



Belső béke

Teremts bőséget!

**Mit teszel idén
az otthonodért?**

10 egészségtipp
tavaszra

► **DIABET GUARD GRANULÁTUM**
CUKORBETEGSÉG MEGELŐZÉSÉRE,
KEZELÉSÉRE



Válogatott, vegyszermentes gyógynövénykeverék, elsősorban a 2-es típusú cukorbetegség esetén javítja az életminőséget, csökkenti a szövődmények kialakulását.

100 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.099 Ft~~
2.799 Ft

► **EZI SLIM**
TESTSÚLY KONTROLL VEGÁN KAPSZULA



Gyógynövényeket és fűszereket tartalmazó étrendkiegészítő, támogatja az ideális testsúly megőrzését, az emésztőrendszer egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:
260 Ft

~~2.759 Ft~~
2.499 Ft

► **LOAMGLO GYÓGYNÖVÉNYES**
KUTYASAMPON KONCENTRÁTUM



Beteg bőrön is alkalmazható, kizárólag természetes alapanyagokból készült PH semleges sampon a fényes, és egészséges szőrzetért.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~2.049 Ft~~
1.799 Ft

► **ZEROKEET FOLYADÉK KUTYÁKNAK**
PARAZITÁK ELLEN



Komplex összetételű, környezet- és állatbarát készítmény gyógynövényekből, rendkívül hatékony a külső élősködők ellen, óvja a szőrzet és a bőr egészségét.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.779 Ft~~
1.579 Ft

► **LIVJIVAN MÁJVÉDŐ CSEPPEK**
KUTYÁKNAK



Vitalitásfokozó, általános erősítő, méregtelenítő hatású készítmény, mely alkalmazható általános gyengeség, étvágytalanság, betegség, anyagcsereszavar, vemhesség, szoptatás esetén.

30 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.979 Ft~~
1.779 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 **10 egészségtipp tavaszra**
- 7 **Várom a tavaszt!**
- 8 **Hogyan méregtelenítsünk?**
- 10 **Kis állatok, elhanyagolt problémák**
- 12 **Mit teszel idén az otthonodért?** – Vaszati
- 18 **Jövőépítés, tervezés** – Márciusi asztrozófia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Görög lencseragu; Káposzta-csicseriborsó sabji; Tojásmentes mandulás muffin; Zabgomócos zöldségleves; Málnás malpura; Spenótos-puliszkás rétes.
- 28 **Belső béke**
- 32 **Teremts bőséget!**
- 35 **Az egyik legkiválóbb gabona a zabpehely**
- 42 **Helló március!**
- 43 **A levendula** – Teacseppek



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, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2019/3. 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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

10

EGÉSZSÉGTIPP TAVASZRA

A tavasz közeledtével ideje, hogy eltemessük a téli hangulatot és minden olyan rossz szokást, amik az elmúlt hónapokban kellemetlenné tették az életünket. Az alábbi sorokban tíz olyan praktikát osztok meg veletek, amik segítségével felkészíthetjük testünket és lelkünket az új évszakra.



Irány a kert!

A kertészkedés nem csupán a tájat csinosítja, de a testünket is formálja, hiszen 250-300 kalóriát égetünk el óránként ezzel a tevékenységgel. Ahhoz, hogy a kertészkedés valóban az egészségünk hasznára váljon, érdemes hetente háromszor egy teljes órát házunk udvarának csinosíttatásával foglalkozni. Minden, ami egy picit is megizzaszt bennünket, tornagyakorlatnak számít: fűnyírás, gazolás, ültetés. Ajánlott a különböző kerti tevékenységeket 20 percenként váltani, hogy az összes izomcsoportot átmozgassuk és elkerüljük egyes testrészek megerőltetését.

Korai ébredés

Vegyük fontolóra, hogy pacsirta üzemmódra kapcsolunk. Tanulmányok bizonyították, hogy a korán kelő emberek egészségesebbek, mint bagoly típusú társaik, akik hosszan alszanak reggelente. A reggeli fények egyik előnye pedig az, hogy nagy dózis D-vitaminnal ajándékozzák meg azokat, akik hamar kikelnek az ágyból. A koránkelők nem csak környezetüknek egy különlegesebb arcát fogják látni, de kevésbé lesznek hajlamosak a depresszióra is.

Legyél koszos

Engedjük meg magunknak és a gyerekeinknek, hogy koszosak legyünk. Így számos olyan baktériummal kerülhetünk kapcsolatba, amelyek hasznosak az emberi szervezet számára. A szervezetünk jótékony válaszreakciókat tesz, amikor ilyen baktériumokkal lép kapcsolatba, ezáltal támogatja az immun- és az emésztőrendszerünk működését.

Gondolkozz globálisan, egyél lokálisan

Vásárlásainkkal támogassunk helyi termelőket és gazdákat. Léteznek már olyan szállítási lehetőségek, ahol a feliratkozók heti rendszerességgel kapnak friss és szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és tejtermékeket. Aki még csak most ismerkedik a tudatos vásárlás ezen formájával, annak szívből ajánlom a következő oldalt: <https://microker-vasaroljkozvetlenultermelotol.blog.hu/>. Aki viszont szeret fonott kosárral piacra járni, szintén számos lehetőség közül válogathat még a fővárosban is. A budapesti piacok listája a következő linken található: <https://tudatosvasarlo.hu/otlet/vasarolj-piacon-kozvetlenul-termelotol>.

Sétálj ebéidőben

Ez nem csupán arra ad lehetőséget, hogy megálljunk és rácsodálkozzunk a tavaszi tulipánokra, de egy könnyed séta olyan jótékony hatást gyakorol a szervezetre is, amiért a háziorvosunk minden bizonnyal megdicsérné. A bátrabbak megtoldhatják a munkába vezető útjukat is néhány egészséges lépéssel, ha például egyetlen megállóval korábban szállnak a le a villamosról vagy a metróról, és sétálva közelítik meg a célállomást. Vagy akár a francia nők, a lift helyett válaszs-
szuk a lépcsőt.

Cseréld le a párnád

Egyes vizsgálatok szerint átlagosan 5 év után a párnánk súlyának 10%-át olyan gombák, baktériumok, penész, pollen és por teszik ki, amelyek allergiás reakciót válthatnak ki. Gusztus-talannak hangzik? Az is. Ezért érdemes antiallergén és atka-mentes váncosokat beszerezni,



a huzatot pedig heti rendszerességgel magas hőfokon kimosni, majd azt a napon megszáritani. Orvosi ajánlásra érdemes az ágyneműnket 3-5 évente lecserélni.

Takarítsuk ki a sminkes fiókot

Ahogy a legtöbb terméknek, úgy a sminkes készítményeknek is van szavatossági ideje. Mint ahogy a felhalmozott tartós élelmiszereket is időről időre átnézzük, tegyünk ugyanígy a szempillaspirálokkal, alapozókkal és minden olyan szépítőszerrel, amiről biztosan tudjuk, hogy már nagyon hosszú ideje nem használtuk, esetleg nem is emlékszünk már, hogy mikor vásároltuk. Így csökkenthetjük annak az esélyét, hogy szemfertőzést vagy kellemetlen bőrkíütést kapjunk. És különben is, ilyenkor tavasszal igazán megengedhetjük a bőrünknek, hogy fedetlenül élvezze az üde levegőt és a finom napsugarakat.

Virágot minden tányérra

Az ehető virágok már régóta részei az életünknek. Ki ne kóstolta volna már a bodzavirágból készült szörpöt? Vagy ki ne ivott volna már kamilla forrázatot? A színes szirmok azonban egyre nagyobb teret kapnak a gasztronómiában és az otthoni tányérokra is. Nem csak esztétikusak, de nagyon ízletesek is, legyen szó tavaszi salátáról, vagy egy könnyű desszertől. Annak, aki járatlan a gasztrobotanika világában, szívből ajánlom Halmos Mónika könyveit és előadásait.

Vess magot

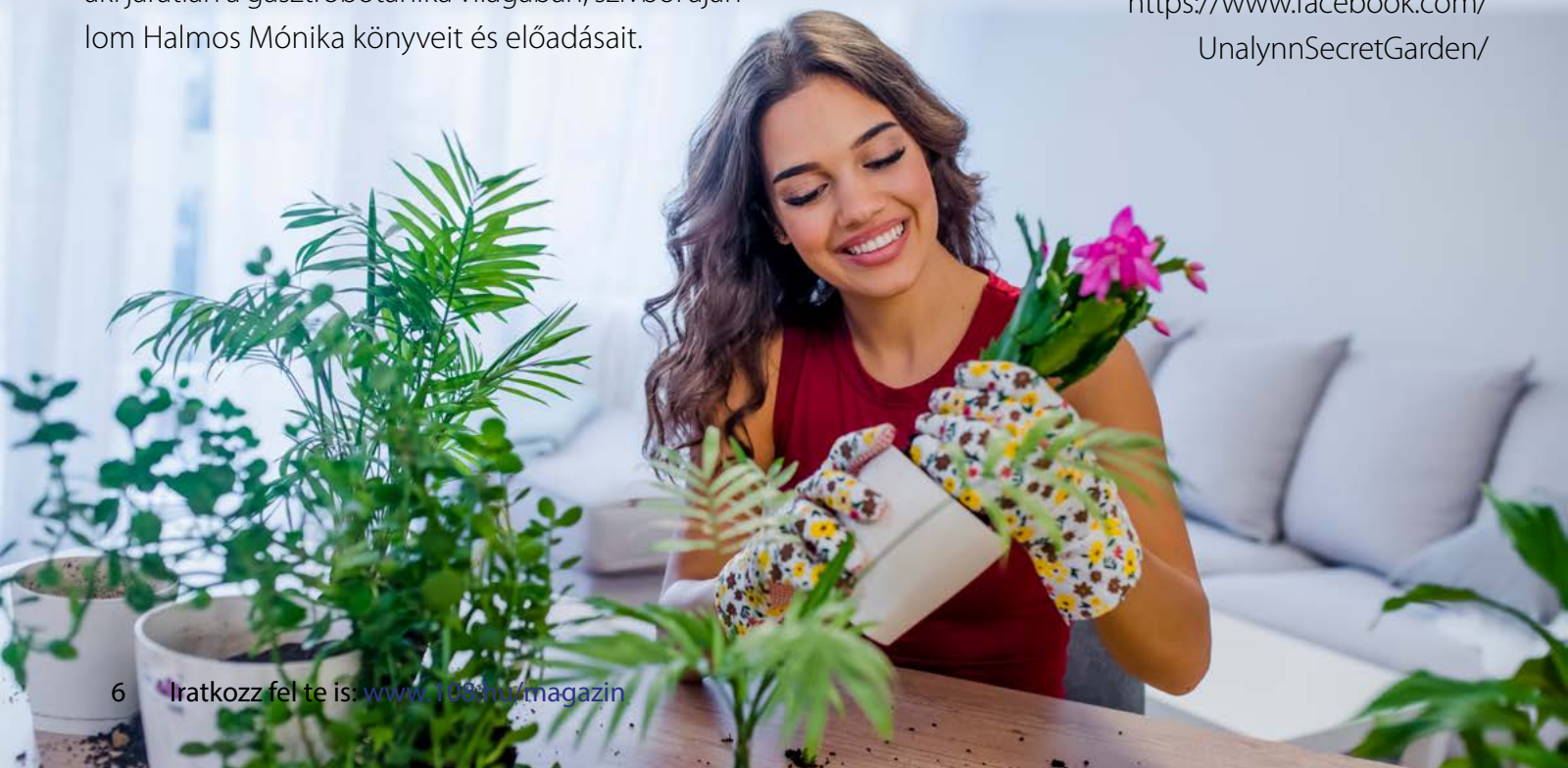
Könnyen vihetünk tavaszt még a városi panellakásokba is, ha mini fűszerkertet ültetünk a konyhánkba vagy a balkonunkra. A siker minden bizonnyal a napfényen múlik. Zárt helyiségben figyelni kell, hogy a növények minimum 6 órányi fényhez jussanak. Kezdő városi kertészként érdemes magbörzékre ellátogatni, ahol inspiráló ötletekre, különleges magokra és hasznos tanácsokra tehetünk szert. Ha szeretnénk többet megtudni az ilyen jellegű eseményekről, akkor látogassunk el <http://maghaz.hu/weboldala>.

Forrásvíz

Hazánk bővelkedik a forrásvizekben. Ha tehetjük, kirándulásaink során keressünk fel olyan helyeket, ahol tiszta, iható víz tör fel a föld alól. Az ilyen víz értékes a föld, az élővilág és az emberi szervezet számára is. Fontos, hogy rendszeresen fogyasszunk élő vizet, amely hidratálja szervezetünket, valamint támogatja annak öngyógyító folyamatait. A forrásvíz fogyasztása nélkülözhetetlen a tavaszi méregtelenítő kúrák során. A közelünkben fellelhető források listáját a következő linkre kattintva találhatjuk meg: <https://forrasvizorzok.eu/magyarorszag-forrasainak-terkepe>.

Kovács Kata

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





Várom a tavaszt!

Kapirgálunk már a kertben, rendezgetjük a vetni való magokat, birizgáljuk a növényeket. Így járt a konyhai bazsalikomom, petrezselymem is. Nem volt elég a fény még nekik, így megnyurgultak, át is ültette őket a házi kertész és meghagyta, hogy vissza kell őket vágnom. Gondolkodtam rajta, hogy mihez kezhetnék vele. Jó lett volna egy pestós tésztára vagy pizza alapnak is, de annyira üde illatuk volt, hogy teljes tavaszi kedvem lett tőle. Azt akartam, hogy ezt a friss illatot palackba zárhassam és szagolgathassam, ízlelgethessem addig, míg be nem köszönt az igazi tavasz! Így lett belőle fűszerolaj! Ha szeretnéd te is elkészíteni, így csináld:

Hozzávalók:

- 1 liter napraforgó olaj
- 2 marék bazsalikom
- 1 marék petrezselyem
- színes bors
- egész csili
- 1 bio citrom héja
- 3 csepp citrom illóolaj
- 3 csepp bazsalikom illóolaj

Megdobtam még egy kis kanál házi provance-i fűszerkeverékkel, de ez elhagyható, mert a friss fűszereké a főszerep! Az illóolajok segítik, hogy tartósabb legyen, ne punnyadjon meg a növény benne. Hagyom pár napig állni, aztán átszűröm, majd a szűrleményből csinálok egy jó pennét!

Az olaj meg isteni lesz salátára, szendvicsekhez, zöldséget grillezni...

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta • szantalsziget.hu

Hogyan méregtelenítsünk?

Az ájurvédikus gyógyászat, mint az „orvostudományok ősanja”, már tízezer évvel ezelőtt beszélt a méregtelenítés fontosságáról. A megemésztetlen táplálék, de még a megemésztetlen érzések is méreganyag felhalmozódáshoz vezethetnek szervezetünkben. Napjaink emberének pedig már olyan méreganyagokkal is szembesülnie kell, amikről ezek az ősi írások még nem beszélhettek, mint a vegyszerek, adalékanyagok, színezékek, amik tovább fokozzák ezt a felhalmozódást.

A méregtelenítésnek, tisztításnak, vagy test-súlycsökkentésnek számtalan módját ismeri az ájurvéda. Ilyenek az izzasztás, a vizelethajtás, a léböjt, a testmozgás, még a napozás vagy a szélben sétálás is a tehermentesítő terápiákat szolgálja. Mindezek közül is az elsődleges a méreganyagok elégetése gyógynövényekkel. Ezek sokszor nálunk is közismert gyógynövények, mint a fekete-bors, vagy a gyömbér. Egy indiai mondas szerint nincs méregtelenítés Trikatu (ájurvédikus növényi gyógyszer) nélkül, ami éppen ezeket a fűszereket tartalmazza. A tri hármát, a katu fűszereket jelent. A harmadik fűszer a hosszúbors, kevésbé ismert, de már nálunk is forgalmazott gyógynövény, amit ugyanakkor kiválthatunk cayenne borsal. Ha ezt a három fűszert egy-egy arányban összekeverjük, naponta háromszor mézzel 1 grammnyit elkeverve elfogyasztjuk, az nagy mértékben segíti a méreganyagok felszámolását. Nem mindig a böjt lesz a megoldás, gyakran az ilyen egyszerű módszerek, mint a trikatu kúra szerű alkalmazása nagyobb szolgálatot tehet.



Itt is legfontosabb a személyreszabottság.

Az ájurvédikus szemlélet a három fő rendező elv (vāta, pitta, kapha) alapján több testípust is megkülönböztet. A levegős **vāta típus** számára nem ajánlott a hosszú böjt, mivel az étkezések megvonása csak tovább levegősíti a szervezetüket. Ha lehet, ők csak szakember segítségével, indokolt esetben kezdjenek 1-3 napos böjtölésbe. Számukra sokkal nagyobb segítséget jelenthet az emésztő folyamatok segítése gyógynövényekkel. A tüzes **pitta alkat** számára a fölösleges anyagok és a felhalmozódott tűz eltávolítására a terápiás hashajtás a legcélravezetőbb. Ők, ha indokolt, már pár nappal tovább, 5-7 napig böjtölhetnek. Náluk inkább a csillapítás, a harmonizálás, a hűtés a fontos szempont. Náluk nem izzaszthatunk, nem fűthetünk, nekik például a gyümölcsök könnyű és hűtő természetű segíthet ebben. A **kapha típusúak** teste sok föld elemet tartalmaz, és könnyítést igényel, nekik a keserű füvek, vagy a csípős fűszerek lesznek hasznosak.

Észrevehettük, hogy az ájurvéda szerint nem ajánlott mindenkinek a manapság oly divatos, gyümölcsökkel vagy gyümölcslevekkel történő méregtelenítés. A gyümölcsök többségénél az édes íz dominál. Az édes íz pedig tápláló íz, a metabolikus folyamatokat segíti, azaz nem lebontó, nem katabolikus folyamatokat indít el a szervezetünben. A zöldséglevelek alkalmasabbak, de ott sem felejtethetjük el, hogy olyan

magas tápanyagtartalommal bírnak, hogy érdemes felére hígítani őket ásványvizekkel.

A méregtelenítésre a késő tavasz és a nyár a legalkalmasabb. Általában a májust tartják a legkedvezőbbnek, a méregtelenítés természetes időszakának, persze ehhez nem kell mereven ragaszkodnunk. Ahogy a hőmérséklet emelkedik, fokozatosan felszínre kerülnek a télen felhalmozódott salakanyagok, így, ha ezeket ilyenkor ürítjük ki, nem okoznak majd elzáródásokat, működési zavarokat, betegségeket.

A vértisztítás, az emésztő tűz megfelelő működését segítő növények fogyasztása, a friss zöldségekből készült, könnyű tavaszi ételek fogyasztása szinte mindenkinek jót tesz. Ha több borsot, cayenne borsot, szárított gyömbért, mustárt, vagy aszafoetidát használunk, ezek mind segíteni fogják az emésztést, és ellensúlyozzák a méreganyagokat, mivel természetük ellentétes azzal. Szintén támogatják a lebontó folyamatokat az olyan meleg energetikájú fűszerek, mint a kömény, a bazsalikom, a kardamom, a koriander, hiszen ezek az emésztő tűz serkentésével pusztítják a felgyülemlett méreganyagokat.

Ha tudjuk a született személyes testípusunkat, már könnyű lesz megérteni mind a táplálkozási, mind az életmód ajánlásokat.

Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta • szantalsziget.hu

Kis állatok, elhanyagolt problémák



Amikor kedvtelésből tartott állatok védelméről és jólétéről beszélünk, mindenkinek egyből a kutyák és macskák jutnak az eszébe. Velük van tele a Facebook, őket kell menteni, nekik kell új otthont találni. Holott a hobbicélból tartott állatok köre ennél jóval szélesebb és attól, mert rájuk kevesebb figyelem irányul, nem jelenti azt, hogy ne lenne szükségük segítségre.

Akinek nincs zsigeri féelme a rágcsálóktól és szeretne háziállatot tartani, nagyon jól járhat velük.

A tartásuk nem annyira összetett, mintha kutyáról, vagy macskáról beszélünk. Megvan a saját elszeparált életterük, így az ember mindennapi közegétől elválnak. Nem rágják szét a cipőnket, nem szaggatják szét a függönyt, nem kell őket trenírozni, nem kell a zuhogó esőben levinni sétálni, lehet őket szocializálni és hozzászoktatni az ember közelségéhez, de ennek hiányában sem fognak túl sok gondot okozni.

Ráadásul cukik is. Az esetek többségében mókás külsejű szőrgombócok nagy fülekkel, sötét gombszemekkel, fűrge lábakkal.

Egy kutyához vagy egy macskához képest sokkal kevesebb funkciót kell betölteniük, így az együttélés is sokkal kevésbé komplikált velük. Ez



viszont nem jelenti azt, hogy a rágcsálók élete ne lenne nehéz az emberi közegben.

A megunt, vagy más okból utcára kidobott állatok körébe a rágcsálók is beletartoznak. Méretükből adódóan nem keltenek akkora feltűnést, de ettől még valós problémáról beszélünk. Az életben maradásuk esélye is sokkal kisebb.

A tartásuk nem igényel akkora időráfordítást, de ettől még vannak saját biológiai igényeik. Erről nem feledkezhetünk meg. A nem megfelelő tartási körülmények minden esetben egészségügyi, viselkedési problémákhoz vezethetnek. Ismernünk kell a stressz-szintjüket is, főleg a félősebb fajták esetében, vagy azoknál, akik éjszakai életet élnek.

Fontos tudni, hogy a rágcsálók a táplálkozási láncban viszonylag elég alsó szinten szerepelnek. Számos ösztönük a menekülésről szól, amely mindig is az adott faj életben maradását szolgálta. Így ha nem ismerjük viselkedésüket, könnyen tehetjük ki őket stresszhatásnak. A tartós stressz pedig az állatok esetében is bizonyítottan egészségkárosító hatással van.

Másik fontos jellemzője a rágcsálóknak, hogy nagyon szaporák. Nagyon rövid kihordási idő alatt az esetek többségében sok utódot hoznak világra, és egy felnevelt alomnyi kölyök után újra készen állnak a következőre.



Ha valaki van annyira felelőtlen és ezt nem veszi figyelembe, azzal csak további problémákat generál. Egy rakásnyi újszülött további sorsáról is gondoskodni kell, vagyis kellene. Ez is része a felelős állattartásnak.

Akármennyire is nagy a hasonlóság, ettől a rágcsálók még nem mozgó plüssállatok.

A tartásuk könnyű, nem igényel túlságosan nagy idő- és pénzráfordítást. Ha célunk az, hogy a velünk eltöltött életüket egészségben és kiegyensúlyozottan töltsék el, nem elég csak megvenni őket a tartásukhoz szükséges eszközökkel együtt.

Megvannak a sajátos igényeik, így aki rágcsálót tart, az adott fajra jellemző tudásanyagot mindenképpen sajátítsa el!

Márton Attila
kutyabajok.blog.hu





Mit teszel idén az *otthonodért?*

Az új évre sokan úgy tekintenek, mint egy új élet kezdetére, ami tele van lehetőségekkel. Ez az időszak a célkitűzések időszaka, ilyenkor azok, akik tudatosan élik az életüket, kicsit többet foglalkoznak a céljaikkal, a jövőjükkel és terveket készítenek arra vonatkozóan, hogyan tehetnék azt jobbá.

Neked már nem kell elmagyaráznom, hogy a jobb élethez milyen nagy szükség van arra, hogy otthonunk energiaminősége rendben legyen. Ha rendben vannak az energiák (jó a Vaszati minőségek), akkor az otthonunk segít minket céljaink elérésében, ha nincsenek rendben, akkor gátol. Ez ilyen egyszerű.

Éppen ezért az éves céljaid kitűzése és leírása során azon is gondolkodj el, hogy mit teszel ebben az

évben az otthonodért! Az otthonoddal kapcsolatos célok többrétűek lehetnek és – ha csak nem követsz el a kivitelezésük során valami súlyos Vaszati hibát –, akkor egytől-egyig hozzájárulnak ahhoz, hogy ne csak az otthonod legyen szebb és jobb, hanem az életed is.

Gondold csak el, milyen jó érzés festés után viszszapakolni a szobába! Ha nem csak tisztasági festés volt, hanem a fal színén is változtattál, olyan érzés, mintha egy új szobába lépnél. Ehhez hasonlóan jó érzés, ha vásárolsz egy szép új bútort, amivel kicsit újjávarázsolod, de legalábbis megfrissíted a berendezést. Egy új kép a falon, egy megfelelően elhelyezett tükör és egy szép új díspárna, vagy

asztalterítő – mind-mind olyan dolog, ami hozzátesz egy kicsit a lakásod otthonosságához.

A lakásoddal kapcsolatos feladatokat három fő csoportba oszthatjuk az alapján, hogy mi a feladat fő célja, mit akarsz (vagy mit kell) vele elérni.

Az első csoportba tartoznak azok a teendők, amelyek a ház vagy lakás megfelelő működéséhez szükségesek. Ezek lehetnek az általános karbantartó, javító és felújító munkák, amiket nem feltétlenül kedvtelésből, inkább kötelezettségből végzünk el, hogy megóvjuk otthonunk jó állapotát. Az ilyen jellegű munkákat is lehet úgy végezni, hogy az ne csak a karbantartásról, hanem az örömről és a szépítésről is szóljon. Ha például nagyon régi már a járólap és úgy döntünk, hogy újat rakatunk le, akkor válasszunk olyat, ami igazán tetszik, és ami (színével) a lakás Vaszati minőségének javítását is segíti. Ugyanez vonatkozik a festésre, mázolásra, vagy a fürdőszoba teljes körű felújítására is.

A második csoportba azok a tennedők tartoznak, amelyek szebbé, kényelmesebbé, praktikusabbá vagy éppen energiatakarékosabbá teszik az otthonunkat.

Az ilyen munkálatok vagy vásárlások során nagyon fontos, hogy átgondoljuk, hogyan hat majd a változás a lakás Vaszati minőségére. Ha például azt tervezed, hogy valamelyik szobába új bútort veszel, akkor mindenképpen figyelembe kell venni, hogy arra az égtájra, ahol ez a szoba van milyen színek valók, és mennyire lehetnek a bútorok súlyosak vagy éppen könnyedek. Egy északkeleti szobába semmiképpen se vegyél egy fekete bőrganitúrát! Az is lehet, hogy bővíteni szeretnéd a házadat. Ez már egy kényesebb kérdés, mert bizonyos égtájak irányába kedvező terjeszkedni, bővíteni (ezek az észak, északkelet és a kelet), más égtájak irányába azonban kedvezőtlen. Az sem mindegy persze, hogy mire szeretnéd használni a bővítményt, mert míg egy raktár nagyon kedvezőtlen északkeleten, addig egy télikert vagy veranda kedvező. (Ha ilyesmire készülsz, mindenképp konzultálj szaktanácsadóinkkal!)

A harmadik csoportba tartoznak azok a teendők, amelyeket kifejezetten a Vaszati minőség javítása miatt végzünk. Ezek kapcsolatban lehetnek az első két kategóriával, de előfordulhat, hogy valami változtatást kifejezetten a Vaszati miatt végzel el. Remekül lehet korrigálni a színek segítségével akár úgy, hogy átfestesz valamit, vagy elhelyezel valamilyen tudatosan megválasztott színű dísz tárgyat, ami lehet egy váza, egy terítő egy új díspárna, vagy egy új függöny. Természetesen korrigálhatsz a Vaszati energetikai eszközeit használva is és ez is lehet egy remek cél az idei évre, hogy végre beszerzed mindazt, amire szükség van.





Most, írás közben folyamatosan cikáznak bennem a gondolatok a saját házunkkal kapcsolatban. Azt vettem észre, hogy mind a házunkban, mind az életünkben vannak befejezetlen dolgok, amiket jó lenne az idén befejezni. Úgy érzem ráadásul, hogy ez a kétféle befejezetlenség összefüggésben is van egymással. Először is, szeretném az idén befejezni a kerítésünket, ami egyelőre csak félig van készen... ennek öröme a minap (még a decemberi hóesés-kor) egy szép szarvastehén sétálgatott a kertben, akinek másnap meg is találtuk a nyomát a hóban. Az egész kertet bejárta! A kerítésnek a Vaszati jelentősége az, hogy kijelöli energetikailag is a telek határait. Ha kész lesz a kerítés, akkor lesz igazán jelentősége annak, hogy délnyugatra és nyugatra nagy fákat ültettünk és, hogy majd lesz északon egy tó. Az alagsor is befejezetlen, s ez a befejezetlenség akarva-akaratlanul is vonzza a rendetlenséget, ami pedig energia szinten nincs jó hatással a házra. És hogyan érzem ezt a befejezetlenséget az életemben? Csak egy példa: nagy lelkesedéssel elkezdtem írni két könyvet is (egy "igazi" könyvet, ami elég nagy falat) és egy rövidebb, E-könyvet egy speciális témában. Ez utóbbit olyan lelkesen és lendülettel írtam napokig, hogy azt hittem pár hét alatt készen is lesz, de aztán jött a karácsony, ami nálunk egyet jelent az utazással, és – bár a lelkesedeésem megmaradt – a lendületet elveszítettem és nem készült el ez a minikönyv. (A könyvek befejezését nem szeretném a kerítéstől és a pincétől függővé tenni!)

Nagyon fontos lenne az is, hogy ha valami elromlik a házban, azt azonnal javítsuk meg! Ha mi nem tudjuk megjavítani (mert nincs rá időnk, vagy nem értünk hozzá), hívjunk szerelőt vagy mesterembert. A lényeg, hogy ne legyen a házban csöpögő csap, törött csempe, üveg, használaton kívüli zuhanytálca, vagy bármi olyan dolog, ami ott van ugyan a házban, csak éppen használhatatlan. Ez sincs jó hatással az életünkre – közvetlenül és közvetve sem. Közvetlenül nem tesz jót a lelkivilágunknak naponta elmenni egy elromlott dolog mellett, közvetve pedig ezek az elromlott eszközök, használati tárgyak is hatással vannak a lakásunk Vaszati minőségére. (Nem jó hatással.)

Bármire is készülsz az idén az otthonoddal kapcsolatban – legyen az a kényszer szülötte javítás, felújítás, egy örömteli dekorálás vagy Vaszati korrekció -, javaslom, hogy vegyél elő papírt és ceruzát, járj körül a lakásban és írd össze mindent, amit az idén tenni akarsz az otthonodért. Válaszd ki a legfontosabbat, vagy azt, amit a legkönnyebb kivitelezni, vagy éppen azt, ami ha elkészül a legnagyobb örömet okozza majd és tervezd meg, hogyan fogod megvalósítani. (Az egyszerűbb dolgokhoz persze nem szükséges bonyolult terv, csak végre kell hajtani és kész.) A lényeg, hogy tegyél valamit a cél érdekében. A listát tedd olyan helyre, ahol látod (nehogy megfeledkezz róla). Legjobb, ha északkeletre vagy keletre teszed (egyéb céljaid és akár egy Sri yantra vagy Meru csakra társaságában), mert ezek az égtájak szoros kapcsolatban állnak a jövőd alakulásával. (Ha vécé van északkeleten, akkor ne hogy a vécébe tedd a listát!!! A vécét korrigáld egy Matsya yantrával és a listát a vécén kívül pl. az előszobában vagy másik helyiségben helyezd el.)

Nem tudom, te hogy vagy vele, de én nagyon lelkes lettem! Tudom, hogy milyen az, amikor elkészül valami – főleg, ha saját kezűleg készítem -, milyen az, amikor átalakul valami, vagy egyszerűen milyen érzés

felteríteni az étkező asztalra egy új terítőt. Nem kell feltétlenül nagy dolgokra gondolni. Azzal is sokat teszel a lakásoddal, ha az idén egy kicsit alaposabban végzed el a tavaszi nagytakarítást, amit összekapcsolsz egy alapos selejtezéssel is, ami során megszabadulsz minden olyan dologtól (legyen az ruha, használati tárgy vagy dísz tárgy), ami nem szép és nem működik rendesen. Annak idején, amikor a 27 napos program írásába kezdtem (szerencsére azt be is fejeztem!), az volt az elképzelésem, hogy egy olyan programot alkossak, amely segítségével 27 nap alatt (ez lehet több, vagy kevesebb, a saját tempód függvényében) körbejárjuk az egész lakást és a kertet és megszabadulunk minden olyan dologtól, ami a Vaszati szerint nem oda való, beszerzünk olyan dolgokat, amik viszont kedvezőek a Vaszati szerint és szépen sorban rendbetesszük otthonunk energiáit, s ezúttal jó irányba tereljük az életünket is. Ha már elvégezted ezt a programot, akkor bizonyára tudod, hogy miről beszélek, ha még nem, akkor nagyon ajánlom, mert tényleg segít rendet és pozitív energiákat teremteni a lakásodban.

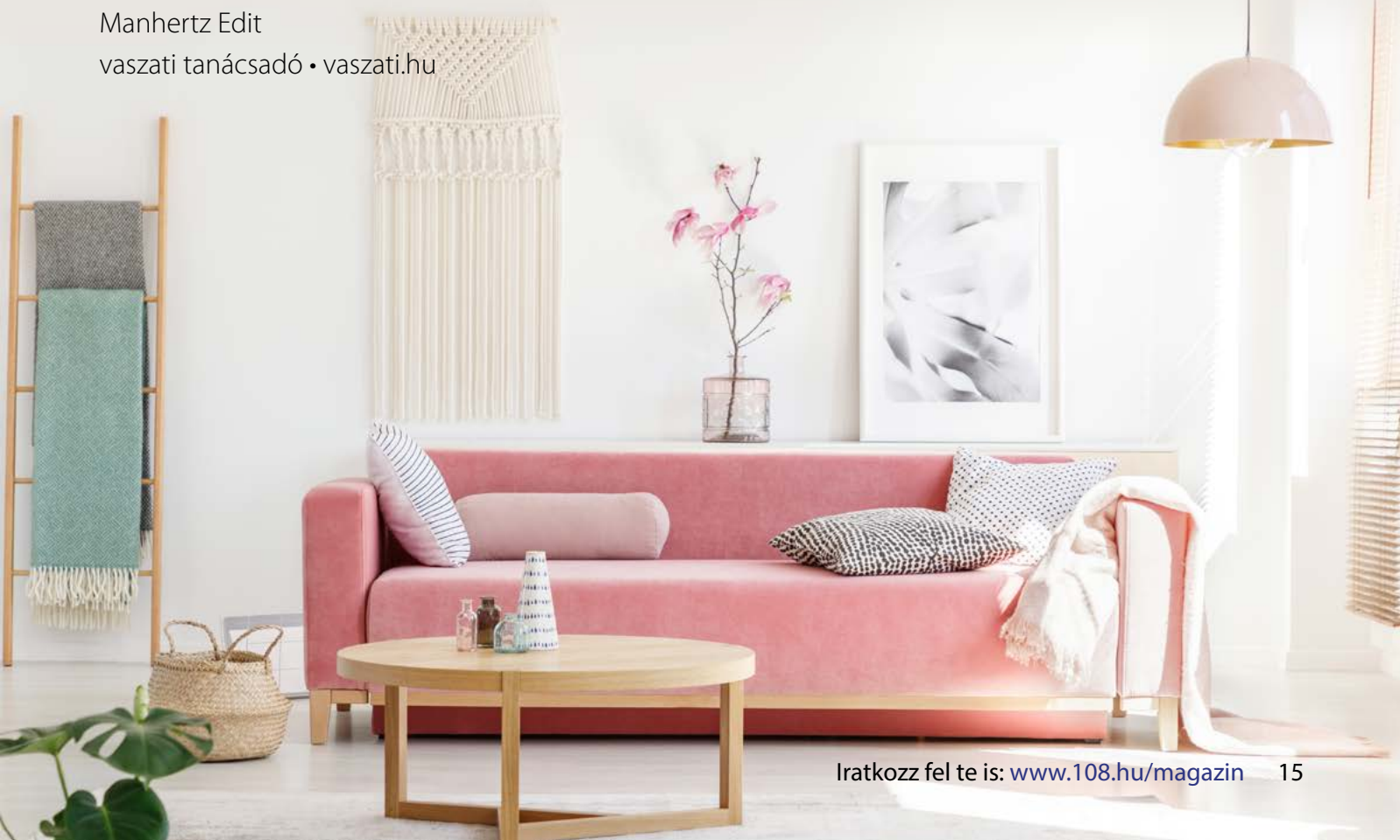
Remélem neked is vannak terveid otthonod és az életed szebbé, jobbá varázslására! Ha van kedved, oszd meg velünk, hogy mire készülsz! Sok erőt és kitartást kívánok hozzá, valamint sok örömet az elvégzett munkában!

Manhertz Edit

vaszati tanácsadó • vaszati.hu



Ugyanaz a kanapé a nappalinkban, mégis mennyire más a hangulat! Az első képen levő türkisz párnák frissek, modernnek, hűsítőek és elsősorban északnyugaton, északon és északkeleten vannak jó helyen, míg a második kép párnái vidámak és meleg hangulatúak, amelyek jók lehetnek délen, délkeleten, a sok zöld miatt esetleg még északon is. (Mivel a nappalink nyugaton és délnyugaton van, emiatt ezeket a párnákat csak a fotózás kedvéért tettem a kanapéra...)

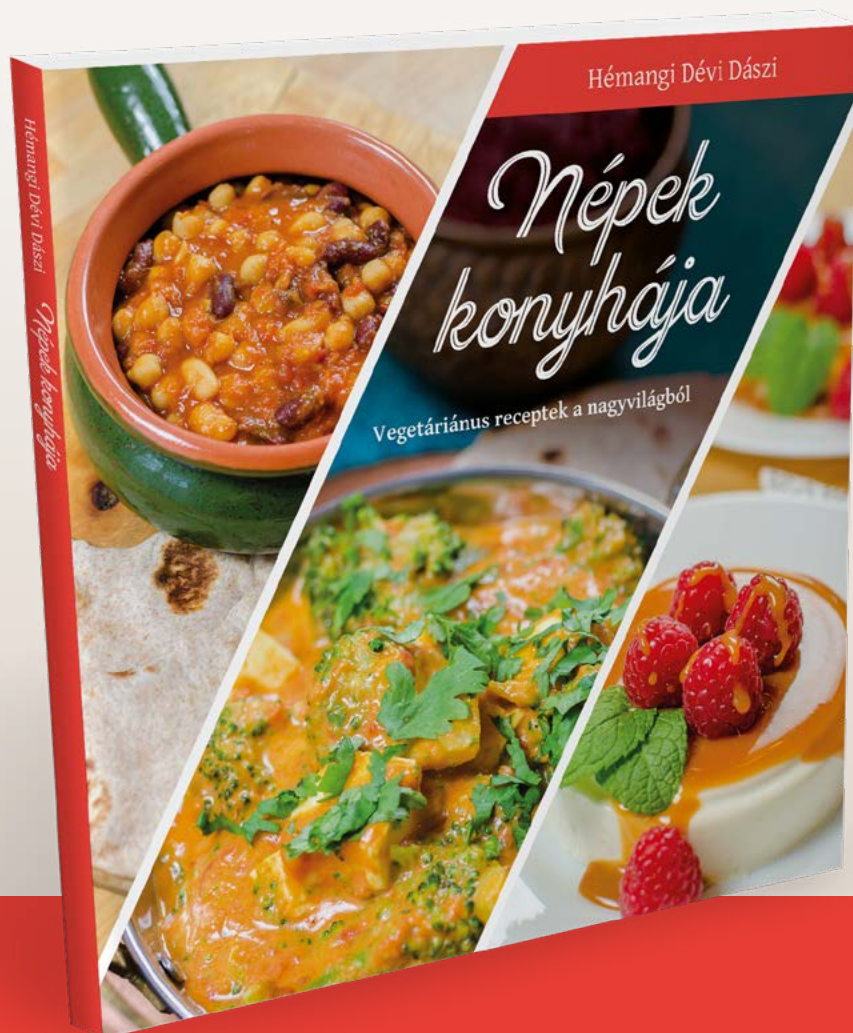


HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

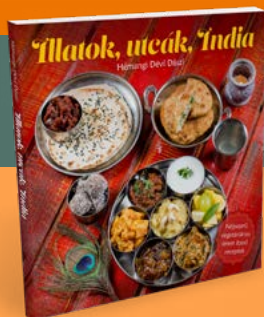


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszorszáig 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



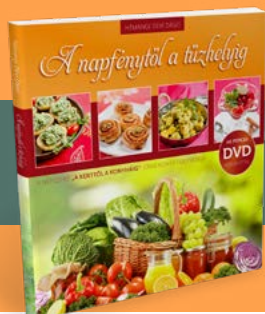
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

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



Jövőépítés, tervezés

Márciusi asztrozófia

Március 6-12. között a Nap-Neptunusz együttállása révén reflektorfénybe kerülnek lelki dolgaink, leginkább a jövőnket befolyásoló és mélyben meghúzódó érzelmeinkre tudunk rálátni. Képesek vagyunk meglátni ötletadó erejüket is a Pegasos, a Táltos paripa révén. Ne csodálkozzunk akkor sem, mikor szökőkútként törnek fel érzelmek, vagy akár pozitív/negatív őszindulatok jelennek meg és hatnak ránk, hiszen ennek most ideje van. És a legfőbb ideje ezek alkotó, hasznos energiává alakítása. Most és egész márciusban erőteljesen jelenik meg központi témaként, hogy hogyan tudunk a jövőnkre hatni. Most és szinte március 21-ig a Szaturnusz (Nyilas csillagkép-nél) és a Mars (Kos csillagkép-nél) emelő fényszöge szabályos háromszöget képezve közrefogja ezt a mély, forráskutató tevékenységet, ezért kiemelten hangsúlyt helyez ez a két bolygó arra, hogy észrevegyük, felfedezzük, milyen lelki indíttatás bukkan fel, emlékezzünk és tisztázzuk az eredetét – honnan jön, miből fakad –, mert ez az összefüggés emeli ki és alakítja indító, kreatív, az életben előre mozdító erővé. Meg is tudjuk tapasztalni most átalakító, előrelátást segítő, biztos alapok felé terelő erőinket.

A Merkúr elkezdheti egész március végéig tartó

hátráló mozgását a Visszaúszó Halak csillagképéből egészen a Vízöntő jövő vizéhez, a Neptunuszig, hogy kört írjon le körülötte, és minden oldalról megfigyelje üzenetét. Arra irányítja gondolatainkat, hogy az összegzéshez először tekintsünk vissza múlttra. Újra. Az érzelmi kommunikáció elmélyítését is lehetővé teszi. Március 7-én a Holddal való együttállása révén az érzelmeinkből fakadó megértés lesz erős. Március folyamán megfigyelhetjük, milyen gondolataink ismétlődnek újra és újra, emlékeztetnek-e minket valamire? E retrográd mozgás által képesek vagyunk jobban megérteni az összefüggéseket, hiszen a mélységekre rálátó Nap-Neptunusz közelébe ér és időben kiterjeszti, hosszabbítja együttes hatásukat március 12-18. időszakára: a visszatérő minőségek, gondolatok jövőnk tisztázására irányulnak. Március 15-én Nap-Merkúr együttállás révén múltbeli cselekedeteink értelmet nyernek, meglátjuk lényegüket, magukat és ekkor igazán meg tudjuk fogalmazni üzenetüket, mely így bölcsességgé nemesedik és egyúttal gyógyító erővel hat ránk. Március 20-án érzelmeink által tapasztaljuk meg gondolataink mélységeinek alkotóerejét. Március 25-én egzakt a visszatérő Merkúr együttállása a Neptunusszal:

gondolataink, ötleteink forrása lelkünk mélységeiben van! Ezt nyomatékosítja ekkor a Merkúr köre, pozíciót váltva, hiszen a Merkúr itt alámerül az Ekliptikán is, és április 2-án újra együttállnak: ekkor már a gondolkodásmódunk alapját képezik mély lelki kincseink, szobrász módjára képessé válunk megmunkálni, elmélyülni és együtt működtetni őket.

Március 21-én, a tavaszi napforduló idején és Telihold napján a Mars már a Bika csillagképében jár: az ezidáig elindított terveink megszilárdításához és termővé fordításához ad erőt. Mi az ami fenn tarthatóvá teszi ezt és a biztos alapozásban segít? A harmonizáló és termékenységet biztosító Vénusz-szal, mellyel megvalósító fényszöveget alkot – ez a hatás március 13. és 31. között áll fenn, és 21-én a legnyilvánvalóbb –, így ekkor tudjuk leginkább a múltbéli termékeny erőinket és érzelmeinket segítségül hívni ehhez az építkezéshez. A kézben

tartott tudás, vagyis a bölcsesség szintén hozzájárul, a felmerülő kérdésekre választ szolgáltatva kézzel foghatóvá varázsolja alapjainkat. A mélységeink és magasságaink megtapasztalásáért felelős Plútó is ide sorakozik, mely emeli és építőköként szolgálva erősíti az alapokat.

Március 7-én a mély rálátással párhuzamosan az Uránusz átlép a bika zodiákusába, a Kos csillagképben folytatja útját és a biztos, termékenységet és harmóniát adó dolgok felé irányít. Március 27. körüli napokban ezt nyomatékosítja a Vénusz, és üzeni: ragadjuk meg a jelen pillanatát, töltekezzünk. Múltunk és jövőnk összeér a pillanat megélésében, és ebből hihetetlen nagy energiát tudunk felszabadítani, és kapukat nyitni vele.

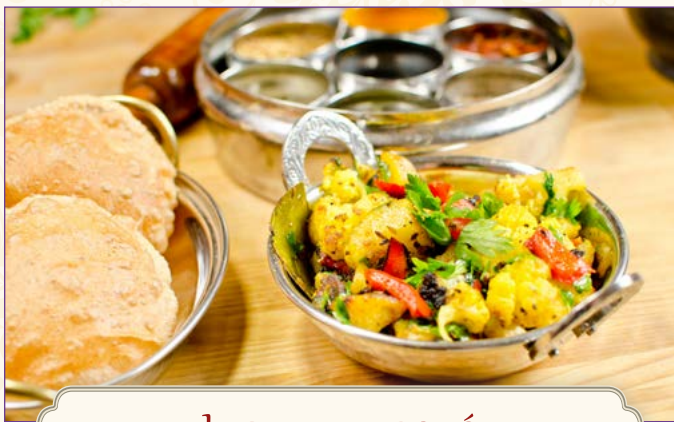
Bodnár Erika
asztrozófus • ertektengely.hu



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

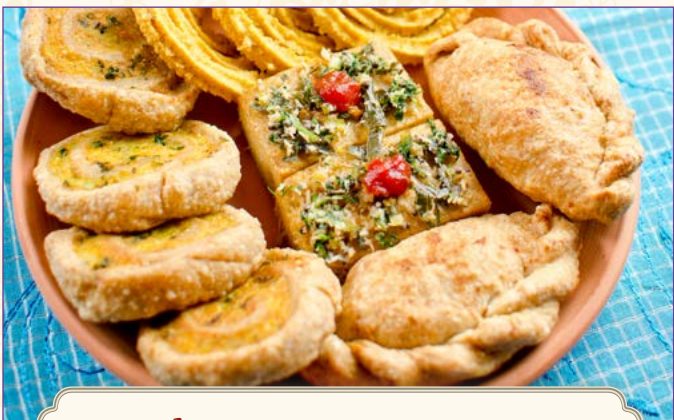
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 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
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**



GÖRÖG LENCSERAGU

Vannak ezek a vegán csoda bowl-ok [bowl], egyik-másik kész mestermű. A bowl öblösebb tálat jelent, és igen, ezt kell jól megpakolni.

Egy tálban találkozik minden finom növényi étel, és hihetetlen gusztusosan össze lehet rendezgetni a színeket, az ízeket, textúrákat és formákat.

HOZZÁVALÓK A LENCSEHEZ:

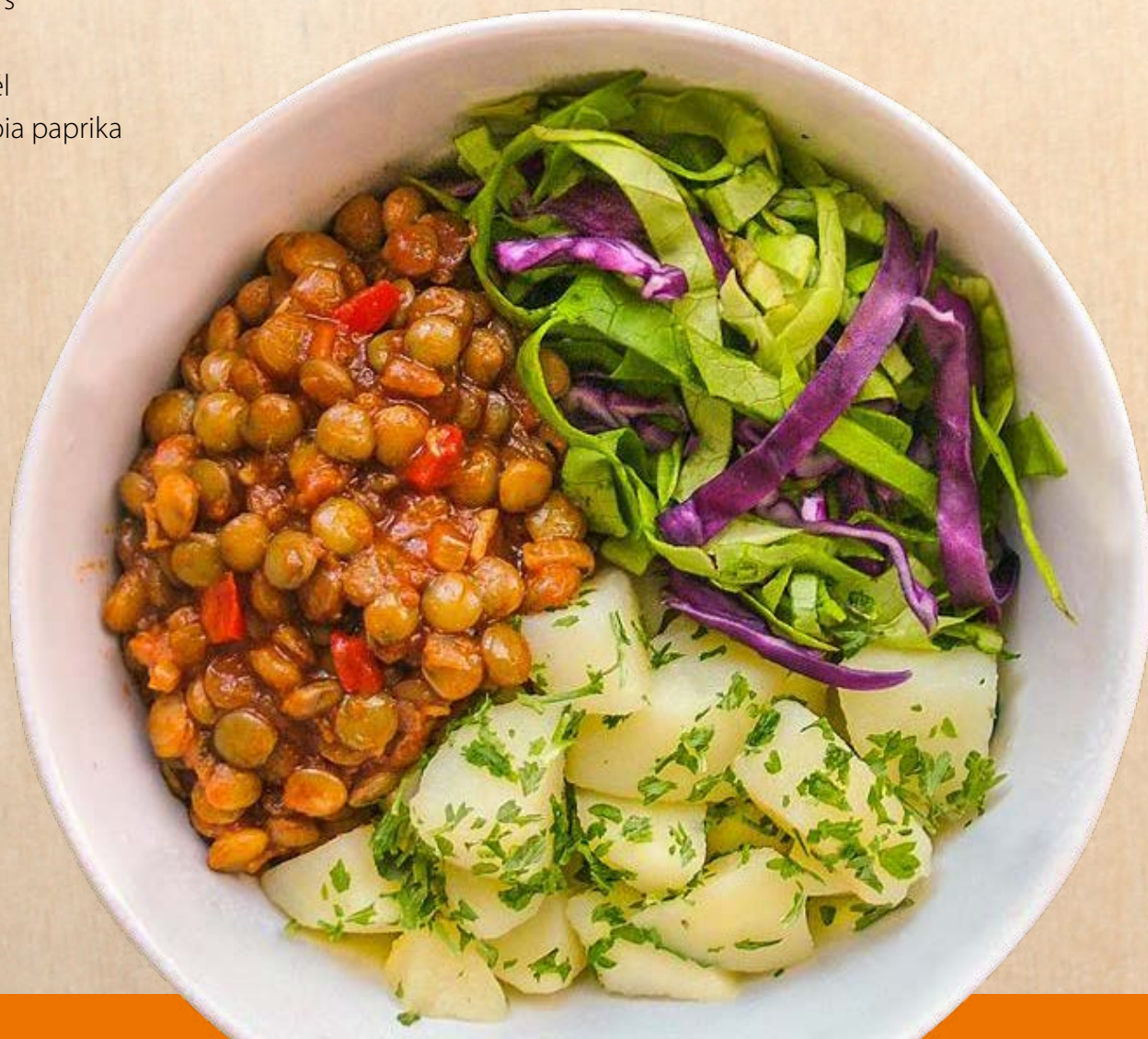
- 300 g lencse (száraz)
- 4-5 ek olívaolaj
- 1 közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 70 g paradicsompüré
- 3 csepp füstaroma
- 1 kk piros paprika
- 1 csipet bors
- 1 mk só
- 2 babérlevél
- 2 karika kápia paprika

ELKÉSZÍTÉSE:

- A lencsét előző este áztasd be, majd aznap félig főzd meg pár babérlevél társaságában. Ehhez valószínűleg 5 perc elég is lesz.
- Közben olajon párold meg a hagymát, és ha kész, a fokhagymát, majd dobod rá a kockára vágott kápiát is.
- Ezután keverd bele a paradicsompürét, az ízesítőket és a lencsét.
- Öntsd fel kis vízzel, és főzd puhára 10 perc alatt.
A végére maradjon jó szaftos!

Extra tipp: hagyományosan is tálalhatod: körettel, salátával.

Szaluter Edit / kertkonyha.hu



KÁPOSZTA-CSICSERIBORSÓ SABJI

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg csicseriborsó
- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 zöld chili apróra vágva (ízlés szerint)
- 1/3 kk asafoetida
- 1/2 kk kurkuma
- 80 dkg káposzta
- 1,5 kk só
- egy csokor korianderlevél apróra vágva

ELKÉSZÍTÉSE:

A csicseriborsót éjszakai áztatás után puhára főzzük. A káposztát legyaluljuk. Egy edényben felmelegítjük az olajat, beleszórjuk a római köményt és a chilit, és megpirítjuk. Hozzáadjuk az asafoetidát, és tovább pirítjuk. Rászórjuk a kurkumát, beletesszük a káposztát, megsózzuk, jól elkeverjük és lefedjük az edényt. Időnként megkeverve addig sütjük, míg a káposzta megpuhul. Ha nem pirulna, a végén vegyük le róla a fedőt, hogy kissé megpirulhasson. Ha megvan, belekeverjük a megfőtt csicseriborsót és a korianderlevelet. Indiai kenyérfélével tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



TOJÁSMENTES MANDULÁS MUFFIN

Ez egy jól bevált tojásmentes alaprecept, amit tudsz kedvedre variálni.

HOZZÁVALÓK:

- 12.5 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzálist
- 12.5 dkg fehér tönkölybúzálist
- 10-12 dkg barna nádcukor
- 5 dkg darált mandula
- 2 tk. citromlé
- vanília
- fél citrom reszelt héja
- 4 ek. olaj
- víz

ELKÉSZÍTÉSE:

Keverd össze a száraz hozzávalókat egy tálba. Majd öntsd hozzá az olajat, citromlevet és annyi vizet, hogy nagyon sűrű palacsintatészta szerű állagú legyen - kb 1,5 dl-2 dl víz). Gyorsan keverd össze és már gyorsan teheted is a 180 fokra előmelegített sütőbe. A muffin készítés egyik titka, hogy soha ne kevergesd hosszan a száraz összetevőket a nevesekkel és ne hagyd sokáig állni.

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.hu





ZABGOMBÓCOS ZÖLDSÉGLEVES

HOZZÁVALÓK:

- leveszöldségek (mint sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé, stb.), amiket lereszelünk, vagy aprítógéppel felaprítunk
- olívaolaj
- fűszerek, egy fűszerlabdába tömörítve (szemesbors, fokhagyma, kicsi kömény, szecsendió virág, bármi, amit zöldséglevesben szeretünk)
- 1 db paprika
- 1 db paradicsom
- 1 db vöröshagyma (elhagyható)
- felaprított petrezselyemlevél

Egy fazékban olívaolajat hevítünk, beleborítjuk a felaprított zöldségeket és alaposan átpirítjuk (ettől lesz szép színes a leves teteje), majd felöntjük hidegvízzel és beletesszük a fűszerlabdát, a paprikát és a paradicsomot, majd szép lassan főzzük.

KÖZBEN ELKÉSZÍJTJÜK A GOMBÓCOKAT, AMINEK A HOZZÁVALÓI:

- 6-8 evőkanálnyi főtt zabtöret
- 3 evőkanálnyi őrölt zabpehely
- 1 evőkanálnyi útifűmaghéj
- 1 dl-nyi víz
- bors
- só

Mindezeket összekeverjük, pár percig állni hagyjuk, majd vizes kézzel kigombócozzuk, és belepotyogtatjuk a fővésben lévő levesbe. Megvárjuk, amíg feljönnek a gombócok a tetejére, és már kész is, csak a felaprított petrezselyemzöldet szórjuk még bele.

Nagy Márta

hogymegtudjuknezni.blogspot.com



MÁLNÁS MALPURA

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg fehér liszt
- 8 dkg porcukor
- 1/2 kávéskanál sütőpor
- 1,5-2 dl tej szükség szerint
- zsiradék (olaj vagy ghí) a sütéshez
- 1 l joghurt
- 10 dkg cukor
- 25 dkg málna

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy tálban összekeverjük a lisztet, a sütőport és a porcukrot. Fokozatosan öntjük hozzá a tejet, miközben habverővel simára keverjük. Egészen sűrű palacsintatészta állagúnak kell lennie. Ha megvan, negyed órára félretesszük, hogy a tészta pihenjen.

Közben fogunk egy nagy tálat, s összekeverjük benne a joghurtot és a cukrot. Megmossuk a málnát, a felét összenyomjuk és az egész szemekkel együtt a joghurthoz adjuk.

Ha a tészta már pihent, serpenyőben felmelegítjük a zsiradékot, a tésztából kiveszünk egy teáskanálnyit, majd a bő, forró zsiradékba csúsztatjuk. Annyit teszünk az edénybe, amennyi kényelmesen elfér benne. Időnként megforgatjuk, 3-4 perc alatt aranyszínűre sütjük, s végül lecsöpögtetjük a fánkokat. Ha kissé kihűltek, a gyümölcsjoghurtba forgatjuk őket.

Hémangi / vegavarazs.hu

SPENÓTOS-PULISZKÁS RÉTES

(2 rúd rétes jön ki belőle)

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg kukoricadara
- 0.5 l víz
- 5 dkg vaj
- 50 dkg spenót (fagyasztott)
- 1 kk só
- 2 gerezd fokhagyma
- őrölt fekete bors
- 4db réteslap
- olaj
- zsemlemorzsza

ELKÉSZÍTÉSE:

A töltelékhez a vizet a vajjal és a sóval felforraljuk, beleszórjuk a kukoricadarát, simára keverjük. Hozzáadjuk a felengedett spenótot, az őrölt borsot, a zúzott fokhagymát, és néhány percig főzzük, majd a tűzről levéve fedő alatt hagyjuk dagadni, langyosra hűlni, és ha szükséges még utánaízesítünk.

Egy réteslapot kiterítünk konyharuhára, megkenjük olajjal, ráhelyezünk egy másikat, újból kevés olaj következik rá és megszórjuk enyhén zsemlemorzsával. Egyik végére halmozzuk a töltelék felét, oldalt két szélét felhajtjuk és lazán feltekerjük. A következő réteszel hasonlóan járunk el. Réteseinket kiolajozott sütőlemezre helyezzük, tetejüket megkenjük kevés olajjal és 200 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Felszeletelés előtt úgy 5 percig pihentetjük. Frissen melegen a legfinomabb.

Szala Endre



Belső béke



Ha a belső békéről beszélünk, akkor egy olyan témát boncolgatunk, ami a legtöbbször foglalkoztatja. Ha nincs is róla nap mint nap szó, az emberek zöme **törekszik** a béke, illetve a belső a béke állapotának elérésére, megteremtésére. De mi is az a belső béke? Ez egy olyan állapot, amit leginkább a nyugalom, és a 'harmónia önmagaddal' kifejezésekkel lehetne definiálni, de igazából egy összetettebb dologról van szó. (Megemlíteném, hogy az alábbi lépéseket semmiféleképp nem sorrendben ajánlom, mindegyik egyaránt fontos.

Lépések

Szánj időt!

Nagyon fontos, hogy mindig legyen időd az általad fontosnak vélt dolgokra.

- Ha van egy dolgod, tennivalód, akkor arra szánj időt. Próbáld meg kapkodás mentesen és nyugodtan elvégezni azt, így igazán **a jelenre fogsz koncentrálni**, nem arra, hogy mit kell még csinálnod, vagy mit csináltál előtte.
- Szánj időt a körülötted élőkre. Akár családtagról, barátról, vagy háziállatról legyen is szó, megérdemelnek egy kicsit az idődből! Ha dolgod van és sietsz vele, de valaki megszeretne veled osztani valami számára fontosat, akkor ne kiabáld le, hogy most nem érsz rá. Gondold végig; az

életben mi is igazán fontos? Az emberi kapcsolatok ápolása, vagy a feladat amit időre kell elvégezned? Elég, ha csupán öt percet adsz a másinak, máris érezni fogja, hogy figyelsz rá, neked pedig jó érzés lesz, hogy **türelmes** voltál.

„Me time”

Ez kapcsolódik az előző ponthoz, csak talán még kiemelkedőbb. Hogy legyen „én idő”. Ez egy egyszerű módja **önmagad megajándékozásának**, és szerintem a cím magáért beszél. Mindig tartsd szem előtt mások érdekei mellett a sajátodat is! Hiszen magadért, a te boldogságodért születted a Földre, és a saját boldogságod minden tettered célja. Ezért legyen időd is rá, hogy megteremtsd azt.

Optimizmus

Elcsépeletnek tűnhet, hogy az mondom: Legyünk optimisták! De ez fontosabb, mint ahogy elsőre hangozhat. Feltehető a kérdés, hogy vajon optimistának lenni tényleg elengedhetetlen a belső békéhez?

- Mikor békét érzünk, boldogságot is érzünk, pláne, ha belső békéről van szó. És a derűlátás, valójában az egyik kulcsa lehet a boldogságnak, és a belső békének is.

Gondoljunk bele: Amikor a munkahelyen kapunk egy rossz hírt, vagy nehézségbe ütközünk, nem irigylésre méltó az a kolléga, aki csak mosolyogva, optimistán kezeli az ügyet és **hisz** benne, hogy végül minden jó lesz? Az ilyen emberek valahogy boldogabbnak és **békésebbnek** tűnnek, akkor bizonyára nem véletlenül. Tehát próbáljuk meg magunkban a belső hangot átnevelni optimistává, tartsuk szem előtt, hogy a haragtól és a pesszimizmustól semmi nem lesz jobb, csak bevonzzuk magunknak a negatív dolgokat.

Elengedés

- „Megtanulni élni nem más, mint megtanulni elengedni.” – Mondta maga Buddha.

Ha hiszünk a sorsban, ha nem, aminek -vagy akinek mennie kell, az úgyis menni fog. Így hát a ragaszkodásunkkal igazából magunknak ártunk. Ha lélekben ragaszkodunk egy tárgyhöz ami tönkrement, meg kell tanulnunk elengedni a szomorúságot, hiszen az igazi értékek nem kézzelfoghatóak.

- Méreg, keserűség, irigység. Többek közt a legfontosabb dolgok, amiket meg kell tanulnunk elengedni. Ha egy szituációban fel megy bennünk a pumpa, akár hangosan is kimondhatjuk: Engedd el. Ezzel segítünk valóban elúzni a keserűséget, és büszkéek lehetünk magunkra, hogy kötélből vannak az idegeink. Csak csukd be a szemed és fújd ki hosszan a levegőt. Így rálelhetsz a belső békére is; ha a kártékony, rossz érzéseket kicseréled pozitívakra. És ez igazán rajtad áll! De mint minden, ez is gyakorlást igényel, hiszen az **önkontroll** az egyik legnehezebb dolog.

Megbocsátás

„A megbocsátás sokkal több, mint elnézést kérni; ez egy döntés arról, hogy elengeded a sérelmet, és engeded, hogy a szeretet újra áradjon.” - B. Gass „A megbocsátás kiszabadítja a rabot. De azt nem veszed észre, hogy te vagy az a rab.”

- Megbocsátás másoknak. Ezt ugyanannyira tesszük másokért, mint önmagunk érdekében. Mivel ha nem vagyunk képesek megbocsátani, az ránk ugyanolyan terhet ró! Tehát el kell engednünk sérelmeinket, vagy azok követni fognak minket és ott lesznek a jó dolgok árnyékában is.
- **Megbocsátás önmagunknak.** Ez talán még fontosabb mint az előző pont, de egyeseknek nehezebb is lehet. Pedig belső békét kialakítani

talán lehet, de megtartani és benne maradni ebben az állapotban úgy, hogy harag van bennünk önmagunk felé, lehetetlen. Ha hibázunk, fogadjuk el azt. **Tudatosítani** kell, hogy milyen hibát vétettünk, és le kell szűrni a tanulságot. De ez után el kell engednünk az ebből származó indulatokat és akár hangosan is kimondhatjuk (ez néha meglepően sokat jelent); megbocsátok magamnak.

Befelé figyelés

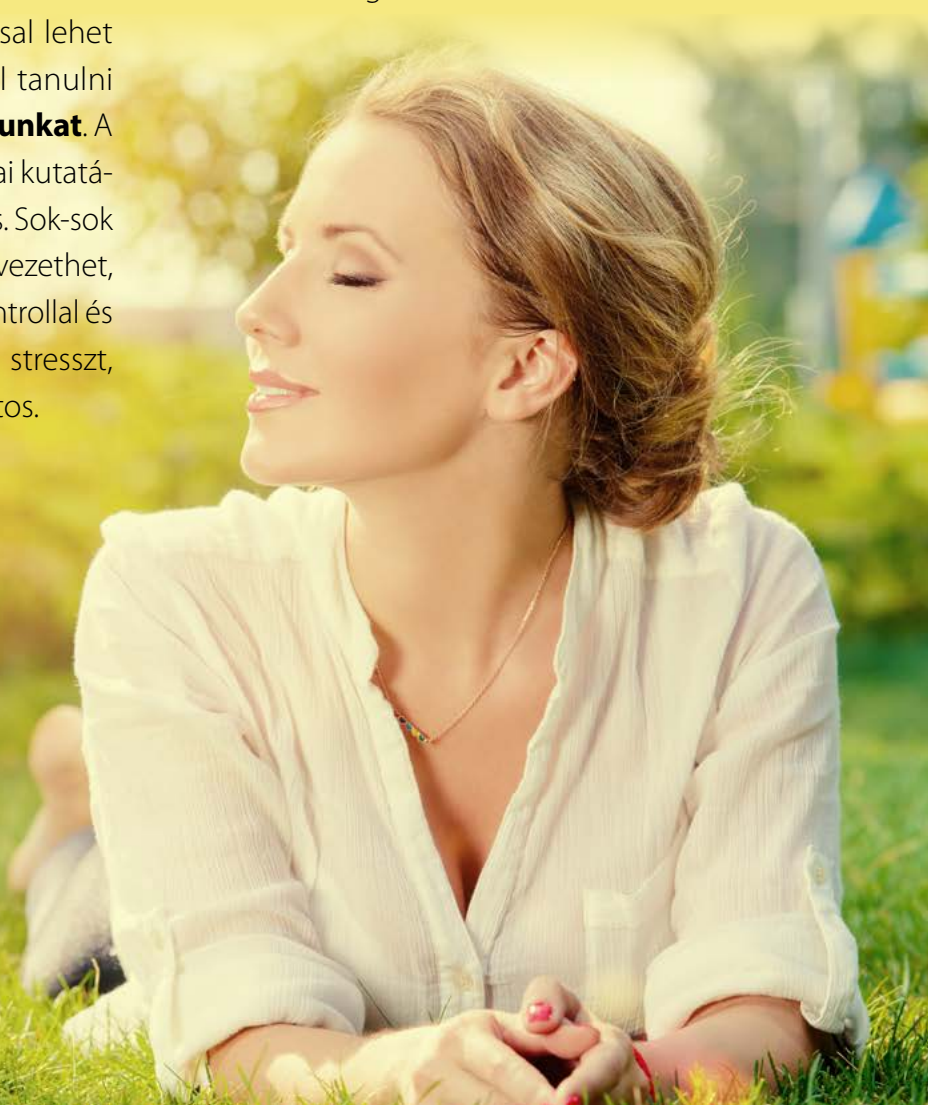
A befelé figyelés nagyon fontos kéne hogy legyen mindannyiunk életében. Ha megtanulunk befelé figyelni, sokkal jobban megismerhetjük önmagunkat és ez megrövidítheti a belső békéhez való út hosszát.

- Sajnos ma már lehetetlen, hogy a stressz teljes mértékben elkerüljön minket. Ha mi magunk kiegyensúlyozottak is vagyunk, mások stressze ugyanúgy megtalál minket, ami hatással lehet ránk. Ezt azonban ugyanúgy meg kell tanulni elengedni, és **függetleníteni kell magunkat**. A stressz igen kártékony, mint lelki, és - mai kutatások már kimutatták - testi szempontból is. Sok-sok betegség okozója lehet, depresszióhoz vezethet, stb. Így hát elengedhetetlen, hogy önkontrollal és pozitív gondolatokkal el ne engedjük a stresszt, és ez főleg a belső békénkre nézve fontos.

- Befelé figyeléssel a tudatosságot is erősíthetjük. Ha tudatosítjuk magunkban mi a rossz, sokkal könnyebb lesz megtalálni, elsajátítani a jót.
- **Meditáció.** Ez egy olyan fontos dolog (főleg a belső békéhez), hogy egy külön cikkben lenne csak hely kifejtetni miértjét és hogyanját. A lényeg, hogy aki valóban keresi a belső békéjét, annak elengedhetetlen, hogy találkozzon a meditáció fogalmával.

Szeretet

- „A szeretet lényege, hogy fogjuk a másik kezét, akivel törődünk, és a jelenben élünk. A múlt és a jövő csak mítosz. Nem valóság. A múlt nem más, mint a már elhalt jelen, a jövő pedig soha nem is létezett, ugyanis mire odaértünk hozzá, jelen lett belőle. Csak a jelen számít, az örökké változó, nyughatatlan jelen, amely oly könnyen elillan.” M. Haig



- „Az embereket úgy lehet megmenteni és boldoggá tenni, ha szeretjük őket.” Kosztolányi D.
- „Ha szeretetet sugársz magad körül - betegséged ellenére - magad is gyógyítóvá válhatsz.” Simon András
- „Kívánom az embereknek és úgy magamnak is, hogy felismerjük az életben a szeretet erejét, hogy tudjunk erőt meríteni az emberi kapcsolatokból, és ne legyünk kiszolgáltatottak az anyagi világnak.” Boncsér G.
- Végül, de nem utolsó sorban a szeretetet említeném meg. Nem azért ez került az utolsó helyre, mert kevésbé lenne fontos, hanem pont azért, mert ez minden mögött ott áll. A többi pont gyakorlását is szeretetben ajánlatos elvégezni!

Ezt úgy kell érteni, hogy **mindenkivel jobb szeretettel viszonyulni**. Minden amit csinálunk, amit gondolunk, szeretettel átszőtt kéne, hogy legyen, minden amit mondunk, azt mondjuk „**szeretetnyelven**”. Ez semmiféle különösebb erőfeszítést nem igényel, csak **odafigyelést**. A kedvesség és az alázatosság empátiát szül. Önkontroll kell ehhez is és gyakorlás, hogy mindig kedvesen tudjunk megszólalni, és ahhoz is át kell nevelnünk magunkat, hogy szeressük a világot és önmagunkat. Ez kiegyensúlyozottá is fog tenni. **Észre kell venni az apró szépségeket magunk körül** és tudatosítani kell, megcsodálni azt. Ami pedig az önszeretetet illeti; a pontok elsajátítása és alkalmazása után kellemes mellékhatás lesz, az önmagunk felé irányuló szeretetet.

Prokes Imola

Pár tipp

Mosolyogj sokat! Egy idő után majd rászoksz, és mosolyogva más színben is tűnnek fel a dolgok magunk körül!

Adj hálát! Minden este lefekvés előtt adj hálát. Akkor is ha nem volt olyan jó a napod, csak adj hálát amiért egészséges vagy, nagyszerű barátaid vannak, megismertél egy új embert, stb. Mindig van ok hálásnak lenni.

Reggelente felkelés előtt **mondj magadban motiváló dolgokat**. Például, hogy; ez a nap lesz életem legjobb napja, és senki és semmi nem tudja elrontani a kedvem, elvenni az életerőm. Ma közelebb kerülök a belső béke eléréséhez.

Menj el jógázni! Igazi megnyugvás lehet a léleknek.

Étkezz egészségesen. Ha nehéz a gyomrod, az hatással van a közérzetedre, így a lelkedre is.

Keress hobbit. Foglald el magad.

+

Türelem

Harmónia

Kitartás

Gyakorlás

Csend. Naponta legyen 1-2 -vagy amennyire szükséged van- órád csendben lenni. Ne hallgass zenét, ne nézz filmet, csak relaxálj, és kicsit fordulj befelé.



Teremts bőséget!

Mi az a bőségszemlélet?

Izgalmas részhez érkeztünk, hiszen mindannyiunk életében fontos szerepet játszik a pénz. Sokszor hallom, hogy „ha gazdag lennék, boldog lennék”, „ha több pénzem lenne, boldogabb lennék”. Vajon tényleg így van?

Mit jelent neked a bőség? Nem a pénz, hanem a bőség. Mitől érzed úgy, hogy az életed tele van bőséggel? Milyen kép él a fejedben a bőségről?

A bőség nem függ attól, hogy éppen hány forint van a bankszámládon, vagy mennyi mindent sikerült eddig felhalmoznod. A bőség egy szemlélet. Arról szól, hogyan éled az életed.

Neked félig tele van a pohár, vagy félig üres? Mert a bőség és a hiányszemlélet pontosan erről szól. A nézőpontról, a hozzáállásról.

Az, akinek sok jut, de nem becsüli, nem értékeli, semmivel sem boldogabb, mint az, akinek kevés van, de azt megbecsüli. Sőt, az utóbbi biztosan állíthatom, hogy boldogabb, teljesebb életet él.

A pénz egy eszköz. Nem több, nem kevesebb. Jó ha van, de még jobb, ha használni is tudjuk, és nem magához a fizetési eszközhöz ragaszkodunk, és azt akarjuk felhalmozni, hanem bőséget teremtünk az életünk minden területén. Még jobb, ha nem csak a saját életedben teremted meg a



bőséget, hanem a munkáddal, életeddel, példamutatásoddal másoknak is segítesz, hogy megteremtsék azt a saját életükben is.

Tévedés, ha azt hiszed, ehhez kevés vagy. Esetleg azt gondolod, hogy nem olyan a munkád/életed hogy ezt megvalósítsd? Rengeteg dolgot tehetsz a saját és mások életéért is. Ez nem pénz kérdés. Egy kedves mosoly, egy segítőkész hozzáállás bőven elegendő. Minden ilyen picidologból indul. Ne becsüld le ezeknek az apró gesztusoknak a jelentőségét.

Eközben azonban magadról se feledkezz el! Nagyon szép és jó, ha segítesz másoknak, de ne azért tedd, hogy közben ne kelljen foglalkoznod a saját életeddel, és az ott megoldandó problémáiddal.

Tudtad, hogy azáltal, hogy te boldogabb és kiegyensúlyozottabb emberré válsz, mások élete is megváltozik? Bizony, ez nem csak neked jó! Pozitív hatással leszel a környezetedre is! Sőt! Mint a pillangóhatás, ez kihat akár az egész világra!

Ha boldog vagy, és megtaláltad a helyed, szereted azt, amit csinálsz, ahogy élsz, akkor kedvesebben fordulsz az emberek felé is. Mondjuk rámosolyogsz valakire, aki spontán visszamosolyog. Vagy kedvesen és támogatóan szólsz hozzá, amikor valamiről beszélgettek. Ki tudja, mi járt éppen a fejében, lehet, hogy nagyon rossz napja van, és a te mosolyodtól és kedvességedtől máris jobban érzi magát, oldódik a feszültsége, türelmesebb lesz a gyerekeivel otthon, és jobban alszik. Mivel jól aludt, kipihenten ébred, rögtön szebbnek látja a világot, amitől kedvesebb lesz az emberekkel, és azoknak az embereknek szintén jobb napjuk lesz. Érted, mire gondolok?

Soha ne becsüld le a kedvesség és figyelemesség erejét! Bánj úgy másokkal, ahogy Te is szeretnéd, hogy veled bánjanak! Akkor is, ha szerinted nem érdemlik meg! Miért? Mert Te viszont megérdemled, hogy ne vedd magadra mások negatív hangulatát!

Mi köze ezeknek a dolgoknak a bőséghez? Nagyon



sok. A bőség kéz a kézben jár az elégedett és boldog mindennapokkal. Mit ér a sok pénz, ha romokban az életed? Megmondom: semmit.

Egyperces örömöket szerezhetsz vele, de tartós boldogságot nem. Mit nevezek egyperces örömeknek? Ha mondjuk szeretnél egy ruhát, és azt megveszed magadnak, akkor annak biztosan örülsz egy ideig, de egy idő után már megszokod, hogy van, majd később már egy másik ruhára vágysz, és kezdődik újra a vágyakozás, hiányérzet, sóvárgás, és ezek nem a vonzást elősegítő energiák.

Nem jövök most a vonzás törvényével, nem erre akartam kilyukadni, hanem arra, hogy ha észreveszed az életedben az apró boldogságcsipekkeit, és tudsz nekik hálatelt szívvel örülni, akkor Te boldog ember leszel. Ha azonban a hiányszemlélet szerint élsz, és állandóan elégedetlen vagy, nem becsüld meg, amid van, akkor nehezen képzelem el, hogy boldog leszel.

Biztos vagyok benne, hogy ha elkezded gyakorolni a hálat, és a bőségszemléletet, akkor teljesen megváltozik az életed. Mindig, minden helyzetben lehet találni valami szépet és jót. Akkor is, ha nagyon nehéz most, de lehet, hogy pár év múlva már látod, hogy mi miért történt veled, hogyan lett ezáltal a nehézség által jobb az életed.

Ha visszagondolsz az életedre, mit adtak neked a nehézségeid? Mit tettek hozzá az életedhez? Hogyan járultak hozzá ahhoz, hogy ilyen emberré váltál?

Bárcsak képesek lennénk drámák és traumák nélkül fejlődni, és bizonyos fejlődési ugrásokat megugrani. De amíg nem vagyunk tudatosak az életünkkel kapcsolatban, nem tanulunk folyamatosan, nem foglalkozunk az önismerettel, és a lelki dolgainkkal, addig kell történnie valaminek, ami kimozdít bennünket a minket nem szolgáló helyzetekből, és még ha mélyre is taszít először, akkor sem hagyja már tovább, hogy homokba dugott fejjel sodródjunk.

Az élet megtanít élni. Van, akinek könnyebben sikerül ezt a leckét abszolválnia, másnak nehezebben, keményebb feladatokkal, de a lényeg az, hogy megértsük, mi is a fontos, miért születünk meg, mi az életünk értelme.

Igen, az életünknek értelme, sőt, célja van. Nevezheted küldetésnek, hivatásnak, életfeladatnak. Ahogy neked kényelmes. Ami a te hitrendszeredhez közel áll. A lényeg, hogy semmi nem véletlenül történik velünk, mindennek oka, és következménye van.

Te pedig mindig dönthetsz, hogy merre mész, és hogyan tovább. Ez a döntésed azonban befolyásolja azt is, hogyan alakul majd a jövőd.

Hogyan választhatsz? A döntéseiddel mindig választasz.

Minden pillanatban alakítod, újraírod a jövőd. Ez nem valami ezoterikus vagy spirituális dolog, amiről írok. Nagyon is tudatos, annak ellenére, hogy én a nem akadémiai tudásban is hiszek.

Ha úgy döntesz, hogy mostantól nem aggódsz a jövő miatt, és nem bánkódsz és rágódsz a múlton, hanem arra fókuszálsz, hogy most a jelenben boldog legyél, akkor boldog leszel! Meg kell tanulnod szeretni magad, és minden problémád el fog illanni!



Igen, az összes problémád. Az önszeretet ugyanis olyan, mint egy hurrikán. Elsöpri a nehézségeket, mert önbizalmat ad és kiegyensúlyozottságot. Nem azt mondom, hogy onnantól minden superkönnyen megy majd, de az biztos, hogy nem fogsz a nehézségek láttán megborulni, ha szereted magad.

A pozitív hozzáállást meg lehet tanulni, csak gyakorolni kell! Figyelem! Nem arról van itt szó, hogy úgy kell csinálnod, mintha minden super lenne, ha nem az!

Hanem arról, hogy így a hited és bizalmad önmagadban megszilárdul, és olyan stabil leszel, hogy elkerülsz a negatív szélsőségeket, összeomlásokat. A problémáidat gyorsan és hatékonyan kezeled, és nem hagyod, hogy rád telepedjenek, és olyan károkat okozzanak, amiket később aztán nehezebb megoldani.

Önbecsülést, önértékelést, önbizalmat szerezhetsz ezzel a pozitív hozzáállásoddal. Mitől lesz bőséges az életedben? Ettől a hozzáállástól.

Polgár Lili
coach, tréner, mentor
www.oromterapia.hu

AZ EGYIK
LEGKIVÁLÓBB
GABONA

a zabpehely

A zabpehelyet legtöbbünk csak a müzlikből ismeri, pedig egy nagyon összetett energiaforrás, számos jótékony hatással. A középkorban a zabkása nagyon elterjedt étel volt. A zab fehérjedús gabonaféle, amely a leghasznosabban tartalmazza a létfontosságú fehérjeépítő anyagokat is. A gabonafélék egyik legkiválóbbika, tápláló, vitaminban gazdag, magas ásványianyag-tartalommal rendelkezik, számos betegség esetén segíthet legyőzni a bajt, és persze egészségmegőrző szerepe is van. Ha tejjel fogyasztjuk, minden esszenciális aminosavhoz hozzájuthatunk. Mivel egy rendkívül sokoldalú és tápláló alapanyag, a sokféle tápanyagtartalom miatt nagyon fontos szerepet tölt be az egészséges táplálkozásban. Fontos a zsírsavtartalma is a zabszem linolsav tartalma miatt. Napi

néhány dkg zab elfogyasztásával már nagyon sokat tehetünk az egészségükért. Ez a mennyiség a szív és érrendszer védelméhez szükséges esszenciális zsírsavszükséglet egyharmada. Sokféle B-vitamin található benne, és tartalmaz még sok másodlagosan beépülő növényi anyagot is.

Mivel könnyen emészthető, segíti a káros anyagok gyors kiürülését a szervezetből. Az orvosok az inzulin feltalálása előtt a cukorbetegknél a zab vércukorszint-csökkentő hatását használták ki, és zabkúrát írtak fel a páciensek részére. Ma már tudjuk, hogy a zab oldódó ballasztanyagainak koleszterinszint-csökkentő hatása van, alkalmas gyomorpanaszok kezelésére, és ellátja a szív- és érrendszer védelmét is. Tartalmaz egy antidepresszáns anyagot is, és a benne lévő B vitaminok

szintén elősegítik a jó hangulat fenntartását.

Sportolók esetében fokozza a kitartást, gyorsaságot, koordinációt, szellemi teljesítőképességet. Bizonyítottan rákmegelőző hatású, segít az ideális súly megtartásában, mert aki reggel zabpehelyet fogyaszt, kevésbé hajlamos a déli előtti nassolásra.

Láthatjuk, hogy a zab fogyasztása nagyon egészséges, figyeljünk azonban arra, hogy a kereskedelemben kapható müzlikeverékek nagyon sok hozzáadott cukrot és zsírt tartalmaznak. Érdemes inkább otthon elkészíteni a saját müzlinket. Ha kreatívak vagyunk nem csak müzlit készíthetünk belőle, hanem édességeket, kását, fasírtot, használhatjuk az ételek sűrítésére, levesbetétnek. Az ötleteknek tényleg csak a képzelet szab határt. Ha megdaráljuk, lisztként is hasznosíthatjuk.

Muszka Evelin



Helló március!



1666. március 1. Zborón házasságot köt I. Rákóczi Ferenc és Zrínyi Ilona

1915. március 1. Megindul Budapesten a menetrend szerinti autóbushálózati közlekedés

Március 3. Békéért Küzdő Írók Világnapja

1880. március 3. Megkezdte működését a Magyar Távirati Iroda

1777. március 6. Mária Terézia Budára helyezteti a Nagyszombati Egyetemet

1876. március 7. Alexander Graham Bell szabadalmat kap a telefonra

Március 8. Nemzetközi nőnap

1997. március 11. Paul McCartneyt, a Beatles volt tagját lovaggá üti II. Erzsébet brit királynő

Március 15. Magyarország nemzeti Ünnepe

1831. március 16. Megjelenik Victor Hugo regénye, A párizsi Notre-Dame

Március 21. tavaszi nap-éj egyenlőség, a csillagászati tavasz kezdete

1969. március 21. az első színes tévéadás Magyarországon

Március 22. A víz világnapja

421. március 25. Velence (Venezia) város alapítása

1889. március 31. Átadják az Eiffel-tornyot Párizsban





A LEVENDULA

Gyógyászati felhasználása: idegerősítő, ezért alkotórésze olyan nyugtató teakeverékeknek, melyek még nem erős idegnyugtatók, hanem csak segítenek áthangolni a pozitív működésre. Egyszerű vízgőzdesztillációval nyert illóolaja oldja a szélgörcsöket, fertőtleníti a beleket, akadályozza a rothadási és erjedési folyamatokat.

Jó hatásfokkal alkalmazható légzőszervi panaszok esetén is. Csillapítja a torokfájást, a gége-és mandulagyulladást. Elosztatja a melléküregi gyulladások során felgyűlt váladékokat, dugulásokat. Enyhíti az izomfájdalmakat és izomgörcsöket. Segíti a horzsolások, zúzódások, kisebb sebek gyógyulását, továbbá csökkenti a rovarcsípések okozta fájdalmat. Kiválóan alkalmas a migrén és az ideges fejfájások leküzdésére, jelentősen csökkenti a fáradtságot és élénkíti az immunrendszert. A levendulaolaj megnyugtató

a gyulladásos bőrt, beleértve a pikkelysömört és az ekcémát is. Csillapítja a napozás okozta leégést, hűti a herpeszeket.

Elosztatja a depressziót, segít az álmatlanság, a túlérzékenység, a mélabú, a hirtelen hangulatváltozások, a kilengésre való hajlam, az idegesség és a feszültségek felszámolásában. A levendula olaja messzire űzi a félelmet, tisztítja a gondolatokat, csökkenti a harag mértékét, valamint az aggályoskodást. Visszaállítja a lelki egyensúlyt, lecsillapítja az elmét, ellazít és támogatja a testi-lelki jó közérzet fenntartását. Semlegesíti az érzékek túlműködését. Lelohasztja a harcias, versengő elme hevesességét. Ösztönzi a sejtfejlődést, felvidítja a búskomorokat, megnyugtató az idegeseket és fenntartja a lelki egészséget. A levendulaolaj csökkenti a vérnyomást.

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A vashiány tünetei
(tovább: egeszsegkalauz.hu)
- Skandináv lakberendezés
(tovább: divany.hu)
- Így vészelheted át az allergiaszezont
(tovább: hazipatika.com)
- Elég vizet iszol?
(tovább: woohoo.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



87 Megtekintés



86 Megtekintés



85 Megtekintés



84 Megtekintés



83 Megtekintés



82 Megtekintés



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 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 bloggereket, 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.

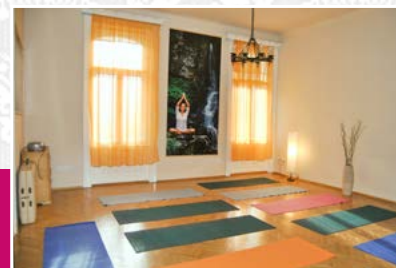
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os troli)

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.