

# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A LÁZ KEZELÉSE  
HOMEOPÁTIÁVAL

FÉNNYEL ÉRKEZŐK

ITT AZ ÚJ SZAKÁCSKÖNYV!



INDULJ EL BEFELÉ!

ÖLELJ, TÖLTS, SZERESS!

Ingyenes

4. ÉVFOLYAM 12. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2013. októbertől



**Indiai főzőtanfolyam** dec. 8, jan. 11., febr. 8. 1 x 4 óra **9.990 Ft**



**Ájurvédikus főzőtanfolyam** febr 15-16 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Ünnepi indiai** dec. 14. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Magyaros vegetáriánus** 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Szabdzsi workshop** jan. 19. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Szezonális téli tanfolyam** febr. 22. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Indiai sós csemegék és csatnik** 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Kezdő jóga tanfolyam** 8 x 2 óra **16.000 Ft**



**Nagyi házi patikája** 1 x 3 óra **7.000 Ft**



**Öko háztartásvezetés alapjai** dec. 8 1 x 3 óra **7.000 Ft**

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.

# Tartalom



- 4 **Fénnyel érkezők**
- 6 **Ölelj, tölts, szeress!**
- 8 **Karácsonyi praktikák anyukáknak**
- 12 **A láz kezelése homeopátiával**
- 14 **Az ájurvéda gyógynövényeinek és módszereinek használata az őszi-téli időszakban**
- 16 **Vegán fehérjék**
- 18 **Indulj el befelé**
- 20 **Karácsonyi (rém)álom**
- 21 **Karácsonyi ajándéktipp kezdő háziboszorkák részére**
- 24 **Receptek**

Grillezett sajt rukkola salátával; Mentás zöldborsókrémmel töltött kenyérgoszárok; Earl Grey csokis karácsonyi kekszek; Alma-zeller krémleves; Tepsis cukkini-padlizsán Halloumi sajttal; Káposztával töltött sült gombóc; Vegán csokoládétorta; Vegán Tiramisu; Sárgarépa-csicseriborsó krém pirított diós petrezselyem pesztóval és ropogós sajtkoronggal; Reform bejgli aszalványokkal; Stollen; Töltött káposzta

- 36 **A medveszőlő** Teasarak



## 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** – 2013/12. 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: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

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



# Fénnyel érkezők

*C* naptári év utolsó hónapját a fény jelenléte szövi át. Nem a természetes Napé, hanem a magunk csiholta fényé. A lángoké, a gyertyáké, vagy jelen korunkban leginkább a mesterséges fényeké: az égősoroké, vagy a cikázó neoné.

Várákozunk... A keresztény kultúrkörben 4 hetes Advent előzi meg Jézus születését, a Karácsonyt. A latin adventus szó jelentése: eljövétel, megérkezés. A Megváltó születése, a Fény eljövételét is szimbolizálja, azét, aki az emberek szívébe reményt ültetni jött el.

Az adventi koszorún lévő 4 gyertya a következőket szimbolizálja: igazságosság, mértékletesség, bátorság, bölcsesség. Az adventi időszak minden egyes vasárnapján egy-egy gyertyát gyújtunk meg, s ezzel egyidőben talán elgondolkodunk jelentésükről is.

Ebben a négy hétben fordítsunk fokozottabb figyelmet a következő, bennünk rejlő tulajdonságok megerősítésére, azokra, amiket ebben a „sötét” időszakban hajlamosak lennénk háttérbe szorítani. A gyertyák szimbolizálta négy tulajdonság a következő: Az igazságosság hetében kezdjük azzal, hogy elsőként saját magunkkal próbálunk meg őszinték lenni. Ahhoz ugyanis, hogy az igazságosság tulajdonságával rendelkezessünk, érzéseinknek, gondolatainknak összhangban kell lenniük cselekedeteinkkel. Mit ér különben az igazságosság hirdetése, ha mi magunk ettől eltérően cselekszünk? Ha sikerül ezt kifejlesztenünk, tisztábban fogunk látni.

A második héten a mértékletességet próbáljuk meg gyakorolni. Életünk egyik területén sem jó a túlzás.



Harmadik feladat a bátorság fejlesztése – a sötét időszakban ennek különösen fontos szerepe van. Ne csak a külvilág sötétjében való botorkálásra értelmezzük ezt, hanem vonatkoztassuk a sötét, lehúzó gondolatokra is. Igyekezzünk legyőzni önmagunk félelmeit, felvállalni hitünket, eszméinket, lépjük meg a halogatott döntéseket, mindazt, amitől a félelem miatti gúzsba kötöttség visszatart.

Az utolsó hét a bölcsesség jegyében telik. Tudást szerezhethetünk ugyan könyvekből, mesterektől, de a megszerzett ismereteket bölcsességgé nekünk magunknak kell átalakítani. Máskülönben csak papagáj módjára mások bölcsességét szajkózzuk, ami mögött nincs igazi meggyőződés, átélés.

A keleti kultúrában, a keresztény karácsonyhoz

hasonlatos ünnep a: dipavali. Ezen a napon sok-sok lámpást, gyertyát gyújtanak a templomokban és az emberek otthonában is. Még a legszegényebb kunyhók ablakában is ott világít egy kis mécs ilyenkor.

A fény a szerencsét hivatott bevonni, hogy a következő év „világosabb” legyen. Az ünnepet megelőző időszakban még kiemeltebb szerephez jutnak a lelki gyakorlatok (mantrázás, meditáció, írások tanulmányozása). Azt mondják ugyanis a bölcsek, hogy ahol jelen van a tudás, ott nem lehet sötétség. Dipavali tehát a tudás ünnepe is.

A pusztá tudásvágy viszont csak egyfajta önzés, az egoizmus kielégítése. A legfőbb cél a transzcendentális szeretet. Ez pedig nem szűkül le vallások szabta keretek közé, hanem visszavezethető egy közös ősforrásra. Ennek üzenetét önti szavakba Eidlitz, az igazságot kutató európai, egy karácsony éjjelén, messze hazájától:

„Úgy éreztem ezen az éjszakán, mintha egész életemben egy mélységes kút kikövezett fenekén éltem volna, s vágyakozva kukucskáltam volna fel oda, ahol az ég egy piciny darabját láttam, s az általam hőn szeretett csillagot; Krisztust. Ám most elkezdtem kimászni a kútból. Egyre közelebből és egyre nagyobb szeretettel fénylett a hőn szeretett Üdvözítő, de nem volt egyedül. Körös-körül számtalan csodálatos csillag ragyogott még, más, testvéri üdvözítők. Isten végtelen szeretetének egész csillagos égboltja borult fölém.

Isten üdvözítői, akik egymás után szálltak alá a földre, nagyon különböztek egymástól. Más fénynyel és erővel ragyogtak. Néhányan jobban elrejtöztek, mások kevésbé. Ám végső soron mindannyian ugyanannak az Egynek a megnyilvánulásai voltak. Azonos fényből származtak, az ősfényből, azonos isteni ősalakból.” (Eidlitz: Ismeretlen India)

Kálmán Renáta / lettudatos.com



# ÖLELJ TÖLTÉS SZERESS

*„Napi 4 ölelés  
kell a túléléshez,  
8 a szinten tartáshoz,  
és 12 a fejlődéshez.”*

*Virginia Satir*

A gőzölgő forró tea, amelynek mézes illata belengi az egész szobát, két kezed közt szorítva olyan melegséggel tölti el a testedet, amely hamar átfut és teljesen békés, nyugalmas állapotba lendít. Úgy érzed, otthon vagy, megérkeztél. Lehet, hogy egy nyüzsgő kávézóban pihensz éppen két vásárlás között, így karácsony közeledtével. Mégis szívedben csend honol és az otthoni kandalló tüze ég. Ilyen hatással van egy bögre, amelyen fagyott ujjaidat melengeted.

Erre képes egy tárgy, ami nem érez, csak közvetíti a beléöntött forró nedűt. Mit adhat akkor át két érzelmi töltéssel, energiával, szívvel és lélekkel

rendelkező élőlény egymásnak? Ami ilyenkor áramlik, az a szeretet. A szeretet, mint energia egészen sejtig hatol, körbejár, tetőtől talpig feltölt és visszaáramlik oda, ahonnan eredt.

Mondhatod, hogy „szeretlek”, adhatsz csókot, dobálhatsz puszikat, de ölelni nem tudsz érzelmentesen, függetlenül. Az ölelésbe bele kell tenned magad. A karod széttáráásával a mellkasod is megnyitod, a szívcsakra kitérül és lelked összekapcsolódik a másik lélekkel. Ez a legtökéletesebb összefonódás: fejek jobbra-balra, karok keresztben fent és lent. Egyeztetitek a szívdobbanásokat, a

pulzus megnyugszik, vagy éppen felszökik... A bőr tapintása és illata olyan információt áraszt, amelyben biztos lehetsz, nem csalódsz.

Egy pillanatra csatlakoztok, lelkeitek találkoztak, a benyomások bescannelődtek és az adatok villámgyorsan kielemeződtek a belső, finom műszerek segítségével. Az ölelésből tudjátok, van dolgotok egymással, vagy nincs. Ha van, nem akarjátok megszakítani a pillanatot, mert éhesen vágytok a táplálásra. Ha nincs, az szinte azonnal világossá válik, mert kényelmetlen, nem passzoló, komforttalan érzés kerít hatalmába. Nem minden lélek kompatibilis egymással. Ez nem baj! Viszont akik passzolnak, ott nem kell erőművet alkalmazni az energia kinyeréséhez, az úgy tör utat magának, mint forró lávafolyam a vulkán gyomrából.

Arról panaszkodunk, hogy fáradékonyak, erőtlenekek, energia hiányosak vagyunk. Próbálkozunk a multivitaminokkal és várjuk a feltöltődést az élettelen bogyóktól. Közben a gyógyír, a turbina ingyen áll rendelkezésünkre.

Akit megfosztanak az öleléstől, elveszik előle a lelki táplálékot. Előbb-utóbb hozzászokik a táphiányhoz és betegségeket produkál, hátha akkor, mint (le) sajnált beteg kap egy kis törődést, érintést. A fehér köpenyes ölelés azonban olyan, mint halottnak a csók – elkésett. Előzzük meg a bajokat, gyógyítsuk meg magunkat, a családjunkat, a társadalmunkat!

Legnagyobb örökséged, amit adhatsz gyermekednek, ha megöleled! Ezzel támogatod a túlélést és egyben a fejlődést! Áramoltasd az energiád, amilyen gyakran erre lehetőséged adódik. A december különleges rezgéssel bír, most csatlakozhatsz könnyedén, ha eddig idegenkedtél. Töltekezz, és tölts fel minél több lelket, kell jövőre, egész évre az energia! De nem kell bespájolni, ez az éléskamra mindig bőséggel teli vár!

R.É.K.A.

Nőinspirátor

[www.remekelet.hu](http://www.remekelet.hu)



*Ahhoz, hogy a karácsonyi előkészületek, majd maga a karácsony ne egy rémálom legyen, nem árt időben felkészülni. Igen, szeretjük a karácsonyt! Igen, azt akarjuk, hogy tökéletes legyen! Igen, mi akarunk lenni a legjobb anyák, nők, feleségek, házitündérek! Most elárulom a titkot, hogyan fog ez menni.*

A titok nagyon egyszerű: ha az, amit csinálsz, és ahogyan, amilyen lelkülettel, szeretettel teszed, akkor nemcsak te leszel, hanem már most is TE vagy a legjobb anyuka, feleség, nő.

Igen, a karácsony előtti időszak egy bolondokháza is lehet, ha hagyod. Ennek elkerülésére rögtön az elején fogadd el, hogy nem lesz annyi idő, mint szeretnéd, hogy elkészülj mindennel, és nem lesz minden tökéletes. Ha ezen túl vagy, akkor jöhetnek a részletek.

Egy anyuka számára a karácsony ott kezdődik, hogy jön az advent, kell a kis kalendárium a gyerekeknek.

Első lépés: kell 24 valami. Második lépés: ezt a 24 valamit meg kell tölteni valamivel.

Az első lépést csinálhatod te is. Színes kartonból tölcsért, wc-papír gurigákból pohárcákát, eldobható műanyag poharakra Mikulást ragasztani, gyufásdobozokból hűtőmágnest készíteni stb. Persze be is mehetsz egy hobby boltba, és vehetsz 24 egyforma valamit, aminek van valami karácsonyi/téli hangulata.

# Karácsonyi praktikák anyukáknak



Második lépés, hogy mit tegyél bele a gyermekednek. Kézenfekvő válasz a csoki, és valószínűleg nagyon népszerű is leszel ezzel a döntéssel, de ha nem akarnád egész decemberben csokival tölni nap, mint nap a kicsit, akkor íme néhány ötlet: aszalt gyümölcs, karobos buláta, karamella, pisztácia, mandula, mogyoró, mézeskalács, popcorn stb. Az is lehet, hogy inkább más apróságokat raknál bele, arra is pár ötlet: legó (ezt több darabba is szétszedheted, és eloszthatod néhány napra, vagy vehetsz akár olyat is, ami 24 nap alatt áll össze), kisautó, gyurma, hűtőmágnes, gyöngyök, csattok, kislabda, üveggolyó, fénykép, ujjfesték, lufi, síp, buborékfújó, ujjbáb, kártya, nyomdás játék, matrica, puzzle (ahogy a legót is, akár ezt is több napra eloszthatod), csillámos filctoll stb.

Kisgyermekektől ne várd el, hogy ne akarják az első nap az összeset kinyitni! Érdemesebb olyat csinálni, amit naponta tudsz neki adni, és ezt be is építheted a napi rutinba, például reggeli után mindig jön egy kis meglepi.

Ha az adventi előkészületek megvannak, jöhet a

Mikulás. Ha apuka nem akar beöltözni

Mikulásnak, sebj, elviheted a kicsit egy rendezvényre is. Rengeteg játszóház készül kifejezetten Mikulás programokkal. Nézz körül, hogy nálatok milyen programok lesznek, és ezzel megkönnyíted az életed, mert csak elmentek, jól érzitek magatokat, a gyerek játszik, élvezi a többi gyerek társaságát, kap ajándékot a Mikulástól, és mindenki boldog.

Aztán itt a karácsony. Először is írd össze a programot a téli szünetre! Ki jön, és kihez mentek karácsonykor, és az ünnepek alatt? Milyen családi szokásaitok vannak? Akarod



ezeket bővíteni, vagy átalakítani? Ha igen, akkor hogyan? Elutaztok vagy otthon maradtok?

Következő lépés, hogy „forgatókönyvet” készíts az ünnepekre! Kinek mit szeretnél ajándékozni? Mikor és hol veszed meg ezeket? Mit rendelsz internetről, miért kell személyesen elmenni? Mi az az utolsó „véstartalék” időpont, amikor mindent be tudsz szerezni? Ne feledkezz meg a csomagolópapírról, celluxról, masnikról, képeslapokról sem!

Újabb lépés: mi legyen a menü? Ki vásárol be hozzá? Mikor? Mi az, amit már korábban megcsinálhatsz? Pl. mézeskalácsot nyugodtan megcsinálhatod már december elején is.

Szintén fontos kérdés, hogy lesz-e karácsonyfátok, és ha igen, akkor milyen? Valamint ki fogja feldíszíteni? Ha már a totyogó koron túl van a kicsi, nyugodtan bevonhatjátok, igaz, azzal számolni kell, hogy kb. 3x annyi időbe fog telni, míg készen lesztek, viszont lehet ez egy kedves családi hagyomány is, hogy feldíszítitek a fát együtt.

Tudom, hogy rengeteg dologgal jár a karácsony, de ha örömmel, nyugalommal, szeretettel a szívedben készülsz rá, akkor csak jól sikerülhet! Csak szeress! Ez az egyetlen dolgod, minden más jön magától!

Nagyon boldog, békés ünnepeket kívánok!

Szeretettel: Lilyogini  
[www.lilyogini.hu](http://www.lilyogini.hu)





108.hu

Ingyenes  
életmód  
magazin

Regisztrálj most!

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

# Szeretnél megtanulni jógázni?

Gyere el 8 x 2 órás  
jógiatanfolyamra,  
vagy gyere el  
gyakorló jóga óráinkra.



[www.108.hu/joga](http://www.108.hu/joga)

# A láz kezelése homeopátiával

A homeopátia egy természetes gyógymód, mely nyugat-európai hagyományokra épül, több mint 200 éve használják. E terápiás módszer a természetben előforduló anyagokból nagy hígítással készült szereket használ fel gyógyításra. E szerek a világon mindenhol **törzskönyvezett gyógyszerek**. Segítik, erősítik az immunrendszert, úgy, hogy az aktuálisan fellépő betegségeket le tudja küzdeni, serkenti a megfelelő immunsejtek munkáját. Nagy előnye a homeopátiás golyócskáknak az, hogy mellékhatásmentesen gyógyítanak. Ezért bárki szedheti őket csecsemőkortól az idős korig.

A homeopátia alapelve a „hasonlót a hasonlóval gyógyítani”, ami azt jelenti, hogy ha egy mérgező anyag a szervezetbe jut és ott kivált bizonyos tüneteket, ezeket, vagy ehhez nagyon hasonló tüneteket a mérgező anyag nagyon nagy hígítása meg tudja szüntetni.

A golyócskákat szopogatni kell, vagy a nyelv alatt hagyni felolvadni, a szájból szívódik fel. Az illatanyagok használata csökkentheti a szerek hatását, ezért a golyócskák bevétele előtt és után fél órán belül ne egyen, igyon, vagy ne mosson fogat a beteg.

Kisbabák esetében a golyócskákat egy kevés vízben fel kell oldani és műanyagkanállal a kicsi szájába tenni.

Gyakori probléma a fertőzések kapcsán kialakuló hőemelkedés, főleg a lázas állapot kezelése. A láz, ha nem haladja meg a 38C°-t, akkor egy- három napig segít a szervezetnek abban, hogy a kórokozókat elpusztítsa. Ha 3 napon túl is fenn marad a láz, az utalhat felülfertőződésre, szövődmények kialakulására és gyengíti a szervezetet.

Homeopátia segítségével igen jól lehet már egy-két napon belül is csökkenteni a lázas állapotot és a gyulladáshoz vezető folyamatot. A **Belladonna** az egyik leggyakrabban használt lázcsillapító szer. Javasolható, ha a magas láz gyorsan alakul ki, egy napon belül hullámzó lázmenetet tapasztalunk. A gyermek szomjas, kívánja a folyadékot, a meleg teát, de levert, jól esik az ágyban fekvés. Fázós lesz, bebújik a meleg takaró alá, a bőre forró tapintatú, piros, lázrózsás, időnként megizzad, főleg az arca, homloka. A Belladonnát minél magasabb a láz, annál sűrűbben kell adni, ahogy csökkennek a tünetek, ritkítani kell a szer adását. A Belladonna nemcsak lázcsillapító, hanem a torok, a légutak nyálkahártyáján a gyulladáshoz vezető folyamatot is csökkenti.

Ha a gyermek a lázas állapot alatt nem szomjas, alig lehet folyadékot „belediktálni”, és inkább a



hűvösebb folyadékot kívánja, akkor az **Apis mellifica** csökkenti a lázat és a gyulladást. Hamar kiszáradáshoz vezethet a folyamat, de az Apis adásával a szomjúsága is visszatér a kis betegnek.

Abban az esetben, ha levert, gyenge a gyermek, kipirult lehet az arca, de nincs láza, vagy csak hőemelkedése van, akkor a **Ferrum phosphoricum** adása javasolt. Induló fülfájás és száraz köhögés ellen is kiváló.

**Bryoniára** van szükség olyankor, ha a fokozatosan emelkedő láz tartósan magas marad. Nagyon szomjas a gyermek, de gyenge, elesett, kis mozdulatok is köhögést váltanak ki.

Érdemes minden esetben homeopátiás orvossal konzultálni, hogy a megfelelő szer kiválasztása mellett, természetesen a betegség helyes diagnózisát megállapítva és a betegség lefolyását követve minél hamarabb meggyógyuljon a kis beteg.

Dr.Zarándi Ildikó  
Belgyógyász, homeopátiás orvos  
CEDH Hungária Homeopátiás Oktató  
szervezet igazgatója  
[www.cedh.hu](http://www.cedh.hu)

# Szeretnél

# te is

# 18.592\*

# olvasót

# elérni?

## Hirdess a

## 108.hu

## magazinban!

[www.108.hu/hirdetes](http://www.108.hu/hirdetes)

\*2013. november 28-i adat



## Az **ájurvéda** gyógynövényeinek és módszereinek használata az őszi-téli időszakban.

***Az őszi/téli évszak váltás az ájurvéda szellemében, mint általában az évszakováltások, az uralkodó dosák változása miatt a szervezet számára érzékeny időszak. A változás mellett a hőmérséklet, a szervezet anyagcseréje is változik, s mindennek szükséges, hogy megfeleljen. Ennek következménye, hogy érzékenyebbek vagyunk a légúti fertőzésekre.***

Bár Indiában nem jellemző az őszi-téli időjárás változás (eltekintve a Himalája környékétől), sok készítménnyel rendelkeznek, amelyek segítenek a problémák leküzdésében. Ilyenkor olyan növényekre,

ételekre van szükségünk, amelyek melegítenek, fokozzák az energiatermelést, növelik a szervezet ellenálló képességét. Az ellenálló képességen belül mind a sejtes, mind a humorális (nem sejtekhez kötött) immunitás fokozása szükséges, az első a vírusok, a második a baktériumok miatt. A jó immunitású, jó anyagcseréjű szervezet nem betegszik meg könnyen. Mint közismert, ezek a gyógynövények mind prevencióra (megelőzésre), mind gyógyításra egyaránt alkalmazhatóak.

A továbbiakban ismertetem az ájurvédában immunerősítésre használt főbb gyógynövényeket.



## Szent bazsalikom, vagy Tulsi

Ezt a növényt bizonyos vallásokban szentként tisztelik, és egyáltalán nem fogyasztják! Az ájurvéda azonban igen széles körben használja, India vidéki területein ott terem a ház mellett, s a levelét egészben nyelik le, hogy ne legyenek betegek. Olaja hatással van a következő kórokozókra: Bacillus pumilus, Candida albicans, Escherichia coli, Klebsiella, Neisseria gonorrhoea, Proteus, Pseudomonas aeruginosa, Salmonella typhi, Staphylococcus aureus. Csökkenti a szervezetben a gyulladásos mediátorok hatását valamint az ödéma készséget. Csökkenti a szabad zsírsavak, koleszterin, triglicerid, LDL koleszterin szintet, növeli a HDL koleszterin szintet, valamint a székléttel távozó koleszterin mennyiségét. Antioxidáns hatása van, csökkenti a reaktív nitrogén gyökök mennyiségét.

Alkalmazása prevencióra 1 kapszula/nap, terápiás célzattal 2x1, 2x2 kapszula. A tea formátum hatása gyengébb, mint a komplett növényt tartalmazó kapszula. Használható olajos kivonat formájában is.

## Indiai ginseng, vagy Ashwaganda

A növény, mint stresszoldószer közismert, s vált sok félreértés alapjává és áldozatává. Szerencsére ma már hozzáférhető a hazai piacon is. Jó immunitás fokozó, mind a sejtes, mind a humorális immunrendszert erősíti. Növeli a vírusellenes NK sejtek aktivitását. Ezért jól alkalmazható a kemoterápiás kezelések szünetében az ez irányú mellékhatások kivédésére. Stimulálja a vörösvértest képzést, ezzel segíti a szervezet oxigén transzportját, ami elengedhetetlenül

fontos a szervezet energetikai folyamatai számára. Csökkenti az emberi szervezetre veszélyes gombák életképességét.

## Indiai egres vagy Amla

A légúti fertőzések elleni védekezésben beszélni kell a C vitaminról is. Az Amla növény kifejezetten magas C vitamin tartalommal bír. Emiatt igen erős antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Növeli az immunsejtek, kifejezetten a vírusellenes NK sejtek aktivitását.

## Egyéb módszerek

A jógából ismert a folyóvízzel történő orrtisztítás, gyakran használják a nyálkahártya-védő sóoldatokat a nátha kezelésében. Az olajos orrcseppek elterjedtek, a bennük oldott gyógynövény hatóanyagok antimikrobás, gyulladáscsökkentő hatása távol tartja a cseppfertőzéssel terjedő kórokozókat.

Az ájurvéda számos más gyógynövényvel is rendelkezik, mely alkalmas immunerősítésre, itt csupán a legnépszerűbbek kerültek felsorolásra. Az Egyesült Államokban és Angliában évtizedek óta folynak szakmai kutatások a témában, melyek egzakt bizonyítékul szolgálnak.

Bármilyen további kérdésükkel keressék az India Titkos Kincse csapatát bizalommal.

dr. Szalkai Iván ájurvéda specialista  
[www.ajurvedaazegeszsegert.hu](http://www.ajurvedaazegeszsegert.hu)



**Az otthonodba hozzuk az Ajurvédát.**  
Gyógynövény étrendkiegészítők, akupresszúrás termékek, prémium kovaföld.  
Cégünk az 1926-ban alapított indiai **Dehvi Naturals** európai képviselője.

**You Tube** /ayurvedahungary **www.indiakincsei.hu** **facebook** /indiaticoskincse



# Vegán fehérjék

Manapság az emberek egyre nagyobb tömege gondolkodik el az egészséges életmód és táplálkozás fontosságán. Sorra nyílnak a vegetáriánus éttermek, bio boltok, jógatermek és életmód központok. A vegetáriánus szakácskönyvek és főzőtanfolyamok folyamatos sikere is mutatja az emberek érdeklődését a téma iránt.

Sokan mikor hallanak a hús fogyasztásának kedvezőtlen hatásairól, vagy éppen belegondolnak a húsevés morális részébe, az állatok iránti tisztelet és erőszakmentesség miatt úgy döntenek, vegetáriánusok lesznek. Esetleg még spirituális okok is szerepet játszhatnak a táplálkozás átalakításában.

A legtöbben nem is tudják, hogy a húsmentes táplálkozás nem csak annyit jelent, hogy elhagyjuk a húst, hanem egészségesen és választékosan is

eszünk, gondoskodva minden fontos tápanyagról, ami a test számára szükséges. Az emberek azt hiszik, hogy a húsfogyasztással mindent bevisznek a szervezetbe, és nincs szükség másra, így mikor azt valaki elhagyja, akkor hirtelen hiányosan fog táplálkozni, és mindenféle betegségei lesznek.

A fehérjebevitel szempontjából valóban lehet hiány, ha valaki nem tudatos arról, honnan is juthat megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjéhez. Sokszor követik el az emberek azt a hibát, mikor vegetáriánusok lesznek, hogy elkezdik tömni magukba a szénhidrátokat. Próbálják helyettesíteni a tartalmas ételeket, eszik a rengeteg tésztát, sajtokat, kenyérféléket. Az ájurvéda, India ősi holisztikus gyógyítási rendszere tökéletesen leírja az emberi táplálkozás testtípushoz idomuló fajtáit. Fehérjeforrásként megjelölve



a szattvikus fehérjeforrásokat, mint például a tejtermékek, gabonák, hüvelyesek, stb. Nem is gondoljuk, mennyi hasznos fehérjetartalma van a teljes kiőrlésű gabonáknak, vagy például a rizsnek.

Itt ugye felsoroltam a tejtermékeket is, amivel egyébként nem is lenne gond, ha nem lenne annyi ember laktóz érzékeny. Ezért is gondoltam, hogy pár szóban inkább a növényi eredetű fehérjék fogyasztását fejteném ki.

Nézzük, mik is vannak a növényi fehérje-palettán. Talán a legelterjedtebb és ismertebb a szója eredetű fehérje. Ezeknek több hátrányuk is van, amelyek miatt főleg férfiaknak nem ajánlanám ezt a proteinforrást a magas fitoösztrogén-tartalma és allergizáló tulajdonságai miatt sem annyira kedvező, pláne hogy a felszívódása is körülbelül 50%-os.



A különböző magvak, mint például a kendermag-, tökmag-, gesztenyemag-lisztek már a növényi fehérjéknek egy sokkal kedvezőbb verziója, ezeknek viszont nagyon alacsony a felszívódási százalékuk, 30%.

A gabonák, mint a köles, a hajdina vagy épp a babfélék jó alapot képezhetnek a teljes értékű vegetáriánus táplálkozás fehérjebiztosításához, de ezeknek az ételeknek sem a legkedvezőbb az aminosav-profiljuk.

Az algák és mint spirulina és chlorella magas felszívódási értékük miatt nagyon hatásosak, de ez az emberek számára nem annyira ismert fehérjetípus.

A rizsproteinek, különösen a borsó fehérjerészével keverve talán a leghatékonyabb és népszerűbb verziója a növényi fehérje-bevitelnek. Nagyon kedvező az aminosav-profilja és a felszívódása is 85%-os. Könnyen készíthető belőle kellemes ital, amit shake formájában naponta fogyaszthatunk, biztosítva az elegendő napi fehérjemennyiséget, még akkor is, ha nagy fizikai igénybevételnek vagyunk kitéve vagy sportolunk.

#### **Kiknek ajánlott:**

- a Vegán protein nem csak vegán vagy vegetáriánus sportolóknak ajánlott, hanem mindenkinek, aki híve a természetes és egészséges táplálkozásnak és a húsmentes étrendnek. Kiválóan kiegészítheted a vegetáriánus táplálkozás esetlegesen fehérjeszegényebb lehetőségeit.
- Különböző gabona- vagy tejtermék-intoleranciától szenvedő, érzékeny vegetáriánusoknak, akik nem tudják bevinni az ilyen forrásból származó fehérjéket.
- Azoknak, akik fogyni szeretnének, de el akarják kerülni az izomvesztést.
- Sportolóknak, akik az alacsony szénhidrát-tartalmú fehérje bevitelével szeretnék izomzatuk zsírszázalékát csökkenteni, és elkerülni a mindenféle kemikáliákat tartalmazó, kétes tartalommal rendelkező étrend kiegészítőket.

Ha szeretnél több információt a rizs-borsó proteinnel, akkor a következő weboldalon utánaolvashatsz:

**[www.veganprotein.hu](http://www.veganprotein.hu)**, vagy megrendelheted webshopunkban **[http://aruhaz.108.hu/vegan\\_protein\\_csokolade\\_izu\\_500g](http://aruhaz.108.hu/vegan_protein_csokolade_izu_500g)**

Kiss Zoltán Nitai • [www.nitayoga.com](http://www.nitayoga.com) • [nitayoga.com/hirlevel](http://nitayoga.com/hirlevel)



# Indulj el befelé!

## ***Napjainkban egyre többet hallunk meditációról, relaxációról, befelé fordulásról, a kis belső hangról. De mi is ez valójában?***

Sokan vannak, akik annak ellenére, hogy nagy érdeklődéssel fordulnak a spiritualitás, természetes gyógy módok, holisztikus szemlélet felé, a belső hang fogalma mindig csak egy tisztázatlan kérdés marad nekik. Sokat hallottak vagy olvastak ilyen témákról, és **elképzelik**, hogy milyen érzés valójában meghallani a belső útmutatónk szavát. Az már bizonyos mindenki számára, hogy a tapasztalat nem egyenértékű a megértéssel. Nem véletlenül született az a mondás, hogy a „puding próbája az evés”.

Valóban. Más elmondani, megérteni, felfogni az elmével milyen is a puding íze, mint amikor a szánkba vesszük, és az ízlelőbimbók segítségével megérezzük az ízét. Ha

valakinek ez sem kielégítő példa, akkor gondoljon csak a szerelemre. Ugye, hogy más az érzés szerelmesnek lenni mint a megérteni?! Így van ez a meditációval is.

## **Hogyan oldjam meg a problémáimat?**

Hétköznapjainkban telis tele vagyunk különböző problémákkal, megoldandó feladatokkal. Ilyenkor keressük a kérdésünkre a választ, a megoldást. Mit teszünk ilyenkor? Például ha egy munkahelyi, vagy párkapcsolati problémával küzdünk? Belső vitákat rendezünk magunkban. Elképzelünk különböző szituációkat, hogy ki mit mond, és azokra milyen lépéseket fogunk majd tenni, de ez mind csak illúzió. A valós életben, szinte mindig biztos, hogy a kitalált forgatókönyv, még csak nem is fogja megközelíteni az igazságot.

## Mért van ez így?

Amikor leszületünk szüleinkhez, felcseperedésünk során automatikusan eltanuljuk tőlük a problémamegoldó képességeinket. Természetesen ezenkívül minden mást is. A szokásunkat, a viszonyulásunkat adott dolgokhoz, vagyis mindent amit ők csináltak **eltanultuk**. Csak-hogy ezek a minták nem mi vagyunk, hanem egy külső forrásból fakadó viselkedésvilág. Ugyanez a helyzet a baráti segítséggel is. Amikor egy jóbaráttól kérsz tanácsot, ők is a saját szülei által tanult minták alapján adják az úgynevezett okos tanácsokat, vagyis a saját tanult mintájukon keresztül. Valójában pedig semmi köze nincs az igazi megoldáshoz. Ahány ember, annyi szokás. Egy problémára is annyi különböző megoldást fogsz hallani, ahány embert megkérdeznél, egy idő után pedig nem tudod, hogy kinek is a tanácsára hallgass.

A meditációval nem a fecsegő, a bosszankodó, a „majd én megmutatom” elmétől kapsz választ, hanem a benső valódtól. Ennek a részünknek nagyon halk a hangja, de mindig ott van, és mindig adja az instrukciókat, csak meg kell hallanunk szavait. Meg kell tanulnunk a gondolatok mögé tekinteni, és a kis halk megérzésre hallgatni. Ő tudja a megoldást problémáinkra. Ha nem hiszel nekem, emlékezz vissza egy kicsit. Hányszor fordult már elő veled, hogy megbántad azt, hogy nem a megérzésedre hallgattál, hanem egy külső segítségre támaszkodtál? Vagy, hogy egy figyelmeztető álmot kaptál, mégsem figyeltél oda rá kellőképpen. A befelé fordulással egy konkrét, adott problémára megkaphatod a választ.

## Ok, ok, én csinálnám csak...

Amikor az ember nagy nehezen ráveszi magát, hogy megpróbál meditálni vagy relaxálni, már rögtön jön a gondolat, és elkezd **érvelni**, hogy mért ne csináld. Olyanok, mint a „most nincs időm”, vagy a „mi van ha nem sikerül”, vagyis elkezdünk menekülni. Egy tucat belső konfliktus játszódik le bennünk, csinálnánk is meg nem is. Miért? Mert a meditáció változást hoz az életünkbe. És változás sokszor félelmet szül. Félelmet arról, hogy mi van ha nem sikerül, arról, hogy biztos hogy képes vagyok e rá. Valamint

félelmet attól is, hogy az életünk megváltozik. Igen. Megváltozik. És ha változik, az ember változik a környezete is. Az emberek nagy százaléka inkább marad a rossz megszokott sémában, csakhogy ne kelljen változtatni életükön. A döntés mindig a tiéd, melyik útra is lépsz.

## Rendben, de hogy kezdjem el?

Rengeteg meditációs könyvet lehet kapni a boltokban, sokhoz adnak CD mellékletet is, amit sokan meg is vesznek, de megrekednek az olvasás szintén. Sokszor nehéznek tűnik a feladat, vagy időpocsékolásnak. Ilyen gondolatok kavarghatnak benned, hogy: „mit néztek egy égő gyertyán 20 percig? Háromszor elunom magam. És ha valaki hazajön és meglát?” Ha neked is ilyen gondolatok kavarnak a fejedben, azt javaslom, hogy keress a közelben egy meditációs központot. Ne akadályozzon meg az a félelem, hogy oda mindenki évek óta jár, és biztos, hogy jobbak nálad. Ez nem verseny. Ha egyedül nem mersz elmenni, menj el egy barátoddal, ismerősséddel. Sok városban van meditáció kezdőknek tanfolyamok. Teljesen mindegy hogy hogyan kezded. Központban, otthon CD-ről, vagy egy klubban. Az a lényeg hogy **csináld**, és megkapod a keresett választ.

## Honnan tudom, hogy jól csinálom?

A meditáció nem olyan objektív mint a  $1+1=2$ , amit a tanár le tud ellenőrizni, jól csináltad-e. Az érzés saját, és nagyon szubjektív. Senki nem tudja helyetted leellenőrizni, hogy jól csinálod e, de erre nincs is szükség. Majd a **tapasztalatod** lesz saját ellenőrod. A legfontosabb hogy ne add fel. A mennyiségi tanulás, egy idő után átalakul minőségi tanulássá. Legyen saját tapasztalatod legjobb tanítód. Ahogy Osho is mondja: „A meditáció nem új keletű dolog, hanem velünk született adottság”.

Sok sikert kívánok!

Antalfi Eszter  
www.tunderterapia.hu



# Karácsonyi (rém)álom

A szüleimmel nem vagyunk vallásosak, ezért nálunk a karácsony mindig a család és a szeretet ünnepe volt. Emlékszem, kisgyerekként mennyire vártam az évnek ezt az időszakát, hogy végre összegyűljön a rokonosság, megajándékozzuk egymást, és tömjük magunkba a mézeskalácsot.

Már csak felnőtt fejjel jöttem rá, hogy a karácsony nem minden családban zajlik ilyen felhőtlenül. Vannak olyan emberek, akik már előre félnek ettől a pár naptól, amit a rokonaikkal kell tölteniük. Sokan tartanak attól, hogy nem fogják tudni viták és sértődések nélkül átvészelni az ünnepeket.

Mit lehet ilyenkor tenni a súrlódások elkerülésének és a békesség megőrzésének érdekében?

Bognár Judit  
Életvezetési, párkapcsolati  
és családi tanácsadó  
[www.bognarjudit.hu](http://www.bognarjudit.hu)

## 1. Készülj fel rá előre!

Ha tudod, hogy minden évben megkérdezik a rokonok, hogy miért vagy még szingli, vagy azzal jönnek, hogy le kellene adnod pár kilót, akkor valószínűleg idén sem lesz ez másképp. Készülj fel rá lelkiemben! És gondold ki egy frappáns választ, amivel elűtheted a témát!

## 2. Ne menj bele a veszekedésbe!

Ha régi sérelmeket hoznak fel ellened, vagy megállás nélkül panaszkodnak rád, ne vedd fel a kesztyűt! Hagyd, hadd mondják! Egy idő után majd kifulladásnak, ha nem adsz nekik táptalajt a folytatáshoz. Ne felejtssd, egy konfliktushoz két fél kell - ha Te nem állsz oda, nincs veszekedés!

## 3. Vond ki magad fizikailag!

Ha már nem bírod hallgatni, amit mondanak, menj ki a szobából! Nézd meg, mit csinálnak a gyerekek, igyál egy teát a konyhában, vagy sétálj egyet a kertben!

## 4. Szorítkozz a tényekre!

Legtöbbször nem amiatt vagyunk mérgesek valakire, amit tett, hanem amit

mi mögé gondolunk. Ne feltételezd, hogy valaki azért mondott neked valamit, hogy megbántson veled vagy azért, hogy idegesítsen! Ne próbálj olvasni mások gondolataiban!

## 5. Lásd meg a jót!

Mit köszönhetsz a családnak? Milyen értékes tulajdonságai vannak a rokonaidnak? Emlékezz vissza olyan helyzetekre, amikor valami jót cselekedtek - segítettek neked, pénzt adtak kölcsön vagy főztek neked valami finomat. Értékelj bennük a jót!

*Ne felejtssd, a karácsony csak pár napig tart! Ebben az évben próbáld meg Te is a szeretet jegyében eltölteni ezt a rövid időt!*



# Karácsonyi ajándéktipp

## kezdő háziboszorkák részére



Hamarosan indul a karácsony előtti ajándékozási mizéria. Ki minek örülne a legjobban, mivel tudnék meglepetést, örömet okozni? Jó lenne valami saját készítésű ajándékkal kedveskedni a szeretteinknek, de vajon mi lehet az, aminek mindenki örül és ami könnyen elkészíthető? Van-e olyan dolog, amit akár gyerekekkel közösen is meg lehet csinálni?

Íme egy otthon is könnyen elkészíthető **fürdőbomba** recept, melyhez még csak nem is kell egy különösen felszerelt boszorkánykonyha. Elég, ha a sütéshez-főzéshez használható alapanyagok tájékán nézünk körbe. A kényeztető-frissítő fürdőbombával akár a szeretteinket, akár magunkat is meglephetjük a közelgő hideg téli estéken.

**Hozzávalók:** 40 g kókuszolaj; 50 g kukoricakeményítő; 100 g szódadikarbóna; 50 g citromsav; pár csepp levendula illóolaj (karácsonyi alternatívaként mandarin és vanília illóolajat tehetünk bele).

A bátrabbak fahéj és szegfűszeg olajjal is próbálkozhatnak, de ezek gyakran okoznak allergiás reakciókat az arra érzékenyeknél, így ajándékba csak akkor

használjuk, ha biztosak vagyunk abban, hogy az illetőnek nem fog problémát okozni.

Elvegyítjük a por alakú alkotórészeket, majd a gőzfürdőn felolvasztott kókuszolajba tesszük az illókat (kézmeleg legyen, amikor az illók belekerülnek). Vigyázzunk, hogy kezünk ne legyen nedves, miközben formázzuk a bombákat, mert akkor később már nem fog pezsegni!

Formázhatunk belőle gömböt vagy kisebb golyókat, de szilikonformába is tölthetjük, amit tegyük 1-2 órára a hűtőbe, majd szedjük ki a formából és kész. Fontos, hogy víz és páramentes helyen tároljuk, akár darabonként celofánba kötve.

A fürdőbomba lágyan tisztít, miközben ápolja is a bőrünket, az illóolajok pedig a fajtájuktól függően ellazítanak, vagy éppen frissítenek. A „bomba” hatásért a citromsav és szódadikarbóna felel, miközben találkoznak a vízzel, ami-főleg, ha gyermekeknek készül-, a szórakoztató élményt biztosítja fürdés közben.

Kiváló ajándék minden korosztálynak!

Candra devi dasi

# 108

## Vegetáriánus Főzőklub

- Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!
- Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!
- Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!
- A programokat ételkóstoló zárja.

*A tanfolyamokat a népszerű*

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

*gasztroblog írója, A kerttől a konyháig*

*című szakácskönyv szerzője,*

*Hémangi tartja.*



### **Indiai főzőtanfolyam**

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

*Időpontok: dec. 8., jan. 11., febr. 8.*

*További info » » »*



### **Ájurvéda főzőtanfolyam**

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

*Időpont: febr. 15-16.*

*További info » » »*



### **Magyaros vegetáriánus**

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed!

*Időpont:*

*További info » » »*



### **Ünnepi indiai főzőtanfolyam**

Indiai ünnepi menü egzotikus alapanyagokból.

*Időpontok: dec. 14.*

*További info » » »*

## Speciális tanfolyamok, képzések



### Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsolni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.

*További info » » »*



### Főzőtanfolyam az otthonodban

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhájában!

*További info » » »*



## Tanfolyamok



### Karácsonyi édességek tojás nélkül

Tanuld meg a klasszikus karácsonyi édességek elkészítését tojás nélkül!  
Időpont: dec. 15. *További info » » »*



### Szabdzsi workshop

Az egy alkalmas kurzus kizárólag különleges indiai főételek (szabdzsik) receptjeivel ismertet meg. Ínyenceknek kötelező!  
Időpont: jan. 19. *További info » » »*



### Indiai édességek

Egy kurzus, melyen megtudhatod, miért is világhírűek az indiai édességek.  
Időpont: *További info » » »*



### Indiai sós csemegék és csatnik

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.  
Időpont: *További info » » »*



[www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam)

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.  
További infó és jelentkezés: [www.108.hu/fozotanfolyam](http://www.108.hu/fozotanfolyam), [info@108.hu](mailto:info@108.hu), 06-30-464-7760

# Küldd be te is vegetáriánus receptedet!



Ha szeretsz vegetáriánus ételeket főzni, receptet írni, és szeretnéd megosztani a világgal, akkor küldd be nekünk, és megjelentetjük a 108.hu oldalon, a kiemelkedően jókat pedig a 108.hu magazinban is.

További információ: [www.108.hu/recept](http://www.108.hu/recept)

## GRILLEZETT SAJT RUKKOLA SALÁTÁVAL

### Hozzávalók (4 személyre):

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 4 nagyobb vagy 8 kisebb szelet grillezni való sajt | 20 szem szőlő         |
| 15 dkg rukkola                                     | 1 narancs             |
| 1 közepes sárgarépa                                | 2 evőkanál balsamecet |
| 2 szál szárzeller                                  | csipetnyi őrölt bors  |

A sárgarépát és a szárzellert megtisztítjuk és a rukkolával együtt alaposan megmossuk, majd lecsöpögtetjük. A répát nagyon vékony csíkokra, a szárzellert vékony karikákra vágjuk. A szőlőszemeket félbevágjuk és kimagozzuk. A narancs levét összekeverjük a balsamecettel és csipetnyi borsal. A zöldségfélét meglocsoljuk a narancsos öntettel. A sajtszeleteket tapadásmentes grillserpenyőben megsütjük, majd a saláta tetejére helyezve rögtön tálaljuk.

Winter Viki / [www.recept-oldal.hu](http://www.recept-oldal.hu)





### **Hozzávalók 24 kosárákhoz:**

1 csomag szeletelt toast kenyér (24 szeletes)	125 g natúr sajtkrém
900 g zöldborsó (fagyasztott)	1 kis csokor friss menta
1 evőkanál olívaolaj	1,5-2 dl szója-, vagy rizstej
1 fej vöröshagyma	só és frissen őrölt bors

A kosárákhoz a toast kenyérszeleteket a sodrófával egyenként elvékonyítjuk, majd virág alakú kiszúró formával kivágjuk és bele igazítjuk egy kiolajozott fém muffin tepszi mélyedéseibe. 5-8 percre (vagy amíg kis színt kapnak) betoljuk a 200 Celsius-fokra előmelegített sütőbe. Ha megpirultak, kivesszük és hűlni hagyjuk. (Több nappal előre is elkészíthetők, jól záródó dobozban frissek, ropogósak maradnak) Elkészítjük a borsókrémet: az olajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát. Ha már üveges, hozzáadjuk a zöldborsót, megszórjuk kevés sóval, tekerünk rá borsot és kevergetve pároljuk addig, míg a zöldborsó megpuhul, de nem veszíti el az üde, zöld színét. Átmerjük egy blenderbe és maréknyi friss mentával, megannyi szója, vagy rizstejjel össze turmixszoljuk (botmixerrel is lehet, de blenderben simább a végeredmény) amennyitől krémes lesz. Összekeverjük a sajtkrémmel és hagyjuk teljesen kihűlni. Közvetlenül tálalás előtt, nyomózsák segítségével betöltjük a kenyér kosárákba. Zöldséggel (kockáztatott paradicsom, retek), olajbogyóval, zöldfűszerrel díszítve tálaljuk.

Gyepes Gabojsza / [gabojsza.cafeblog.hu](http://gabojsza.cafeblog.hu)



## **MENTÁS ZÖLDBORSÓKRÉMEL TÖLTÖTT KENYÉRKOSÁRKÁK**



## EARL GREY CSOKIS KARÁCSONYI KEKSZEK

### **Hozzávalók:**

300 g finomliszt

100 g porcukor

200 g hideg vaj

2-3 ek. hideg víz

1 mokkáskanál sütőpor

fél narancs reszelt héja

**Krém:** 2 dl víz

15 dkg cukor

1 ek. Earl Grey teafű

15 dkg étcsokoládé

5 dkg puha vaj

A tészta hozzávalóit gyors mozdulatokkal összegyűrjük, de ha van késes aprítógépünk, akkor bízunk rá a munkát. A tésztát fóliába csomagoljuk és legalább 30 percre hűtőbe tesszük. Ezalatt elkészítjük a csokoládé töltelékét. A vizet a teafűvel felforraljuk, elzárjuk alatta a lángot, letakarjuk és kb. 15 percig állni hagyjuk. Ezután leszűrjük, a teát ismét felmelegítjük és hozzáadjuk a cukrot. Lassú tűzön addig forraljuk, míg kissé besűrűsödik. Elzárjuk alatta a lángot és belekeverjük az apróra tördelt étcsokoládét. Simára keverjük és szobahőmérsékletűre hűtjük. Végül a puha vajjal kihabosítjuk.

A lehűtött tésztát enyhén lisztezett deszkán kb. 2 mm vastagságúra nyújtjuk, kekszszűrővel kiszűrjük, és sütőpapíros tepsire fektetjük. 180 fokban 10-12 perc alatt halvány sárgára sütjük. A kekszet kihűtjük. Végül a csokoládékrémrel összeragasztunk két-két kekszet.

Limara / [www.limarapekege.hu](http://www.limarapekege.hu)

# ALMA-ZELLER KRÉMLEVES

Rengeteg az almám, és nem akarok belőlük állandóan almás rétest és lepényt készíteni. Tudom, mint gyümölcs, nagyon egészséges, de egyszerűen ezzel a mennyiséggel, amivel idén megleptek, csak nagyon nehezen birkózom, nem akar elfogyini. Ezért igyekszem más formában is az asztalra tálalni. Így találtam meg ezt a különleges leves receptet, ami a karácsonyi menüben is bátran megállja a helyét.

## Hozzávalók 4 személyre:

150 g zeller

1 fej hagyma

3 ek olívaolaj

750 g alma

1/2 citrom leve

1 tk curry

1/2 tk gyömbérpor

1 tk cukor

800 ml zöldség alaplé

125 g Crème fraîche (tejföl)

A megtisztított zellert és hagymát apró kockákra vágom és olajban üvegesre párolom, majd alacsonyabb hőfokon kb 10 percre dinsztelem, miközben többször megkeverem. A meghámozott és negyedelt almáknak kivágom a magházát és kb 2 cm nagyságú darabokra szelem, citomlével meglocsolom. Az almát, curryt, gyömbért és cukrot hozzáadom a zeller-alma keverékhez és 2 percre együtt pirítom. Felöntöm a levessel és a Crème fraîche (tejföl) kétharmad részét is belekeverem. Ezután még 20 percre állandó kevergetés mellett főzöm az egészet, majd pürésítem. Levesbetétként én az un „Eierschöberl“-t (hasonló a rántott „borsó“-hoz, csak nagyobb) tettem bele, de pirított barnakenyér kockákkal is irtó finom.

Notburga konyhája / [notburga.blogspot.co.at](http://notburga.blogspot.co.at)



# TEPSIS CUKKINI-PADLIZSÁN HALLOUMI SAJTTAL

## Hozzávalók:

### **zöldség:**

2 bio citrom

1 padlizsán

3-4 cukkini (sárga, zöld, vegyesen)

1 lila hagyma

50 ml olívaolaj

15 dkg halloumi sajt

só

### **menta-szurokfű öntet:**

1 gerezd fokhagyma

1 bio citrom

1/2 marok menta

1/2 marok szurokfű (oregano)

100 ml olívaolaj

csipet csípős chili

só

A sütőt 200 fokra előmelegítem (alsó/felső sütés). A citromot alaposan megmosom, szárazra törlöm, lereszelem a héját és a levét kinyomom. A padlizsánt és cukkinit lemosom, a hagymát megpucolom. A padlizsánt hosszába félbevágom, majd vékonyan felszeletem. A cukkinit vastagabb szeletekre, a hagymát karikákra vágom és egy nagyobb tálba teszem. Hozzáadom a padlizsán szeleteket is és megszórom a citromhéjjal, meglocsolom a citrom levével és az olívaolajjal. Tetszés szerint sózom. Az egészet egy sütőpapírral bélelt tepsibe terítem, a maradék citromot karikákra szeletem és ezt is ráfektetem. A sütőben 20 percig sütöm, míg szép színt kapnak és majdnem teljesen megpuhulnak a zöldségek.

Közben a fokhagymát megtisztítom és finomra szeletem. A megmosott, megtörölt citromot lereszelem, a levét kifacsarom egy tálkába és összekeverem a finomra vágott zöldfűszerekkel és fokhagymával. Ízlés szerint sózom.

A halloumit röviddel a sütőidő befejezése előtt elosztom a zöldségeken és még 10 percig együtt sütöm. Tálaláskor megöntözöm a mentás-oreganos öntettel.

Notburga konyhája / [notburga.blogspot.co.at](http://notburga.blogspot.co.at)





## KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT SÜLT GOMBÓC

*Kelt tésztába zárt ízes-fűszeres káposztatöltelék, mindez sütőben megsütve.... hmmm, jobb lett, mint amilyenek gondoltam!:)*

**Hozzávalók kb. 30 x 20 cm-es tepsizhez:**

**a tésztához:**

30 dkg liszt

10 dkg rétesliszt

2 csapott evőkanál  
burgonyapehely

1 púpos kávéskanál só

1 csipet cukor

1-1,5 dl tej

2 dkg élesztő

10 dkg joghurt

30 ml olaj

frissen őrölt bors

2 evőkanál olvasztott

zsír vagy olaj

1 kávéskanál őrölt római  
kömény vagy 1 csipet

őrölt kömény

kevés csilipaprika

(elhagyható)

1 teáskanál borsikafű

(elhagyható)

**a tepsizhez:**

3 evőkanál olvasztott

zsír vagy olaj

**a tálaláshoz:**

tejföl

**a töltelékhez:**

50 dkg káposzta

2 teáskanál só

1 teáskanál cukor

Először a töltelékét készítjük el. A káposztát apróra reszeljük, megszórjuk a sóval, és kb. fél órát állni hagyjuk, majd alaposan kinyomkodjuk. Az olajon a cukrot világos barnára karamellizáljuk, rászórjuk a káposztát, fűszerezzük, és sűrűn kavargatva addig pároljuk, míg a leve el nem fogy és aranybarnára nem sül. Akkor félretesszük, hűlni hagyjuk.

A tésztához 1 dl langyos, cukros tejben az élesztőt felfuttatjuk, és a többi hozzávalóval együtt puha tésztát gyúrunk belőle; ha kemény lenne a tészta, még fél dl tejet öntünk hozzá. A tésztát letakarva duplájára kelesztjük.

A megkelt tésztát lazán átgyúrjuk, 12 részre osztjuk. Két kezünk között egyenként mindegyiket kilapítjuk, majd egy evőkanálnyi töltelékkel csomagolunk a közepükbe.

Közepes tepsibe öntjük a zsiradékot, majd a gombócokat körben belemártva a sütőedénybe sorakoztatjuk. A tepsit lefedjük, a tésztát 30 percig kelesztjük.

180-200 fokos sütőben 25-30 percig sütjük.

A gombócot langyosra hűtve, kevés tejfölbe mártva fogyasztjuk.

Katakonyha / [katakonyha.blogspot.hu](http://katakonyha.blogspot.hu)



## VEGÁN CSOKOLÁDÉTORTA

### Hozzávalók:

Egy adag TEJ ÉS TOJÁS NÉLKÜL	20 dkg porcukor
KÉSZÜLT CSOKOLÁDÉS PISKÓTA	5 nagyobb lyukú reszelőn leresztelt csokoládé
2 dl növényi tejszín	1 evőkanál rum (vagy pár csepp rumaroma)
1 csomag csokoládés pudingpor	10 dkg növényi margarin
2 dl (vaníliás) növényi tej	
2-3 evőkanál kakaópor	

### A díszítéshez:

1 evőkanál cukrozatlan kakaópor  
néhány szem kandírozott  
cseresznye

A 2 dl növényi tejből, a pudingporból, a kakaóporból és 20 dkg porcukorból sűrű pudingot főzünk. Gyakran megkeverve kihűtjük. Belekeverjük a margarint. Ezután hozzáadjuk a 2 dl növényi tejszín, a rumot, és gépi habverővel habos krémmé keverjük. A krémbe óvatosan belekeverjük a reszelt csokoládét.

A piskótát tortatálra tesszük. Rákenjük a krém háromnegyed részét. A maradék krémet csillagcsöves habzsákba töltjük, és a torta tetejére nyomjuk. A krémcsillagokat beszitáljuk kakaóporral. A torta tetejét kandírozott cseresznyével díszítjük.

Winter Viki / [www.recept-oldal.hu](http://www.recept-oldal.hu)

# VEGÁN TIRAMISU

Úgy gondolom, a tiramisú gyakori szereplője a karácsonyi ebédeknek, vacsoráknak is. Nem véletlenül, hiszen nagyon finom! Vegán próbálkozásaim kezdetén volt már egy kifejezetten ünnepi tiramisús kísérletem, de azt elsősorban azoknak ajánlom, akiket nem zavar a tofu jellegzetes mellék-/utóíze.

Ezt a verziót viszont a legnagyobb olasz vegán gyűjtőblogról vettem le, így bizton állíthatom, kellően (vegán olasz) autentikus, remek, és kiemelten gyerekbarát ízvilágú! Nálunk idén ez lesz a desszert 24-én este.

A babapiskótát helyettesítő alaptészta az említett első tiramisú tésztája, kifejezetten karácsonyi ízvilággal, de lehet egyszerűsíteni egyéb vékonyra sült vegán piskótával is.

A gabonakávét megfőzzük és lehűtjük (az arányokhoz a dobozon lévő javaslatokat szoktam használni). Én elég sok kávét készítek (kb. 2-3 csészényit), mert úgy szeretem, ha jól átázik a tésztaréteg és nem marad száraz.

A vizet a fahéjrúddal, kardamommal és szegfűszeggel felforraljuk és kb. 15 percig főzzük. A mandulát, a diót és a búzalisztet elkeverjük a mézzel és a sütőporral. A fűszeres vizet apránként beledolgozzuk. A tésztát egy kiszírozott tepsiben szétsimítjuk. Fontos, hogy a tepsi kétszer olyan nagy alapterületű legyen, mint az a forma, amiben tálalni készülünk a tiramisút, bár bevallom, ezalkalommal csak a tészta felét használtam fel, mert az is elegendő volt ehhez a krémmennyiséghez.

A tésztát 200 fokon kb. 20 perc alatt megsütjük és hagyjuk kihűlni.

A vaníliakrémhez összekeverjük egy kis lábasban a száraz hozzávalókat, majd kézi habverővel hozzáadjuk a szójatejet, és lassan felmelegítjük. Addig főzzük, amíg sűrű, pudingszerű krémet nem kapunk (figyelem, hűlés közben a keményítő sűrűsödni fog).

A kisült tésztát két részre vágjuk, és a felét a formába helyezzük, majd a gabonakávéval meglocsoljuk, a vaníliakrémre rákenjük. (Én most nem rétegeztem többszörösen, mert elég vastag lett a tésztám, de vékonyabb piskóta esetén próbálkozhatunk több réteggel.) A tiramisút ízlés szerint



## **Hozzávalók (4 főre):**

*Az alaptészta (a babapiskóta helyett):*

*200 ml víz*

*fahéjrúd*

*kardamom-mag*

*szegfűszeg*

*100 g mandula, finomra darálva*

*50 g dió, finomra darálva*

*150 g teljes kiőrlésű búzaliszt*

*3 ek. méz*

*1 tk. sütőpor*

## **A vaníliakrémhez:**

*500 ml vaníliás szójatej (vagy rizstej, amibe beletesszük fél rúd vanília kikapart belsejét)*

*50 g nádcukor*

*1 ek. fehér tönkölyliszt*

*kb. 1,5-2 ek. kukoricakeményítő*

*1 kis darab (kb. 3 cm hosszú) bio citromhéj (fontos, hogy ne legyen túl nagy darab a citrom, mert különben túl karakteresen citromos lesz a krém)*

*gabonakávé bőségesen*

*karobpor a tetejére díszítésnek*

a karobporral egy finom szűrőn keresztül megszórjuk, majd tálalás előtt néhány órán keresztül a hűtőben pihentetjük.

[www.vegagyerek.hu](http://www.vegagyerek.hu)

# SÁRGARÉPA-CSICSERIBORSÓ KRÉM PIRÍTOTT DIÓS PETREZSELYEM PESZTÓVAL ÉS ROPOGÓS SAJTKORONGGAL

## Hozzávalók 4 személyre:

300 g sárgarépa  
100 g száraz csicseriborsó  
1 gerezd fokhagyma  
1 ágacska rozmaring  
só  
frissen őrölt feketebors  
frissen reszelt szerecsendió  
20 g parmezán  
40 g dióbél  
egy kis csokor petrezselyemzöld  
extra szűz olívaolaj

A csicseriborsót átmoszuk, egy tálba helyezzük, majd forró vízzel leöntjük, és 24 órán keresztül ázni hagyjuk.

A fokhagymagerezdet megpucoljuk, vékonyan felszeleteljük. A sárgarépát meghámozzuk, 3-4 cm-es darabokra vágjuk.

A dióbelet nagyobb darabokra törjük, száraz serpenyőben megpirítjuk egy kendőbe tesszük, és a héját ledörzsöljük. A petrezselyemzöldet durvára aprítjuk, és a dióval, valamint egy kevés olívaolajjal együtt, mozsárban pépesre zúzzuk.

Egy lábasban kevés olívaolajat hevítünk, majd megpirítjuk benne a fokhagyma szeleteket, majd hozzáadjuk a rozmaringágat, és a leszűrt csicseriborsót, Sóval, frissen őrölt feketeborssal valamint frissen reszelt



szerecsendióval fűszerezzük, és felöntjük annyi vízzel, amennyi a lábas tartalmát bőven ellepi. Fedő alatt, közepes lángon addig főzzük, amíg a csicseriborsó reszre puhul. Ekkor hozzáadjuk a sárgarépa darabokat (ha szükséges, önthetünk még hozzá egy kevés vizet) és az egészet puhára főzzük. A rozmaring ágat eltávolítjuk, és a zöldségeket botmixerrel simára turmixoljuk.

Közben a parmezánt lereszeljük, sütőpapírral bélelt tepsire százforintos nagyságú halmocskákat rakunk

belőle, és 200 C°-ra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a sajt megolvad. A tepsit kivesszük a sütőből, és hagyjuk, hogy a sajt visszakeményedjen.

A zöldségkrémet poharakba szedjük, mindegyik tetejére egy teáskanálnyi diós petrezselyem pesztót valamint egy sajtkorongot helyezünk, és azonnal tálaljuk.

Piazza Gabriella  
tarkabarka.cafeblog.hu  
tavolainpiazza.cafeblog.hu



# REFORM BEJGLI ASZALVÁNYOKKAL

Az alábbi mennyiségből kb. 5 rúd bejgli készül.

## **Hozzávalók a tésztához:**

1 kg liszt (60 dkg teljes kiőrlésű  
búzaliszt, 10 dkg szójaliszt és 30  
dkg finomliszt)  
30 dkg vaj vagy kókuszszír  
csipet só  
5 dkg élesztő  
6 dl tej  
1 evőkanál nádcukor  
méz a tetejéhez

A tejet meglangyosítjuk, hozzáadjuk a cukrot, belemorzsoljuk az élesztőt és állni hagyjuk. A lisztet összekegyítjük, beleszórjuk a sót, elmorzsoljuk a puha zsiradékkal és a felfuttatott élesztős tejjel. Összegyúrjuk és kelni hagyjuk a tésztát.

5 kis részre osztjuk, mindegyiket téglalap formájúra nyújtjuk. Rákenjük a kihűlt töltelék, a két szélét behajtuk és hosszanti végüknél kezdve feltekerjük.

Tetejét olvasztott mézzel megkenjük, oldalát megszurkáljuk, és hűvös helyre tesszük. A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra és megsütjük.

## **Mákos-mazsolás töltelék:**

30 dkg darált mák  
1 citrom reszelt héja



10 dkg mazsola  
4 evőkanál nádcukor

A darált mákot elkeverjük a cukorral, a reszelt citromhéjjal és az előzetesen megmosott, beáztatott és lecsepegtetett mazsolával. Kevés vizet adunk hozzá (ne legyen híg, éppen csak összeálljon) és összeforraljuk.

## **Diós-aszalt barackos töltelék:**

30 dkg darált dió

1 teáskanál őrölt fahéj  
2 evőkanál baracklekvár  
10 dkg aszalt sárgabarack  
4 evőkanál nádcukor

Az aszalt barackot beáztatjuk, és mikor megpuhult apróra vágjuk. A diót elkeverjük a cukorral, a fahéjjal, a lekvárral és a felaprított barackkal. Kevés vizet adunk hozzá és összeforraljuk.

Kálmán Renáta / lettudatos.com



## STOLLEN

Számomra ennek a hagyományos német karácsonyi kalácsnak az elkészítése az ünnep része. A citrusfélék, a gyömbér, a fűszerek illata belengi a jó meleg konyhát, miközben kint tombol a fagy.

### Hozzávalók:

2,5 dl tej	10 dkg apróra vágott mandula	½ kk őrölt fahéj
10 dkg cukor	10 dkg kandírozott narancs- és	½ kk őrölt gyömbér
2,5 dkg élesztő	citromhéj (használhatunk más	1/3 kk őrölt szerencsendió
50 dkg liszt	kandírozott gyümölcsöt is)	A díszítéshez:
egy csipet só	5 dkg kandírozott gyömbér	5 dkg vaj
20 dkg vaj	10 dkg marcipánmassza	6 dkg porcukor
10 dkg mazsola	½ kk őrölt szegfűszeg	

Először mossuk meg a mazsolát és áztassuk be egy rövid időre. Melegítsük fel a tejet, keverjük bele a cukrot és az élesztőt, majd tegyük félre. Közben tegyük egy tálba a lisztet, keverjük el a sóval, a fűszerekkel és a puha vajjal. Ha az élesztő felfutott, adjuk a lisztes keverékhez, és gyúrjunk belőle sima tésztát. Takarjuk le, majd tegyük meleg helyre, hogy szépen megkelhessen. Nagyjából egy óra alatt a duplája lesz, ekkor adjuk hozzá a kandírozott gyümölcsöket, a mazsolát, reszeljük bele a marcipánt. Gyúrjuk össze újra és szedjük ketté a tésztát, ebből ugyanis két kalács kijön. Én püspökkenyér formában sütöttem, de eredetileg a stollen alakja hosszúkás, középen kissé magasabb. A formában újra kelesszük meg, majd tegyük előmelegített sütőbe. Először 10 percig süssük 200 fokon, majd vegyük le 180 fokra és további 40 percig süssük. Amikor elkészül, felolvasztjuk a vajat, megkenjük vele a még forró kalácsot, és vastagon megszórjuk porcukorral. A porcukor rétegnek köszönhetően nagyon sokáig eláll.

Hémangi / vegavarazs.hu

## **Hozzávalók:**

### **A töltelékhez:**

3 ek olaj  
1/3 kk asafoetida  
1/3 kk feketebors  
1,5 kk pirospaprika  
8 dkg szójagranulátum  
1 kk majoránna  
2 kk házi ételízesítő (elhagyható)  
só  
fél dl paradicsomlé  
20 dkg rizs

### **A káposztához:**

2 ek olaj  
1 ek liszt  
1/3 kk asafoetida  
2 kk pirospaprika  
1/3 kk bors  
1 kk őrölt fűszerkömény  
fél dl paradicsomlé  
8 tölthető savanyú káposztalevél  
30 dkg savanyú káposzta  
tejföl

# TÖLTÖTT KÁPOSZTA

A magyar karácsony elképzelhetetlen töltött káposzta nélkül. Ha valaki vegetáriánus, akkor sem kell lemondania erről a laktató, tipikusan magyaros ételről.

Először elkészítjük a tölteléket. A rizst bő, forrásban lévő sós vízben előfőzzük 3 percig. Egy edényben felmelegítjük az olajat, beletesszük az asafoetidát és a pirospaprikát, pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a szójagranulátumot, felöntjük a paradicsomlével, és vizet adunk hozzá, hogy kissé hígabb masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a majoránna-t és a házi ételízesítőt. 6-8 percig főzzük, s ha kész és kihűlt, összekeverjük az előfőzött rizzsel.

A vágott savanyúkáposztát kimossuk és összevágjuk. A leveleknek kivágjuk a vastag, eres részét. Ráhelyezzük a tölteléket, majd felgöngyöljük úgy, hogy egyben maradjon, ne essen szét. Egy nagy lábosban felmelegítjük az olajat, beletesszük a lisztet, az asafoetidát és a pirospaprikát, majd kis lángon egy-két percig pirítjuk. Beleteszük a vágott káposztát, és felöntjük vízzel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a fűszerköményt, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, közé rakjuk a töltött káposztaleveleket, és lefedve kb. egy órán át főzzük. Ha elkészült, tejfölt kínálunk hozzá

Hémangi / vegavarazs.hu





# A medveszőlő

Húgyúti megbetegedések, nőgyógyászati problémák, magas vérnyomás, pangásos szívelégtelenség, sebgyógyítás, hasmenés. A levéltea C-vitamint tartalmaz, a veseutak fertőtlenítésére, vese- és epekő ellen alkalmazható. Vizelethajtó hatása révén csökkenti az elő menstruációs panaszokat, a magas vérnyomásban szenvedők részére is ajánlott, és a pangásos szívelégtelenségnél is ez a hatása érvényesül. Összehúzó és kötő hatása révén hasmenés ellen is alkalmazzák. Herpesz ellenes kenőcsök és hüvelyi fertőzések elleni kenőcsök alkotórésze. Sebkezelésre is alkalmazható, a kimosott sebre medveszőlőlevél-főzetbe áztatott borogatással.

## Medveszőlő ellenjavallat

A medveszőlő ellenjavallt terhes és szoptató nők, illetve 12 évnél fiatalabb gyermekek számára, mivel

kinonokat és nagy mennyiségű tannint tartalmaz. A tannin túlzott mennyisége, (még a terápiás adagok esetén is) némelyeknél émelygést és hányingert okozhat. Az előírások szerint a kezelés nem tarthat tovább egy hétnél, és évente legfeljebb 5 kúrát szabad tartani. A hosszan tartó használat kezdeti tünete székrekedés, majd májkárosodás is kialakulhat. Az összetevők közül a hidrokinon-származékok leukémiát (fehérvérűséget) is okozhatnak.

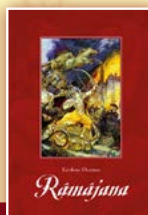
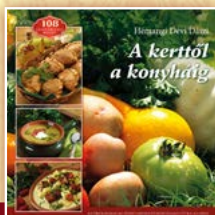
Forrás: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu)

## Böngészünk a neten

- Hogyan készítsük ki hajunkat a télre? *(tovább: [bien.hu](http://bien.hu))*
- Gyakori ok a magas vérnyomás hátterében *(tovább: [egeszsegtukor.hu](http://egeszsegtukor.hu))*
- Karácsonyi készülődés gyerekekkel *(tovább: [hajraegeszseg.hu](http://hajraegeszseg.hu))*
- Téli bőrvédő tippek *(tovább: [bien.hu](http://bien.hu))*

## Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Fűszerek • szakácskönyvek • ajurvédikus termékek • bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:  
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760,  
e-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

**ARUHAZ.108.HU**

## Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

## Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

# Étkezz és főzz szezonálisan!

*December*



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



36. Megtekintés Letöltés



35. Megtekintés Letöltés



34. Megtekintés Letöltés



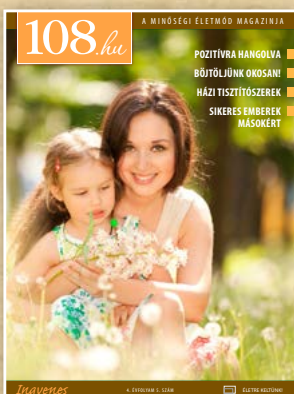
33. Megtekintés Letöltés



32. Megtekintés Letöltés



31. Megtekintés Letöltés



30. Megtekintés Letöltés



29. Megtekintés Letöltés



28. Megtekintés Letöltés

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



27. Megtekintés Letöltés



26. Megtekintés Letöltés



25. Megtekintés Letöltés



24. Megtekintés Letöltés



23. Megtekintés Letöltés



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



**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 coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékess 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](mailto: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.108.hu/lifecoaching](http://www.108.hu/lifecoaching) linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



# 108.hu

Életmódközpont és Magazin

**Hirdesd Te is** az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

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

**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, egyéni konzultációk stb

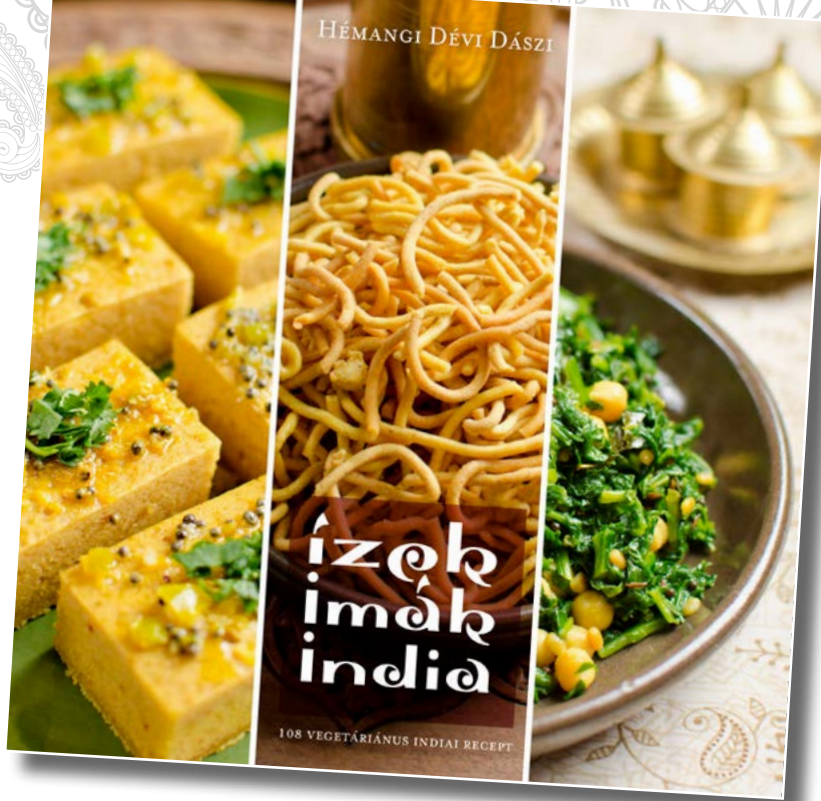
Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

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



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





## HÉMANGI DÉVI DÁSZI

„Számomra a főzés a múlt, a jelen és a jövő. Egy mély meditáció, szeretetnyelvünk kifejezése.

Különösen igaz ez az indiai konyhára, ahol a sűrű olajban piruló fűszerek felcsapó illata, az ínycsiklandozó ételek látványa, a szín- és íz-alkád rabul ejtik érzékszerveimet, fogva tartják az elmémet, és elrepítenek egy másik világba, túl az idő és a tér horizontjain... Az indiai konyhában benne rejlik egy nép ősi kultúrája, hagyomány-izsziotelete, a vallásosság, az egészség, az életerő, a szeretet, a tisztelet, az odaadás, az alázat, a művészet...”

Örömmel tudatjuk, hogy elkészült és megrendelhető Hémangi harmadik szakácskönyve, az **Ízek, Imák, India**.

- **108 autentikus indiai recept hagyományos, ősi, kipróbált receptek, amikkel nem nyúl-hatsz mellé**
- Megismerheted az indai fűszereket és azok használatát.
- **Ha eddig tartottál az indiai konyhától, itt az idő, hogy belépj ebbe a varázslatos világba.**
- A receptek bárki számára könnyen elkészíthetőek.
- **Garantáltan azt kapod, ami a képen látsz**
- 75 különleges, színes, egyedi ételfotó
- **140 színes oldalon**
- opcionálisan megrendelhető DVD, amely egy izgalmas indiai menü lefőzését segíti elsajátítani

„Hiszem, hogy a finom étel olyan, mint a boldogság: csak akkor az igazi, ha megoszthatjuk valakivel, akit szeretünk. Az Ízek, Imák, India jóval több, mint egyszerű receptgyűjtemény. A csodálatos vegetáriánus ételek elkészítése közben Hémangi történeteinek keresztül körbeutazhatjuk a mesés kelet titokzatos tájait, és belekóstolhatunk mindannyiunk legfontosabb táplálékába, a spiritualitásba is.”

– Steiner Kristóf, újságíró, a Lélekbombon c. könyv szerzője

# AKCIÓ

**Könyv:**  
3500 Ft helyett  
**2990 Ft**

**Könyv+DVD:**  
5500 Ft helyett **4.490 Ft**

**Könyv+DVD+Speciális főzőtanfolyam:**  
15.000 Ft helyett **13.990 Ft**



**TOVÁBBI TUDNIVALÓK, MEGRENDELÉS:**

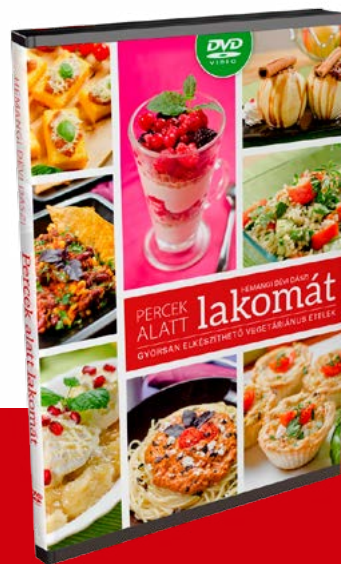
**www.108.hu/izek**



PERCEK  
ALATT **lakomát**

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK

Ha szeretsz főzni, de kevés az idő, szeretnél családot elé ízletes ételeket tenni, de ezer dolgod van, itt a megoldás: **Hémangi Dévi Dászi** legújabb **Percek alatt lakomát** könyve és DVD-je.



- **65 kipróbált recept**
- amikkel nem nyúlhatsz mellé: garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- **80 színes oldalon**
- Színes, vonzó ételfotók
- **A könyvhöz DVD is készült, amelyet külön megrendelhetsz és egy izgalmas menü lefőzését segíti elsajátítani**

*„Kedves főzni szerető olvasók! Sok szeretettel ajánlom ezt a szakácskönyvet mindazoknak, akik már tudják, hogy a vegetáriánus konyha milyen gazdag választékot kínálhat mindnyájunknak. Ugyanakkor azoknak is ajánlom e recepteket, akik eddig azt gondolták – tévesen – hogy a vegetáriánus táplálkozás egyhangú, unalmas, és hogy az embernek, a növényi táplálkozástól olyan lesz a szája, mint a lónak. Ha megfőzik ezeket az ételeket, ki fog derülni, hogy pont az ellenkezője igaz az efféle hiedelmeknek. És ha ehhez gondolatban még azt is hozzátesszük, hogy ezeket, az ételeket Istennek ajánlva, még lelki energiával is feltölthetjük, akkor bízhatunk abban, hogy jó ízű, teljesen kielégítő, és egyben szellemi-lelki táplálékhoz jutunk általuk. Sok sikert kívánok, az örömteli ,konyházáshoz!’”*  
– Laár András, előadóművész

## AKCIÓ

**ARANYKANÁL CSOMAG**  
Könyv+DVD+Speciális  
főzőtanfolyam:

15.000 Ft helyett **13.490 Ft**

**EZÜSTKANÁL CSOMAG**  
Könyv+DVD:

5000 Ft helyett **3.990 Ft**

**FAKANÁL CSOMAG**  
Könyv:

3000 Ft helyett **2490 Ft**

**LAPOZZ BELE ÉS RENDELD MEG!**

**WWW.108.HU/PERCEKALATT**



## CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

### **Területek:**

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

### **Hol jelenik meg a cikk?**

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

### **Mit kapsz cserébe?**

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezelés egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

**www.108.hu/cikkiras**, Email: info@108.hu  
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.







*Minden kedves olvasónknak  
áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánunk!*



## 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](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://www.108.hu/ajandek)



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **46 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkkel, 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.*