatt van, hogy főzöm, nem csak forrázom. Teszem mindezt fedő alatt kislángon és mindössze forrástól számított 5-7 percig. Fedő alatt hagyom annyira kihűlni, hogy kényelmesen öblögetni lehessen vele.

Az erek gyulladására gyakorolt jótékony hatása miatt, érdemes kipróbálni aranyér betegség esetén is, teából készített ülőfürdőként.

Bánki Viktória

### BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Ülőmunka és mozgásszervi problémák  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))
- Trükkök a vérnyomás csökkentésére  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))

- A tiszta lakásért  
(tovább: [femcafe.hu](http://femcafe.hu))
- Történelmi teszt  
(tovább: [eduline.hu](http://eduline.hu))





Az év elején eldöntöttük, hogy sikeres évünk lesz. A sikert eddig elsősorban a **munkában és pénz-ügyekben** kerestük. Ahhoz azonban, hogy **kiegyensúlyozottak és elégedettek** legyünk, szükség van sikerekre a **magánéletben** is. Legszebb ideje, hogy **beszéljünk a szerelemről!**

Az első és leggyakrabban elhangzó kérdés: Hol van a „szerelem sarok”? Egyáltalán van „szerelem sarok”?

Bár a kínai Feng Shui gyökerei az ősi Vasztu tanításokra vezethetők vissza, a Vasztuban **nincs „szerelem sarok”,** mint a Feng Shuiban. Ez van akinek rossz hír, van akinek jó...

Ha lenne szerelem sarok (és ez itt nem egy vasztatis fórum lenne), akkor most nagyon rövid lennék: „tegyél ki 'szerelemre utaló' tárgyakat, képeket, enyhén giccses delfinpárt és társait ebbe a sarokba és meglátod, hamarosan Rád talán a szerelem...” Ez nagyon egyszerű lenne, mert csak egy bizonyos

sarokkal kellene foglalkozni, műanyag delfint pedig bármelyik utcasarkon vehetünk.

Nos, **a Vaszati ennél jóval összetettebb és tudományosabb.** Ha szeretnéd világosan megismerni létező vagy nem létező, boldog, vagy boldogtalan párkapcsolatod nagy miéértjeit, akkor bizony **az egész lakásodat meg kell ismerned,** és ha szükséges, **rendbe kell raknod.** (A kényelemhez, olcsó megoldásokhoz és üres ígérekhez szokott embereknek ez rossz hír.)

Otthonunk **minden egyes égtája, sőt a középső része is** szorosan összefügg szerelmi életünk alakulásával. Az észak felel a női, a kelet a férfi minőségekéért. Északnyugat utal az érzelmekre, délkelet a romantikára, és így tovább. Ha a **karriered miatt** már rendbe raktad a **keleti** területet, a **pénzügyek miatt** pedig az **északit,** akkor máris **jobbak az esélyeid a szerelmi életedben is.** Nincs szükség extra műtyűrékre, delfinekre, elefántokra, stb. (Ez jó hír!)

Azt javaslom, olvasd el még egyszer a **keletről** és az **északról** szóló bejegyzést, és valósíts meg minél többet az ott felsorolt ötletekből. Cserébe legközelebb elmagyarázom, miért olyan nagyon fontosak ezek az égtájak a szerelemben is. Sőt, továbbmegyünk, minden egyes égtájjal megismerkedünk. Érdekes felfedezéseid lesznek!

Az imént kiderült, hogy a Vaszatiban nincs „szerelem sarok”, viszont szoros kapcsolat van az egyes égtájak és szerelmi életünk között. A legerőteljesebben talán az otthonunkban áramló női és férfi energiák minősége hat a szerelemre. Miért is?

A Földön mindenhol egyformán érvényes energetikai törvények értelmében északról és keletről érkeznek otthonunkba a pozitív életenergiák. Ezek az energiák folyamatosan áramlanak és északról dél felé, illetve keletről nyugat felé tartanak. Az északról érkező energiákat organikus életenergiáknak hívjuk, melyek szoros kapcsolatban vannak a Föld mágneses mezejével és a Holddal. Minőségük tápláló, hűsítő, gyógyító és nőnemű. A keletről érkező energiák a szoláris életenergiák, melyek a Föld saját tengelye körüli forgásával és a Nap körüli keringésével vannak szoros kapcsolatban. Minőségük melegítő, energetizáló, katalizáló és hímnemű.

Ha otthonod északi része kellőképpen nyitott, akkor a női energiák szabadon bejuthatnak a házba. Ez azt jelenti, hogy a nők boldogok, elégedettek és nőiesek. Ehhez hasonlóan, ha a kelet nyitott, be tudnak jutni a férfi energiák



a házba, melynek köszönhetően a férfiak sikerei és boldogok. Nagyon jó hatással van tehát az egészséges párkapcsolatra, ha mind a keleti mind az északi energiák be tudnak jutni a házba. Ha az egyik égtáj zárt, az ahhoz tartozó nem sérülhet vagy esetleg nincs is jelen. Láttam már olyan társasházat, ahol egyetlen egy ablak sem volt keleten, és – egy kivételével – minden lakásban csak nők éltek, akik vagy elváltak, vagy megözvegyültek, vagy még nem találták meg az igazit.

Ha egy hölgy olyan lakásban él, ahol zárt az észak, előfordulhat, hogy nem tudja kibontakoztatni a nőiességét és emiatt boldogtalan, vagy épp emiatt nincs párkapcsolata. Ugyanez vonatkozhat egy olyan férfira, aki olyan lakásban él, ahol nincs ablak keleten: nem eléggé férfias ahhoz, hogy vonzó legyen a nők szemében...

Fontos tehát, hogy északon is és keleten is legyen ablakunk, tartsuk mindkét területet tisztán, rendben. A hiányzó északi és keleti ablakok helyére tehetünk tükröt, sőt a tiszta víz is nagyon hasznos – ezekkel valamelyest oldjuk a zártságot. Keleten használjunk sok-sok sárgát és narancsot, északon pedig sok zöldet. Ne zsúfoljuk tele egyik égtájat se, hogy az életenergiáknak semmi se állhassa az útját.

**Északkeleten egyesülnek** az organikus (azaz női) és a szolár (azaz férfi) energiák. Az északkelet minősége tehát utal arra, hogy a férfi és nő között mennyire harmonikus a viszony és kapcsolatukból milyen eséllyel születnek egészséges gyermekek. Az északkelet utal még a kapcsolat jövőjére is és a férj jellemzőire.

Az északhoz és a kelethez hasonlóan az a jó, ha ez az égtáj is **nyitott, tiszta és értékes tevékenységre használjuk**. Nem kedvező sem a vécé sem a lomtár. Itt is oldhatjuk a zártságot tükrökkel és tiszta vízzel, és nagyon kedvező a világos sárga és más világos színek.

Amikor megvettük azt a lakást, ahol most élünk,

az előbb említett égtájak közül csak keleten volt ablakunk. **Mielőtt** beköltöztünk volna vágattunk egy ablakot északra, egyet pedig északkeletre is. Tudom, hogy nem csak ezen múltott, de valahogy meg kell mondanom: június végén volt az esküvőnk!

A **Brahmasztan** – vagyis a lakás közepe – akkor szerencsés, ha üres, nem terhelik falak. Az a sok ezer éves tapasztalat, hogy a Brahmasztánban levő víz szétzilálja a családot, sajnos a mai napig megállja a helyét. Jómagam is több olyan lakásban jártam, ahol középén volt a fürdő és a vécé, és a család darabjaira hullott. (Válás, egyéb tragédiák.) Sajnos hasonló hatása van a kert közepén levő tónak vagy szökőkútnak is.

A tűz is nagyon kedvezőtlen itt – pedig milyen sok családi házba tesznek mostanában pont a ház közepébe kandallót vagy cserépkályhát... Már sejtetheted, hogy a középén levő tűz felerősíti a családi veszekedések, drámák lehetőségét.

Otthonunknak az északnyugatot délkelettel összekötő átlóját nevezzük **dinamikus tengelynek**. A párkapcsolat szempontjából e két szemben levő égtáj szintén érdekes.

**Északnyugaton** uralkodik a Hold és a levegő. A Hold minősége befolyásolja érzelmeinket és kapcsolatainkat. Az a jó, ha a fehér és más világos színek uralkodnak itt, valamint ha nincs zsúfoltság és szabadon járhat a levegő. Ha az északnyugat túl sötét, zsúfolt és levegőtlen, nehezebb lehet a párunkkal való kommunikáció, ami nem tesz jót a kapcsolatnak.

**Délkelet** a Vénusz és a tűz égtája. Minősége hatással van a romantikus együttlétekre. Az a szerencsés, ha mind a tűz (tüzes színek, konyha), mind a Vénusz (virágmintás kelmék) jelen vannak itt. Fontos azonban, hogy romantika ide vagy oda, ne tervezz délkeletre hálószobát! Ha nincs rendben a délkelet, kihunyhat a szerelem tüze, vagy nehezebben talál el Amor nyila.

Hamarosan kiderül, mi a helyzet a maradék égtájakkal... Addig is vizsgálj meg otthonod eddig megismert területeit!

Látsz valamilyen összefüggést a ház közepe, az északnyugat, a délkelet és a szerelmi életed között?

## Legyen tartós a szerelem

Az eddigiek alapján sejtheted, hogy a maradék – eddig nem tárgyalt – néhány égtájnak is van köze szerelmi életünkhöz. A **dél** megmutatja, mennyire tartjuk be az **erkölcs** szabályait a kapcsolatunkban, a **nyugat** pedig utal a kapcsolat **tartósságára**.

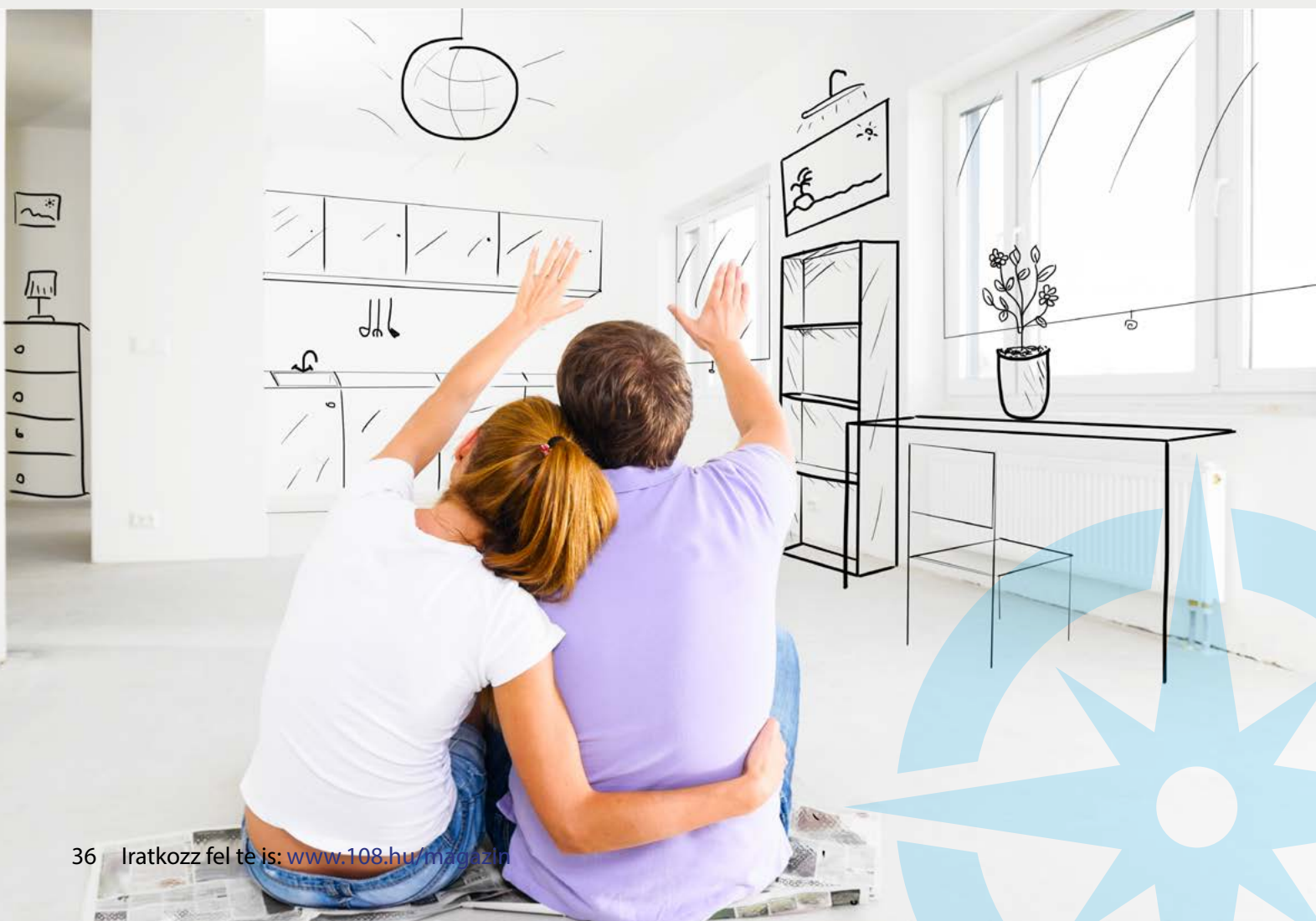
A **dél** akkor jó minőségű, ha egy **kicsit zártabb, mint az észak**, a **nyugat** pedig akkor, ha egy **kicsit zártabb, mint a kelet**.

Délen kedvezők a meleg és a föld színek, nyugaton pedig a sötétkék, a földszínek, de akár a pasztell

színek is. Mindkét égtájon kedvezőek a **nehéz bútorok**. Ha túlságosan nyitott a dél, esetleg arra lejt a telek, vagy ott van a tó, előfordulhat, hogy valamelyik fél **félrelép**. Ha nyugatra került a főbejárat – az ott uralkodó Szaturnusz miatt, aki hajlamos a szétválasztásra – nagyobb az esélye a **válásnak**. Ha azonban minden rendben van nyugaton, akkor – szintén a Szaturnusznak hála, aki nagyon kitartó – **tartós lehet** a kapcsolat.

A **délnyugat** minősége hatással van a **család-főre**, de befolyással lehet az **erkölcsi magatartásra** is. Míg az északkelet képviseli a jövőt, délnyugat utal a múltra. Éppen ezért ne tegyük délnyugatra a szerelmünk fényképét.

Egy kedves ismerősöm mesélte, hogy mielőtt megismerte volna a Vaszatit, a frissen megismert, leendő kedvesének a képét tudatosan délnyugatra tette. Mint mondta azért, mert a Feng Shui szerint ott van a szerelem sarok... A várt hatás helyett, több egymás



utáni, ígéretesnek ígérkező kapcsolatának lett vége még azelőtt, mielőtt az igazán kialakulhatott volna.

Mindent összevetve: a ház minden egyes négyzetméterére hatással van szerelmi életünkre, csak éppen más-más módon. Egy **párját kereső hölgy**nek ajánlott odafigyelni a **kelet** minőségére, míg egy **párját kereső fiatalember**nek otthona **északi** része lehet fontos. Ez azonban nem jelenti azt, hogy elhanyagolhatjuk otthonunk többi részét.

Amint megvan az igazi, mindent el kell követnünk, hogy **meg is tudjuk őt tartani** (nyugat, délnyugat, Brahmaszta), hogy a kapcsolat **harmonikus** legyen és **egészséges gyerekek** szülessenek (északkelet), hogy érzelmileg és minden szinten **megért-sük egymást** (északnyugat), hogy jelen legyen a **romantika**(délkelet), és **egyik fél se csalja meg** a másikat (dél, délnyugat). És persze hosszú távon is fontos, hogy mind a nő mind a férfi **boldog és elégedett** legyen (észak, kelet).

## A tartós párkapcsolat alapja

Többek szerint a **párkapcsolat tartóssága és minősége leginkább azon múlik**, hogy milyen a két fél közötti **kommunikáció**. Beszélgetnek-e eleget, megértik-e egymást – helyesebben valóban azt értik-e, amit a másik mond -, meg tudják-e beszélni és persze meg tudják-e oldani a problémáikat.

A jó kommunikációhoz – Vaszati szemmel nézve – elsősorban az **észak** és az **északnyugat** minősége járul hozzá. E két égtáj sok szempontból szoros kapcsolatban áll egymással és a minőségük is sokban hasonlít. **Északon a Merkúr** uralkodik. Merkúr az a bolygó, amely támogatja a **kommunikációt**, a **beszédképességet** és az **intelligenciát**. (Bizony még egy szerelmes beszélgetéshez is szükség van intelligenciára!) **Északnyugaton** pedig a **Hold** uralkodik, mely bolygó szintén hatással van a **kommunikációra**, ezen kívül az **érzelme**kre, a **kapcsolatokra** és arra,

hogy mennyire vagyunk **érzékenyek** – például mások szükségletei iránt. A Hold minősége mutatja meg azt is, hogy **mennyire szeretjük az otthonunkat és a családjunkat**.

Sokan azt mondják, hogy **a nő az, aki igazán képes összetartani a családot**. A klasszikus családmondellben ő az, aki gondoskodik az otthon melegéről, ő az, aki finom vacsorát főz, aki szépíti és rendben tartja az otthont, s ezzel gondoskodik arról, hogy a család minden tagja, a férje is kellemesen érezze otthon magát, szívesen jöjjön haza és ne kacsintgasson másfelé.

Érdekes módon az észak és az északnyugat egyaránt a nőkkel van összefüggésben. Az északnyugat az ott uralkodó Hold miatt kapcsolódik a nőkhöz és az anyához, az észak pedig az onnan érkező organikus életenergiák miatt, amelyek nőneműek.

Ha tehát úgy érzed, hogy a párkapcsolatod javításra szorul, legelőször tegyél meg mindent azért, hogy javíts a társaddal való kommunikáción, s hogy ehhez az otthonod is támogató energiát nyújtson, **igyekezz rendbehozni otthonod északi és északnyugati részét**. Tegyél mindkét égtájon rendet, szabadulj meg a fölösleges dolgoktól. Északon használj minél több zöld színt, és ha zárt az észak, tegyél az északi falra egy tükröt. Északnyugaton használj minél több fehéret és különböző nagyon világos színeket és gondoskodj arról, hogy a levegő szabadon áramolhasson. Minkét égtájon jó helyen van a tiszta víz, de ha teheted, inkább északra tegyél valamilyen vizes dolgot: akváriumot, kerti tavat, csobogót, stb.

Természetesen önmagában az otthonunk minősége nem fogja sem tönkretenni, sem megjavítani a párkapcsolatunkat, de jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy egy kapcsolat milyen irányba fejlődik.

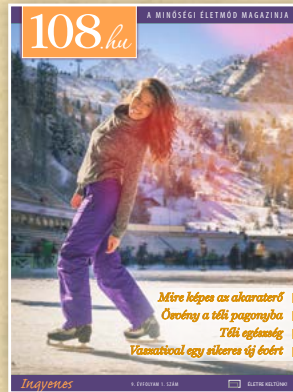
Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó  
vaszati.wordpress.com

# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 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 vezetékes telefonon.

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

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

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a [www.kozakmihaly.com](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,**

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

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

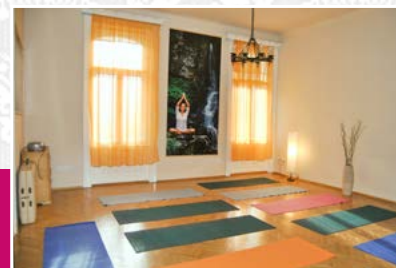
## **Termet keresel foglalkozásaidnak?**

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

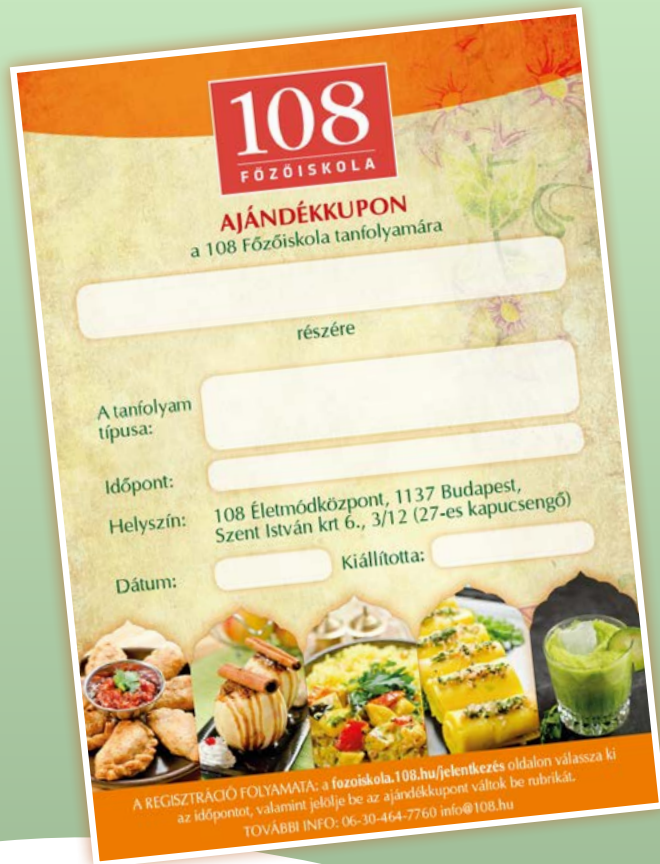
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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**



**www.108.hu**



## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz 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.*