



**Ha elkaptad
az influenzát**

Huskyt szeretnél?
Fogadj örökbe

Az indoor-generáció
mi vagyunk

A gondolatok ereje

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► SHILAJIT IMMUNERŐSÍTŐ, VITALITÁSFOKOZÓ VEGÁN KAPSZULA



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

60 db

KEDVEZMÉNY:
540 Ft

~~5.539 Ft~~
4.999 Ft

► GARUDA AYURVEDA AMLA VEGÁN KAPSZULA



Az Amla egy Indiában őshonos gyümölcs, mely általános tisztító, tonizáló hatású, támogatja az emésztést, a máj- és szív működést.

60 db

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.199 Ft~~
2.899 Ft

► ARJUNA VEGÁN KAPSZULA A SZÍV EGÉSZSÉGÉÉRT



Az Ayurveda szerint az arjuna az a növény, amely a szívet egészségesen tartja, erősíti a szívizmot, és csökkenti a vérnyomást.

60 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~4.399 Ft~~
3.999 Ft

► GOTU KOLA AGYMŰKÖDÉST SERKENTŐ VEGÁN KAPSZULA



Jótekonny hatású az idegrendszerre: javítja a mentális funkciókat, csökkenti a fáradtságot, a depresszív hangulatot, elősegíti a nyugodt alvást.

60 db

KEDVEZMÉNY:
420 Ft

~~4.419 Ft~~
3.999 Ft

► DABUR RED FLUORIDMENTES GYÓGYNÖVÉNYES FOGKRÉM



Fűszeres, piros színű fogkrém, mely tartósan friss leheletet biztosít, ezért dohányosoknak különösen ajánlott a használata.

65 ml

KEDVEZMÉNY:
140 Ft

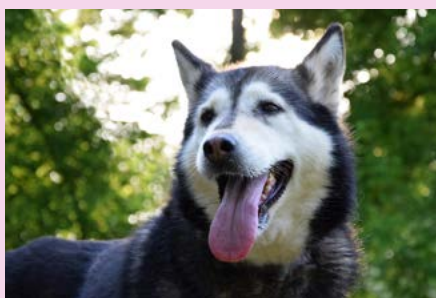
~~1.339 Ft~~
1.199 Ft

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 gondolatok ereje**
- 6 **Ha elkaptad az influenzát**
- 8 **Esküvői előkészületek**
- 10 **Rózsaméz** – az istenek orvossága
- 12 **Az indoor-generáció mi vagyunk** – Vaszati
- 18 **Út a megoldáshoz** – Február az asztrozófus szemével
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Vegán gyümölcsös pite; Babkrém reggelire; Farsangi fánk; Sült-fűszeres csicseriborsó saláta; Dödölle; Sütőtök smoothie.
- 28 **A kettlebell sport előnyei**
- 30 **Huskyt szeretnél? Fogadj örökbe!**
- 34 **Szokások**
- 42 **Helló február!**
- 43 **A fahéj** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2019/2. szám

A 108 Életmód-központ 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



A gondolatok ereje

Már jó ideje hiszem, hogy a gondolataink teremtő (és romboló) hatással bírnak. A gondolataink határozzák meg a szavainkat, tetteinket, majd mindezek következményét. Borzasztó nehéz megregulázni a fejcskémben kavargó, napi több tízezer gondolatot. Bizony, bizony, ilyen sok gondolatunk van! Persze a rengeteg gondolat nem egyenlő a magasabb intelligenciával, vagy azzal, hogy sokra megyünk vele, hogy ennyi van.

Na de hogy lehetne ezt kordában tartani? Tartósan sehogy. Nem lesz olyan, hogy holnaptól nincs rossz és negatív gondolatom, amely destruktívan hatna rám. Azért nem kell megijedni, sok mindent tehetsz annak érdekében, hogy ne rombold magad.



TÍZ TERÜLET, AHOL KÉPES VAGY AZONNAL VÁLTOZTATNI!

1. Ha több tízezer gondolatodat nem is tudod szelektálni, a szavaidat azonban meg tudod válogatni. Ne használj negatív kijelentéseket se magadra, se másokra!

2. Vegyél úgy mindent mint egy lehetőség, amelyet Isten / Teremtő / Felsőbb Hatalom / Az Élet (mindegy hogyan hívod) adott számodra azért, hogy jót tegyen veled és megtanuld, amit kell.

3. Lásd meg a jót magadban, környezetedben, mindenben! Hidd el, nagyon érdekes lesz, mikor úgy döntesz, hogy meglátod a jót is. A legjelentéktelenebb dolgok is mosolyt fognak csalni az arcodra, és hihetetlen sok energiád lesz, olyan érzés, mint a szerelem, és pár pillanat alatt elérhető.

4. Hangold magad pozitív szemléletre, ne aggodalmaskodj! Fölösleges, hiszen, amin tudsz változtatni, ott megtehetsz minden tőled telhetőt. Amin meg nem tudsz, ott beleszakadhatsz, akkor sem fogod megoldani.

5. Kérj segítséget! Kérd meg egy közeli barátodat vagy a szerelmedet, hogy ha rajtakap, hogy bizonyos negatív dolgokat gyakran ismételsz, vagy sokat használsz olyan szavakat, amelyek nem építenek, szóljanak bátran. Kell a kontroll, néha észre sem vesszük, mennyire sok olyan dolgot ejtünk ki a szánkon, amit nem kellene.

6. Ne reagáld túl a dolgokat! Ha dühös leszel, nagyon-nagyon vigyázz arra, hogy ne beszélj, tudd befogni a szád! Mély sebeket, és óriási károkat okozhatsz!

7. Kérj bocsánatot, ha úgy érzed, kicsit is méltatlanul, bunkón, nem megfelelően viselkedtél valakivel!

8. Ha rajtakapod magad az önsajnálaton, azonnal lépj ki belőle! Ne ragadj benne hosszú ideig, mert attól úgysem oldódik meg semmi.

9. Ne legyél csöpögős! Ez mit jelent? Biztosan ismersz olyan embereket, akik nem őszintén, csak egy álarcként mézes-mázosak mindenkivel. Nem kell ilyen végletekbe esni, mert nem vagy ilyen! Lehetsz kedves, de ne hízelegj! Az őszinte dicséret sokkal többet ér, és ha hiteles akarsz maradni, nem manipulatív, akkor maradj ennél!

10. Ne akarj jó lenni, egyszerűen csak legyél az!

**Boldogságtippek,
coaching gyakorla-
tok, hasznos önis-
mereti feladatok itt:
www.oromterapia.hu**

Szeretettel:
Polgár Lili
coach, tréner, mentor



Ha elkaptad az influenzát

Beteg lettem, én is elkaptam az influenzát. Van, aki ezen fennakad... természetgyógyász vagy és betegeskedsz? Igen, magam is halandó vagyok... és ezt most érzem is rendesen!

Pedig már Buddha is megmondta, hogy az emberi élet nem úszható meg, három dolog mindenképp meg fog találni minket: a betegség, az öregség és a halál.

Az utóbbi kettőt még tolom egy kicsit, de mint minden pitta alkatúnak, nekem is elég jó az immunrendszerem, a fertőzéseket sajna bekapom. Főleg, ha egy hétig ápolom a fertőzött gyereket, majd a férjem.

Egyre aljasabb vírusok jelennek meg, már nem öt nap alatt vannak túl rajta az emberek, gyakran hetekig nyomják az ágyat, és ez a jobbik eset, egyre többen vannak, akik kórházba kerülnek a szövődményeknek köszönhetően. Gondoltam, amíg kúrálom magam,

összeírok néhány ötletet, mit tehetünk a fertőzések idején, hogy hamarabb túl legyünk rajta:

1. Illóolajok! Elismerten rendelkeznek baktérium- és vírusölő hatással! Nekem a citrom a kedvencem, mert nem csak véd a további fertőzésekkel szemben, de nyákoldó, nyugtató, vérnyomás szabályozó is egyben. Ha nincs mellkas kenőcsöd, csak csepegtesd bele bármilyen testápolóba és kész. Tehetsz

bele mentát, eukaliptuszt, kakukkfűvet, levendulát, ciprust, fenyőt (feltéve, hogy elmúltál 14, nem vagy várandós vagy epilepsiás).

Párologtasd!

Az is remek megoldás, akár



diffúzorral, akár aromalámpával, de ha egyik sincs elég, ha a párnádra cseppentesz egy egy cseppet.

2. Folyadék! Sok! Meleg tea! Például gyömbér, ami szintén baktérium- és vírusölő! Váták, kaphák ehetik-ihatják frissen, pitták inkább őrölt gyömbért használnak. Ma már bioboltokban kapható a Tulsi tea keverék, ami kiváló ájurvédikus megoldás minden felső légúti betegségnél, így ilyenkor sem árthat.

Ha ragaszkodunk a saját gyógynövényeinkhez, a kakukkfű tea segíthet a köhögést csillapítani, épp mint az útifű. Ez a nyavalya, amit bekaptam épp a tüdőt támadja, ilyenkor, ahogy a neve is mutatja, segíthet a tüdőfű tea.

3. Kímélő étrend! Elég a szervezetünknek a betolakodóval megküzdenie, ne kelljen még az emésztéssel is szenvednie. Többször együnk keveset, például teát pirítóssal, amit megkenhetünk fokhagymával, ami ugye szintén baktérium- és vírusölő.

De jöhetnek a meleg levesek, főzelékek, gyümölcsök, kompótok, hogy sok vitamint és ásványi anyagot vigyünk be az étkezésünkkel.

Ha már szóba került a fokhagyma, a vöröshagyma teát se hagyjuk ki, amit nagyanyáink előszeretettel használtak köhögéseknél, megfázásoknál, hurutos betegségeknél. (Bár a védikus rendszer nem ajánlja a hagymaféléket hétköznapi használatra, gyógyszerként elismeri, sőt nagyra tartja)

Végül, de nem utolsó sorban: immunerősítés!

Ebben első a bíbor kasvirág vagy echinacea. Többféle készítményt kapunk ma már, én az alkoholmentes cseppeket szeretem. Sokat segíthet a propolisz tinktúra is, ami immunerősítő és vírusölő egyben.

Isteni segítség még az immunerősítésben a sötét bogyós gyümölcsök, mint a bodza, a feketeribizli, áfonya, amit a legkellemesebb lekvár formájában fogyasztani. Bogyós csoda még a homoktövis is, amit szintén érdemes kipróbálni.

Ilyenkor indokoltak a magas vitamin- és ásványi anyag tartalmú étrendkiegészítők is. Van, amelyiket kifejezetten immunerősítőnek állítottak össze.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
bankiviko.blogspot.com





Ésküvői előkészületek



„Úristen! Férjhez megyek” Ez minden egyetlen egy kérdéssel boldoggá tett nő első kijelentése menyasszonyként. Ha már túl vagyunk az örömkönnyeken, a sikító frászon és a büszkeség mérhetetlen érzésének kibontakozásán, tudatjuk a világgal, hiszen minél hamarabb meg akarjuk osztani ezt az örömhírt. Azonban nem olyan könnyű eljutni az oltárig. Megannyi teendő tömkelege zúdul a jegyespárra, és a családra.

Először is: kik szerepeljenek a vendéglistán, de fontosabb, hogy kik ne. Mekkora stílus esküvőt szeretnénk? Nagy lagzit csapjunk vagy csak szolidat, a rokonsággal és a szűk baráti körrel? És egyáltalán hol legyen? Na és az esküvői ruha?

Ha nem akarjuk a véletlenre bízni, akkor akár meg is bízhatunk egy jó nevű esküvőszervezőt, viszont ha mindent a magunk kezében

szeretnénk tartani, akkor felkészülhetünk rá, hogy izzadságcseppeket fog egynéhány dolog okozni.

Az első az legyen, hogy beszéljük meg, hogy hány vendég legyen, kikkel akarjuk tölteni a nagy napot. Ne hívjunk meg csak azért távoli rokonokat, ismerősöket, mert vastag borítékra számítunk tőlük, ez a nap szóljon rólatok. Azt se hagyjátok, hogy a szüleitek mindenbe beleszóljanak, hiszen nem az ő nagy napjuk, hanem a tiétek. Olyan potenciális vendégeket is nyugodtan kihúzhattok a listáról, akiket csak azért bátorítottok meghívni, hogy ne legyen sértődés.

Tervezzetek meg minden jó előre! A szolgáltatói stábot is jó előre foglaljátok le, de csak ajánlásra kérjétek fel őket, miután már kaptatok referencia anyagot. A kuponos akciókat felejtsetek el. A fotós, a videós nem olcsó multság, viszont ne rajtuk akarjatok spórolni, mondván, hogy majd mindenki fotózik úgyis telefonnal, és csak abban az esetben bízzátok rá ezt a munkát barátra, ismerősre, ha meggyőződtek a munkájuk minőségében. A menyasszonyok számára a fodrász, sminkes elengedhetetlenek, de van olyan, aki még manikűröztetni, pedikűröztetni is elmegy előtte. Ez esetben az első legyen a manikűr-pedikűr, az esküvőt meg előző napon. A fodrásszal kezdődjön a nagy nap előkészülete, és a smink legyen az utolsó, hiszen ha ezt a kettőt felcserélnénk, akkor a hajszárító esetleg megolvaszthatja a sminket.

Ha élőzene kedvelők vagytok, olyan zenét játszan a zenekar, vagy zenekarok, amire tud táncolni a vendégssereg.

Ha már a meghívottak listája fix, a kiküldött meghívóba írjátok bele egy szép idézettel tálalva, miszerint ajándékot nem kértek, de fakultatív módon lehet támogatni az ifjú párt financiálisan.



Érdeemes tudatni a meghívottakkal, hogy jelezzenek vissza mindenképp a részvételi szándékukra vonatkozólag, így hát ildomosabb megoldás nem a meghívó szövegét hízalni, hanem egy külön papírra ráírva becsúsztatni a borítékba.

Ha a hely nem fix, akkor érdemes elmenni a potenciális éttermekbe egy próbavacsorára, de akár tanácsot, ajánlást is el lehet fogadni. Az esküvői tortát illetően válasszatok különböző ízeket, legyen mind-egyik emelete a tortának más ízű. Legyen egy olyan, amit a pár szeret, egy olyat, amit mindenki szeret és lehet egy különleges, trópusi íz. Talán a legfontosabb előkészület a menyasszonyi ruha kiválasztása, de talán még fontosabb, hogy ki varrja a ruhát. Ha sikerült kiválasztanunk a tökéletes ruhát a nagy napra, egy hozzá illő vőlegény ruhát már gyerekjáték lesz.

Bukrán Bojána





Rózsaméz

az istenek orvossága

A rózsza igen előkelő helyet képvisel a növények birodalmában. A virágok királynőjeként is gyakran tesznek róla említést. A szimbolikában az egyik legerősebb, legösszetettebb és legmélyrehatóbb jelkép. A rózsza motívuma időtlen. A rózsza az egyik legerősebb és legkülönlegesebb szimbólum. Istenek orvosságának is nevezik, melyet ötezer éve mítoszok és rejtélyek lengenek körül. Talán nincs is olyan európai kultúra, ahol ez a különleges szimbólum meg ne jelenne. A kereszténységben Szűz Mária ismertetőjegyévé vált és a keresztény művészet, valamint építészet is előszeretettel használta a rózsza szimbolikáját. A magyar folklórban is gyakorta megjelenik ez a virág, amely az életvágy, az életerő és a szerelem közvetítője.

A rózsza azonban nem csak a templomok ablakain és a népművészetekben virított. Szemet gyönyörködtető színeivel, édes illatával és gyógyító tulajdonságaival mindig is elvarázsolta az embereket. Az idők folyamán ezek a gyönyörű, tövises növények meghódították a kolostorkerteket, a paloták lugasait, a hobbikerteket, a szépségipart, és az utóbbi időkben – újra – a konyhákat is. A rózsza az egyik legzamatosabb ehető virág. Már az ókori gasztronómiában is ismerték és használták, de a görögök és perzsák asztaláról sem hiányozhatott a rózsza. Bulgáriában pedig létezik egy hely, amelyet a Rózsák völgyének hívnak. Amerre a szem ellát, csak rózsát lát. Nyolcvan

kilométeres ültetvényeken termesztik, melyek szirmából rózsaoaj, rózsaszappan, rózsalekvár, rózsafagyi és megannyi különleges csemege készül.

Téli szinte lehetetlen friss, kezeletlen rózsaszirmokhoz jutni. A virágüzletekben vásárolt virágok pedig emberi fogyasztásra alkalmatlanok. Teaházakban és jól felszerelt fűszerboltokban azonban hozzájuthatunk szárított rózsabimbókhoz és szirmokhoz, amelyekből kivételes finomságok készíthetők. Az egyik kedvencem a rózsaméz, aminek elkészítése olyan, mint egy illatos varázslat. A méz kivonja a virág aromáját, valamint testet és lelket gyógyító esszenciáit. Érdemes gyakran fogyasztani desszertekbe, illetve meleg italokba keverve. Istenek orvosságának is nevezik, melyet ötezer éve mítoszok és rejtélyek lengenek körül. A rózsza csökkenti a szorongást, helyreállítja a bizalmat, segít a traumák és a feszültség oldásában, táplálja a szöveteket, vágyat keltő és fontos alkotóeleme a női teáknak. Ha szeretnétek ti is elkészíteni ezt a rózsás ínycsikszékot, akkor kövessétek a lenti, egyszerű útmutatót.



Hozzávalók:

- 1 kisméretű, steril befőttes üveg.
- Szárított rózsabimbók/rózsaszirmok ízlés szerint (minél több virágot használunk, annál intenzívebb ízt kapunk).
- Méz.

Elkészítés:

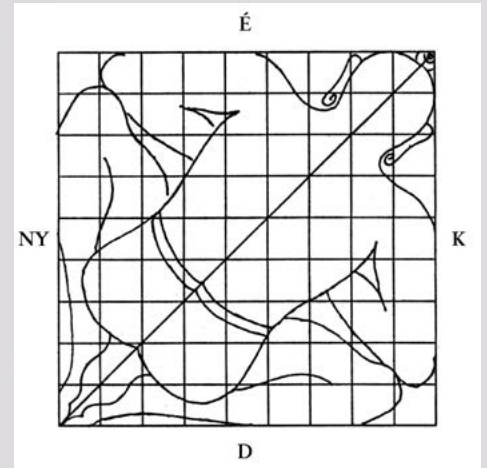
Tegyük a szárított virág bimbókat az üveg aljára, majd töltsük meg az üveget mézzel.

Hűvös helyen hagyjuk érlelődni két hétig, majd fogyasszuk jókedvvel. (A mézet le is szűrhetjük, de szerintem a mézben lévő rózsabimbók izgalmas látványt nyújtanak bármilyen desszertben és italban is.)

Kovács Kata, fitoterapeuta

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





Az indoor- generáció mi vagyunk

Az „indoor”, azaz benti vagy bentlakó generáció mi vagyunk. A Velux cégtől hallottam először ezt a kifejezést: „indoor generation”, amit úgy fordíthatnánk magyarra, hogy benti vagy bentlakó generáció. Mit jelent ez?

A mi éghajlatunkon teljesen természetes, hogy házakban élünk, mert meg kell védeni a testünket a hidegtől, az esőtől a hótól és a széltől. Őseink több évezredre visszamenően mind-mind építettek valamit (kunyhót, házat, palotát, várat) azért, hogy megvédjék magukat az időjárás viszontagságaitól. Ez rendben is van. A mi generációnk – és ez mindenkire vonatkozik, aki most él legyen akár 3 éves vagy éppen 93 – azonban az idő 90%-át bent, valamilyen épületben tölti. És nem csak akkor, amikor kint hideg van, fúj a szél és esik valami. Az adat Európára vonatkozik és megdöbbenítő: az időnk 90%-ában bent vagyunk a házban! Ez egy átlagos arány, van aki ennél is többet, van, aki

kevesebbet. De azt is hozzátenném, hogy sokan, ha nincsnek is bent egy házban, akkor egy autóban, buszon, vonaton, villamoson ülnek...

A benti életet valahogy elviselhetővé kell tenni. Éppen ezért az utóbbi évtizedekben egyre „tudatosabban” próbáljuk szépíteni, csinosítani az otthonunkat: kényelmes bútorokkal, pihe-puha kelmékkel, dísz tárgyakkal, képekkel. A természetes napfényt mesterséges világítással pótoljuk, a természet, a virágok illatát szintetikus illatosítókkal. Szobabiciklin biciklizünk, futópadokon futunk és egy koporsóra emlékeztető dobozban napozunk. Félünk a hidegtől és a melegtől is, ezért arasznyi vagy még vastagabb (legtöbbször műanyag) szigeteléssel burkoljuk a ház falát, légkondicionálót használunk, passzív házat építünk és elfelejtünk szellőztetni, ablakot nyitni. Hogy még vásárlás közben se kelljen kimenni a szabadba, hatalmas bevásárló központokat, plázákat építünk, ahol még elnevezett utcák is vannak – csak éppen odabent. Egy szépen kicicomázott és minden kényelemmel ellátott börtönbe zárjuk saját magunkat.

Még emlékszünk a kellemes virágillatokra, melyek után vágyunk is, de ahelyett, hogy kimennénk a rétre, az erdőbe vagy elmennénk egy parkba, mesterséges illatosítókkal fűjük tele az otthonunkat. Mesterséges illatosítókkal próbáljuk eltüntetni a kellemetlen szagokat is: illatosítjuk a vécét, az autót, a lakást, az irodát, a ruháinkat, az ágyneműnket, saját magunkat...

Aztán egyszer csak azt vesszük észre, hogy nem tudunk rendesen aludni, nehezen lélegzünk, köhögünk, viszket a bőrünk, fáradékonyak vagyunk, könnyezik a szemünk. A sok bentléttől sokan kedvetlenek, depressziósak, magas a vérnyomásuk. A gyerekeknek nehezebben megy a tanulás. Mindezt tudományos kutatások támasztják alá.

Gondolnád, hogy a lakásban levő levegő ötször olyan szennyezett, mint a kinti levegő? A műanyag használati tárgyak, a laminált padlók, a szőnyegek, a bútortalpból készült szekrények, a nem környezetbarát festékek, a műanyag gyerekjátékok, csak úgy



ontják magunkból a mérgező anyagokat: formaldehidet, benzolt... S ehhez hozzájön, hogy nagyon ritkán szellőztetünk, sőt, szellőztetés helyett inkább a légfrissítő után nyúlunk és telefűjük a házat szintén mérgező vegyszerekkel, hogy legalább a szag elviselhető legyen.

Szomorú tény, hogy a gyerekszobában van a legtöbb mérgező anyag! Igen! Gondolj csak a sok műanyag játékra, műanyag bútorra – mert az ugye milyen praktikus, mert könnyen tisztítható. A plüss játékok pedig akármilyen cukik is, bizony, ha nem törődünk velük, porfogókká válnak.

Mivel keveset szellőztetünk – télen azért, hogy be ne jöjjön a hideg, nyáron azért, hogy be ne jöjjön a meleg, vagy éppen azért, hogy jól működjön a légkondicionáló berendezés vagy jól üzemeljen a passzív ház –, a lakások többsége nedves, párás és gyakran penészes is. A lakótelepi lakások többsége – még mai is! – úgy épül, hogy a fürdőszobának, vécének nincs saját ablaka, gyakran még a konyhának sincs! Pedig ezek azok a helyiségek, ahol a legtöbb pára, a legtöbb gőz képződik.

Évekkel ezelőtt kétségbeesve írta nekem valaki, hogy az újonnan épült passzív házukban penészesek



a falak, vajon mit csináljon? Szerinted mit válaszoltam? Képzeld csak el: felépül egy új ház. Ha hagyományos módon, téglából épül, azt nedves technológiának hívjuk, mert a falazóhabarcs, a vakolat, a beton mind-mind vizet tartalmaz. Ezeknek rendszeren ki kell száradni. Ha gyorsan halad az építkezés és kívülről gyorsan bebugyolálják a házat – s ennek a leggyakoribb és legolcsóbb anyaga a hungarocell vagy nikecell, ami nem lélegzik –, akkor a nedvesség mind bent marad a házban. Mert ugye nem nyitnak ablakot... Hát persze, hogy az volt a válaszom, hogy nyissa ki az ablakokat és szellőztessen! (A félreértések elkerülése végett fontos megjegyeznem, hogy nem mondom azt, hogy a passzív ház az ördögtől való lenne, de ha valaki azt épít, nagyon gondolja át a részleteket – főleg a szellőzés, szigetelés és a Vaszati elvek terén!)

A túl sok párával és nedvességgel nem érdemes játszani! A penészes lakás 40 %-al növeli az asztma kialakulásának az esélyét. Az asztmát és az allergiák zömét a beltéri rossz levegő okozza! És akkor még nem beszéltünk a többi lehetséges következményről

és betegségről, amihez nem csak a lakás rossz levegője és sötétsége vezet, hanem a különböző Vaszati hiányosságok is. A légzőszervi megbetegedéseket a nedvességen kívül az is siettet, ha nem megfelelő minőségű otthonunk északnyugati és északi része. A másik véglet pedig, amikor fűtés szezonban túl száraz lesz a lakás. A száraz levegő szintén nem tesz jót: irritálja a szemet és köhögéshez vezethet.

Bár én személy szerint próbálok minél több időt a szabadban lenni, sajnos az irodai munka gyakran engem is bezár az itthoni dolgozószobámba. A Velux videója az „indoor” generációról azonban olyan mélyen megérintett, hogy most épp itt ülök (sajnos megint csak a szobámban, de legalább nyitott ablak mellett) és erről írok neked.

1. Az első és legfontosabb dolog, hogy amennyi időt csak lehetséges, tölts a szabadban! Amikor jó az idő, legyél minél többet az udvaron, a természetben, a parkban, vagy legalább az erkélyen, teraszon! Ha vállalkozó vagy és nem kell egész nap egy irodában ülnöd, vidd ki a szabadba a laptopodat és dolgozz ott! Egyszer egy magazinban olvastam egy németországi könyvelő és adótanácsadó irodáról, akiknek az irodájához tartozik egy hatalmas kert. A kertet direkt úgy alakították ki, hogy sok különálló (sövénnyel, bokrokkal körülhatárolt) „kertszoba” jött létre, ahol az ott dolgozók találkozhatnak az ügyfelekkel. Micsoda ötlet! Nagyon jó az ott dolgozóknak és valahogy az ügyfeleknek is kellemesebb ilyen környezetben hallani az adóügyekről, mint a négy fal között.

2. Ha muszáj sok időt bent töltened, legalább nyisd ki az ablakot és húzd fel a redőnyt! Ne félj attól, hogy besüt a Nap és kiszívja a bútor vagy a szőnyeg színét! Te sokkal fontosabb vagy, mint egy bútor!

3. Szolárium helyett napozz! Egy tanulmány szerint a magyarországi népesség 90%-a D-vitamin

hiányban szenved. Ez olyan nagy arány, hogy még a tanulmány készítői is meglepettben, ők ugyanis kb. 60%-ra számítottak... Ha érzékeny a bőrd és félsz, hogy leégsz, akkor kelj fel hajnalban (ez persze mindenkire vonatkozik) és használd ki a kora reggeli órákat! Nyáron már fél 5-kor világos van és kora reggel még garantáltan nem éget a nap! Ráadásul ha korán kelsz (aranyat lepsz), lesz alkalmad egy kis időt meditációval, vagy jógával, esetleg olvasással a jószág minőségében eltölteni. Egész más lesz a napod, főleg, ha ezt az időt a szabadban töltöd.

4. Szellőztess és enged be a napfényt! Erről ugyan már volt szó, de rendkívül fontos!

5. NE HASZNÁLJ LÉGFRISSÍTŐT! Ha bűdös van, szellőztess!

6. A lakásodban a falak, a bútorok legyenek világosak! Így ha kicsi az ablakod, az a kevés napfény, ami bejön, beragyogja az egész szobát. A sötét színek elnyelik a napfényt. Most joggal kérdezheted, hogy ez a tanács délnyugatra is vonatkozik, amit inkább zártan és sötétben kell tartani? Azt mondom, hogy igen! Ott is szellőztess rendszeresen, használd az ide illő föld elem színeit, de ügyelj arra, hogy a szoba ne legyen túl sötét és komor! Persze ha szereted a szép, sötét, dió színű bútorokat, azok délnyugaton nagyon jó helyen vannak, de ügyelj arra, hogy a szoba általánosságban ne legyen sötét.

7. Ha a munkád miatt sehogyan sem tudod megoldani, hogy munkaidőben kint legyél vagy nyitva legyen az ablak – mert monjuk egy légkondicionált irodaházban vagy egy plázában dolgozol, ahol sokszor még ablak sincs – akkor **hétvégékre tudatosan szervezz olyan programot, amikor kint vagy a szabadban!** Menj el túrázni az erdőbe vagy a Balaton partra, vagy legalább a városi parkba! Amikor gyerek voltam, még nagyon sok mindenkinek volt

kis hétvégi háza, vagy leginkább egy hobbikertje, ahol zöldségeket, gyümölcsöket termeltünk. Ma már egyre ritkább az ilyen, pedig egy hobbikertben nem csak a szabadban lennénk, hanem mozognánk és nem melleleg termelnénk némi saját, vegyszermentes zöldséget és gyümölcsöt is...

8. Futópád helyett menj ki pl. a Margitszigetre futni. Konditermek helyett próbálj inkább a szabadban edzeni és a szobabicikli helyett pattanj fel egy igazi bringára!

A tippeket sorolhatnám a végtelenségig, de az az igazság, hogy a célom most inkább az, hogy felébredjünk és észrevegyük: a betegségeink és a nem igazán jó lelki állapotunk fő okozója az, hogy „indoor” generáció vagyunk... Ráadásul mivel a napunk túlnyomó többségét bent, valamilyen épületben töltjük, ránk sokkal inkább hat annak a bizonyos épületnek a Vaszati minősége is. Egy 9. tipp tehát az lehetne, hogy ha már muszáj mindig bent lenned, akkor legalább építs egy tökéletes Vaszati házat és abban töltsd az idődet... De még ott is fontos, hogy eleget szellőztess és elég természetes fényt engedj a házba!

Most pedig arra kérlek, gondold végig a mindennapjaidat! Vajon rád is vonatkozik, hogy túl sok időt töltesz odabent? Hogy mesterségesen illatosítod a lakásodat? Hogy túl sokat vagy légkondis helyen és elfelejtesz szellőztetni?

Van esetleg még valami jó tipp, amit nekem és a többieknek adnál arra vonatkozóan, hogyan kerüljük el az „indoor” generációra jellemző tüneteket?

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

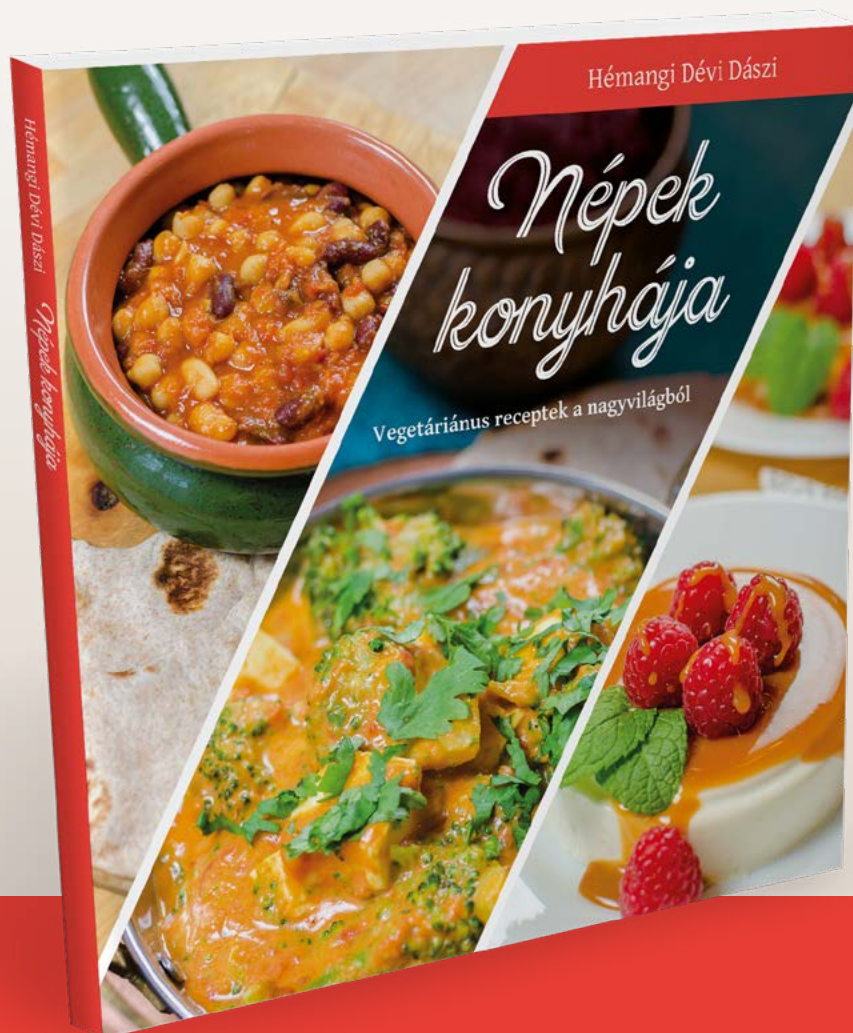


HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

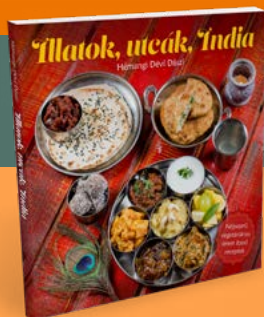


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszországig barangolhatja be az olvasó az ízek világát – könnyen, hazai alapanyagokból is megvalósítható receptek révén.

- ✓ 65 vegetáriánus recept szerte a nagyvilágból
- ✓ a szerző tippjei
- ✓ 100 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/nepek

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



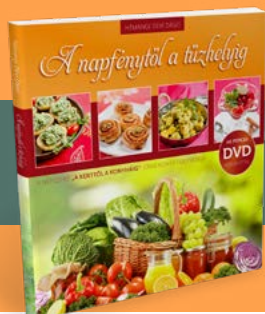
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

3.990.-



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~4.490.-~~ **3.990.-**



A NAPFÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

~~4.990.-~~ **3.990.-**



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

3.490.-



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



Út a megoldáshoz

Február az asztrozófus szemével

Február elején a Merkúr eléri az Ekliptikát, a mindennapi élet útját: a korábban magunkban megfogalmazódott véleményünket, következtetéseinket, meglátásainkat érdemes megosztani másokkal, hiszen környezetünket gazdagítani tudjuk általuk. Nagyszerű alkalom rég nem használt tárgyak újra felfedezésére és akár múltbéli események átértékelésére is: világosan rálátunk és rájövünk honnan erednek véleményeink, meggyőződéseink, és korábban miért jutottunk egy bizonyos következtetésre. Így nyilvánvalóvá válik, milyen gondolatok készítettek, készítenek akár mind a mai napig cselekvésre. Ezen felismeréssel a gyenge pontjainkat, az ingerküszöbünket meghaladó külső

behatásokat fel tudjuk oldani, vagy akár hasznunkra tudjuk fordítani. Ez nagy előrelépést eredményez, megéri bátran időt szentelni rá, mert nagyon termékeny megoldások, lehetőségek kerülnek elő, hiszen a Bak csillagkép múltba tekintő fejénél történik, melyre a Vízöntő csillagkép múltba kiömlő, tisztázó vize ömlik. Ez az újjászületés pontja egyúttal, a Bak feje felett a Delfin és a Kiscsikó az örök ifjúságot képviselő erőket mozgósítják érdekünkben, kortól és problémától függetlenül! Minden, amit tisztázni vagy feleleveníteni tudunk, újjáéledve kerül életünkbe! Február 4-én az Újhold pont itt születik meg, kapocsként újra megerősíti és így meghosszabbítja

a január végén egzakt Nap és Merkúr együttállását: a családi légkör újjászületésével és meghittségével, generációs különbségek megértésével és feloldásával, gyökereinkkel kapcsolatosan újra megjelenik a tisztító-átértékelő erő. Az emlékezés, a nosztalgiazás értékes pillanatokkal és érzelmekkel ajándékoz meg bennünket, és nagyon fogékonyá tesz mindenkit a meghitt, gyógyító-regeneráló erőként ható szívközpontú megoldásokra.

Nagyon érdekes időszakot ölel fel a február 13-án egzakttá váló Mars-Uránusz együttállás, melynek hatása szinte egész februárban érvényesül. Ez az égi helyzet támogat minket a tényleges megoldások felé elindulásban, a felismeréseinknek, szándékainknak megfelelő élet kialakításában, a még nagyszerűbb életfeltételek megteremtésében, a szenvedéllyel megtett, előre-vivő lépések megtételében. Valójában egy 10 éves periódus összegzése és megoldása történik. A Mars-Uránusz ugyanis 10 éven keresztül a Halak csillagkép Visszaúszó halak részében állt együtt, együttműködésük most a Felfelé úszó Halak csillagkép részben történik, így megteremti a közeget a megoldások, emelkedést hozó lépések felszabadításához és megvalósításukhoz. Az előrelátó Kos csillagkép, egyben a biztos és termékeny bika zodiákus felé tartanak mindketten. Ezért előjöhetnek, és már fel is merülhetnek emlékeinkből olyan korábbi tervek, események, feladatok, képességek akár, melyek 2009 áprilisában, 2011 márciusában, 2013 márciusában, 2015 márciusában és 2017. február végén már foglalkoztattak bennünket, valahogyan hatással voltak ránk. Most jött el az ideje, hogy ezeket a visszatérő terveket, képességeket, feladatokat, eseményeket meg tudjuk oldani és saját szándékainknak megfelelően, előrelátó módon tudjuk is megvalósítani! Ötleteink



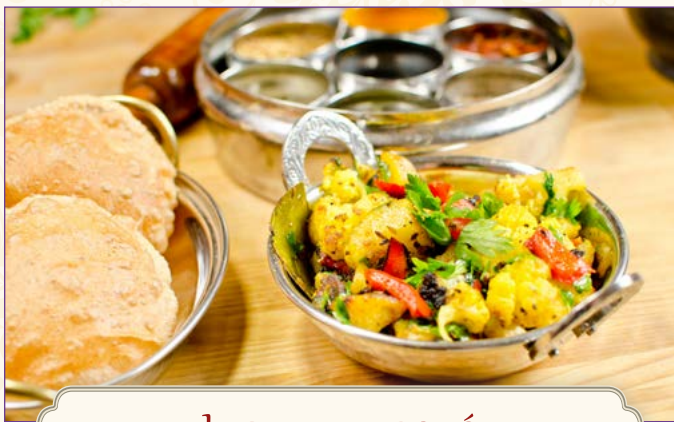
új életre tudnak kelni! Lelkiségünknek megfelelő irányba terelnek a felmerülő helyzetek bennünket a Hold révén! Egyensúlyt képező, arany középutat megtartó, gyakorlatias és időtálló megoldások irányába haladunk a Vénusz-Szaturnusz együttállása révén február 18-a környékén. Az ösztönerőink harmonizálásával meg tudjuk erősíteni és harmonizálni a védelmi hálónkat. Lehetőségünk nyílik a jövőnkkel kapcsolatos mély lelki tartalmaink megértésére és megértetésére is. A változtatáshoz szükséges termékeny erőink aktivizálódnak a Vénusz-Plútó együttállása révén február 23-a környékén. Megkapjuk az indító erőt, szenvedélyt és energiát, ahogyan tavasszal a földben rejlő magok növekedésnek indulnak és megjelennek növényként a föld felszínén!

Bodnár Erika
asztrológus
ertektengely.hu

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

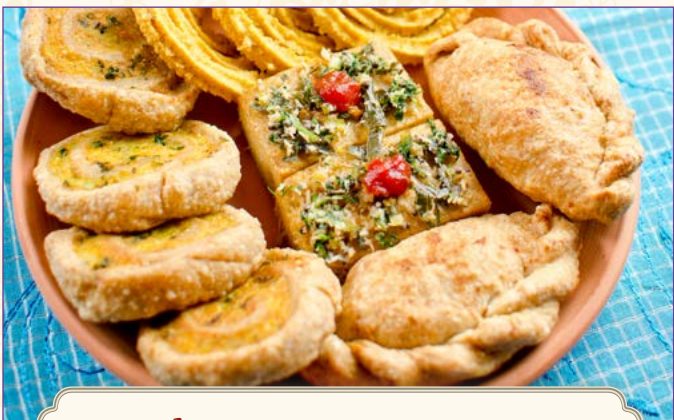
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

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



INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

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



A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



INDIAI WOKOS ÉTELEK

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



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

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



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

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



*A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu
gasztroblog írója, immár 7
vegetáriánus szakácskönyv
szerzője, Hémangi tartja.*

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



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu**



VEGÁN GYÜMÖLCSÖS PITE

HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 2 bögre fehér tönkölybúzaliszt
- 1 bögre teljes értékű barna nádcukor
- 1 csomag sütőpor
- 2/3 bögre kókuszszír
- 1 tk. szódabikarbóna
- vanília (vagy vaníliás cukor)
- fahéj
- csipet reszelt szegfűszeg
- 3 közepes alma
- 2 narancs
- 1 citrom
- 3 marék dió
- 1 bögre víz
- mazsola (elhagyható)

ELKÉSZÍTÉSE:

Az előkészítéshez mosd meg a gyümölcsöket és az almákat pucold is meg. 1 almának vedd ki a magházát és vágd cikkekre, a többit reszeld le. A narancsnak reszeld le a héját és a levét nyomd ki. A citrom héját is reszeld le. A diót aprítsd darabokra, egy maréknyit tegyél félre belőle a díszítéshez.

A liszteket, sütőport, szódabikarbónát, cukrot és a fűszereket keverd össze egy tálba. Keverd hozzá a narancs és citrom héját is. Majd egy másik tálba keverd össze a narancslevet, egy pici citromlével, a vízzel és a kókuszszírral. Figyelj rá, hogy a kókuszszír folyékony állagú legyen – ha megszilárdult a kókuszszír, én meleg vízzel szoktam összevegyíteni, hogy felolvadjon és azt a vizet öntöm a tésztához.

Keverd össze a száraz és nedves hozzávalókat, majd tedd hozzá a reszelt almát, a diót és ha szeretnél mazsolát rakni bele azt is. Az egészet finoman keverd el – figyeld a tészta állagát, mert attól függ mennyi leve volt a narancsnak, lehet több vagy kevesebb víz kell majd. A masszát öntsd bele egy kikókuszszírozott, lisztezett tepsibe. A tetejére helyezd el az almaszeleteket és a félretett diódarabokat.

180 fokon süsd addig, amíg jól átsül és szép arany színe lesz. (kb 30 perc).

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com





BABKRÉM REGGELIRE

HOZZÁVALÓK (6-8 ADAG):

- 2 kisfej, 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 szurokfűvet 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 szurokfűvet.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezni.blogspot.com



FARSANGI FÁNK

HOZZÁVALÓK:

- 3 dl meleg tej
- 2,5 dkg friss élesztő
- 5 dkg cukor
- 1 vaníliás cukor
- 5 dkg vaj
- 1 citrom reszelt héja
- 50 dkg fehér liszt
- egy csipet só

ELKÉSZÍTÉSE:

Először elkészítjük a kovászt. Egy dl meleg tejben elkeverjük az élesztőt, teszünk hozzá 1 evőkanál cukrot és 2 evőkanál lisztet. Egyenletesre keverjük, a tetejét liszttel meghintjük, majd langyos helyre tesszük. Kb. negyed óra múlva megkel. Eközben a vajat, a vaníliás cukrot és a maradék cukrot habosra keverjük, hozzáadjuk a kovászt, a citromhéjat, a sót, a maradék tejet és a lisztet. Simára dagasztjuk, és letakarva meleg helyre tesszük. Kb. egy óra múlva, amikor a tészta megnőtt, másfél-két cm vastagra nyújtjuk, és kiszaggatjuk. 10-15 percig még kelni hagyjuk, majd beletesszük a forró olajba. Az első oldalát fedő alatt sütjük, mert ettől lesz szalagos. Megfordítjuk, megsütjük a másik oldalát is, és vaníliás porcukorral megszórjuk. Ezután már csak bemegyünk a kamrába, leveszünk a polcra egy üveg saját készítésű lekvárt, és tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



SÜLT-FŰSZERES CSICSERIBORSÓ SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

- személyenként 10 dkg főtt csicseriborsó
- sütéshez olívaolaj
- pirospaprika
- só, bors
- jégсалáta
- balzsamecet
- tökmagolaj

ELKÉSZÍTÉSE:

- a megfőtt csicseriborsókat nagyon forró olajban hirtelen megsütjük, így képzünk rajta egy finom ropogós réteget. Amikor elkészült, akkor fűszerezzük. Lehet hozzá tenni akár erős pirospaprikát is!
- a salátát egyszerűen balzsamecettel és kevéske tökmagolajjal meglocsoljuk. Lehet hozzá tenni még uborkát, sárgarépát is!
- a végén meghintjük a sült csicseriborsóval!

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda



DÖDÖLLE – VEGÁN

HOZZÁVALÓK:

- fejenként 15-20 dkg pucolt krumpli (megfőzzük)
- tönköly teljeskiőrlésű liszt
- kókuszszír a sütéshez
- fejenként 1 nagy hagyma+kókuszszír a sütéshez
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

- a krumplit megfőzzük sós vízben
- melegen összetörjük és annyi lisztet teszünk hozzá, hogy gyúrható állagú legyen (fontos, hogy forrón adjuk hozzá a lisztet!)
- ha már langyos, akkor olyanra formáljuk, amilyenre szeretnénk. Én egy evőkanálnyit vettem a kezembe és nudlira formáztam, de lehet nyújtófán a nudlit pici apró darabokra vágni.
- forró, kevés olajban aranybarnára sütjük
- a hagymát megpároljuk a zsiradékon, de nem adunk hozzá vizet. a végén a tűzről levéve adjuk hozzá a pirospaprikát. ha túl hamar tesszük bele, akkor megég!

u.i.: lehet tejföllel is tálalni, de önmagában is finom!

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda

SÜTŐTÖK SMOOTHIE

Tartalmas energiabomba 2-4 személyre (ha a reggelit helyettesíti, akkor 2 személyre szól, ellenkező esetben 4 főnek is elég). Vannak, akik szeretnek mézet adni hozzá, szerintem az itt felsorolt gyümölcsök önmagukban is elég édesek, ha mégsem, akkor bátran tegyél hozzá 1-2 teáskanállal.



HOZZÁVALÓK:

- 6 ek sütőtökpüré
- 2 narancs
- 1 banán
- 3-4 dl víz

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt előzőleg sütőben megsütjük. Érdemes egy nagyobb adagot csinálni, és hűtőben tárolni. A narancsot kifacsarjuk, a levet turmixba öntjük. Beleteszünk a sütőtökpürét és a felkarikázott banánt is. Simára mixeljük, majd hozzáadjuk a kellő mennyiségű vizet, és újra turmixoljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

A kettlebell sport előnyei



Az elmúlt évtizedben világszerte robbanásszerűen növekedett a kettlebell edzések népszerűsége. Az egész fitness világban örömmel használják ezt az eszközt, hogy erőt fejlesszenek, növeljék az állóképességet és javítsák a szív- és érrendszeri egészséget minden korosztály és fitnesz szinten lévők számára. Ezek mind a rendszeres kettlebell edzések előnyei, de nem kell, hogy megálljunk az amatőr szinten! A Kettlebell Sport a kettlebell

tréning minden előnyét egy teljesen új szintre viheti.

A legtöbb hagyományos súlyemelő versenytől eltérően a Kettlebell Sport az állóképességre összpontosít, nem pedig a maximális terhelésre. A kitartás az a szempont, ami a versenyző kiváló erejét, mentális- és fizikai állóképességét növeli

Íme öt ok, amiért érdemes kipróbálni ezt a sportot.

1. Egyszerű célok

Sokan, akik rendszeresen járnak az edzőterembe, nem rendelkeznek konkrét fitness céllal. Feláll a futópadra, ellátogat egy szemináriumra vagy súlyokat emleget, de meglepően gyakori, hogy nem tudja pontosan, hogy milyen célt akar elérni. Márpedig cél, hajtóerő nélkül hamar alábbhagy a lelkesedés. A célok elérésének ígérete, és az az éhség, ami e felé hajtja a embert az, ami számos Kettlebell Sport versenytársat motivál.

Amikor valaki elkezd edzeni egy Kettlebell Sport rendezvényre, pontosan tudja, hogy mi a célja: növelje az adott gyakorlatban elvégzendő ismétlések számát 5 vagy 10 perces készletekben. A sport egyszerűsége nagyszerű azok számára, akik egy sporteseményre szeretnének összpontosítani, függetlenül attól, hogy előzetes versenyképes tapasztalattal rendelkeznek-e vagy sem. De egy egyszerű cél azonban nem jelenti az egyszerű képzést.

Amikor egy Kettlebell Sport versenyen készülsz, a képzési programod különböző gyakorlatokból áll. Egy tipikus hét a programban a következő lehet:

- ▶ intervall edzés
- ▶ gyorsasági játékok
- ▶ súlyemelő gyakorlatok
- ▶ egyéb kardiovaszkuláris gyakorlatok, beleértve a futást, az úszást és a kerékpározást



- nyújtási és rugalmassági gyakorlatok
- jóga és más meditációs formák

Mivel a Kettlebell Sport kitartást, erőt, gyorsaságot és koncentrációt igényel, a gyakorlatok sokfélesége segít elérni a célokat.

2. A hatékonyság elengedhetetlen

A Kettlebell Sport gyakorlatok 10 percig történő végrehajtásához a versenyzőnek hatékonynak kell lennie energiája beosztásával. Az általános cél az, hogy minden emelés esetében a lehető legkevesebb energiát használjuk, hogy a megmértetés vége felé legyen még tartalék a véső hajrához. A légzés, az állóképesség és az erő mindegyike hozzájárul a teljesítményszinthez.

Mivel az egész test dolgozik azon, hogy elérjen és fenntartsa egy gyors ütemet, a Kettlebell Sport edzésnek is hatékonynak kell lennie és fejlesztő hatásúnak minden nagyobb izomcsoport számára. Ha kettlebellekkel dolgozik, akkor javulást érünk el az alábbi területeken:

- erő növekedése minden nagyobb izomcsoportban, beleértve a karokat, a lábakat, a hátat, a farizmokat és a core izmokat
- rugalmasság és általános mobilitás
- egyensúly és koordináció
- izomtónus
- mentális szilárdság

Egyetlen más edzés sem nyújt ennyi előnyt ilyen kevés mozgással. A Kettlebell Sport és kettlebell edzés a tiszta állóképesség és a hagyományos erősítő gyakorlatok között van.

3. Minimális felszerelés szükséges

A legtöbb sport hatalmas beruházást igényel, hogy mérhető fejlődést érjünk el. De ez nem így van a Kettlebell Sport esetében.

Mivel minden versenyszám csak egy vagy két kettlebellt igényel, attól függően, hogy egy-vagy kétkaros versenyszámban versenyezzünk, kevés felszerelést kell vásárolni.

A saját testsúlyos gyakorlatok javíthatják az erőt, míg a kardio gyakorlatok, mint a futás, úszás és kerékpározás, növelhetik az állóképességet.

Természetesen kezdő sportolónak nem kell nagy kettlebell súllyal edzenie.

4. A verseny ösztönzi a motivációt

Az egyik ok, amiért az emberek nem érik el áhított céljukat, mint például, hogy leadjanak 10kg súly felesleget vagy fussanak minden nap, az a kemény, rövid távú cél hiánya. Azonban egy kettlebell versenyen – akár amatőr vagy profi kategóriában – az ember a saját maga rekordjainak megdöntéséért küzd, s ez nagy motivációt ad.

Amikor versenysportra készülsz, minden edzés számít. Az edzés közbeni kemény munka egyik fő oka, hogy tudod, milyen erős lesz a verseny. Ha valaki szereti a javulást és a kézzelfogható eredményeket, a Kettlebell Sport fantasztikus lehetőséget kínál.

A Kettlebell Sport edzésénél számos eredményt lehet elérni. Természetesen a fő cél a 10 perces versenyszámhoz szükséges állóképesség, de az edzések során fokozatosan növeszik és maximalizálódik a sebesség és a használt eszközök súlya.

5. Az edzést be tudod építeni az életedbe

A legtöbbünknek nincs minden nap több órája arra, hogy edzen. A Kettlebell Sport segítségével viszonylag rövid edzéssel még mindig jó eredményeket érhetünk el.

A kezdők felkészülése a versenyre heti három napot igényel. Ezt az időt be lehet tervezni még azoknak is, akik eléggé elfoglaltak. A pihenőnapok a kemény edzések között a regenerációt szolgálják és lehetővé teszik a következetes és fenntartható fejlődést.



KETTLEBELL BUDAPEST SPORTEGYESÜLET

Egyesületünk Budapesten várja a versenysport iránt érdeklődőket. Képzett edzőinktől elsajátíthatod a technikákat, és – akár mint kiegészítő sportként – rendkívüli erő-állóképességre tehetsz szert!

További információk: www.kettlebellbp.hu

www.facebook.com/kettlebellbudapest

Kövess minket az instagramon:

kettlebellbudapest



Huskyt szeretnél?

Fogadj örökbe!

Napjainkban jelentősen megnőtt azok száma, akik szánhúzó kutyákat: szibériai huskyt vagy alaszkai malamutot választanak házi kedvencnek. Ezzel még nem is lenne baj, a probléma az, hogy amikor kiderül, hogy ők bizony speciális igényű kutyák, sokan szélnek eresztik őket, jobb esetben "családi okokra" hivatkozva keresnek befogadót kedvencüknek. A vegetáriánus, állatvédő aktivista, Peter Dinklage (Tyrion, Trónok harca) terjedelmes cikkben

kérte nemrég a sorozat rajongóit, hogy előzetes informálódás után inkább fogadjanak örökbe, ha a rémfarkasokra hasonlító huskyt szeretnének.

Itthon az **Összefogás a Szánhúzókért Alapítvány** már 10 éve működik, bajba jutott kutyáknak és újdonsült gazdiknak segít az egymásra találásban. Az alapítvány elnökét, **Dr. Danai Valériát** kérdeztük az örökbefogadásról.

– Sokszor halljuk, hogy a szánhúzóknak különleges igényeik vannak. Milyen háttérrel kell rendelkezni ahhoz, hogy valaki felelősségteljes gazdája legyen egy huskynak?

A szánhúzók, mint tudjuk, északi kutyák, és teherhordásra használták őket, meglehetősen zord körülmények között, nem társállatok, hanem haszonállatok voltak. Rendkívüli szabadságvágyuk van, és nagyon-nagyon kíváncsi állatok. Ez a két tulajdonságuk ösztönzi őket a szökésre. Lefárasztás nélkül bezárni egy szánhúzót vétek, és egyúttal veszélyes is, hiszen bánatukban és unalmukban mindenféle elfoglaltságot kitalálnak maguknak, ami a gazdi számára rendkívül kellemetlen meglepetés lehet, amikor hazaér. Nem kevés történet kering felásott kertekről, felszecskázott kerti bútorokról, kibelezett kanapékról... Együttal állandóan mehetnékük van, ezért rendszeresen sportolni, kirándulni, de legalább naponta hatalmas sétákat kell tenni velük. Mindezt természetesen ősztől tavaszig tehetjük, nyáron megpihenhet kutya és gazdája egyaránt.

Tartásukhoz elengedhetetlen az úgynevezett "husky-biztos" kerítés, ami legalább két méter magas, nem lehet megmászni, és betonlappal rendelkezik.

Fontos tudnunk azt is, hogy ők nem szeretnek egyedül lenni. Nagyon erős a falkához ragaszkodás iránti igényük, ezért ha normál munkarendben dolgozunk, és egész napra egyedül kell hagyniuk otthon, kutyatársat szoktunk ajánlani, hogy kedvencünk ne legyen magányos. Ha egyedül tartunk szánhúzót, tovább fokozzuk a szökésre való hajlamát, arról nem beszélve, hogy egyedül sokszor sírnak, ami szánhúzó esetében farkasvonyításhoz hasonló üvöltést jelent, és ez hosszú távon elviselhetetlen a szomszédok számára.

Végül meg kell említeni a vadászösztönüket. A kisállatok a szánhúzók közelében komoly veszélyben lehetnek, még általunk megfelelően elzártak hitt helyekre is könnyedén bejutnak a zsákmány reményében.

Viszont, ha valaki felelősen úgy dönt, hogy megosztja az életét egy szánhúzóval, biztos lehet benne, hogy olyan mókás és különleges lényt enged be az otthonába, hogy soha többé nem akar szánhúzó nélkül élni. És ha egy szánhúzó beteszi a lábát az életünkbe, biztos, hogy rövidesen azon kapjuk magunkat, hogy ketten, majd hárman vannak, és azon gondolkodunk, hogy nem kéne-e még egy... és még egy...





– Sokan attól tartanak, hogy egy mentésnél csak idős, beteg kutyák vannak. Mennyire igaz ez?

Jelenleg nagyon sok fiatal és energikus kutya keres gazdát nálunk. A legtöbbjüknél épp az a probléma, hogy kisállatok mellé nem merjük adni őket, vagy a gazdajelöltnek nincs megfelelő kerítése. Idős emberek is sokan szeretnének szánhúzót, de nekik a fiatal, sportos kutya már általában nem való. Ugyanakkor nem vitatható, hogy van idős és beteg, például epilepsiás kutyánk is. Őket valóban nem viszi haza senki, pedig nekik lenne mindennél nagyobb szükségük a segítségre, igazi otthonra. Nekem személy szerint ők a szívügyem, a kedvenceim. Szükségük van nyugalomra, biztonságra, és ők is számunkra nyugalmat és végtelen szeretetet adnak. Amikor odakerül a sor, hogy az utolsó időben ápolni kell őket, megtanulunk valamit, valami olyat, amit csak egy állat adhat az embernek. Nem lehet leírni azt a tekintetet, ahogy vár minket, azt a hálát és türelmet, amire csak ők

képesek. Sokan az elvesztésük miatti félelemből nem vállalnak idős kutyát, pedig itt egyáltalán nem a mi fájdalmunk számít, hanem az, hogy ő boldog volt, és valaki szerette őt azokban a nehéz napokban, nem egy panzió kenneljében érte őt a szomorú vég.

– Mi az örökbefogadás menete?

Az alapítvány honlapján (www.szanhuzoalapitvany.hu) minden gazdakereső kutya megtalálható fényképekkel és rövid leírással. Az adatlapjuknál egy kérdőívet találunk, melynek kitöltése után mi le tudjuk szűrni, hogy a kiválasztott kutyus illik-e a leendő gazda életmódjához. Ha nem, akkor próbálunk olyan kutyust ajánlani, aki alkalmas lehet, illetve, ha úgy látjuk, hogy sem a gazdának, sem a kutyának nem lenne jó az örökbefogadás, természetesen azt is megmondjuk. Egy fiatal kutya jó eséllyel 12-15 évig elkíséri az embert. Ez hosszú idő, és nekünk fontos, hogy a kutyának a legjobb helyet találjuk meg, valamint a felkészületlen gazdákat is szeretnénk megkímélni egy rossz döntéstől.

Ezután jön a személyes találkozó, és a környezetanulmány. Kert esetében ellenőrizzük a kerítést, kaput, és hogy megfelelő biztonságban lesz-e az új lakó az örökbefogadónál. Ha minden rendben van, oltva, chipezve, ivartalanítva, féregtelenítve, illetve bőr- és szívféregre szűrve adjuk a kiválasztott kutyát örökbe. Fix anyagi vonzata nincs az örökbefogadásnak, de szerencsére a gazdák támogatnak minket egy összegű adománnyal ilyenkor, hiszen az 1%-on és az adományokon felül gyakorlatilag nincs más anyagi forrásunk.

– Egy szánhúzót lehet lakásban tartani?

Sokan szeretnék lakásban is tartani őket, ami nem kizáró ok, viszont ilyen esetben elvárás, hogy ne maradjon egész napra egyedül. Legalább hat óránként biztosítani kell számukra egészségügyi sétát, és ez minden kutyaajtára igaz! Tévhit, hogy nincs szükségük napközben sétára. A gazdik többsége azzal érvel, hogy "a mi kutyánk simán kibírja egész nap", ami igaz is, hiszen nagyon igényes a tisztaságára minden

kutya, csak amellet, hogy egészségügyileg káros, lelkileg is megvisel minden kutyát az egyedüllét.

Ha valaki otthonról dolgozik, vagy valaki mindig van otthon, örömmel adunk lakásba is kutyát. Amúgy is a benti-kinti tartást támogatjuk, tehát ahol kert is van, ott is ajánljuk, hogy engedjék be a kutyát, ha otthon vannak, hiszen ők is a családhoz tartoznak.

– A szánhúzó alkalmasak-e házőrzőnek, vihetők-e kisgyermek mellé?

Nagyon jóindulatú, barátságos kutyák. Kedvesek, gyerekekkel játékosak, és másik kutyával együtt is lehet őket tartani, sőt annál boldogabbak, minél nagyobb a nyüzsgés körülöttük. Viszont házőrzésre tökéletesen alkalmatlanok, nem ugatnak, és boldogan beengednek bárkit.

– Milyen lehetősége van annak, aki segíteni szeretné munkátokat?

Önkéntesekre, ideiglenes befogadókra mindig szükség van. Szállításban, közösségi kommunikációban, vidéki bázisok kiépítésében nagy szükségünk

lenne jelentkezőkre. Természetesen a pénzhiány a legnagyobb kihívás és probléma számunkra. Alapítványunk közhasznú alapítványként működik, 1%-ot is gyűjthetünk, de sajnos az abból befolyó összeg mindössze néhány hónapra fedezi a költségeinket, támogatói adományok nélkül nem tudunk működni. Nincs saját menhelyünk, a kutyák napidíjas panziókban laknak. A napi ellátásukon felül az állatorvosi költségek is az egekben járnak, de ragaszkodunk ahhoz, hogy minden kutyánk egészséges legyen és megfelelő ellátásban részesüljön, hiszen általában betegen, sérülten, vagy sajnos a legtöbb esetben végtelenül elhanyagoltan, legyengült állapotban érkeznek hozzánk.

Lehetőség van nálunk a virtuális befogadásra is, aki nem tud hazavinni kutyát, anyagilag támogathatja a kedvenceit, ezzel is segítve ellátásukat. Illetve minden évben megjelenik a mentett kutyák fotóiból álló támogatói naptárunk, amelynek megvásárlásával szintén segíthetnek nekünk.

**Összefogás
a Szánhúzókért
Közhasznú
Alapítvány**

Adószám:

18899173-1-13

1%

SZOKÁSOK

Ha kiegyensúlyozott, boldog, harmonikus az életed, békés az elméd, teljesen egészséges vagy, jól érzed magad a bőrödben és jól működnek az emberi kapcsolataid, nincsenek az életedben feszültségek, konfliktusok, akkor ne olvass tovább, mert nagy valószínűséggel jó, amit csinálsz.



Ha nem vagy elégedett azzal, amit most tapasztalsz az életedben, akkor be kell látnod, ha ugyanazt csinálod, amit eddig, annak ugyanaz lesz az eredménye, tehát fontos, hogy változtass azon, amit mostanáig csináltál.

Az életben a szokásaid hatással vannak a tudatodra, s ezáltal meghatározzák azt is, hogyan gondolkodsz a dolgokról, hogyan érzelsz bizonyos szituációkat, milyenek a reakcióid, milyen a közérzeted, az egészségi állapotod és az energiaszinted. Sajnos manapság ki-ki kialakítja a saját világát és egy idő után a magának emelt falak börtönében találja magát...

Egy embert a szokásai határoznak meg és a szokásainkat az alakítja milyen társaságban vagyunk, kikkel, mikkel vesszük körbe magunkat, kire hallgatunk, kinek a könyvét olvassuk, milyen filmeket nézünk.

Változást az életedben, egészségedben, emberi kapcsolataidban, közérzetedben és a személyiségedben csak úgy tudsz kialakítani, ha megváltoztatod a korábbi dolgaidat, szokásaidat. Hiszen ugyanannak a dolognak, ugyanaz lesz az eredménye. Ha mindent úgy csinálsz mint korábban, ne reméld, hogy bármi is megváltozik.

Gondold át milyen céljaid vannak, és nézd meg mely szokásaid támogatják a céljaid elérését, és gondold át, mely szokásaid amik távolabb visznek a céljaidtól.

Egy adott élethelyzetben, egy döntés előtt gondold végig, hogy ha megteszed akkor az jót hoz-e neked és jót hoz-e másoknak.

KIFEJEZETTEN KEDVEZŐTLEN, ROSSZ SZOKÁSOK

Dohányzás, alkoholfogyasztás, túlzott kávéfogyasztás

Helytelen táplálkozás (nem friss ételek fogyasztása, elhízás, rendszeres diétázás, kevés zöldség és gyümölcs fogyasztás, késő esti étkezés, túl sok zsíros, cukros, fűszeres, húsos étel)

Kevés alvás, késői fekvés, késői kelés

Állandó aktivitás, pihenés, feltöltődés hiánya

Stressz, aggodalom, szorongás

Merengés a múlton

Düh, bosszankodás és haragtartás

Kevés testmozgás

Szerencsejáték

Túl sok idő töltése a tv és internet előtt

Túl sok anyagi dolog felhalmozása, gyűjtése

Negatív emberek társaságában lenni

Napi minimum kétszeri tisztálkodás mellőzése

Tisztátalan, rendetlen környezet

A rossz szokásoktól úgy tudsz megszabadulni, hogy helyettük új, jó egészséget, harmonikus életet támogató szokásokat alakítasz ki. Majd lépésről lépésre mindig egy egy szokásodat, szeretettel, türelemmel próbáld megváltoztatni fokozatosan.

A jó szokások elősegítik, hogy egészségesen, kiegyensúlyozottan, harmóniában élj Önmagaddal és a környezeteddel.

NÉHÁNY KIFEJEZETTEN KEDVEZŐ, JÓ SZOKÁS

Kelj reggel időben

Táplálkozz egészségesen és mértékletesen

Tanulj meg szívből adni - egy kedves mosolyt, jó szót, elismerést vagy éppen egy tál ételt

Sétálj minden nap a természet közelében, friss levegőn

Feküdj le időben

Szánj időt pihenésre, feltöltődésre

Maradj a jelenben

Ne morogj, ne mérgelődj

Élj alkohol és cigaretta nélkül

Használd kevesebbet az internetet, televíziót

Keress olyan emberek társaságát, akik pozitív hatással vannak rád

Tartsd magad távol a negatív, lehúzó emberektől

Légy nyitott és rugalmas

Gyakorold az elégedettséget

Ügyelj a tisztaságra a tested és a környezeted tekintetében is

Az új, jó szokások bevezetése az életedbe eleinte nehéznek tűnhet, de utána a kitartásod meghozza gyümölcsét és megtapasztalhatod az egészségesebb, harmonikusabb életet.

Először kezd az egyszerűbbekkel. Minél több szokásodat alakítod át kedvezőre, annál könnyebb lesz a nehezebben alakítható szokásokat is változtatnod, ahogy változik a tudatod segíti a kedvező tulajdonságok fejlődését. Pl.: nehezebb elérni, hogy ne dühöngj – de ha tiszta rendes a környezeted, tiszta minőségű friss ételeket eszel, lekerülsz a negatív embereket, naponta sétálsz friss levegőn, időbe lefekszel és korán kelsz, garantálom, hogy meglepetten tapasztalod, hogy az ingerültséged, dühöd jelentős mértékben lecsökken.

Sok szeretetet, türelmet, kitartást kívánok az új szokásaid kialakításához!

Vita Kati

eljharmoniaban.blogspot.com

Helló február!

1520. február 6. Országgyűlés Budán

1952. február 6. II. Erzsébet az Egyesült Királyság új uralkodója

1964. február 7. A Beatles együttes első látogatása az Egyesült Államokban

Február 9. A biztonságos internet világnapja

1853. február 10. Elkezdik építeni a Budai Várhegy alatt a Budai Váralagutat, melynek ötletadója Széchenyi István volt

1929. február 11. Ekkor mérik Budapesten az eddigi legalacsonyabb léghőmérsékletet ($-23,4^{\circ}\text{C}$ volt a II. Kerületben)

1893. február 11. Csonka János és Bánki Donát szabadalmaztatják porlasztójukat (Bánki-Csonka-féle karburátor)

1917. február 13. Kémkedés vádjával párizsi hotelszobájában letartóztatják Mata Harit

1972. február 13. Bemutatják a Grease című musicalt a New York-i Broadway-n

1893. február 15. Elindul Budapesten a telefonhírmondó szolgáltatás, Puskás Tivadar találmánya alapján

1900. február 27. Az FC Bayern München megalapítása

február 28. Indiában A tudomány napja





A FAHÉJ

Bár már elmúlt karácsony, de a hideg téli estéket még néhány hónapig hangulatossá teheti a fahéj illata. Amellett, hogy kellemes illata mellett finom íze is van, számtalan jó tulajdonsággal bír szervezetünk számára. Talán nem tudja mindenki, hogy a fahéj valóban az, ami a neve: fa héj, hiszen trópusi fák ágainak lefejtett kérgeiből készül. Étkezéskor általában édes ételek aromásító fűszerként használják. Gyógyhatását már az egyiptomi népek is ismerték, balzsamokat, afrodiziákumot készítettek belőle. Kérgének, őrleményének parázson, vagy főzőlapon képződő füstje a levegő fertőtlenítésére kiváló. Hangulatjavító, lelkesítő hatása, a letörtség és a nyomasztottság ellenszere. Finomsága révén fokozza az érzékenységet, oldja a feszültséget, felpozszt. Ha azonban masszírozni szeretnénk vele, legyünk óvatosak, nagy dózisban csíp. Érdemes tehát fogyasztani, kávéban, süteményekben, bármiben, aminek az ízvilága megfér a fahéjjal! Mert csökkenti a vércukorszintet, ezáltal javul a szervezet inzulin válasza, rendszeres fogyasztása segítség lehet a cukorbetegségben szenvedőknek. Normalizálja a koleszterinszintet, megszünteti a gyomorpanaszokat. Segíti

az emésztést, elősegíti a fogyást. Gyorsítja az anyagcserét, enyhe zsírégető hatása van, édes-kés csípős íze pedig csökkenti a cukor valamint édesség iránti sóvárgást. Étkezéskor az ízeken keresztül közvetlenül a test nedvtartalmára hat, emelve abban a tűz energiát, ami közvetve a derék, illetve a vesék melegedését eredményezi. Hatására a zsírok, és az emésztetlen tápanyagok kiolvadnak, s a vizelettel távoznak, ezért a vizeletképzést is segíti. Ennek tudható be enyhe vízhajtó hatása is. Vértisztító hatása, erőssé teszi a szívet, vérellátását fokozza, túlfeszítettségét a terhek csökkentésével oldja. A vérnyomásra normalizáló hatással van. Terhesség esetén nagy mennyiséget, (1 evőkanál) ne fogyasszunk, vesegyulladásnál egyáltalán ne éljünk ezzel az illatos fűszerrel! Mi se vigyük azonban túlzásba a fogyasztását, mert olyan anyagok halmozódhatnak fel a szervezetünkben amelyek nem egészségesek. Például a kumain, aminek túlzott fogyasztása gyomor és májproblémákat okozhat. Itt is érvényes a régi mondás: Mindent csak mértékkel!

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Antibiotikum rezisztencia
(tovább: nlcafe.hu)
- A téli fülfájás ellen
(tovább: hazipatika.com)
- A memóriajavító zöld tea
(tovább: egeszsegkalauz.hu)
- Mit kenjünk a hajunkra
(tovább: napidoktor.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



86 Megtekintés



85 Megtekintés



84 Megtekintés



83 Megtekintés



82 Megtekintés



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

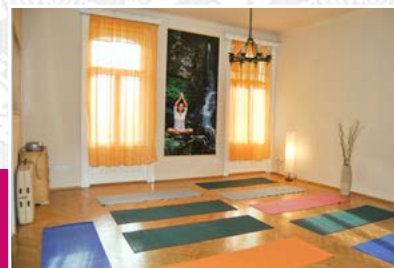
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

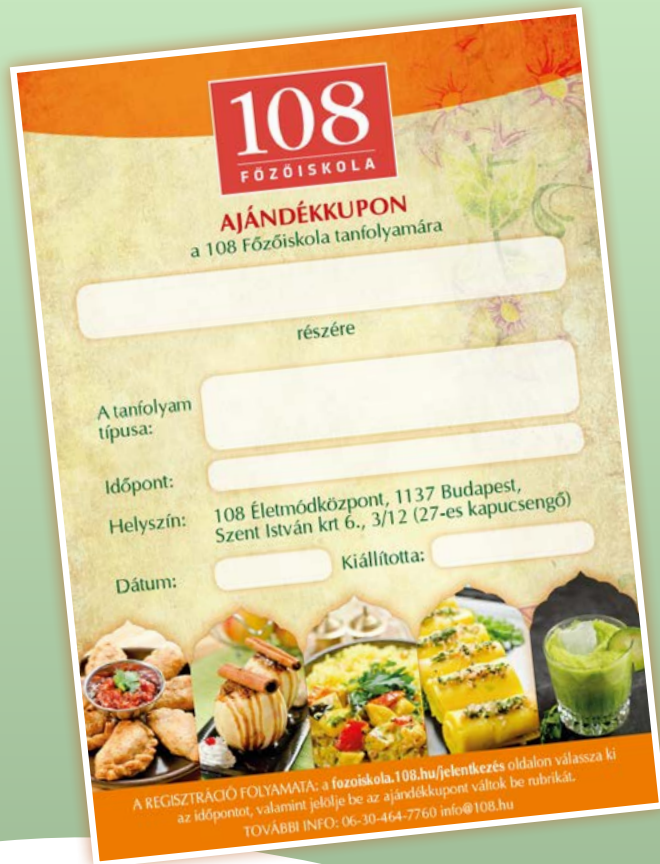
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **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.