



Ájurvéda és a nyár

Milyen kutyát
válassz?

Színek az otthonunkban

A természet ajándékai,
a mosónövények

► **HANUMÁN KENŐCS
ÜVEGTÉGELYBEN**



Gyógynövény keveréket tartalmazó készítmény, mely mindenfajta bőrprobléma: gyulladás, égés, rovarcsípés, ekcéma, aranyér kezelésére ajánlott.

90 g

KEDVEZMÉNY:
351 Ft

~~3.350 Ft~~
2.999 Ft

► **GOTU KOLA AGYMŰKÖDÉST
SERKENTŐ VEGÁN KAPSZULA**



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

60 db

KEDVEZMÉNY:
470 Ft

~~4.569 Ft~~
4.099 Ft

► **LIVGOOD MÁJVÉDŐ ÉS
MÁJREGENERÁLÓ VEGÁN KAPSZULA**



Serkenti a máj működését és méregtelenítést. Kúraszerű fogyasztásával megelőzhető a gyógyszerek, alkohol vagy egyéb vegyi anyagok okozta májkárosodás.

60 db

KEDVEZMÉNY:
270 Ft

~~2.669 Ft~~
2.399 Ft

► **AMLA GOLD
HAJKONDITIONÁLÓ OLAJ**



Amla gyümölcsöt, hennát és mandula olajat tartalmazó hajerősítő és intenzíven ápoló készítmény.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.789 Ft~~
2.489 Ft

► **TRIPHALA BÉLTISZTÍTÓ,
MÉREGTELENÍTŐ VEGÁN KAPSZULA**



A szervezet hatékony, de kíméletes méregtelenítését elősegítő 3 gyümölcs kombinációja, India ősi gyógyászata alapján.

60 db

KEDVEZMÉNY:
470 Ft

~~4.569 Ft~~
4.099 Ft

**Látogasson el
online webáruházunkba!**

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 **Ájurvéda és a nyár**
- 7 **Ültess fát!**
- 8 **Milyen kutyát válassz?**
- 10 **Teljes értékű nőként szülés után is**
- 12 **Színek az otthonunkban** – Vaszati
- 18 **Kapcsolatépítés, ötletek megvalósítása** – júniusi asztrozófia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Kelbimbó leves édeskrumpli gombóccal; Mindenmentes muffin; Tökmagos-túrós kelt pogácsa; Hamis tojáskrém csicseriborsóból; Vegán túrós batyu; Spárga újkrumplival.
- 28 **Álom vagy valóság?** – avagy hogyan állíthatjuk mindennapi életünk szolgálatába az álmokat?
- 30 **Arctorna** – Az Arcmester feljegyzései
- 32 **Lassíts!**
- 34 **A természet ajándékai, a mosónövények**
- 36 **Helló június!**
- 43 **A Borsikafű** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2019/5. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

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



Ájurvéda és a nyár

Itt a nyár és természetesen az ájurvédikus életmód ajánlások ezt sem hagyják szó nélkül. Egészségünk megőrzése érdekében figyelembe kell vennünk nem csak az egyéni alkatra, azon belül a táplálkozásra, fűszer- és gyógynövény választásra, higiéniére vonatkozó ajánlásokat, hanem a külső tényezőket, mint az évszakok váltakozása.

A Csaraka Szamhitá szerint, amely az ájurvédikus gyógyászat egyik kiemelkedő írása, ha mindig az évszakoknak megfelelő szokásokat követjük, akkor erőnk megnövekszik. Ehhez viszont ismernünk kell az évszakok természetét, minőségét és hatásukat az emberi szervezetre.

Ez a gyógyászati rendszer az öt elem elméletén alapszik (éter, levegő, tűz, víz, föld) ezek az elemek hozzák létre szervezetünk három rendező elvét, a dósákat is. A levegő-éter elemekből létre jön a váta dósa, a víz-tűz elemekből a pitta dósa és a víz-föld elemekből a kapha dósa. Ezek rajzolják meg majd az egyéni alkatunkat.

Az évszakok közvetlenül hatnak ránk, mivel közvetlenül hatnak a szervezetünkben lévő elemekre, dósákra. Ősszel, mikor hűvös, szeles és száraz lesz az idő, a levegő-éter elemekből álló váta kerülhet túlsúlyba. Ez harmónia hiányt, szeles tüneteket okoz, mint a puffadás vagy az aggodás. Télen, mikor nyirkos, hideg időre vált a természet, a kapha dósa halmozódhat fel, ami aluszékonyságot, túlsúlyt, depressziót okozhat. Ha pedig a nyár köszönt ránk

a tűz elem kerül túlsúlyba, a pitta dósát billentve ki a harmóniájából.

Mit is jelent ez a gyakorlatban? Talán a legegyszerűbb módja ezeknek az erőknek az ellensúlyozására, ha odafigyelünk a táplálkozásunkra, és olyan ételeket eszünk, amelyek ellentétesek az adott évszak természetével. Télen fűtő fűszereket teszünk az ételekhez, italokhoz, mint például a fahéj, a gyömbér. Gondoljunk csak bele, nem véletlen, hogy ezek a karácsonyi sütik elengedhetetlen kelléke. Nyáron viszont ezeket el kell hagynunk. Óriási hiba, mikor nyáron a kánikulában gyömbérsörrel vagy gyömbéres limonádéval akarjuk felfrissíteni magunkat. Lehet, hogy mivel a hűtőből vettük elő, hidegnek tűnik, de amint leér a gyomrunkba, csak percek kérdése, felmelegszik és elkezd fűteni, mivel ez a természete. A kávékon is jól mutat a fahéj dísz, de azt is a téli időszakra kéne hagynunk. Helyette a hűtő energetikájú ételeket és italokat kell előnyben részesítenünk. Ilyenek jellemzően a gyümölcsök (kivéve például a banánt és a citrusféléket), a tejtermékek. Nem véletlen, hogy melegben igazán jól tud esni egy gyümölcsös tejturmix, vagy épp az indiai frissítő, a lassi amely szintén gyümölcs és joghurt hozzáadásával készül. Remek hűtő ételek a friss saláták, főként, ha sok uborkát teszünk bele. Ideális a görög-dinnye, már csak a magas víztartalmának köszönhetően is. Fontos, hogy sok folyadékot fogyasszunk, ilyenkor a több édes ízű gyümölcslé is megengedett, csak legyen friss, jó minőségű. Remek hűsítő, pitta csökkentő anyag a rózsavíz, ezt üdítőkhoz, gyümölcssalátákhoz, tejdesszertekhez adva, kihasználhatjuk kifejezetten hűtő természetét. Ha valakinek rosszullétet okoz a meleg, vagy fejfájása van,

érdemes külsőleg borogatáshoz is felhasználni.

Kerüljük el a csípős, savanyú és túl sós ételeket, ezek mind emelik a tűz elemet, így megnehezítik a forróság elviselését.

Mi kicsit fordítva éljük az életünk, mint az egészségmegőrző ajánlások azt javasolják. Kisüt a nap, és azonnal biciklire pattanunk és maratont futunk, házat építünk, és ha nem, hát rögvest kiteszük magunkat a napra. Pedig a nyári nagy melegek elől ajánlatosabb lenne visszahúzódnival a hűvösbe. Ha kiteszük magunkat a melegnek, az megnöveli szervezetünkben a tűz elemet, túlsúlyba hozza a pitta dósát, amely napszúrások tüneteinek, leégéshez, bőrkütsékekhez, lázhoz, elsavasodáshoz vezethet.

Hogy mindezt elkerüljük, a könnyű, friss hűtő ételek fogyasztása mellett használjunk hűsítő illóolajokat, mint a menta, a rózsza, vagy a szantál olajok. Ezeket párologtathatjuk a környezetünkben, de keverhetünk belőle parfümöt, hogy érezzük az aromaterápiás hatását, betehetjük a frissítő fürdőnkbe, vagy a testápolónkhoz is csepegtethetjük.

Hordjunk világos színű, lenge, laza, kényelmes, természetes anyagból készült ruhákat, hogy legalább az öltözkönnk ne fokozza a meleg okozta nehézségeket.

Sportoljunk a kora reggeli vagy az esti órákban inkább, ne a legnagyobb melegben, mert megterheljük vele szervezetünket. A nehéz fizikai munkát és sport tevékenységeket az ájurvéda inkább a téli időszakban ajánlja.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta
szantalsziget.hu





JÓGA • MANTRA • INDIA
Egésznapos, ingyenes, szabadtéri fesztivál

Ratha Yātrā 25

BUDAPEST
2019. JÚNIUS 29.



www.szekefesztival.krisna.hu

Ültess fát!



A napokban 50 millió fát ültettek el mindössze 24 óra alatt Indiában!

Több mint 800.000 ember, köztük diákok, törvényhozók, kormányzati tisztviselők, háziasszonyok és önkéntesek indultak el csemetéket ültetni Kannaudzs városába, utak, autópályák, vasúti pályák és erdők mentére.

A cél a jelenlegi, 847.275 elültetett fával tartott pakisztáni Guinness-rekord megdöntésén túl a vésszesen fogyatkozó erdővel

borított területek növelése, és az éghajlatváltozás romboló hatásainak megfékezése volt.

Ez még csak félsiker, és nyilván az eredmény sem jön egyik napról a másikra, de az indiai kormány elképesztő erővel ösztönzi mind a 29 államban a faültető akciókat. Tavaly komoly kötelezettséget is vállaltak: több mint 6,2 milliárd dollárból 2030-ra 95 millió hektárra duzzasztják a fával beültetett erdőket.

Forrás: player.hu



Milyen kutyát válassz?

A kutyánkkal való felhőtlen és örömteli együttlét egyik nagyon fontos mozzanata az a pillant, amikor a kezdetek kezdetén eldöntjük, igen, ő lesz az. Egy rosszul meghozott döntéssel sok problémát zúdíthatunk saját nyakunkba.

Akár tetszik, akár nem, a külső megjelenés az élet minden területén fontos. Ezerszer többet nyom a latban, mint amennyit ebből magunk előtt felvállalunk. Nincs ez másként akkor sem, amikor kutyát választunk.

Mindenkinek megvannak a maga preferenciái. Hiába mondjuk azt, hogy minden kutya a maga módján szép, minden kutyát lehet szeretni. Attól még, hogy ez igaz, amikor saját kutyánk kiválasztásáról van szó, előjönnek a külső megjelenésre vonatkozó elvárásaink is.

A kutyaválasztás esetében nagyon sokszor kizárólag a státuszszimbólumok terén éppen menő divatirányzatok azok, amik meghatározók. Minden korszaknak megvannak a saját divatfajtái, amelyeket éppen rendkívül menő tartani.

Amikor a 101 kiskutya élszereplős filmváltozata megtöltötte a mozikat, pár hónappal később az állatvédők már könyörögtek, hogy csak a film miatt senki ne vegyen dalmatát. És ugyanez történt a Trónok harca esetében, amikor már a sorozat sztárjai kezdtek el kampányolni, hogy senki ne vegyen huskyt, mivel a sorozat hatására a feleltelen kutyaválasztás eredménye az lett, hogy a menhelyek megteltek az ilyen fajtájú kutyákkal.

Az esztétikai megjelenés és az uralkodó trendek mellett van jó pár, a külsőnél sokkal fontosabb tényező, amelyek

figyelembe vétele elengedhetetlen kéne hogy legyen.

Nem elég az, ha büszkén toljuk fel kutyánkról a cuki képeket és vicces videókat Facebookra és Instagramra. Együtt is kell tudni élni vele, illetve neki, velünk. És ennek beteljesítéséhez a nekünk akármilyen okból tetsző külsőn kívül számos egyéb dologra szükség van.

A kutya termete, mérete nem csak amiatt fontos, hogy mennyit fog enni és ez nekünk mennyibe fog kerülni. A saját életvitelünk, az általunk biztosított életközeg szempontjából sem mindegy.

Egy nagytestű, főleg mozgásigényes kutya egy icipici garzonban valószínűleg nem fogja tudni magát jól érezni. Főleg ha egész nap bezárva tartjuk.

Viszont azt sem mondhatjuk, hogy minden nagytestű kutyának nagy mozgásigénye lenne. (És akkor most vegyük figyelembe a kutya életkorát is!)

Nagyon sok kistestű kutyát tartanak inger- és mozgásszegény környezetben, mondván, ezek nem nagy kutyák, így olyan sokat nem is kell mozgatni őket. Holott nagyon sok esetben ezek a szobacirkálók lényegesen mozgékonyabbak, mint tízszer akkora súlyt nyomó fajtársaik.

Így a testméret mellett a kutya temperamentuma is számít. Saját életvitelünk pedig elég nagy hangsúlyt kap.

Hiba azt hinni, hogy a kutyáknak csak mozgásigénye van. Foglalkozni is kell velük, feladatokat kell adni számukra. A mentális lezsibbasztás ugyanolyan fontos, mint a fizikai lefárasztás. Különben jönnek a viselkedésproblémák, konfliktusok, idővel pedig akár az ebből eredő betegségek is.

Akinek az életvitele kevés szabadidőt biztosít, az ne akarjon egy nagyon pörgős kutyát tartani. És aki minden hétvégén túrázni megy, az se akarjon egy olyat, amelyik fél óra gyaloglás után kifulladásra kerül.

Ha a kutya temperamentuma és a mi saját életritmuskunk ütik egymást, abból egészen biztosan semmi jó nem fog származni.

Sokan nem gondolják végig, de a kutya szőrzete is fontos szempont. Vannak nagyon mutatós kutyák, amelyek csak akkor ilyenek, ha megfelelő módon, viszonylag gyakran ápoljuk szőrzetüket. Vagy mi magunk, vagy rendszeresen kutya kozmetikushoz járunk. Ez pénzbe és időbe kerül.



Ha ezt nem vesszük figyelembe, kutyánk nem csak mutatós nem lesz, de az ápolatlanság miatt számos betegség ütheti fel a fejét.

A megfontolandó tényezőket még hosszasan lehetne tovább sorolni.

Kérdés pedig az, hogy egy első – vagy akár többszöri – találkozáskor mennyire tudjuk azt felmérni, hogy a nekünk tetsző kutyával vajon tényleg kialakítható-e a harmonikus együttélés?

Egy felnőtt kutya esetében, akit például egy menhelyen kiválasztunk, viszonylag hamar fel tudjuk térképezni azt,

hogy az a kutya milyen vérmérsékletű, viselkedésében is meg fog-e felelni igényeinknek, életvitelünknek.

Viszont nagyon sokan kölyökkutyát szeretnének.

Más a helyzet egy pár hónapos, vagy hetes kutyával, akinél azt sem tudjuk, mennyire lesz mozgékony, vagy mekkorára fog megnőni, milyen habitusa lesz. Kapunk egy meglepetéscsomagot. Anélkül, hogy bármi fogalmunk is lenne, hogy az a kis szőrgombóc mivé is fog fejlődni az elkövetkezendő hónapokban, mire eléri a felnőtt korát.

Még az is megtörténhet (és meg is történik nem egyszer), hogy az ilyen-olyan fajtaként, törzskönyv nélkül megvett kutya a végén háromszor akkora nő meg fél éves korára, mint amire számítottunk.

A kutyaválasztás fontolóra vételekor jön képbe a fajta, illetve fajtajelleg léte.

A kutyafajták nem csak az egységes külső megjelenést jelentik, de adnak pár fogódzkodót ahhoz is, hogy alaptermészet és viselkedés szempontjából mire számíthatunk. De csak megközelítőleg.

A viselkedés, temperamentum és a különféle készségek egy rendkívül komplex rendszer eredményei, a milyenségük nagyon sok tényezőtől függ. Még egy adott almon belül is nagyon szépen látszódik az, hogy minden kutyának már egyedi „személyisége” van pár hetes korától kezdődően.

Ha ezt észben tartjuk és utána járunk annak, hogy egy adott fajtára milyen alaptermészet vonatkozik az esetek többségében, egyik kicsit mindenképpen előrébb leszünk a választás tekintetében.

Kutyát tartani nem csak felelősség, de sok esetben az egész életünket át kell szerveznünk. Megjelenése fenekestül felforgatja a megszokott napi rutinunkat. Úgyhogy mindenképpen törekedjünk arra, hogy olyan kutyát válasszunk, amely nem csak esztétikus és külsőre megfelel elképzelésünknek. Hanem olyat, amelyet a legkevesebb problémával, a legnagyobb körültekintéssel tudunk beintegrálni mindennapjainkba.

A kutyák csodálatos lények. Csodálatos dolgokra képesek.

De csak is akkor, ha a mi is képesek vagyunk racionálisan kiválasztani azt, akivel megosztjuk majd az életünket.



Márton Attila
kutyabajok.blog.hu



» TELJES ÉRTÉKŰ NŐKÉNT SZÜLÉS UTÁN IS

A várandósság a női lét megkoronázása, mely egy olyan csodálatos 9 hónapig tartó folyamat, aminek végére az anya is teljes átalakuláson megy keresztül. Azonban számos olyan egészségügyi elváltozás maradhat fent utána mellyel kevés nő tud csak felkészülten szembe nézni. A test komoly belső munkát végez a gyermek növekedésének érdekében, melyhez adaptálódnak belső szerveink is. Álljon hát itt pár sor a legfontosabb részben beállt változásról, a gátizomzatról, illetve nézzük át milyen lépéseket lehet tenni ennek megóvása, erősítése érdekében.

A méh normál állapotában egy kisebb körteíni mérettel rendelkezik, mely súlyát és méretét tekintve

is többszörösére növekszik várandósság végére (60 grammról 1 kilogrammra) illetve úrtartalma is 500 szorosára gyarapodik. A 13-14. hét tájékán szemmel is érzékelhetővé válik a várandósság, hisz a méh kiemelkedik a kismedence területéből. Mindez a testtartásban beállt változás mellett a mindenki által ismert gyakori vizelési ingert is magában hordozza a kis-mamák számára. Ez a rengeteg változás a méhben mind a gátizomzatra nehezedik a várandósság során, mely területnek első sorban alátámasztó szerepet kell ellátnia. Alátámasztja a hasúri szerveket, a húgycső és a végbél záró izmok nyitásáért/zárásáért felelős, szüléskor lehetővé teszi a magzat előre haladását



a szülőcsatornában és nem utolsó sorban ez az izomzat felelős a szexuális élmény intenzitásáért is.

Ha elképzelsz egy erős gumit amibe nagy súlyt helyezel látni fogod, hogy a gumi egy darabig megtartja a súlyt, azonban egy idő után nyúlni fog és megtartó ereje jelentősen csökken. Nincs ez másként a gátizomzattal sem. Megnyúlása esetén többé nem tudja optimálisan ellátni feladatát, és olyan tünetek kezdik felütni fejüket, mint a vizelet elcsöppenés tüsszentés vagy köhögés hatására, aranyér, méhsúlylyedés, orgazmusra való képtelenség. Ahhoz hogy az izomzat renyheségét megszüntessük rendszeres tréningre van szüksége gátizmainknak is, éppúgy mint testünk bármely más izmának. Ezen erősítést már a várandósság ideje alatt is elkezdheted és szülés után napi szinten ajánlott folytatni. Meglátod jelentős változást fogsz tapasztalni pár hét után.

Nem kell mást tenni, csak ritmikusan összehúzni majd lazítani a húgycső, hüvely és végbél záró izmokat tehermentesített helyzetben (hanyatt/oldalt fekvésben vagy alkartámaszos négykézláb helyzetben). Napi 10-15 perc gyakorlással visszakaphatjuk rugalmas medencealapi izmainkat. A gyakorlatok által erősödnek a gátizmok, mely hatására a női

szervek és izmok tápanyag és oxigén ellátása is kielégítőbb lesz. A meglévő menstruációs problémákban is javulást okoz a hosszú távú gyakorlás, hisz az alhasi vérbőség által optimalizálódik női szerveink működése. A rugalmas, erős gát izomzat megakadályozza a húgyúti és hüvelyi fertőzéseket és a felfázásra való hajlamot is megszünteti, valamint kiválóan alkalmazható mióma, ciszta, endometriózis gyógyulási folyamatában is. Szülés után a rugalmas izomzat gyorsabb regenerációt eredményez az anyukáknál, illetve segítségével fejleszthető az orgazmus készség is.

Ezen a ponton azonban felhívnom a figyelmet, hogy a gát területe szorosan együttműködve dolgozik core izmainkkal is. Így például a szülés utáni szétnyílt hasizom problémája is csökkentheti a gátizmok funkcióját, tehát nem elég csupán a gátizomzatra koncentrálni, hanem fontos a hasúrt egy dobozként elképzelve annak minden oldalát erősíteni. Erről a területről legközelebb részletesebben mesélek.

Bartus Krisztina

www.facebook.com/bomijogapilates



Színek az otthonunkban



A Vaszati egyik remekül működő korrekciós eszköze az, hogy az otthonunk egyes égtájaira és egyes helyiségekbe úgy választunk színeket, hogy azok harmóniában legyenek az adott égtájra jellemző színvilággal, illetve a szobafunkcióra jellemző színvilággal. Az utóbbi időben sokat gondolkodtam azon, hogy vajon miért van az, hogy valaki nagyon merészen (gyakran túl merészen) bánik a színekkel, más valaki pedig addig-addig nézegeti a szebbnél-szebb színeket, hogy végül marad a fehérenél, vagy a fára hasonlító barnánál – még akkor is, ha a bútor nem is fából van – és nem mer igazán színeket vinni az otthonába vagy akár a kertjébe.

Bevallom, én is megkérdeztem már néhányszor a férjemet hogy miért is lett minden nyílászárónk barnára pácolva, miért nem mertünk valami vidámabb

színt választani. Persze tudom én, hogy miért: ez a szín 10-20-30 év múlva sem megy ki a divatból, ráadásul kellőképpen semleges ahhoz, hogy minden égtájon megfeleljen. Mert ugye elég furcsán nézne ki, ha északon zöldek lennének az ablakok, keleten sárgák, délen vörösek, nyugaton pedig sötétkékek... Persze biztos van olyan, aki még ezen sem akadna fenn!

Emlékszem, amikor felépült a házunk, a festő adott egy színekártyát, hogy válasszuk ki a szobák színét. Hetekig nézegettük, de csak a pasztell színeket. Végül – hosszas tanakodás után – kiválasztottunk 3-4- színt. Az egyik enyhén sárgás, a másik enyhén lilás, harmadik kicsit melegebb... De ha megnézzük a falakat, annyira halvány mind, hogy szinte fehér. Nem is nagyon lehet különbséget tenni. De vajon



miért félünk ennyire a színektől? Miért olyan divatos most mindent fehérre festeni és a fehér falakhoz, szerényekhez miért választanak sokan még fehér kanapét és fehér függönyöket is?

A Vaszati egyáltalán nem tiltja, hogy az otthonunk színes legyen. Természetesen vannak előírások és javaslatok az egyes égtátra vonatkozóan, de azt már olyan szigorúan nem határozza meg, hogy északon pont milyen legyen a zöld, vagy délkeleten milyen legyen a piros. Ha engem megkérdezel arról, hogy milyen színt válassz ide-vagy oda, azon túl, hogy elmondom, hogy a Vaszati mit ajánl, szinte biztos hozzáteszem, hogy csak óvatosan és inkább finom színeket válassz, mint vad színeket és ha erősebb színt választasz, az lehetőleg ne jelenjen meg nagy felületen, és falak legyenek inkább világosak, mert az tágítja a teret. De miért vagyok ilyen óvatos a színekkel?

Igen-igen, ez az írásom egy kicsit önismereti írás, de talán ha együtt gondolkodunk, az neked is segít közelebb kerülni a színekhez és megérteni azok természetét.

A fehér szín nagy divatját abban látom, hogy a fehér egy ragyogó, tiszta szín, tágítja a teret és tisztaságot sugároz. Ha a fehér árnyalata kicsit melegebb (hihetetlenül sok féle fehér létezik!), akkor ha besüt a nap, szinte ragyog az egész szoba. A fehér alapszíneket ráadásul könnyedén ki lehet egészíteni más színekkel, amelyek itt-ott megjelennek, például egy díspárnán, vagy egy kisbútoron.



Sok-sok évvel ezelőtt egy fiatalember lakásában jártam. Korábban a Feng Shui segítségével próbálta rendbetenni a lakását és az életét, de mivel az nem járt sikerrel, a Vaszati felé fordult a figyelme. A szobában volt egy beépített szekrény, ami valami rettenetes narancssárga volt pingálva. Hihetetlenül ronda volt. Kiderült, hogy ő festette át a szekrényajtót, mivel azt mondták neki, hogy ott jó a narancssárga szín. Különböző lakásokban járva rondábbnál-rondább



színeket láttam, főleg falra festve. Emkékszem, még a festőnk mondta, hogy azért örül annak, hogy ilyen sokféle színű festéket lehet kapni, mert az emberek kiválasztanak egy színt, ami talán a színpalettán kicsiben jól is mutat, de aztán pár év múlva, amikor még mindig azt a színt kell nézniük a falon, szinte megbolondulnak és alig várják, hogy átfessék a falat – akkor már többnyire valami szolidabb színre. A festő pedig örül, hiszen így garantáltan mindig lesz munkája.

Na ezért szoktam azt javasolni, hogy nagy felületre inkább valami egyszerű, visszafogott, világos színt válassz! Nem azért, hogy a festőnek ne legyen munkája, hanem azért, hogy Te évek múlva is jól érzed magad az otthonodban. Mert akárhogy is, a színek

hatnak ránk, főleg az erőteljes színek. A piros például nem csak nevében tüzes szín, de hangulatában is, ami egy állandó, felfokozott, felpörgetett hangulatot termethet a lakásban és a lakók között is. Gyakrabban lehet a vita, gyakrabban fordulhat elő magas vérnyomás. A túl sok barna túlságosan lelassíthat és tunyává tehet, a sok szürke pedig – ami szintén divatos most – túlságosan komor hangulatot kelthet, ha nincs mellette valami üde szín vagy legalább egy ragyogó fehér.

Néha látok olyan bohém otthonokat, ahol minden színes, szinte nincs egy fehér felület sem. Első ránézésre "buli" lehet, hogy minden színes, talán még gondolhatjuk is, hogy milyen jó fejek és minden



bátran bánnak a színekkel és a mintákkal, biztos ilyen színes az életük is. Nem vagyok azonban biztos benne, hogy sokáig bírná bárki is egy nagyon tarka, nagyon mintás lakásban, még akkor sem, ha a színek úgy lennének kiválasztva, hogy harmoniában legyenek a Vaszati elvárásaival. (Tehát keleten sok sárga lenne, délen sok vörös, északon sok zöld, és így tovább.)

Mi tehát a megoldás? Az élet színes. A természet is tele van színnel. A védikus írások azt mondják, hogy örök lakhelyünk, a lelki világ is színes. Használjunk tehát színeket, de mértékkel! Ahogy mondani szokták: a kevesebb több! Ez nagyon igaz a színekre is, főleg, az otthonunkban használt színekre. A nagyobb felületek legyenek inkább világosak, ugyanakkor ne

féljünk attól, hogy elhelyezzünk a lakásban itt-ott néhány színes bútort, dísztrágyát vagy egyéb kiegészítőt! Ezeknek a színét mindenképpen úgy válasszuk meg, hogy összhangban legyenek a Vaszati elveivel, ugyanakkor legyenek szemet gyönyörködtetőek és érezzünk egy kis örömet (vagy inkább nagy örömet), amikor rájuk nézünk.

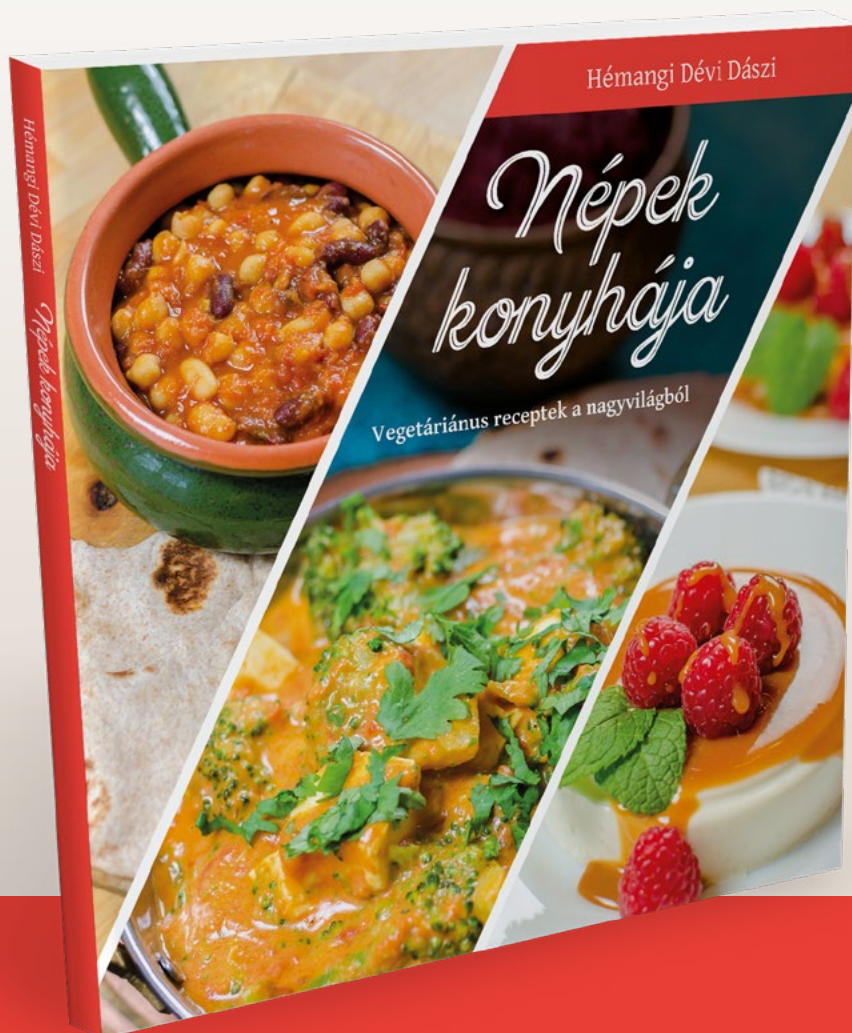
Manhertz Edit
vaszati tanácsadó
vaszati.hu

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

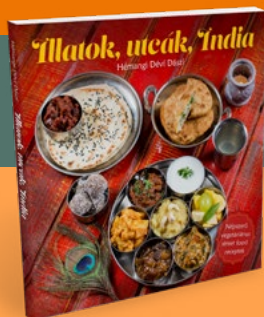


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig,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



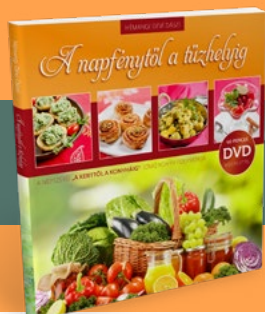
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

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



Kapcsolatépítés, ötletek megvalósítása

Június 10 – július 14. közötti egy hónapos időszakban a Mars-Merkúr ilyen hosszúra sikerülő együttállása révén kapcsolatainknak és kapcsolódásainknak jut főszerep mindenféle értelemben. Egzaktan június 13-án a Mars, 14-én a Merkúr éri el a felszálló holdcsomópontot, amikor a számunkra fontos tudás megszerzésére nyílik lehetőségünk, 18-án pedig ötvözve energiájukat együtt állnak az Ikrek csillagkép szívénél: kiáradó lelki erőink cselekvésre ösztönöznek minket, ehhez ad erőt a Mars, és a tanulsággal bíró helyzetek megértését biztosítja a Merkúr. Ez az első együttállásuk, melyhez június 10-22. között számos bolygó rendeződik. Ötleteink megvalósítására helyeződik a hangsúly. Beindulnak az energiák a kapcsolataink építésére! Felettes énünkkel könnyebben összhangba kerülünk, hiszen az Ikrek csillagképben tartózkodó bolygó pároshoz

a Neptunusz emelő fényszögben kapcsolódik. A jövőbeli terveinknek, szándékainknak megfelelően érezhetjük, és a Mars-Merkúr révén megérthetjük a mély lelkünket szimbolizáló bolygó terelgetéseit. A Plútó-Szaturnusz-leszálló holdcsomópont kiegészíti mindezt, így ehhez segítségképpen a korábbi tapasztalataink kapóra jönnek most. Ráadásul megtapasztalhatjuk és megérthetjük, hogyan működtetjük erőinket a hétköznapijainkban? Milyen üzeneteket hordozunk magunk és mások számára és azt hogyan adjuk át? Milyen kisugárzást működtetünk mindenféle helyzetben: mélyen legbelül, rutinszerű dolgok végzésekor és emelkedett, ünnepi állapotban? A szinte észrevehetetlen dolgainkat, tulajdonságainkat vehetjük észre, mert így meg tudjuk érteni: mi volt az idáig, ami a fejtöréseinket okozta! A másokban felbukkanó, a csoda erejével ható dolgokat szintén

könnyebben meglátjuk, megtapasztaljuk. Lehetőség adódik a még bennünk rejlő félelmeink legyőzésére is, megérthetjük gyengeségeink okát és meg tudjuk hozni a döntést jóvá alakításukra.

A gyógyulást is támogatja a már felsorolt bolygók konstellációja: a Jupiter a gyógyulás csillagképéből a gyakorlatba ültetés fényszögével kapcsolódik a Mars-Merkúr pároshoz és teremtő módon a Neptunushoz: az eszünkbe jutó ötleteink, vagy éppen a beszélgetéseink során észre vesszük és megértjük mély lelki dolgainkat, és a bennünk lévő törvényszerűségeket. Így képessé válunk a negatív, vagy rosszul kapcsolódó minőségeinket meggyógyítani. Jelenti azt is, hogy a Felettes énünk terelget minket a gyógyulásunkhoz szükséges megoldások, kezelések, életmód felé. A Vénusz bolygó ehhez a folyamathoz kapcsolódik június 21-28. között: a biztos és harmóniát építő dolgok jutnak el hozzánk. A szellemi, lelki, anyagi vonatkozású képességeinket termékenyen működtetjük. Az összehangolódás, az összetartozás hangsúlyossá válik.

Június 21-30 között a Nap-Uránusz szextil kapcsolatával az Ikrek-Kos csillagképek között rálátunk: hogyan tudjuk megvalósítani terveinket hosszú távon, hogy kiállják az idő próbáját. Tisztázni tudjuk milyen lépések vezetnek a kivitelezésükhöz és hatékony működtetésükhöz. Érzelmi jellegű kétségeink, kérdéseink tisztázása, vissza-visszatérő intuíciónk is segítségünkre van ebben. Július 8-a körül a Vénusz kerül az Ikrek csillagképben szextil kapcsolatba az Uránusszal, ekkor ötleteinket biztos alapokkal, termékeny módon működtetjük.

A Merkúr-Mars együttállásának második nagy felvonása július 9-én történik, hiszen a Merkúr megváltoztatja eddig előretartó mozgását, és látszólag visszaindul, hogy más szemszögekre, nézőpontokra hívja fel figyelmünket. Július elején, egészen 14-éig a Rák csillagkép befogadó részénél halad e bolygó

páros, mely a jin oldalt, a passzív-befogadó minőségeket, a női princípiumot helyezi előtérbe mindenki számára. Kapcsolatépítésünket a családi szálak erősítése és a nők számára hangsúlyosan az anyaság kérdésköre hatja át. Fogékonyabbakká válunk a finom, művészi megvalósításokra is. Éberségünk kiterjed azon felmerülő szituációkra is, ahol könnyedén, ötletesen, tisztázó módon képessé válunk megvalósítani a harmóniát.

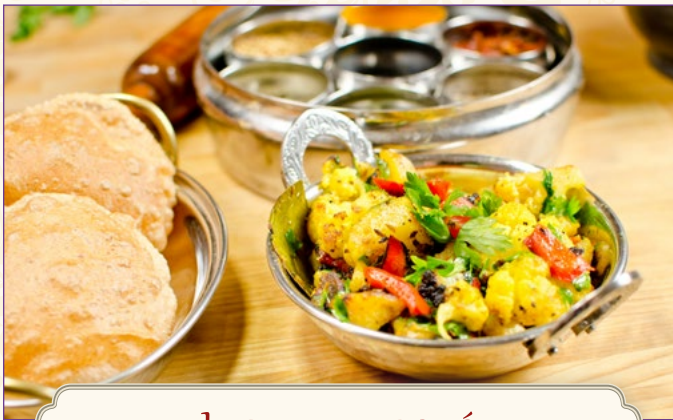
Bodnár Erika
asztrozófus
ertektengely.hu



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

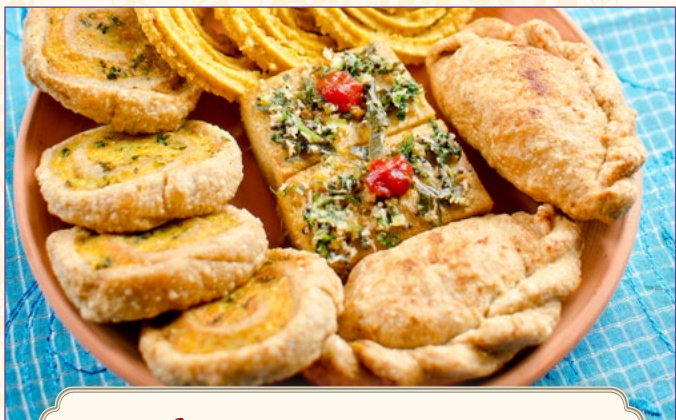
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 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**



KELBIMBÓ LEVES ÉDESKRUMPLI GOMBÓCCAL

HOZZÁVALÓK:

- kb. 2 maréknyi kelbimbó
- 1 közepes édeskrumpli (batáta)
- 1 közepes hagyma
- 1 marék spenót
- liszt
- 1 pici csokor medvehagyma
- bors
- szerecsendió-virág
- köménymag
- 2 evőkanálnyi (almás) reszelt torma
- (olíva)olaj

ELKÉSZÍTÉSE:

A hagymát finomra aprítottam, kevés olajon sóval pároltam, rátettem a felkockázott batáta kétharmad részét és az összevagdalt spenótot, jól átpirítottam, borsoztam, majd egy kevés vízzel puhára pároltam, és félre tettem, hogy kihűljön.

A kelbimbókat megmostam és félbe vágtam. Forró olajon a vágási felületüket megpirítottam, felöntöttem vízzel, egy fűszerlabdába tettem köménymagot, szerecsendió-virágot és szemes borsot, és bele tettem a levesbe.

Pár perc forralás után beleszórtam a felkockázott édeskrumpli maradékát.

A langyosra hűlt spenótos batátát összetörtem, őröltem még bele egy pici borsot, tettem rá annyi lisztet (2 evőkanálnyi), hogy összeálljon, és egy evőkanállal beleszagattam a levesbe. Tettem bele 2 evőkanálnyi almás reszelt tormát, és a nagyjából összevagdalt medvehagymát is beleszórtam.

Összeforraltam, és már ettük is.

Nagy Márta / hogymegtudjuknezni.blogspot.com



MINDENMENTES MUFFIN

HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre hajdinaliszt
- 1 bögre teljes értékű nádcukor
- 1 csg. sütőpor
- vanília
- fahéj
- 6 ek. kókuszolaj
- 1/2 bögre mazsola
- 1/2 bögre dió apróbb darabokban
- kb 1,6 bögre víz

Vitai Kati

eljharmoniaban.blogspot.com

ELKÉSZÍTÉSE:

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

Keverd össze a száraz hozzávalókat egy tálba. Keverd hozzá a mazsolát és a diót is. Majd öntsd hozzá a kókuszolajat és a vizet. Ha a kókuszszír meg van dermedve én forró vízzel szoktam leönteni és amikor szépen elolvadt a vízzel együtt öntöm a tésztába.

Néhány lágy mozdulattal dolgozd össze a tésztát. A muffin készítés egyik titka, hogy soha ne kevergesd hosszan a száraz összetevőket a nedvesekkel és ne hagyd sokáig állni. Ha kevés a folyadék akkor tegyél még hozzá annyit, hogy a tészta lágy legyen. Majd adagold a tésztát a muffin formába. Én muffin papírral szoktam a formát kibélelni, de vajjal és liszttel is megteheted. Tedd 180 fokra előmelegített sütőbe és süsd készre (kb. 20-25 p).



TÖKMAGOS-TÚRÓS KELT POGÁCSA

ELKÉSZÍTÉSE:

Kelesztőtálba tesszük a kétféle lisztet, hozzáadjuk a túrót, az olajat, a sót, belemorzsoljuk az élesztőt. A tökmagot aprítóban ledaráljuk, és azt is beleszórjuk. Vízzel lágy tésztát gyúrunk, s ha megvan, lefedjük a tálat, és nagyjából egy óra alatt a tésztát a duplájára kelesztjük. Természetesen ez a konyha hőmérsékletétől is függ, nekem most másfél óra kellett.

Ha megvan, lisztezett gyúródeszkán téglalap alakúra nyújtjuk a tésztát, és a rövidebbik oldalánál kezdve feltekerjük, mint egy bejglit. A rudat összehajtjuk, és a tésztát újra kinyújtjuk, ujjnyi vastag legyen. Késsel bevagdossuk a tetejét, majd kiszaggatjuk a pogácsákat, és sütőlapra sorakoztatjuk. Ezután bekapcsoljuk a sütőt, s míg felmelegszik, a pogácsa is tud kelni. Fél óra múlva betesszük a pogácsát a sütőbe, nagyjából 15 perc alatt szépen megsül.

HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg kenyérliszt
- 40 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 80 dkg túró
- 2,5 dl olaj
- 10 dkg pirított tökmag
- 3 tk só
- 5 dkg élesztő
- 4-5 dl víz

Hémangi

vegavarazs.hu



HAMIS TOJÁSKRÉM CSICSERIBORSÓBÓL

HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg főtt csicseriborsó
- 1 szál angol zeller felkarikázva
- 2 kisebb savanyú uborka
- fél kk asafoetida
- fél kk kurkuma
- egy csipet őrölt feketebors
- 1 kk fekete só (kala namak)
- 1 tk mustár
- 2 ek tojásmentes majonéz
- néhány csepp citromlé

ELKÉSZÍTÉSE:

Az elkészítése roppant egyszerű: az uborka kivételével a hozzávalókat késes aprítóba tesszük, és simára turmixoljuk. Az uborkát apró kockákra vágjuk és a krémhez keverjük. Azonnal fogyasztható, de az ízeknek jót tesz, ha néhány órát áll a hűtőben. Érdemes a reggelihez valót este elkészíteni és éjszaka pihentetni.

Hémangi / vegavarazs.hu





VEGÁN TÚRÓS BATYU

A kedvenc gabonám a zab, árpa és a köles! A kölest fel lehet használni édesen és sósan is, az édes változat pótolhatja a túrót. A legjobb kritikusom a kisfiam, akinek nagyon ízlett ez a "túrós" bukta!

LÁSSUK A RECEPTET:

- 50 dkg leves tészta
- 15 dkg köles
- 6 dl rizstej vagy víz
- 2 evőkanál nyírfacukor és 2 evőkanál nádcukor
- 3 evőkanál mazsola
- bio vanília
- citromlé, bio citromhéj

ELKÉSZÍTÉSE:

- az összetevőket feltesszük főzni
- amikor a köles szétfőtt, akkor van készen
- kihűjtük és már meg is van a töltelék
- a leves tésztát kinyújtjuk
- négyzeteket vágunk ki, amelyek közepére bőségesen rakunk tölteléket.
- a négyzet csücskeit összefogjuk és készen is van a batyu
- megkenjük rizstejjel a tetejüket, és 180 fokon készre sütjük

Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda



SPÁRGA ÚJKRUMPLIVAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 csomag zöldspárga
- 8-10 szem apró újkrumpli
- 6-8 szem koktélpáradicsom
- friss kakukkfű
- olívaolaj
- frissen őrölt bors
- asafoetida
- só
- petrezselyem és kevés reszelt parmezán a tetejére

ELKÉSZÍTÉSE:

Ledörzsöltem a krumpli héját, a nagyobbakat félbevágtam, a kisebbeket egészben hagytam, majd összeforgattam olívaolajjal, borssal, asafoetidával, friss kakukkfűvel és sóval. Előmelegített sütőbe tettem, és kb. negyed órán keresztül sütöttem magában. Közben az feldarabolt spárgára is olajat, sót és borsot tettem, és miután a krumpli már 15 perce sült, hozzáadtam a spárgát, majd együtt sütöttem még 15-20 percig. Ennyi idő alatt megpuhult és egy kis színt kapott. Amikor elkészült, elkevertem az összevágott páradicsommal és petrezselyemmel. A tetejét megszórtam némi parmezánnal.

Hémangi / vegavarazs.hu



avagy hogyan állíthatjuk
mindennapi életünk
szolgálatába az álmokat?

Álom vagy valóság?

Emberemlékezet óta foglalkoztatnak minket az álmok, már a Bibliában is találunk álmofejtéseket. Az első tudományos kísérletek a 19. század elejére tehetők, Freud és Jung voltak a legismertebb képviselői. Új időszámítás kezdődött az álmok kutatásában, a REM (Rapid Eye Movement = gyors szemmozgás, mely rendszerint az álom állapotát kíséri) 1954-es felfedezésével, amikor bebizonyosodott, hogy az álmok tudományosan megfigyelhetők és mérhetők. Itt szeretném elvetni azt a tévhitet miszerint nem mindenki álmodik, mert mindenki álmodik, a szélsőséges eseteket (neurológiai problémák, tudatmódosító szerek használata) kivéve. Az egyetlen különbség, csupán az, hogy nem mindenki emlékszik az álmaira. A kutatások minden kétséget kizáróan bebizonyították, hogy éjszánkánként 4-szer 5-ször is álmodunk. Akik úgy hiszik, hogy nem képesek visszaemlékezni az álmaikra, számukra van egy jó hírem: a visszaemlékezés egy tanulható szokás, bárki képes elsajátítani.

De vajon az álmok összefüggéstelen, értelmetlen gondolatok, fantazmagóriák sorozata vagy jelentéstartalommal bírnak? Számomra a legerőteljesebb bizonyítékok

az utóbbira a jósló álmok megtapasztalása. Ezek olyan álmok, amelyek később a való életben is leképződnek, pontosan úgy, ahogy az álomban láttuk. Onnan lehet felismerni, hogy rendkívül élesek, és olyan valóságűek, hogy ébredés után gyakorta el sem tudjuk dönteni, hogy csak álom volt vagy tényleg megtörtént. Ezek viszont csak nagyon ritkán fordulnak elő velünk, halandókkal. Ilyen magasabb dimenzió még a tudatos álmodás vagy éber álmodás is, amikor az álmodó tudatában van annak, hogy álmodik és képes befolyásolni is az álom menetét.

A hétköznapi álmaink legnagyobb része a napi történéseket feldolgozni segítő álmok, egyfajta lelki tehermentesítésre szolgálnak, vagy esetleg vágyálmok. Jómagam szeretem azt hinni, hogy az álmok beszélnek hozzánk, általuk jobban megismerhetjük önmagunkat, döntéshelyzetben választ kaphatunk kérdéseinkre és kreativitásunk forrásai is lehetnek. Az egyetlen olyan mód a tudatalattinkkal való kommunikációra, amire bárki képes, az az álmodás. Az álmaink hatnak ránk, öntudatlan cselekedetek formájában befolyásolják a sorsunkat, talán érdemes egy kis figyelmet szentelni nekik.



Hogyan emlékezzünk?

Néhány egyszerű lépés követésével pár nap alatt eredményt érhetünk el.

Teremtsük meg a nyugodt alvás körülményeit, lehetőség szerint iktassunk ki minden zavaró tényezőt, hangot, fényt!

Vegyünk fel kényelmes testhelyzetet és hozzuk a testünket ellazult állapotba! A test relaxációja növeli az elme fogékonyságát.

Ebben a réveteg állapotban **fogalmazzuk meg az álmokra vonatkozó várakozásunkat:** „holnap emlékezni fogok egy (vagy több) álmomra”. Haladók meghatározhatják az álom témáját: „Olyan álmot fogok látni, ami választ ad arra a kérdésemre, hogy...”

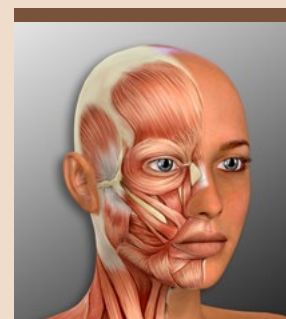
Összpontosítsunk a szándékunkra, képzeljük el úgy, mintha már megtörtént volna, vizualizáljuk, ahogy másnap meséljük az álmot, vagy azt, ahogy papírra vetjük!

Rögzítsük az álmainkat! Természetes ébredéskor, nagyobb esély van az emlékezésre, viszont gyakran előfordul, hogy a reggeli ébredést követően még fel tudjuk idézni az álmokat, majd az idő múlásával csak homályos foszlányok maradnak, ugyanis a REM fázis után 5-10 perccel már teljesen széteshetnek az álmképek. Ennek megakadályozására, ébredéskor töltsünk még pár percet az ágyban és memorizáljuk az álmot, majd amint lehetőségük van rá, írjuk is le ezeket. Minél hamarabb ragadjuk meg az álmot, annál teljesebben és pontosabban emlékszünk rá.

Vezessünk álomnaplót! Ha az összefüggéseket is látni akarjuk, minden nap írjuk le minél érzékletesebben az álmainkat, időnként visszaolvasva fel fogunk fedezni kapcsolatot, ismétlődő szimbólumokat. A rendszeres felidézés pedig javítja az álmokra való emlékezőkészséget, az álommemóriát.

Az álomnaplózás javíthatja az önismeretet, növelheti magabiztosságunkat és fejlesztheti képességeinket. A cikk következő részében az álmok megértéséről, elemzési módszerekről lesz szó.

Szabó-Zöldi Szilvia



ARCTORNA

Az Arcmester feljegyzései

Ugye te is edzed a testedet? Eszedbe jutott valaha, hogy az arcunkon ugyanúgy találhatóak edzhető izmok? Hogy ezek ugyanúgy megerősíthetők és „hízlalhatók”?

A fejünkön található izmokat két nagy csoportba oszthatjuk: mimikai- és rágóizmok. A szem, orr, száj körüli izmok játszanak szerepet a mimikánkban. A rágóizom négy erős izom, amely a száj zárásánál játszik szerepet.

Az izmoknak van eredése és tapadása és a közte elhelyezkedő hasuk növelhető az arctornával, a pihenési időszakban ugyanis nőnek, így jobban kitöltik az arcot, ami által a bőr is feszesedik fölöttük.

Arcod a tested kirakata, miért ne edzhetnéd ugyanúgy?

Az arctorna egy teljesen természetes módszer, melyet tréner vezetésével bárki elsajátíthat. Mellékhatása

a szem javulása és a haj dúsulása lehet, mivel nagyon erős szemmozgató- és skalpizommozgató gyakorlatok vannak benne. Sok tanítványom mutatta, hogy kis babahajai nőttek.

Miért fontos, hogy trénerrel tanuld meg?

Az órák erős izommunkát igényelnek, kis területen dolgozunk és nagyon nagy odafigyelést igényelnek a speciális védőtakarások, melyekkel a torna alatt védjük a bőrünket. A rosszul, vagy pontatlan takarásokkal végzett torna pont az ellenkezőjét eredményezheti, összetörhetjük a bőrünket. Ezt úgy képzeld el, mint amikor reggelre a kispárna huzat összegyűri az arcodat és bár ez a gyűrődés elmúlik, ha minden

reggel ugyanott lenne a huzat nyoma, egy idő után ebből bizony ránc keletkezne. A tréner legelőször is felméri az arcodat és személyre szabottan megtanít olyan takarásokra, amelyekkel a gyakorlatok alatt megvédheted a bőröd a gyűrődéstől, így alatta csak a kis izmok dolgoznak. A torna alatt edzed a kis izmokat, melyek elkezdene nőni, így a felette lévő bőr elkezd kifeszülni és rugalmasabbá válni. Úgy képzelj el a bőröd, mintha egy ruhát ráadnál egy vékony hölgyre, rajta lógna, aztán egy telt hölgyre, rajta pedig feszülne.

Egy teljes arctorna 30-40 perc, ennyit bír az arc.

Milyen korban ideális elkezdni?

Mint mindennél itt is természetesen a legjobb megoldás a prevenció, vagyis a harmincas éveink elején még nem alakulnak ki mély ráncok, így ezek megelőzése a cél, megtartani arcunk szépségét nyilván könnyebb vagy rövidebb folyamat, mint először visszszerezni és úgy megtartani azt az állapotot. 25 év alatt nem szoktam "hozzányúlni" archoz, mert ott még nincs véglegesen kialakulva az arc izomzata, problémás terület sincs. 75 év felett pedig nem látok bele senki erezetébe, milyen állapotban van, így nálam ez a felső korhatár. Nagyon szépen tud alakulni egy 70 éves arc is, van több ilyen korú tanítványom is. Válaszolva a kérdésre, nincs ideális kor, talán ideálishoz közeli, ha valaki 30 év felett elkezd, de 25 és 75 éves kor között bárki hozzákezdhet és eredményes lesz.

Amit érdemes még tisztázni, hogy az arctorna nem masszázs és nem relaxálás. Igenis el fogsz fáradni,



lehet izomlázad is, nagy akaraterő és kitartás kell hozzá, de mindez meghozza a gyümölcsét, hiszen mindenféle beavatkozás nélkül éred el, hogy korod-



ból minimum tíz évet letagadhatsz majd. És igenis uraim, nem csak a hölgyek edzése ez, önök is kipróbálhatják, sőt mivel sokkal korábban nő az izmuk, mint a hölgyeké, sokkal hamarabb fog meglátszani. És nem is tudnak róla, de már végzik is, hiszen a férfiaknak nem ráncosodik a bajusz részük, mert minden reggel borotválkoznak, mialatt feszítik az összes körkörös izmukat a szájuk körül-vagyis arctornáznak.

Néha nem könnyű, néha harcolnod kell, magaddal és az idővel, a lustaságoddal és a hangulatoddal.

De hidd el megéri!

H(arcra) fel!

Arcmester

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a meditative pose (Padmasana) on a pink yoga mat. She is barefoot and has her hands resting on her knees. She is looking off to the side with a peaceful expression. The background shows a calm body of water under a clear blue sky, with some greenery visible on the far shore.

LASSÍTS!

A mai modern életformának **a teljesítménykényszer, a felpörgetett állapot** szinte teljesen része lett. Egy olyan felgyorsult világban élünk, ahol **az emberek azt hiszik, a boldogságot, sikert a teljesítmények alapján mérik.** A legtöbben még be sem fejezték egy feladatot vagy egy munkanapot, de ahelyett hogy hazaérve pihennének, újra belevetik magukat egy újabb feladatba, programba. **Egyesek kifejezetten úgy érzik, a pihenés valami felesleges időpazarlás,** amit csak lusta emberek csinálnak...

A nagy sietségnek köszönhetően **az emberek nagy része soha nincs ott, ahol éppen van.** A legtöbben **nem tudják megélni a pillanatokot,** mert az elméjük vagy a múltban mereng vagy éppen a jövőt tervezgeti, esetleg annak bizonytalansága miatt aggodalmaskodik. Sokan még az ebédjüket is rohanva, két buszmegálló között fogyasztják egy papírzacskóból, vannak akik egyszerre

végeznek a számítógépen 3 feladatot, egy baráti találkozón ahelyett, hogy a másikkal koncentrálnának, nyomkodják a telefonjukat. **Hová ez a nagy sietség? A gyorsaság, mindent azonnal teljesíteni akarás eredménye kimerültség, kiüresedés, elmagányosodás, depresszió, állandó stressz és belső feszültség. A boldogság egy belső állapot, amit csak akkor tapasztalhatsz, ha lelassítasz, befelé figyelsz és mindennek figyelmet szentelsz, ami téged körülvesz, ami veled történik.** A jóga ezt a tudatos befelé figyelést segíti elő. Tanulj meg tudatosan jelen lenni pillanatban, megélni a dolgokat. **Építsd be az életedbe a kevesebb több elvet!** A lassítás érdekében ezeket teheted: – **Menj ki a természetbe!** Figyeld meg tudatosan a természetet, és élvezd minden percét, a szép fákat, virágokat, csodás kék eget, a madár-csicsergést, a szellő susogását. – **Készíts otthon frissen ételleket,** főzz friss alapanyagokból! Ne egyél

állott ételeket, gyorskajákat, menj piacra és szentelj figyelmet a főzésnek is. – **Szánj időt az étkezésre!** Ne egyél tv vagy számítógép előtt, élvezd az ízeket, rágj alaposan. – **Ütemezz be** olyan időszakokat, amikor nem nézed az e-maileket, telefonokat csak magadban vagy egy kicsit! – **Hagyd el a tv nézést vagy minimalizáld a számítógép és tv előtt töltött időt!** – **Este feküdj le korán és reggel kelj időben!** – **Amikor találkozol valakivel, teljesen rá figyelj,** ne engedd a figyelmed elkalandozni, és ne vedd elő a telefonodat! – **Öltözz és tisztálkodj odafigyelve,** lassan! – **Figyeled meg a légzésed, tedd tudatossá** a nap során amikor csak tudod, és lassítsd le, tedd a légzésed egyenletessé, puhává, lassúvá, erőlködésmentessé. – A barátaiddal találkozz személyesen és **szenteljetek egymásnak** figyelmet! – Légy tudatos **a környezetedről,** ne rohanj el a szép épületek, parkok mellett! – Ha nyaralni mész, utazol inkább **kevesebb dolgot**

nézz meg, de élvezd ki az ott léted minden pillanatát! – Munka közben **ne kapkodj, egyszerre egy feladatra összpontosíts!** Ne engedd, hogy a munkahelyeden stresszeljenek. – **Helyezd a minőséget a mennyiség elé!** – **Csendesítsd el a gondolataidat!** – **Jógázz, relaxálj, meditálj rendszeresen!** Ezek segítenek a tudatos jelenlétben, a lelassításban. A blogon számos jógaórázt találsz, amiket először érdemes mindenképpen hozzáértő oktatóval elsajátítani. – **Építsd be a pihenést, feltöltődést** tudatosan a hétköznapijaidba! **Lassíts le, de ne azonnal akarj mindent megváltoztatni!** Ne siettesd a lassítást, lépésről, lépésre kezd el átalakítani az életed egyre nagyobb teret engedve a tudatos jelenlétnek.

Vitai Kati
eljharmoniaban.blogspot.com





A mosónövények közül sokaknak valószínűleg a mosódió jut elsőként eszébe. Jó tudni, hogy hazánkban is élnek olyan növények, melyek magas szaponin tartalmuk miatt kiválóan alkalmasak mosási célokra. Közülük a vadgesztenye az, amely méltán válhat vetélytársává a zöld háztartásokban nagy népszerűségnek örvendő mosódiónak.

A természet ajándékai, a mosónövények

Hogyan mossunk mosódióval illetve vadgesztenyével?

A két növény termése magas szaponin tartalmának köszönhetően alkalmas ruhák tisztítására.

Mindkét növényt lényegében ugyanúgy kell használni, illetve hasonló mosási tulajdonságokkal is rendelkeznek:

- Megbízhatóan működnek 30-95 °C-os mosási hőmérsékleten is. (A szaponin gyorsabban oldódik forró-, és lassabban hideg vízben.)

- Jó tisztítóerővel bírnak, jól oldják az általános (nem erősen zsíros) szennyeződéseket.

- Antibakteriális hatásúak, kiveszik a kellemetlen szagokat.

- Nem roncsolják a textíliák anyagát, sőt lágyítják a vizet, így a ruhák puhábbak lesznek.

- Színes ruhák mosására kiválóan alkalmasak, mivel nem fakítanak. Kímélik, sőt egyenesen élénkítik a színeket.

- Fehér ruhák esetében érdemes hozzájuk mosószódát, szóda-bikarbónát vagy nátrium-perkarbonátot (természetbarát fehérítőszereket) adagolni, makacs szennyeződések esetében pedig előkezelés (például szappanozás) ajánlott.

- Bár a mosódió és a vadgesztenye a ruhák illatára nincs hatással, finom illatot érhetünk el, ha kevés természetes illóolajat cseppentünk a mosószerhez vagy ecetes vízzel keverve a mosógép öblítő tartályába.

MOSÓDIÓ

A termések megfelelő részét vászonzacskóba téve egészben vagy finomabbra fel dolgozott formában, illetve főzéssel kinyert oldatát folyékony állapotban lehet adagolni.

A kereskedelmi forgalomban kapható mosódió (héj, por illetve folyékony mosószerek) használatáról és az adagolásról a címkén található használati utasításból is tájékozódhatunk. Általánosságban: egy adag ruha mosásához 2-4 egész héjat kell egy vászonzacskóba tenni és a mosandó ruhák közé helyezni. Ugyanazokat a mosódiókat 3-4 alkalommal is használhatjuk.

A héjakból magunk is készíthetünk főzetet, ha nem akarjuk megvásárolni a jóval drágább folyékony változatot. A főzet hűtőszekrényben kb. egy-két hétig eláll, de egy idő után romlásnak indul (szaga indikálja). Nagy előnye a főzetnek, hogy így sokkal hatékonyabban tudjuk kivonni, hasznosítani a termések szaponin tartalmát, továbbá, hogy a mosógép öblítő programjának futásakor már nincs a ruhák között

a mosódió, mint a vászonzacskós verzió esetében, így az öblítés hatékonyabb. A főzést egyszerűen forrásban lévő vízben kell végezni. Kb. 10 db héjat lehet adni 1 liter vízhez. Kihűlés után még egyszer újraforralható, mielőtt kiszednénk a héjakat a vízből. A kétszeri forralással már biztosan alaposan oldatba került, ami csak tudott. A főzetet a folyékony mosószerekhez hasonlóan használjuk, ízlés szerinti mennyiségben, de jellemzően a mosógép mosószertartályának maximum jelzéséig kell tölteni belőle.

VADGESZTENYE

Mivel a vadgesztenye nálunk is megterem, és nagy mennyiségben gyűjthető, sokunk számára ennél is érdekesebb, hogy miként használhatjuk fel a vadgesztenye magvait. Íme két recept:

1. Az áztatott, megpucolt és apróra (nyolcadokba) vágott vagy összedarált terméseket (kb. 4 szemet illetve 1-2 maroknyi aprítékot) a mosódióhoz hasonlóan kis vászonzacskóba téve a helyezzük a ruhák közé és már moshatunk velük.

2. Folyékony mosószert készítéséhez darabokra kell vágni 3-4 megpucolt gesztenyemagot, majd 1 liternyi vízben felfőzni. Néhány perc forralás után a tűzről levéve fedő alatt hagyjuk kihűlni, végül szűrjük le. Az így nyert főzetet – mivel nem tárolható sokáig – ajánlatos körülbelül 1 hét alatt felhasználni.

Amire érdemes még odafigyelni: A vászonzacskó (vagy helyette fél pár zokni) száját alaposan be kell kötni, máskülönben a növénydarabkák a ruhák közé keverednek és eldugíthatják a mosógépünket! Használat után a vászonzsákban maradt gesztenye darabokat a zsákkal együtt szárítsuk meg, és ne hagyjuk a gépben, mert berothadnak! Arra is érdemes odafigyelni, hogy hamar szedjük ki a ruhákat a gépből, mert könnyen dohos szagúvá válhatnak.

Környezet- és egészségbarát, pénztárcakímélő megoldások

Mindkettő 100%-ban természetes tisztítószer. Mivel mentesek a mesterséges vegyszerektől, illat- és

színezőanyagoktól, használatuk ajánlott allergiában szenvedőknek, babáknak és érzékeny bőrűeknek is. További előnyös tulajdonságaik közé tartozik, hogy baktériumölő hatásuk miatt, nemhogy nem környezetszennyezőek, de hozzájárulnak a szennyvíz tisztításához. Használatukkal energiát és vizet is megtakaríthatunk, hiszen a velük mosott ruhák rövid öblítést igényelnek, sőt e mosási fázis akár el is hagyható. A héjak, magok ráadásul komposztálhatóak.

Létezik viszont két tényező, amely a vadgesztenyét „verhetetlenné” teszi a mosódióval szemben. Míg az Indiából importált növény termésének szállítása jelentős környezetterheléssel jár, addig a vadgesztenyénél ez a probléma fel sem merülhet. Sőt akkor is a hazai növény oldalára billen a mérleg, ha a pénztárcánkra gondolunk.

Bár a mosódióval is spórolhatunk – 1 kg-nyi mosódióhéj, amely 1 évre elegendő mennyiség, már néhány ezer Ft-ért megkapható –, a vadgesztenye végül is úton-útfélen szedhető, ingyenesen rendelkezésünkre álló mosószert alapanyag.

Végül érdemes említést tenni két további magas szaponin tartalmú hazai növényünkről: a szappanfűről (*Saponaria officinalis*) és a fátylvirágról (*Gypsophila paniculata*) is. Utóbbi szokatlanul nagyméretű karógyökere például 10-20%-ban tartalmazza a mosás hatóanyagát.

– Hári Beáta –
okovolgy.hu



Helló június!



1950. június 3. Francia hegymászók (Maurice Herzog és Louis Lachenal) elsőként érik el az Annapurna 8092 méter magas csúcsát.

1917. június 4. a Columbia Egyetemen első alkalommal adják át a Pulitzer-díjat, melyet Pulitzer József magyar születésű amerikai újságíró alapított.

Június 5. Környezetvédelmi világnap

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

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

Június 12. A gyermekmunka elleni világnap

1682. június 15. Báthory Zsófia halála után két évvel Munkácson házasságot köt Zrínyi Ilona és Thököly Imre.

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

Június 21. A zene ünnepe

Június 21. A jóga nemzetközi napja

1990. június 22. 44 éves fennállása után lebontották a berlini Checkpoint Charlie határellenőrző állomást

Június 23. Szentivánéj – Szent Iván (Keresztelő Szent János) napjának előestéje, a június 23-ról 24-re virradó éjszaka, évszázadok óta a nyári napforduló ünnepe, még a kereszténység előtti időkből származik. Több országban ma is ünnepnapnak számít, helyenként mozgó ünnep.

1741. június 25. Pozsonyban a Szent Koronával Magyarország királynőjévé koronázzák Mária Teréziát.

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

1456. június 29. III. Callixtus pápa elrendeli a déli harangozást – a közhiedelemmel ellentétben nem a nándorfehérvári győzelem feletti örömeiben, hanem a végső csata előtt három héttel, pogányok ellen könyörgésként.



A BORSIKAFŰ



A borsikafű (*Satureja hortensis* L.) egy fűszenővény. Népies nevei: borsfű, bécsi rozsmaring, csombor, csombord, csomborbors, hurkafű, kerti izsópfű, kerti méhfű, pereszlén. Az erdélyi konyha elterjedt fűszere.

Felhasználása

Illóolajat (főként karvakrol), cseranyagot, nyálkát, keserű anyagot tartalmaz. A borsnál kevésbé erős, de érdekes aromája miatt kedvelt fűszer.

Íze, illata a borsra emlékeztet, ezért diétás ételek, saláták, fűszerezésére kiváló. Felhasználható burgonya-, káposzta-, gombás ételek, kolbászárúk, vadvácok, mártások, majonéz, ecetes és vizes uborka készítésekor. Mivel csökkenti a felfúvódást, előszeretettel ízesítenek vele babos ételeket.

Használatával vigyázni kell, mert erős aromája keserűvé teheti az ételt. Csak a főzés végén kell az ételhez keverni. A diétás főzésnél nagyon hasznos a feketebors pótlékeként. Gyomorerősítő, görcsoldó, étvágygerjesztő, bélféregirtó, felfúvódást gátló hatása van.

Gyógyhatása

Bélnyugtató, étvágygerjesztő, felfúvódás ellen. Teája enyhíti a köhögést, megfűlést, gyomorrontást. Kenőcsként enyhíti az isiást, olajként bedörzsöléssel a fogfájást.

Borsikafű ellenjavallat:

Gyógyszermennyiségben csak az orvossal való megbeszélés után használjuk.

Forrás: egeszsegtukor.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 5+1 feng shui hiba
(tovább: bien.hu)
- A világ 10 legszebb virágoskertje
(tovább: femina.hu)
- Mesehősök, akikbe szerelmesek voltunk
(tovább: wmn.hu)
- Gyógynövények a jó vérnyomásért
(tovább: egeszsegkalauz.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



89

Megtekintés



88

Megtekintés



87

Megtekintés



86

Megtekintés



85

Megtekintés



84

Megtekintés



83

Megtekintés



82

Megtekintés



81

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 akadály?

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

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



www.108.hu

108

FŐZŐISKOLA

AJÁNDÉKKUPON

a 108 Főzőiskola tanfolyamára

_____ részére

Helyszín: 108 Életmódközpont, 1137 Budapest,
Szent István krt 6., 3/12 (27-es kapucsengő)

Dátum: _____ Kiállította: _____

A kupon a kiállítástól számított 6 hónapig érvényes.

Kérjük, az ajándékutalvány felhasználásához regisztráljon az önnek megfelelő tanfolyamra és időpontra a fozoiskola.108.hu oldalon. Ne felejtse el bejelölni az „ajándékutalványt váltok be” rubrikát. Szeretettel várjuk!



TOVÁBBI INFO: 06-30-464-7760 info@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.