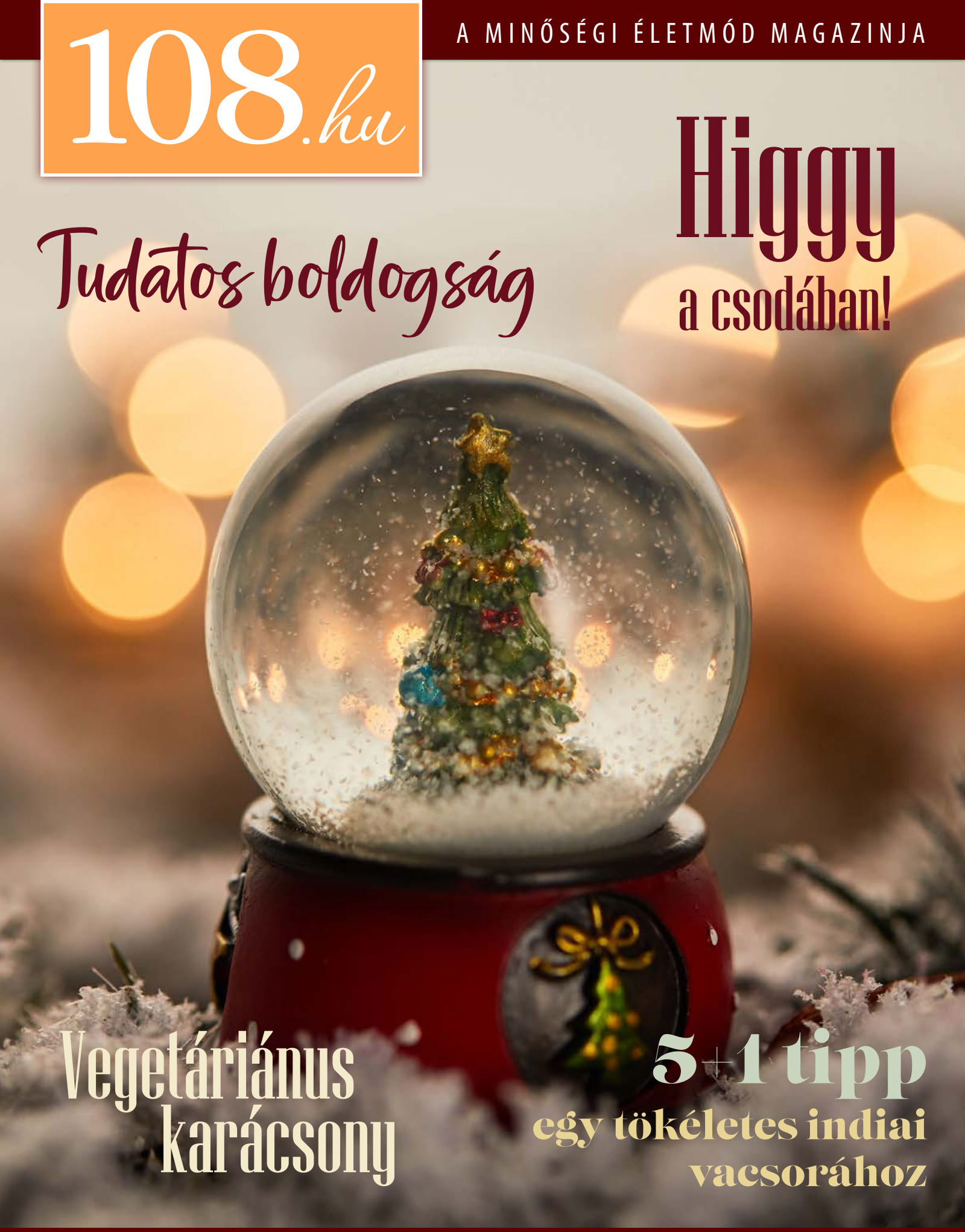
108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Higgy a csodában!

Tudatos boldogság



Vegetáriánus karácsony

5+1 tipp egy tökéletes indiai vacsorához

Ingyenes

13. ÉVFOLYAM 8. SZÁM

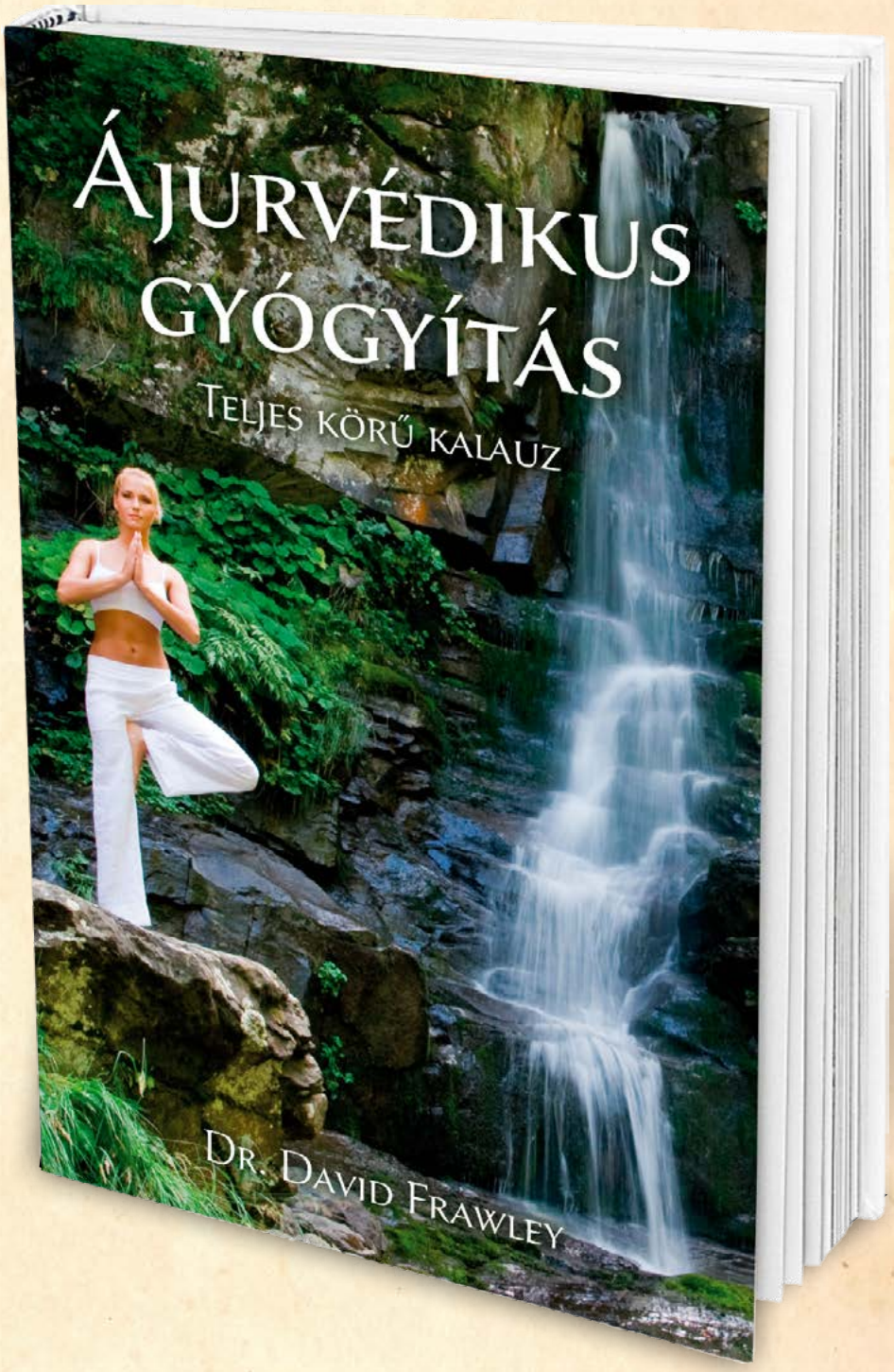
ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal



KEDVEZMÉNY: 510 Ft

~~3.500 Ft~~

2.990 Ft

Látogasson el online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Tartalom

4 **Tudatos boldogság**

7 **Szilágyi Domokos: Karácsony**

8 **Higgy a csodában!**

10 **Kutyák a karácsonyfa alatt**

12 **Aromaterápia karácsonykor**

14 **Vegetáriánus karácsony** – Tippjeink profiktól

20 **Egyedülálló nő megosztaná...**

22 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat

24 **Receptek** – Bounty torta; Szivárványszínű zöldség gratin; Narancsos-tejszínes tápiókapuding; Ünnepi sütőtök krémleves; Vegán rakott káposzta; Karácsonyi zserbó.

30 **Már nem csak a rászorulók karácsonya**

32 **A fenyőről egy kicsit másképp...**

36 **5+1 tipp egy tökéletes indiai vacsorához**

38 **Helló december!**

39 **A fagyöngy** – Teacseppek

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
LÉLEK•EGÉSZSÉG•ÍZEK

108.hu Magazin – 2022/8. 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.

Dimag

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

Tudatos boldogság

Közelednek az évvégi ünnepek. Ez óhatatlanul arra késztet, hogy végignézzek az elmúlt éven és számot vessek, mi változott, fejlődött az életemben. Nézhetném a nehézségeket is, (se szeri, se száma) de ilyenkor, mikor lassan a karácsonyi ünnepek hatása alá kerülök, inkább azt nézem, mi az, amim van és igyekszem hálát adni.

Szakértők vizsgálták, hogy egyes érzelmekre milyen boldogsághormonok termelődnek, milyen mennyiségben. Mindenki azt az eredményt várta, hogy a szerelem érzése váltja ki a legtöbb boldogsághormon termelődést. Meglepődve tapasztalták, hogy ennél is erősebb volt a szervezetünk reakciója a hála érzésére.

Mindenesetre az előttünk álló időszak remek lehetőség arra, hogy megemeljük a boldogsághormon termelésünket. Pedig nagy a kísértés, hogy végig rohanjuk, kapkodjunk, aggódjunk, költsünk és szorongjunk, de ez csak a stresszhormon termelésünket segíti. Fel szeretném hívni a figyelmet! Ez rajtunk is múlik! Bár nem szeretném ezt a felemelő, ünnepekkel teli időszakot lebutítani stressz kontra boldogsághormon termelésre, de lássuk be, mindkettő lehetősége adott!

Ha kérdés lenne bennünk, hogy kellenek-e nekünk ezek a hormonok, miközben még a nevében is benne van, hogy boldogság, nézzük meg!

A talán legismertebb endorfinnak köszönhetjük

az általános boldogság élményünket, a kellemes közérzetünket, mindamellett, hogy szerepe van idegrendszerünk megfelelő működésében. Ha valami trauma éri a testünket, felszabadul, hogy ellensúlyozza a fájdalmat, ugyanakkor, ha már érezted magad kellemesen egy húzósabb edzés után, nos az is az endorfin volt. De termelődik, amikor egy társaságban nagyokat nevetünk, mikor csokit eszünk, szerelmesek vagyunk, kötődünk a barátunkhoz, vagy kellemes sétát teszünk a napsütésben.

Ezekben a téli, fényhiányos hónapokban nagy eséllyel kimerülünk szerotoninból, aminek hatására depisek leszünk és sütit akarunk! Farkasétvággyal vágyjuk a szénhidrátot, ami megdobja az inzulintermelésünket, szóval egy csomó kedvezőtlen folyamatot indíthat el. Ugyanakkor, ha a hideg ellenére is kimegyünk a friss levegőre, rendszeresen sétálunk, még borult időben is ér minket annyi fény, hogy ez a boldogsághormon termelődni tudjon.

Ételeinkkel is segíthetünk, ha több diót és mogyoróféléket eszünk, lehetőleg szénhidráttal együtt. Ez is indokolja a diós bejgli fontosságát! Valamint a B6-vitamin tartalmú zöldségek és teljeskiőrlésű gabonák szintén segítik a szerotonin termelésünket.

Dopamin akkor termelődik, mikor kipipálunk egy feladatot, amikor egy igazán finomat eszünk, mikor megünnepeljük a sikereinket, igazi „jutalomhormon." Az igazi „mert megérdemlem" élmény termeli. Szakértők szerint egyértelmű összefüggés van

a dopaminhiány és a depresszió között. De egyéb más kedvezőtlen velejárója lesz a hiányának, mint a fáradtság, hangulatingadozás, reménytelenség érzés, szorongás, koncentrációs nehézségek, valamint gyakran okoz alvászavarokat. Ha ezeket el szeretnénk kerülni, akkor kerülni érdemes a dopamint lebontó ételeket, mint a finomított és mesterséges cukrok, valamint a túlzott mennyiségű telített zsír.

Mindenképp rendezni kell az alvás minőségét. Ha szükséges, használjunk táplálékkiegészítőket, teákat, természetes segítőket. Gyakran már a rendszerességis sokat segít! Ugyanakkor feküdni, ugyanakkor kelni, az ájurvéda ajánlása szerint „feküdj le korán és kelj fel korán"! De csodálatos gyógynövényeink vannak, mint a citromfű, levendula, macskagyökér, komló, amelyek mind segítik a rendezett alvás kialakítását. Hozzáteszem, ha a rendszeres mozgást kialakítjuk, annál jobb hatása a pihentető alvásra kevés dolognak van.

Cicarajongóként még megemlíteném az oxitocin nevű hormont, ami kész anti-stressz hormon! Képes csökkenteni a fájdalmat, a gyulladást, a szorongást,

mindamellett, hogy komoly szerepe van a társaskapcsolatok szabályozásában. Ha odafigyelő, gondoskodó kapcsolatokat ápolunk, akkor mindkét félben elszabadulnak ezek az egészségvédő hormonok, abban is, akit épp kényeztetnek, meg abban is, aki gondoskodik.

Az oxitocinról legtöbbet várandós hölgyek kapcsán hallunk, náluk ez megemelkedik, majd a szülésnél beindítja az összehúzódásokat, de ennek hatására indulnak be anyai érzéseink, kötődésink is a jövevény felé. Szerepe van a szerelem érzésének kialakításában is.

De hogy hogy jön ide a cicarajongás? Nos, oxytocin termelődik akkor is, mikor megsimogatsz egy kis szőrös barátot, legyen az kiscica vagy kiskutya. De megemelkedik, mikor megfogod szeretett nagymamád kezét, mikor átöleled az igaz barátod, amikor másokról gondoskodunk, adományozunk, részt veszünk karitatív szolgálatban. Ezek mind segítik ennek a boldogsághormonnak a termelését.

Remélem, kedves olvasó, már kapiskálod, milyen sok lehetőség adódik ilyentájt, hogy kicsit boldoggá tegyük magunkat és másokat!

Egyszer egy buddhista gondolkodó mondta nekem, hogy „a boldogság, csak egy tudatállapot", de akkor még ezt úgy értelmeztem ifjonti hévvel, hogy nem értékeli ezeket az érzéseket. Évek teltek el, és azóta ez a mondat nagyon sokszor átértékelődött bennem. Sőt ma már hiszem, hogy ez így van! Csak máshogy értelmezem!

Ha az ember a nehézségeket látja nagyobb részben, az borzasztóan lehangolttá tesz minket. Nem motivál, csak depresszál. De ha megtanulunk örülni a hétköznapi dolgoknak, akkor nap mint nap érhet minket öröm! Márpedig, ha boldogságérzésünk van, az az egészségünket is megalapozza, míg, ha boldogtalanok vagyunk, az betegségeket idézhet elő idővel. Ezek a dolgok nagyban a mi döntéseinken is alapulnak!

Ha tolongás helyett otthon készítünk karácsonyi ajándékot, a boldogsághormonokat erősítjük! Amikor a szeretteink társaságában kellemes időt töltünk, a boldogsághormonokat erősítjük! Mikor megfogjuk egymás kezét ahelyett, hogy széthúznánk, a boldogság mellett voksolunk! Amikor másokra is gondolunk, szomszédokra, ismerősökre, egyedülállókra, rászorulókra, amikor másoknak okozunk örömet, a mi boldogsághormonjaink is emelkednek! Amikor az egészséges, jó minőségű ételek mellett döntünk, a boldogságunk-egészségünk mellett döntünk!

Szóval se szeri se száma, hogyan tehetjük magunkat boldogabbá, csak tenni kell!

Az előttünk álló ünnepek lehetőséget kínálnak arra, hogy kicsit megálljunk és tudatosan a boldogságot válasszuk! Öleljünk, szeressünk, gondoskodjunk, simogassunk!

És ha mindezt végiggondoltuk, már kész is van a jövő évi terv!

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta / facebook

Szilágyi Domokos:

Karácsony

A puha hóban, csillagokban,
az ünnepi foszlós kalácson
láthatatlanul ott a jel,
hogy itt van újra a karácsony.

Mint szomjazónak a pohár víz,
úgy kell mindig e kis melegség,
hisz arra született az ember,
hogy szeressen és szeressék.

S hogy ne a hóban, csillagokban,
ne ünnepi foszlós kalácson,
ne díszített fákon, hanem
a szívekben legyen karácsony.

Békés, áldott ünnepeket kívánunk kedves Olvasóinknak!

Higgy a csodában!

A nap erőtlen fénysugarai egyre hosszabban nyúlnak be minden ablakon. Melegre és melegségre vágyunk. Várakozunk. Ezeknek a hófedte hónapoknak van egyfajta mágneses ereje, amely mindenkit oda vonz, ahová valójában tartozik. A tél hűvös tisztasága mindannyiunkat elvezet oda, ahol igazán otthon és szeretve érezzük magunkat: a családunkhoz, a szülőhelyünkre, a szeretteinkhez, egy templomba vagy egy magányos erdei vendégházba. Mint ahogy a természetben az éltető nedvek visszahúzódnak a gyökerekbe, úgy térünk vissza mi is a saját gyökereinkhez. Találkozunk, hogy együtt ünnepeljünk és éljük át mindazt, amit ezek a jégvirágos hónapok tartogatnak számunkra. Van ennek a hazatérésnek egy láthatatlan lelki folyamata is. Ahogy a nappalok rövidülnek, és egyre kevesebb fény érkezik felénk, úgy a világba irányuló aktivitást felváltja egy passzív, befelé tekintő figyelem a közelmúlt, de akár a régmúlt történéseinek szemüvegén keresztül. Ilyenkor hiszünk a csodában és lélekben megtisztulva újra gyermekek lehetünk. Egy-egy íz vagy illat, egy régi képeslap, a hóesés… megkopott emlékeket idéz fel bennünk és a kép olyan élessé válik, mintha most történne velünk mindaz. Van, aki újra megpihen abban a lakásban, ahol jó volt gyereknek lenni és reggel a nagypapa hangjára ébredni. – Mariann mama nem akar sütni soha többé, ezért kiszórta az összes lisztet és porcukrot az ablakon. – A kicsi lány pedig, aki még hisz a varázslatban és a Mikulás jóságában, csak áll a mindent elborító szűz hó láttán arcát a párás ablakra tapasztva.

Ismertem valakit, akiben a fenyőfa díszítése a legboldogabb karácsonyt idézte fel. Azt az ünnepet, amikor az embereknek a legkevésbé sem volt okuk a Messiás születésére emlékezni. Mintha kihunyt volna minden fény akkor a Földön. A világban háború

tombolt, az emberek éheztek és fáztak, féltek… de faágat vittek a hideg házacskába és néhány almát aggattak rá. Azóta sem voltak olyan összetartóak az emberek és szeretőek a családi kapcsolatok.

Az emberek meséikkel és történeteikkel megmutatják legféltettebb emlék-kincseiket és otthonaikba kalauzolnak. Oda, ahol még hisznek a téli csodában és a fény születésének misztériumában. Oda, ahol a titkokkal teli várakozást fényes csengettyű hangja töri meg. Oda, ahol a plafonig érő fenyőfát angyalok díszítik és a radiátoron száradó narancshéj illata betölti a szoba terét. Oda, ahol a gyerekek a felnőttekkel együtt szánkóznak, hóban angyalt csinálnak, jégcsapot szopogatnak és hógolyóba harapnak, hóembert építenek és a fagyos éjszakában csillagokat számolnak. Oda, ahol a fenyőfán minden eltávozott szerettünkért egy-egy gyertya pislákol.

Mindenki életében meghatározó ez a decemberi időszak, különösen a karácsony áldott napjai. Igent mondunk mindarra és mindazokra, akik valóban fontosak, köztük saját magunkra is. Megengedőek vagyunk másokkal és saját magunkkal. Önzetlenül adunk és szeretettel elfogadunk. Békét, hangulatot, szokásokat teremtünk. Mintha a szívünkkel látnánk és gondolkodnánk ilyenkor. Az együtt töltött idő felbecsülhetetlen, mert minden figyelmünkkel és gondolatunkkal jelen vagyunk. Amit ilyenkor egymásnak adhatunk, azt nem lehet becsomagolni és masnival átkötni. Érezni lehet és emlékekbe zárva egy életen át őrizni és továbbadni a bennünket követő generációknak.

Kovács Kata
www.facebook.com/UnalynnSecretGarden

Kutyák a karácsonyfa alatt

Pár hét van még karácsonyig. Van, aki már megvette az ajándékok egy részét és van, aki az utolsó pillanatra hagyja. Egyik esetben sem szerencsés, amikor valaki kitalálja, hogy karácsonyi ajándékként egy csaholó négylábút ad egyik szerettének.

Kutyát kismozdony helyett

A kutyák cukik. Ráadásul olyanok, mint egy plüssállat, amibe nem kell elem. Játszik, morog, megnevettet, megnyalja a kezünket. De ettől még nem egy játékról beszélünk, hanem egy állatról, annak minden bonyolultságával. (Kikapcsoló gomb sincs rajta.) Ha az indíttatásunk mögött csupán tényleg csak a cukiságfaktor áll, akkor vegyünk egy játékot. Hiszen a kutyatartás esetében a felhőtlen pillanatok mellé még számos egyéb tennivaló társul, amelyeket nem is biztos, hogy túlságosan szeretnénk.

Nem hinném, hogy az a legbölcsebb szülői taktika, ha az unszolásnak engedünk azon egyetlen okból, hogy utána többet már nem rágja a fülünket a gyerek. A kutyatartás sok átgondolnivalóval jár. Kezdve azzal, egyáltalán alkalmasak vagyunk-e rá, és ami ugyanilyen fontos: milyen eb az, amely a mi életközegünkbe a legkevesebb problémával beilleszthető.

Persze nem csak gyereknek szoktunk ajándékozni kutyát olyan jeles napokon, mint a karácsony vagy a születésnap. Ám általában ez a jellemző. Sokszor elhangzik a kérdés, hogy melyek a gyerekbarát ebek, ilyen-olyan korú kisember mellé milyen fajta illik? A kérdés alapvetően hibás, mivel a dolog az esetek többségében pont fordítva működik.

Az új kisgazdi

Persze a fajta sok mindent meghatároz. De nem csak a szóba jövő egyedeket kell kielemeznünk, hanem magunkat is. A gyermekünket meg végképp, ha

miatta mozdulunk el olyan irányba, hogy nekiállunk kedvencet tartani. Hány éves? Volt már kutyája? Tartott már más háziállatot? Milyen szintű önállóságra képes egyébként? Ismernünk kell a saját gyerekünket annyira, hogy eldöntsük, képes lesz-e megbirkózni a feladattal és megfelelően gondozza-e majd az ebet.

Ha pedig kétségeink vannak, jön a következő dilemma: mi magunk fel vagyunk-e készülve a B tervre, miszerint nekünk kell majd a szakadó esőben kutyát sétáltatni?

Összességben elmondhatjuk, hogy gyermekünk személyisége a kulcs, nagymértékben ez fogja meghatározni, mennyire lesz zökkenőmentes a dolog. Aztán amikor eljön a nagy nap, jön a következő kihívás: össze kis kell szoktatni őket. Továbbá ne feledkezzünk meg arról, hogy egy kedvencet nevelni is kell, nem csak simogatni.

Kutyanevelés két bejgli között

A kutya figyeli és tanulja, hogyan kell igazodnia az új környezetéhez. Már az első pillanattól kezdve. Emiatt képes arra, hogy egy másik faj képviselőjeként rendkívül összetett módon létezzen az emberi világban. Ennek módját viszont nekünk kell megmutatni neki.

A karácsonyi időszak nem biztos, hogy erre megfelelő. Egyrészt sok lehet a jövés-menés. Jönnek a vendégek, mi megyünk máshová. Egy kutya érkezésére egy olyan időszak a legmegfelelőbb, amikor a mindennapi rutinunkat látja és tanulhatja. Olybá tűnhet, hogy ez az időszak pont alkalmas erre, hiszen sok időt vagyunk együtt. Ám az sem jó, ha ahhoz szokik hozzá, hogy mindenki otthon van, mindenki vele játszik, foglalkozik. Csak napok kérdése és ez gyökeresen megváltozik.

Amikor elmúlik a csillogás

Az ünnep fényeit és hangulatát idővel kifakítja a komor januári szürkeség. Lebontjuk a karácsonyfát és a lecsupaszított fenyőt kitesszük a kuka mellé. A kisvonatot – amely túllépve az újdonság varázsán már nem okoz annyi örömet – vissza lehet tenni a dobozába és néhanapján elővenni. Egy kutyával ezt megtenni nem igazán lehet. Ami eddig öröm volt, könnyen válhat unalmassá, sőt, nem kívánt nyűggé is.

Az állattartás nem csak arról szól, hogy amikor akarjuk, boldoggá tesz minket. A karácsony a szeretet ünnepe. Erről szól ez a pár nap. Ne hozzunk egyetlen egy kutyát sem olyan helyzetbe, hogy pár hét után az utcán, jobb esetben egy menhely oltalma alatt találja magát. Csak azért, mert szenteste valakinek meggondolatlanul okoztunk örömet.

Márton Attila
Kutyabajok.hu
Forrás: azenkutyam.hu

Aromaterápia karácsonykor

Az ünnepeket nem csak ízek és élmények kísérik, hanem illatok is kapcsolódnak hozzájuk. A karácsony elképzelhetetlen a fahéj, a narancs, szegfűszeg, vagy fenyő illata nélkül. Ezek az illatok gyógyító illóolajakat rejtenek és ha megnézzük hogyan hatnak ránk, talán mégjobban megkedveljük őket!

A fahéj talán a leggyakoribb karácsonyi fűszer, rakjuk ilyenkor teába, borba, süteménybe. Megunhatatlan. Míg fűszernek a fa kérgét használjuk az illóolaját az aromaterápiában inkább a fahéjlevél olaját használjuk, ami jóval enyhébb és nem olyan bőrirritáló. Bár a fahéj olaja erős fertőtlenítő, felsőlégúti betegségeknél, mint a bronhitis vagy ízületi gyulladásnál egyaránt segítség a melegítő és serkentő hatása. De ami izgalmas, hogy úgy tartják számon ezt az olajat, ami segít az elzárkózás, feszültség, félelem ellen. Szóval melegség nemcsak a testnek a léleknek is.

A narancs illata maga az életkedv, a nyitottság, a pozitív gondolatok! Bátran használhatjuk stressz, félelem, idegesség esetén. Karácsonykor segít elsimítani az önfejű rokonok csökönyösségét és nyitni a másik felé. Segít félretenni a nézeteltéréseket és megélni a pillanatot!

A szegfűszeg illóolajátkis mennyiségben érdemes hozzátenni masszázsolajakhoz, fürdőkhöz, de segít fogfájásnál, hátfájásnál, reumánál. Oldja a testi lelki görcsöket, fűt kívül és belül. Egyszerűen megmelengeti a szívünket is!

Végezetül, de nemutolsósorban a fenyő frissítő illata szinte minden téli betegségnél hatásos, igazi „balzsam a tüdőnek". Emellett mint maga a fa erő és élet árad belőle, ha kimerülnénk a sok sütisütögetésben, fáradtság ellen kis citrommal verhetetlen!

Ha illóolajakat használunk az ünnepek alatt, akár aroma lámpába, akár diffúzorban, vagy csak egy-egy cseppet a párnánkra cseppentve ezeket adják nekünk ajándékba: békét, nyugalmat, életkedvet, életerőt és nyitott szívet!

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta / facebook

Vegetáriánus karácsony

Tippjeink profiktól

Vegán karácsony

Néhány évvel ezelőtt, amikor elkezdtem növényi alapon táplálkozni, komoly fejtörést okozott a karácsonyi menü. Nem csupán nekem, hanem a rokonoknak is, akikhez vendégségbe mentünk. Októberben hoztam meg a döntést, hogy elhagyok minden állati eredetű élelmiszert, így nem sok időm volt felkészülni a közelgő ünnepekre gasztronómiai szempontból, főként, hogy még a hétköznapi étkezések összeállítását is csak tanultam. A lelkesedéssel nem volt gond, minden szabadidőmben kísérleteztem. Végül összeállt egy menü. Vagyis kettő. Egy nekem, egy pedig a család többi tagjának, mert nálunk csak én vagyok vegán. Szenteste megoldva. Jött a következő kihívás, mit főzzenek a szüleim és a férjem szülei? Egyik családban sem fordult még elő, hogy vegán vendég érkezett volna. Első évben dobozban vittem magammal az összes ételt, levestől desszertig. Érzésem szerint, akkor még úgy gondolták a körülöttem élők, hogy ez a 'hóbortom' tiszavirág életű lesz, jövő Karácsonykor már nem lesz erre gondjuk. Ekkor 2019-et írtunk. 2020-ban már nem dobozoltam, mindenki kiművelte magát e téren, amit személy szerint nagyra értékelek, nem tekintem természetesnek. Anyósom olyan vegán Wellingtont készít, hogy étteremben is fel lehetne szolgálni. Édesanyám pedig a bulgursalátájával kényeztet el.

Mindezek ellenére, én továbbra is szívesen viszek magamnak ételt, fel is szoktam ajánlani, ha vendégségbe megyünk rokonokhoz vagy barátokhoz, hiszen belátom, hogy annak, akinek a főétel egyet jelent a hússal, nem triviális előrukkolni egy vegán fogással, pláne egy ünnepi vegán fogással. Ezt a felajánlást viszont nem szokták elfogadni. :-) Úgy tapasztalom, hogy kihívásnak tekintik, és nagyon örülnek, amikor ízlik az étel. Mindenki örül. Ők a visszajelzésnek, én a figyelmességnek.

Igyekszem minden évben újdonságot készíteni, és úgy tálalni, hogy a Gyerekek is szívesen megkóstolják.

Ez utóbbi a legnehezebb része a folyamatnak. Emellett pedig, a karácsony előtti izgalmas várakozást számomra az is megfűszerezi már, hogy kíváncsian várom, vajon milyen ételek kerülnek majd az asztalra a családlátogatások idején.

Boldog karácsonyt kívánok!
Szeretettel, Andi

Etter Andrea

Menüsor:

- Gesztenye krémleves aranymazsolával
- Vegán Wellington sütőtök pürével
- Vegán mascarponés csokitorta áfonyamártással
- Plusz desszert, a nap bármely szakában: Narancsos-csokis energiagolyók

Az én ünnepi vacsorám

A karácsonyi vacsora alapja nálunk a nagymamám fantasztikus sárközi konyhája. A leves úgy készül ahogy az legalább száz éve készül a családban. Egyszerű zöldségleves cérnatésztával, a titka a tálalásban rejlik, külön tálaljuk a szűrt levest, a párolt zöldséget és a főtt tésztát. Így mindenki maga rakja össze a levesét, a gyerekek kiszedhetik a sárgarépát, a paprikát meg az kapja aki szereti. Plusz az így feltálalt főtt zöldséghez szószok dukálnak. Ez egyfajta köztes fogás amit drága nagyapám sosem hagyott ki. Ha megette a levest vett még a főtt zöldségből és leöntötte szósszal. Hol kaporszósz, hol almaszósz, fokhagymaszósz (nálam leginkább a meggyszósz) de valamit még mindig tálaltak mellé.

Károlyi Bánki Viktória

A főfogások közül kihagyhatatlan a rozmaringos parasztburgonya, amit héjában megfőzünk, nagy csónakokban kisütjük majd olajon fonnyasztott fűszerekkel összeforgatjuk. Ez is egy olyan étel, amit így tálalt az anyukám, nagymamám és én sem tudom elképzelni egy nagy ünnepen, hogy a krumpli ne így készüljön. Köretként főzünk még rizst, ami hol kukoricás, hol zöldborsós, hol citromos, petrezselyem zölddel díszítem.

Rántott zöldségeket sütünk hozzá, több félét, patisszont, tököt rántunk, ami van. De ami sosem marad el az a párolt lilakáposzta. Ami változik, hogy hol natúr, hol majonézes kedvemben vagyok. De mindkettő sikert szokott aratni.

Ami fúzióssá teszi a konyhámat, hogy remekül áll az előbbieknek a paradicsom csatni, de álltalában a csatni. Ez a fűszeres édes illatos szósz valóban felteszi a koronát a sültekre. Tálalunk még házi hordós csalamádét, vegyes savanyúságot.

A desszertek közül is egy családi recept a kedvencem, bár nem minden karácsonyon állok neki, de akkor is a kedvencem, ez a töltött alma. A karácsonyi desszertek királynője! Édesanyám úgy tálalta, hogy rumos tejbe egy pillanatra megmerített babapiskótát és virágokat formázott belőle egy nagy tálon. Ilyenkor előkerült az aranyszélű porcelán ezzel is emelve az ünnep hangulatát és minden kis virágra ráültetett egy fűszeres (fahéj, szegfűszeg, szerecsendió) vízben kifőtt megtisztított almát. Az almákat sárgabaracklekvárral elkevert darált dióval töltötte meg, hogy jól kikpuposodjon az almákból a töltelék, majd meglocsolta csokoládé öntettel. Hűvösre tette és mielőtt feltálalta tejszínhabbal díszítette és meghintette finoman fahéjjal. Egyetlen alma olyan tömény ízszivárvány… az alma, barack, dió, csoki, fahéj, tejszín, rum…. minden együtt olyan Karácsony ízű!

Mikor leülök karácsony este a vacsora asztalhoz a családommal, az illatok és ízek visszahozzák mindazokat, akikkel egy asztalnál ültem életem alatt. Látom nagyapám, aki mindig kért ecetet a zöldbab leveshez. Látom nagyanyám aki le sem ül, csak pörög-forog, hogy a gőzölgő ételeket elénk rakhassa. Apám, aki készül a fa díszítésével és nagyon szeretné, ha mindenkinek tetszene. Ülnek ott nagynénik, nagybácsik, unokatestvérek, barátok. Megunhatatlan ízek ezek a szívemnek.

A mi menünk a következő:

- zölségleves cérnatésztával
- rozmaringos parasztburgonya
- párolt lilakáposzta
- tartármártás
- meggyszósz
- rántott zöldségek
- csalamádé
- töltött alma

Károlyi Bánki Viktória

Izgatottan vártuk az első vegán karácsonyt

Igazság szerint nagyon könnyű dolgunk volt a mindennapokban, amikor 15 évvel ezelőtt az egész család elhagyta a húsevést, hiszen előtte is sok-sok finom zöldséges receptet használtunk, így volt miből válogatni. Az első vegetáriánus karácsonyt ugyanakkor izgatottan vártuk, mert egy "új" ünnepi menü nagy feladat elé állított mindenkit. Végül évekig tartott, de mostanra a lenti karácsonyi menü lett a hagyomány.

Számomra ez nagy boldogság, és nem is volt kérdés, hogy a szeretet ünnepén is szeretet legyen a tányéron.

Legalább ekkora boldogság, hogy a gyerekeim már csak ezt a fajta karácsonyt ismerik, ez nekik a természetes.

Az ételünk visszamosolyog ránk.

A mi hagyományos karácsonyi menünk így néz ki:

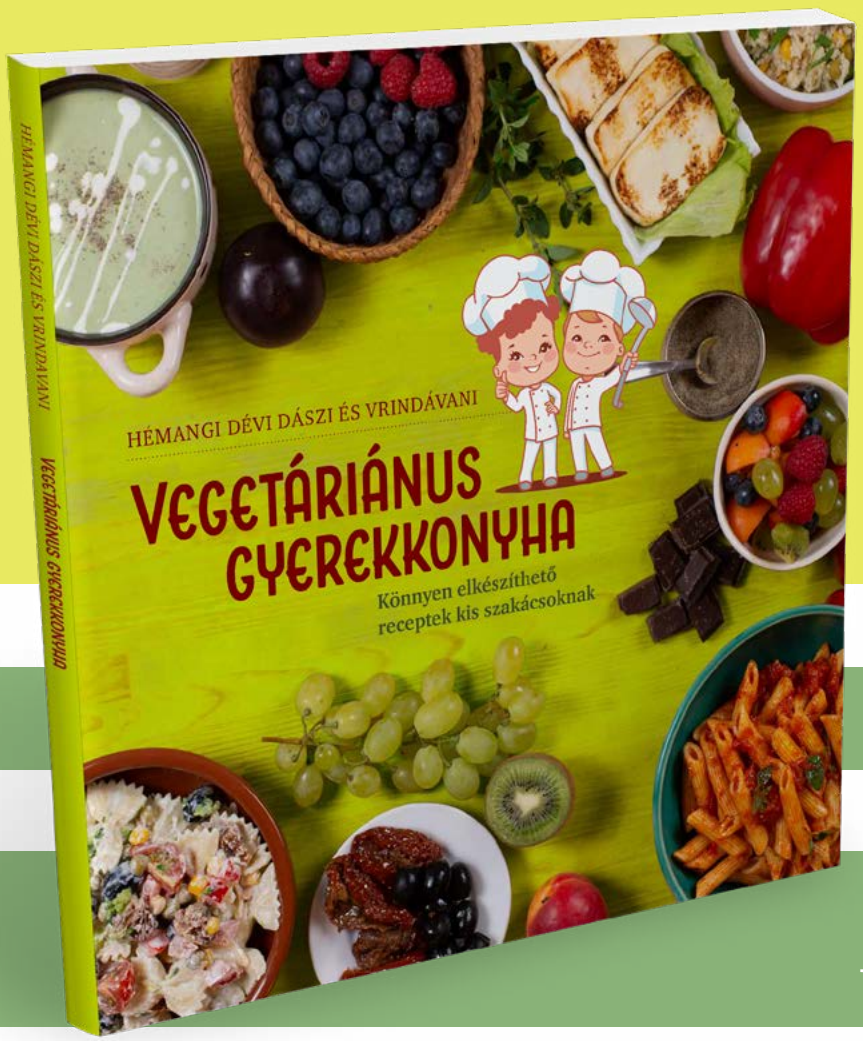
- aszalt szilvával és mandulával töltött egysült tofu,
- krumplipüré,
- párolt lilakáposzta.
- És szoktam még csinálni székelykáposztát is szójakockákkal.

Szaluter Edit
Kertkonyha.hu

HÉMANGI DÉVI DÁSZI ÉS VRINDÁVANI

VEGETÁRIÁNUS GYEREKKONYHA

Ára: 5490 Ft



Hémangi új vegetáriánus szakácskönyve rendhagyó receptgyűjtemény kiadványai közt. A társszerzővel – a 10 éves Vrindávanival – készült könyv gyerekeknek szóló recepteket tartalmaz: olyan ételeket, melyeket a gyermekek nem csupán szívesen megesznek, de könnyedén elkészítenek. Segítségével a kis olvasók nemcsak konkrét recepteket, hanem a főzés készségét és szeretetét is elsajátítják. Számukra ez még nem munka, hanem szórakozás. Mint a babázás, a legózás vagy a társasjátékozás – csak ezt jobban tudják majd kamatoztatni életük további részében.

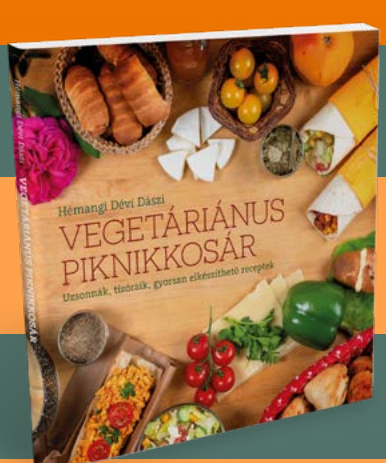
- ✓ 65 vegetáriánus recept
- ✓ gyermekek által könnyen elkészíthető ételek
- ✓ reggelik, vacsorák és ebédek

Megrendelhető:
www.108.hu/gyerekkonyha

HÉMANGI MEGVÁSÁROLHATÓ KÖNYVEI

VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK ÜNNEPNAPOKRA

~~4 490.-~~ **3.990.-**



VEGETÁRIÁNUS PIKNIKKOSÁR

~~4 490.-~~ **3.990.-**

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	EGÉSZSÉG	ÍZEK
kultúra	jóga	szezonális
könyvek	baba-mama	vegetáriánus
pszichológia	ájurvéda	ínycsiklandozó
wellness	gyógyítás	természetes
spiritualitás	megújulás	alakbarát

www.108.hu/hirdetes

Egyedülálló nő megosztaná...

Megint hűvösebbre vált az idő. Milyen is legyen, hiszen ősz vége van. Gyönyörű őszé. Nap ihlette, meleg színekbe burkolózott, nyirkos mulandóságában is életet lélegző őszé. Nyomunkban a karácsony, a fény, a szeretet, a remény ünnepe. Igen, a reményé is, mert ahogy véget ér, rá hamarosan követi az új év, amelybe mindannyian elvetjük reményeink picinyke magvait.

Van, aki családi körben hinti, s olyan is akad, szép számmal, aki egyedül gondolkodik, tervez, szervezkedik.

Karácsony...

Három gyermekét immáron felnevelt, útjára engedett édesanyaként, elvált és jelenleg egyedülálló nőként, hátam mögött – nyugodtan kijelenthetem – hatalmas élettapasztalattal, mégis időnként bizonytalanul és aggodalmasan nézek az ünnep elé. Bizonyosan nem vagyok egyedül ezzel.

Az első karácsony, hogy a fiúk csak látogatóba jönnek majd hozzám, azok a fiúk, fiaim, akik lassan már mind férfiakká érnek, s nekem, mint anyának már csak egyfajta mellékszerep jut majd az életükben. Mert itt az idő.

Itt az ideje annak, hogy a felnőtté válásuk által magam is elgondolkodjam azon, hogy hogyan is éljem tovább az életemet, milyen földi szerepben tudom a továbbiakban elképzelni magam.

Karácsony...

Mit is hirdet számomra az eljövendő ünnep? Mit is kellene ebben a percben gondolnom róla, amikor itt ülök, békességben, egyedül, hogyan készítsem fel a szívem a körülöttem lassacskán eltávolodó zsibongásban, mit ér az én karácsonyom a régi aktív anyaszerepem nélkül?

Karácsony...

Szeretet...

Oda-adás...

Önátadás...

Rengeteget olvastam már szomorú sorsokról, mely életek alatt emberek, legyenek bár nők vagy férfiak szinte belebetegedtek a magányba, mert az elhagyatottság érzése kísértette a szívüket.

Miért kéne így?

Miért ne tudnám az életet, akár a saját életemet, egyben ezáltal másokét is elégedetten, örömmel szolgálni? Miért volna baj, ha azon az egy napon kívül, amikor a fiaim velem ünnepelnek, a másik kettőn is hálásan és boldogan önmagammal ünnepelnék? Miért kellene akár egy szemernyi bűntudatot éreznem azért, ha arra gondolok, hogy milyen jó, milyen megnyugtató érzés, amikor csendben, vagy egy halkan zümmögő mantra védelmében leülök a szobámban, és nem kér tőlem senki semmit, nem mond és kérdez senki semmit, csak én ülök és Isten, és figyelünk...

ünnepeljük néhányan, nem jelenti az ünnep ürességét. Egyedül születünk és egyedül is távozunk is egykor. Nem lesz tőle kevesebb ezen alkalmak értéke, jelentősége. Nincs is más választásunk, készüljünk hát rá szeretetteli izgalommal...

Karácsony...

Az új élet születése.

Nem pompában és csillogás közepetette, hanem az egyszerűséget, és a mindennel való összetartozást hirdetve, vezérlő csillag által megvilágítva az égen.

Egyedülálló nő megosztaná: akármennyire is magányosnak érzed magad, lehetsz bár családban vagy mint a fűszál, egymagad..., rendjén, és jól van így.

Adj hálát Istennek, hogy minden, amin átmentél, már tapasztalattá, tudássá formálódott benned. S minden, ami még titok előtted, jelen gondolataid és tetteid által válik végső sorsoddá, történeteddé.

Figyeljük a világ apró zajait, mozdulásait és lélegzetét...

Talán emlékezünk, de leginkább VAGYUNK. Vagyunk, áramlunk az örök létezés folyóján...

Karácsony...

Isten fia a mi boldogságunkért jött le hozzánk, ide, a Föld bolygóra. Nem tálcán kínálja nekünk ezt a boldogságot, sok-sok tapasztalat, hit, és odaadás által érhetjük el.

Az, hogy részben avagy teljesen egyedül

Adj hát hálát, és "just do it!". Szeress, törődj másokat, és szeresd, törődd azt a kis lelket, aki temagad vagy...

Emelkedj... Tanulj és taníts, ha erre van szüksége a világnak.

Viseld el bátran a szeretetet, amit Isten küld feléd. Adj és fogadj. Ossz magadból bátran, mindenkinek...

Egy egyedülálló nő ezt megosztaná.

Boldog közelgő karácsonyt..

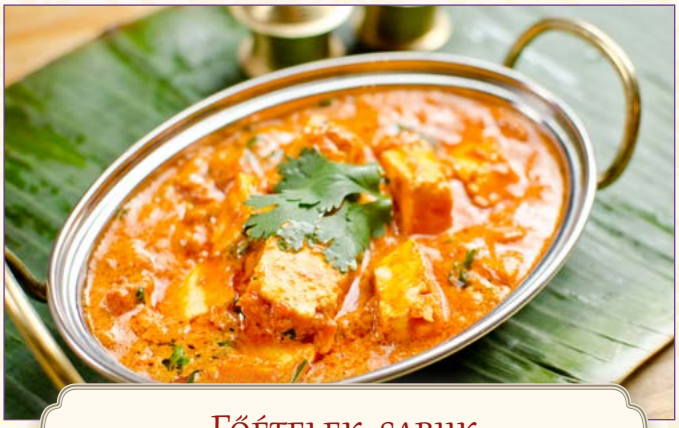
Mátyássy Lilla

Ízek, imák, India

FŐZŐTANFOLYAM SOROZATUNK

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

ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA
Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK
Ízek, imák, India 2.

A NÉPSZERŰ STREET FOOD
Ízek, imák, India 3.

VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK
Ízek, imák, India 4.

GYÓGYÍTÓ ÁJURVÉDA KONYHA
Ízek, imák, India 5.

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK
Ízek, imák, India 6.

Indiai vegán konyha

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- Nálunk autentikus recepteket tanulsz, nem „indiai ihletésű" ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- Megtanulhatod 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.

A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 13 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

Bounty torta

Aki szereti a kókuszt, jó eséllyel ezt a receptet is kedvelni fogja. Egyszerűen elkészíthető, nem kell sütni, és bővelkedik kókuszban. Kiváló vendégváró, nagyobb létszám esetén is.

HOZZÁVALÓK 12 SZELETHEZ:

- **500 g köles**
- **1,5 liter kókusztej**
- **250 g nádcukor vagy eritrit**
- **1 ek vanília por (elhagyható)**
- **100 g kókuszreszelék**
- **2 tábla étcsokoládé (vegán)**
- **2 ek vegán vaj**

ELKÉSZÍTÉS:

A kölest folyóvíz alatt, alaposan átmosom. Miután ez megtörtént, egy lábasba helyezem, és a cukorral, vaníliával, kókuszreszelékkel, kókusztejjel és a vízzel felteszem főni. Lassú lángon főzöm, amíg teljesen átfő. Gyakran kell kevergetni, mert könnyen letapad. Amint elkészült, egy sütőpapírral kibélelt tortaformába átszedem, egyenletesen eloszlatom, a tetejét simára egyengetem.

A csokoládét a vajjal együtt gőz fölött megolvasztom, ráöntöm a kókuszos kölesre, majd tetszés szerint eloszlatom rajta. Fogyasztás előtt hűtőbe teszem 2 órára a könnyebb szeletelhetőség érdekében.

Etter Andrea / etterandrea.hu

Szivárványszínű zöldség gratin

Nagyon szeretem a színes ételeket. Úgy tartják, hogy az elfogyasztott étel jótékonyan hat az azzal azonos színű csakra működésére. Minél több szín szerepel a tányéron, annál több csakrát tudunk támogatni. Ennél a fogásnál a skála több, mint felét lefedjük, hiszen helyet kapott a piros, a narancssárga, a zöld és a lila is. Véleményen szerint ez a gratin önmagában is megállja a helyét, de köretnek is kiváló.

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket vékony karikákra szeltem, majd olíva olajjal kikent sütőtálba helyeztem őket, sorba egymás után. 2 gerezd fokhagymát vékony szeletekre vágtam, és a zöldségek közé illesztettem. A sütőt előmelegítettem 200 fokra. Egy kanál olíva olajon a másik 2 gerezd fokhagymát megdinszteltem (alacsony lángon), majd ráöntöttem a növényi tejszínt. Sóztam, borsoztam, illetve beleszórtam a parmezánt és a petrezselymet. A tejszínes szószt ráöntöttem a zöldségekre, majd a tetejére növényi sajtot reszeltem. Fedő nélkül 40 percig sütöttem. Tálalásnál petrezselymet és apróra vágott lilahagymát szórtam rá.

HOZZÁVALÓK:

- **1 padlizsán**
- **1 cukkini**
- **1 édesburgonya**
- **3 paradicsom**
- **2 lilahagyma**
- **200 ml növényi tejszín (Schlagfix)**
- **50 g vegán parmezán vagy sörélesztő pehely (elhagyható, vagy növelhető is a mennyiség, ízlés szerint)**
- **2+2 gerezd fokhagyma**
- **1 ek. olíva olaj**
- **1 csipet fehérbors**
- **1 tk. petrezselyem**
- **Só ízlés szerint**
- **100 g növényi sajt**
- **+ petrezselyem és lilahagyma a tálaláshoz**

Etter Andrea / etterandrea.hu

Narancsos-tejszínes tápiókapuding

2 éve készítettem ennek a receptnek az alapját. Akkor voltam várandós a harmadik Kisfiammal, és a kezdetek rosszullétei után, a tápiókapuding az elsők között szerepelt, amit el tudtam fogyasztani ropin kívül. Most újra elővettem a receptet, készülvén a Karácsonyra. Kicsit átdolgoztam, igyekeztem ünnepivé varázsolni.

HOZZÁVALÓK:

- **100 g tápióka gyöngy**
- **3 dl frissen facsart, szűrt narancslé (~4 db narancs)**
- **6 dl növényi tejszín (Schlagfix)**
- **100 g agavé szirup**
- **1tk tápióka keményítő**

ELKÉSZÍTÉS:

A narancsokat megmostam, félbevágtam, majd egy kézi facsaró segítségével kifacsartam a levüket. Átszűrtem, a rostot félretettem, a szűrt narancslében pedig 15 percig áztattam a tápiókagyöngyöt. Ezalatt kimértem a többi hozzávalót. A tápiókakeményítőt egy kevés vízzel és növényi tejszínnel kikevertem. Miután a gyöngyök megduzzadtak, hozzáadtam a növényi tejszínt, a keményítős alapot és az agavé szirupot, majd lassú tűzön, folyamatos kevergetés mellett megfőztem őket. Ez nagyjából 10-12 perc. Akkor jó, ha a gyöngyök teljesen megpuhultak, és puding állagúvá vált a főzet. Díszes poharakban tálaltam. A tetejére rákanalaztam a félretett narancs rostot, majd megszórtam kakaóbab törettel.

Etter Andrea / etterandrea.hu

ÜNNEPI SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK KÉT SZEMÉLYRE:

- **350 g sült sütőtök**
- **5 dl zöldség alaplé**
- **1/2 vöröshagyma**
- **1 gerezd fokhagyma**
- **1/4 mokkáskanál őrölt gyömbér**
- **1/4 mokkáskanál őrölt fahéj**
- **1 fújás természetes folyékony füst**
- **2 csipet csípős pirospaprika**
- **1/2 tk só**
- **100 ml kókusztejszín**

ELKÉSZÍTÉS:

Az olajon párold meg a kockára vágott hagymát, majd dobd rá a fokhagymát. Amint illatozni kezd, öntsd fel a zöldség alaplével.

Ízesítsd a levest sóval, pirospaprikával, a gyömbérrel, fahéjjal és a folyékony füsttel.

Tedd bele a sütőtököt, engedd felforrni.

Turmixold össze a levest és legutoljára öntsd fel kókusztejszínnel.

Szaluter Edit

Kertkonyha - Egyszerűen egészségeset főzni

www.kertkonyha.hu

Vegán rakott káposzta

HOZZÁVALÓK:

- **40 dkg savanyú káposzta**
- **25 dkg next level darált nemhús**
- **1 csomag füstölt tofu**
- **1 fej hagyma**
- **Olaj**
- **só, bors, paprika**
- **víz**
- **nemtejföl**

ELKÉSZÍTÉS:

Olajon megpirítom az apró kockára vágott tofu felét (kész is a füstölt szalonna 😊) majd az aprított hagymát párolom üvegesre. Aztán jöhet a nemhús a só, a bors és a paprika. Majd egy kis vízzel felöntöm és félreteszem.

A tofu másik felét is megpirítom és ráteszem az apróra vágott savanyúkáposztát. Kicsit sózom majd várok, hogy összeessen. Kb. 3 dl vizet öntök rá és addig főzöm amíg puha nem lesz. Aztán szépen összekeverem a nemhússal és tepsibe teszem. A tetejét beborítom nemtejföllel és a sütőben még 25 percig 180 fokon összesütöm.

Simon Barbara / www.facebook.com/sbarbskitchen

Karácsonyi zserbó

HOZZÁVALÓK:

- **40 dkg margarin**
- **7 dkg porcukor**
- **fél csomag élesztő**
- **10 g sütőpor**
- **65 dkg liszt**
- **1,5 dl rizstej**

TÖLTELÉK:

- **1 kg sárgabarack lekvár**
- **10 dkg vaníliás cukor**
- **35 dkg darált dió**
- **20 dkg porcukor**
- **fél citrom héja**

TETŐ:

- **2 dl vízhez 15 dkg (kristály) cukor**
- **10 dkg kakaó**
- **10 dkg margarin**

ELKÉSZÍTÉS:

A 40 dkg margarint enyhén megolvasztjuk. Fél csomag élesztőt 1,5 dl kézmeleg rizstejben állni hagyunk. A többi összetevőt az enyhén olvadt margarinnal géppel vagy kézzel dagasztjuk, majd az élesztőt hozzáadva homogén szerkezetűre összedolgozzuk. 40 percig kelesztjük.

Kelesztés után 5 részre osztjuk az egész tésztát. A sütőtepsit margarinnal kikenjük. A kigolyózott tésztákat lapjára nyújtjuk és az összekevert töltelékkel betöltjük. Az utolsó fedlapot villával megszúrjuk gőzcsatorna céljából. Margarinnal enyhén átkenjük a tetejét. 160°-on előmelegített sütőben 25-30 percig sütjük. Önmagában hagyjuk kihűlni. Tepsire átfordítjuk az egészet.

A csokoládétetőt a hozzávalók alapján összefőzzük és a zserbó tetejét bevonjuk vele. 8 órát hagyjuk állni 5°-os hűtőben.

A Govinda Csillaghegy receptje
Krisna.hu

Már nem csak a rászorulók karácsonya

– 6000 EMBERT VÁRNAK A KARÁCSONYI SZERETETLAKOMÁRA

ÉTELT az életért

Tavaly a világjárvány, idén a szomszédunkban zajló háborús konfliktus, most az elszabaduló élelmiszer- és rezsiárak – kihívásból van bőven. Az Ételt az Életért, a Krisna-hívők ételosztó, humanitárius szolgálata évről évre valamilyen súlyos krízisben támogatja hazánk rászoruló lakosságát. Ugyanazokért az alapvető élelmiszerekért ugyanis már 30-50%-kal többet kell fizetnünk a boltban, mint 1 évvel korábban!

A krízisnek leginkább azok a családok kitettek, akik nem rendelkeznek semmiféle pénzügyi tartalékkal és a keresetük a bérminimum körüli értéken mozog. Ők hiába rendelkeznek stabil munkaviszonnyal, hónapról hónapra élnek. A városi és a vidéki szegénység egészen más jelleget ölt. Míg vidéken a munkanélküliség vagy akár a segélypontokra történő eljutás a legnagyobb probléma, egy családi ház befűtése is komoly befektetés, addig a városi szegénységnek egészen más arca van. Ha a lakók rendelkeznek saját lakással, még jó helyzetben vannak, ha albérletet kell fizetni, az a bevételek 80-90%-át is elviszi.

Az Ételt az Életért Alapítvány ételosztásain is egyre több a dolgozó, átlagkeresetű rászoruló, akik az alapvető kiadásaik mellett már nem tudják megvásárolni a szükséges élelmiszereket, és egyre nehezebben tudják kifizetni megnövekedett rezsiköltségeket. **Az Ételt az Életért szolgáltatását azért választják, mert tudják, hogy friss, vegetáriánus és mégis nagyon gazdag, bőséges ételeket kapnak, mellé pékárut, gyümölcsöt,**

zöldséget, és kiegészítő termékeket vihetnek haza.

Az Ételt az Életért Alapítvány egész évben azért dolgozik, hogy meleg ebéddel és élelmiszermentésből származó friss alapanyagokkal lássa el a bajba kerülteket. **Évente fél millió tál meleg ebéddel és több száz tonna tartós élelemmel segítenek**, a fővárosban 5 osztóponton, Somogy megyében, Egerben és Debrecenben. A Karácsonyi Szeretetlakomára, amelyet már 3 évtizede rendezik meg hazánkban a Krisna-hívők, 6000 embert várnak! Az akcióhoz évről évre hírességek, sportolók, művészek csatlakoznak. A Krisna-hívő lelkészek önkéntes szolgálatot ajánlanak ezen a napon. Ők már el sem tudnák képzelni a karácsonyt máshogy: „A bejgli, az ünnepi asztal finomságai megvárnak" – tartják. A Karácsony attól teljes, hogy több ezer ember életét teszik örömtelivé a szeretet ünnepén.

Az Ételt az Életért jelenleg egy új épületkomplexum létrehozásán fáradozik, amelyben nagyobb konyha és újabb üstök beállítása biztosítaná az ételosztó kapacitás növelését. A fejlesztéshez és a Karácsonyi Szeretetlakomához egyaránt az adományozók kedves támogatását várják. Nem árt tudni, hogy 4000 Forintból már egy 4 tagú család egyszeri ünnepi ebédjét, 7000 Forintból pedig egy gazdag, tartós élelmiszercsomagot nyújthatunk a rászoruló családoknak.

Segíts néhány kattintással, adományozz szívmelengető ünnepi ebédet vagy egy gazdag élelmiszercsomagot a Karácsonyi Szeretetlakomán.

Adományozás online:
www.eteltazeletert.hu
www.krisna.hu

A fenyőről egy kicsit másképp...

Mi sem kézenfekvőbb, mint hogy egy erdőben tett séta egészségesebb, mint egy shoppingolás a városban. A tudósok egyértelmű magyarázatot találtak arra és alaposan vizsgálták is, hogy a tudatos jelenlét az erdőben, az ún. erdőfürdő miként hat a testre és szellemre.

A jó erdei levegő jelentős befolyást gyakorol az egészségre. Ez, mintegy bioaktív elemekből álló potpourri – az illatos terpéneknek köszönhetően – nyugtató hatással bír és egyben csökkenti a stresszhormonakat, mint pl. a kortizolt és adrenalint. A stressz csökken, az immunrendszer erősödik, a vérnyomás normalizálódik, a szellem kitisztul. Ezen túlmenően az illatanyagok tisztító hatása jótékonyan szolgálja a légutakat is.

Említésre méltó, hogy mindenekelőtt a fenyves erdők számtalan erőteljes aromás anyagokkal rendelkeznek. Egy rövid erdei séta során is ezen illatanyagok belélegzése már elegendő ahhoz, hogy ellazuljunk, figyelmünk fókuszáltabbá váljon és hangulatunk derűsebb legyen.

Egy egész napos, tudatos szellemben történő erdei tartózkodás során - amikor engedjük, hogy a lelkünk szabadon szárnyaljon -, a vérben található természetes falósejtek, melyek a kórokozóktól és a potenciális tumorsejtektől védenek, mérhetően növekedésnek indulnak. Figyelemre méltó tény, hogy az erdei séta hatása két hétig is kitart.

A lucfenyő és az erdei fenyő, a jegenyefenyő, a vörösfenyő, az ezüstfenyő hajtásai biztonsággal fogyaszthatóak. A lucfenyőnek egyébként meglepő módon erős gyógyító hatása van a magas terpentin tartalma miatt, ami a legerősebb természetes oldószer, hiszen minden lerakódást felold a légutakban.

Számos ok szól a fenyőrügyek fogyasztása mellett, íme néhány közülük:

általános erősítőszer, támogatja az immunrendszert
köptető, nyákoldó hatású: légúti problémák, megfázás, köhögés, torokfájás esetén alkalmazható. Idült hörghurut esetén is kiváló; jót tesz a hangszálaknak is
fertőtlenítő, mikrobaellenes, gyulladáscsökkentő hatású
az illóolajnak ezeken kívül élénkítő hatása is van, ezért fáradtság, mentális kimerültség, vagy hosszú lábadozás esetén is érdemes alkalmazni
fájdalomcsillapító, izomgörcs oldó; reumás panaszok esetén is használható (tinktúra bedörzsölőként)
leginkább viszont a nyákoldó, köptető, immunerősítő, fertőtlenítő hatása miatt használjuk (utóbbinál fenyő illóolaj formában - ebben viszont nem csak rügy van).

Ugyanakkor a szteroid hormonok kiürülése úgy hat ránk, mint a fiatalság forrása, többek között védi a szív- és érrendszert, elősegíti a sejtmegújulást és csökken a vércukorszint.

Valamennyi erdő alkalmas az erdőfürdőre. A fenyvesekben több terpént és illóolajat szippanthatunk be. Már ha csak havonta 1 napot töltünk az erdőben, az is gyógyító hatással lehet ránk. Éppen ezért nagyon hasznos, ha az egészséges növényekből egy darabkát magunkkal viszünk, de mindenesetre lehetőleg csak kis mennyiségben tegyük ezt.

Egy darab(ka) erdő otthonra

Már néhány friss ágacska is pozitív hangulatot tud varázsolni az otthonunkba, ahogy még sokáig ontják gyógyító illatukat a lakásban.

A csúcshajtásokból teát készíthetünk, amely nyugtató és a megfázás esetében hurutoldó hatású.

Egy erős tűlevélfőzetet inhalálásra, valamint a helységek illatosítására használhatunk.

Különösen finom és mindeközben még hatásos is az idegek megnyugtatását, a légutak tisztítását és az ellenállóképesség erősítését szolgáló fenyő szirup vagy fenyőlikőr.

Egy fárasztó nap után kényeztethetjük magunkat egy kellemes ülőfürdővel is, melyet fenyő fürdősóval tehetünk gazdagabbá és még élvezetesebbé.

Fenyő fürdősó

Megfázás megelőzésére, a vérkeringés elősegítésére, az immunrendszer erősítésére és a stressz csökkentésére

Hozzávalók: 1 nagy csokor erdei, douglas vagy lucfenyő hajtáscsúcs; 2 evőkanál olívaolaj; 500 gr durva tengeri só

Elkészítése:

- Az ágakról lecsipkedjük a tűleveleket, majd apróra vágjuk. Az olajjal alaposan elkeverjük és fél órára lefedve állni hagyjuk.
- A sóval alaposan összevegyítjük, majd csavaros üvegbe tesszük és jól lezárjuk.

Felhasználás: A kb. 100 gr sót a meleg vízsugár alatt teljesen feloldjuk. Legalább 20 percig élvezzük a kádfürdőt és ezalatt mélyen belélegezzük.

Fenyőfürdő

5 l vízben forrásig melegítünk 100 gr fenyőlevelet, 10 percig állni hagyjuk. 37 C fokos fürdővízhez adjuk a szűrletet. A javasolt időtartam 10 perc, mely után pihenjünk le és takarózzunk be.

A népi gyógyászat a fenyő levelét és hajtását használja légcsőhurut, máj-, tüdő- és idegbetegségek, láz, vizenyő, csúz és vérzések esetén. Vértisztító és sebgyógyító hatása is van. A vörösfenyő terpentinolajából fertőzést gátló sebkenőcs is készülhet.

Ennek alátámasztására hoztam néhány receptet, melyet mindenki elkészíthet saját maga is. Gasztro-ajándéknak sem utolsó!

Fenyőtű tea

Hozzávalók: ½ teáskanál apróra vágott és megszárított fenyőhajtás, méz tetszés szerint

Elkészítése:

- A fenyőtűt egy csésze forrásban lévő vízzel leöntjük, lefedve állni hagyjuk.
- 15 perc elteltével leszűrjük és ízlés szerint mézzel édesítjük.

Felhasználás: Megfázás esetén naponta 3x egy csészével fogyasszunk belőle

A fenyők aktivizálják az életerőt. Baktériumölő és köptető hatással rendelkeznek. A fiatal rügyeket tavaszszal frissen használjuk, de év közben bármikor gyűjthető egy csokor tűlevél a tea elkészítéséhez. Légúti betegségek, influenza, köhögés és hörgőgyulladás esetén mind a szirupja, mind a forrázata nagyon hasznos.

Fenyő tinktúra

Elalvási zavar, stressz és szívpanaszok esetén

Hozzávalók: 100 gr friss fenyőtű, 100 gr kandis cukor, kb. 750 ml alkohol (40%)

Elkészítése:

- A tűleveleket apróra vágjuk és a kandis cukorral együtt egy 1 literes edényben összekeverjük. Lefedjük és 1 óra hosszáig állni hagyjuk.
- Az alkoholt hozzáöntjük és az üveget feltöltjük az alkohollal.
- 6 hétig hideg és sötét helyen pihentetjük és időnként felrázzuk.
- Egy tiszta üvegbe átszűrjük. A hűtőszekrényben több hónapig eltartható.

Felhasználás: esténként egy likőrös pohárkával fogyasztunk belőle.

Az örökzöldek eddig említett jótékony hatásain kívül talán nem „véletlen", hogy az illatosításon, fertőtlenítésen, dekoráláson túl éppen a fenyő az, amely az örök életet és fényt szimbolizálja, mivel szívcsakrás növényként is arra emlékeztet bennünket, hogy karácsonykor és az ünnepek elmúltával is, a SZERETET ÖRÖK!

Áldott adventet és karácsonyt kívánok sok szeretettel!

Kollár Zsuzsanna Friderika
természetes gyógymódok szakértő
https://www.harmoniafeszek.hu

Egyetek jót, ha tudtok

Ajándékozz főzőtanfolyamot karácsonyra!

A főzőtanfolyam egyedi és különleges ajándék, amikor összekötheted a kellemest a hasznossal. A tanfolyam fajtáját és időpontját az ajándékozott választhatja ki. Az ajándékkupont online küldjük, ha szeretnéd, ki tudod nyomtatni és átnyújtani a karácsonyfa alatt.

Itt tudod megvásárolni:
https://fozoiskola.108.hu/ajandekutalvany/

5+1 tipp

egy tökéletes indiai vacsorához

Ha szereted az indiai konyhát, és az ünnepek alatt a hagyományos töltött káposztán kívül egzotikus ízekkel is meglepnéd családodat és barátaidat, olvasd el ezeket a sikerhez vezető tippeket!

Tervezd meg az ételsort!

Már egy-két héttel előre találd ki, hogy mit szeretnél főzni. Lehetőség szerint használj szezonális alapanyagokat, hiszen azok a legízletesebbek. Ha nem ismered az okrát vagy a főzőbanánt, ne most vesd be! Annyi ételfajtát készíts, amennyi belefér az idődbe, ne vállald túl magad. Figyelj az ételek párosítására. Egy kisebb menüsorban lehet dhál, rizs, sabji, sós csemeg, csatni, édesség. Ha gyakorlottabb vagy, ezt bővítheted, de azoknak, akiknek új az indiai konyha és ezek az ízek, 6-féle étel is bőven elég egy étkezésre.

Kipróbált recepteket főzz!

Ha biztosra akarsz menni, ne most kísérletezz! Olyan fogásokat tervezz, amelyeket már máskor is elkészítettél. Ha megtetszik egy új recept, próbáld ki még a vendégség előtt. Fontos, hogy a főzés számodra is jó élmény legyen, ne pedig stresszfaktor.

Kövesd a hagyományos vonalat!

A védikus írások azt mondják, a megfelelő étel a testet és a lelket is elégedetté teszi. Ha ilyen vacsorával szeretnéd meglepni barátaidat, autentikus receptet készíts, ne találj ki „indiai ízű" ételeket. A hagyományos indiai konyha az ájurvédán alapul, az így készült ételek könnyen emészthetőek, és valóban elégedetté teszik vendégeidet. Ha így készíted a vacsorát, barátaid sokáig emlegetik majd!

Ne félj a fűszerektől!

A fűszerek a barátaid! Az a dolguk, hogy ízesítsék az ételt, és segítség az emésztést. Ha nem félsz tőlük, segítenek abban, hogy tökéletes ételt tálalhass. Az alulfűszerezett, ízetlen ételt senki nem szereti, és ahhoz is szükséges a kellő mennyiség, hogy a vacsora végeztével kellemesen érezzék magukat a vendégek. A chilivel nyugodtan spórolhatsz, használd a társaság ízlése szerint, de az összes többiből tedd bele a kellő mennyiséget.

Ne kapkodj!

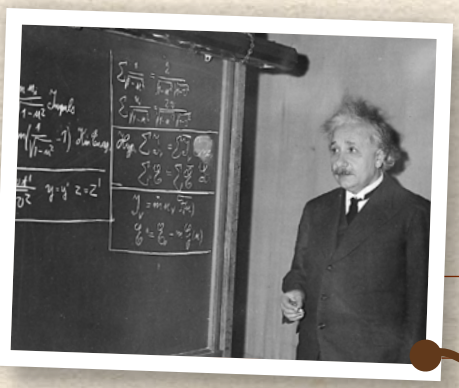
Tervezd meg a munkafolyamatot, és hagyj magadnak bőségesen időt. Ha nincs túl sok idődd, nézd meg, hogy van-e olyan étel, amelyet akár előző nap is megfőzhetsz vagy előkészíthetsz. Ha paneert (házisajtot) használsz, csináld meg előző nap. A csatnit is megfőzheted korábban, illetve a legtöbb édességet is. Megfőzheted a dhált, hogy aztán a fűszeralappal a főzés végén forrald majd össze. Légy kreatív!

Tegyél meg mindent a remek hangulatért!

Ha már a vacsora indiai, feldobhatod a hangulatot is ebben a szellemben. Vendégeid érkezése előtt gyújts jó minőségű indiai füstölőt, és egy kellemes indiai zene is szólhat a háttérben. Díszítheted a nappalit indiai textilekkel, és ha elszánt vagy, akár egy szárit is felvehetsz. Fontos, hogy te is érezd jól magad!

Kellemes ünnepeket kívánok!
Hémangi
fozoiskola.108.hu

Helló december!



December 2. A rabszolgaság felszámolásának világnapja

1915. december 2. Albert Einstein közzéteszi relativitáselméletét

1492. december 5. Kolumbusz Kristóf felfedezi Hispaniolát, a mai Haiti és Dominikai Köztársaság területét

December 6. Mikulás napja: Szent Miklós püspök emlékére

1941. december 7. Japán repülőgépekkel megtámadja az Egyesült Államok Pearl Harbor-i haditengerészeti támaszpontját, megsemmisíti az amerikai flotta jelentős részét

December 10. Nobel-díjak átadása – ezen a napon hunyt el Alfred Nobel

December 11. az UNICEF születésnapja

1911. december 12. Delhi lett India fővárosa Kalkutta helyett

1950. december 19. a Dalai láma a kínai invázió miatt elmenekül Tibetből

1476. december 22. Budán házasságot kötött Mátyás király és Aragóniai Beatrix

December 24. Szenteste Jézus születésének napja

1997. december 24. Első alkalommal gyújtanak Hanuka gyertyát hivatalosan Vatikánban

1818. december 25. Először csendül fel az egyik legismertebb karácsonyi dal, a Csendes éj (Stille Nacht) Franz Joseph Gruber és Joseph Mohr szerzeménye az ausztriai Oberndorf bei Salzburgban

1953. december 30. Először kezdik árusítani Az Egyesült Államokban a színes televíziót (ára: 1175 dollár)

1927. december 31-én született Ruttkai Éva Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színésznő

TEACSEPPEK

A FAGYÖNGY

A fagyöngy az egyik legrégebben ismert gyógynövény. A kelták arany sarlóval vágták, hogy hatóanyagai ne sérüljenek. Az erek, a szív, az ingadozó vérnyomás gyógyítója, de a gazdanövénytől is függ, milyen hatóanyagot szív magába.

A fehér fagyöngyöt könnyű összetéveszteni a tölgyfákon élősködő sárga fagyönggyel, így a legbiztosabb, ha drogériában vásároljuk a növényből készített gyógyteát!

Rendkívül széles körű a felhasználása. Leginkább vértolulásra, magas vérnyomásra, érelmeszesedésre és szívritmus szabályozásra használható. Az erek áteresztő képességét javítja, ezáltal jó szédülésre, fülzúgásra, visszérre, javítja a koncentrációs képességet.

Vízhajtó hatása is van. Csillapítja a seb, méh-, tüdő-, orrvérzést. Köhögésre, szamárköhögésre, asztmatikus görcsökre is fogyasztható.

Nyugtató hatása miatt epilepsziás rohamok megelőzésére, fejfájásra is használják. Javítja azimmunrendszerműködését.

Teát mindig hideg vizes áztatással készítünk belőle: egy púpozott teáskanál fagyöngyöt adunk negyed liter vízhez, majd egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Magas vérnyomásra, érelmeszesedésre napi egy csészével reggel éhgyomorra. Szívbetegeknek hetente 1-3-szor egy csészével lefekvés előtt. Megelőzésként, immunerősítésre havonta 2-3 csésze is elegendő!

Forrás: hazipatika.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN

- Vissza a múltba *(tovább: femina.hu)*
- Kincsek a kamillában *(tovább: hazipatika.com)*
- Mi a megfelelő hőmérséklet a lakásban *(tovább: femina.hu)*
- Amit tudni kell az étrendkiegészítőkről *(tovább: hazipatika.com)*

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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

116 Megtekintés

115 Megtekintés

114 Megtekintés

113 Megtekintés

112 Megtekintés

111 Megtekintés

110 Megtekintés

109 Megtekintés

108 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen szín-vonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keress 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 írj egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manorám segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kaptál 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

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.

FELIRATKOZOM