

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



*LEGYEN BOLDOG  
A KARÁCSONY!*

*24 adventi tipp  
anyukáknak*



*Mi legyen  
a fa alatt?*



*16 pompás  
karácsonyi recept*

*Ingyenes*

6. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2015. novembertől

## Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



**1. Alapok** nov. 22., jan. 23., febr. 21., ápr. 2. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**2. Szabdszik főételek** dec. 13., jan. 24. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**2. Csatnik és sós csemegék** márc. 12. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



**4. Édességek** febr. 6. 1 x 4 óra **11.990 Ft**

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



**Ájurvédikus főzőtanfolyam** nov. 28-29., márc. 5-6. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



**Vegán főzőtanfolyam** jan. 16., márc. 26. 1 x 4 óra **11.990 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 LÉLEKTALÁLKOZÁS
- 6 LEGYEN TÉNYLEG BOLDOG A KARÁCSONY
- 9 A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL
- 10 A KARÁCSONY EGY DIÉTÁZÓNAK KÉSZ RÉMÁLOM?
- 12 ÉV VÉGI AGYTAKARÍTÁS
- 14 24 ADVENTI TIPP ANYUKÁKNAK!
- 19 A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL
- 20 RENDHAGYÓ KARÁCSONYT SZERETNÉL? AJÁNDÉKOZZ ÖRÖMÖT!
- 22 ÍZEK, IMÁK, INDIA – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 VÁLTOZÁS
- 25 A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL
- 26 RECEPTEK – Gesztenyes-meggyes kifli; Céklás karácsonyi lekvár; Sült cékla és sütőtök, grillezett kelbimbóval és pistáciával; Vöröslencses-sárgarépás dahl; Hideg fahéjas szilva krémleves, tejszínhabbal; Karácsonyi káposzta; Marcipános mini ischler; Sült padlizsán tahinivel; Ünnepi nyers torta; Nyers gesztenyes bejgli; Szusi; Vegán töltött káposzta magtejföllel; Meggyes-vaníliás növényi torta; Dahi sabji.
- 40 TERVEZETT ELAVULÁS?
- 43 A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL
- 30 A FAGYÖNGY – Teacsepppek
- 46 MEDDŐSÉGI PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA MÁSKÉPP
- 48 KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS GYÓGYNÖVÉNYEKEL
- 50 MITŐL ÖREGSZÜNK?
- 55 MI LEGYEN A FA ALATT?
- 56 INTELLIGENS GYÓGYULÁS – Könyvbemutató
- 58 A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL



**108.hu Magazin** – 2015/9. 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, dollarphotoclub.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

## 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](http://www.108.hu)



# LÉLEK TALÁLKOZÁS

*„Nem elég találkozni a nagy Ó-vel, fel is kell ismerni!” Áll az egyik nagy kedvenc filmem, a Kéthét múlva örökké alcímeként. Főn a szeretet ünnepe, amely a nagy találkozások időszaka. De vajon felismerjük-e, jelen vagyunk-e, amikor találkozunk?*

Izgatottan vagy kényszeresen készülünk, tervezünk, vásárolunk, ajándékok után futkosunk. Izgulunk, hogy friss legyen az alapanyag az ünnepi menü elnyerje a család tetszését! Az egész évi hajtás év végén csak fokozódik, ilyenkor csúcsosul ki és szabadul el az örület. Most, amikor a legnagyobb szükségünk a csendre, a lassításra, a nyugalomra, önmagunk és mások figyelésére lenne.

Őseink valahogy még tudták ezt. Életük harmóniában állt a természettel, így mikor a fák elhullatták leveleiket, ők is levetkőztek és csupasz lelkükkel fordultak először önmaguk, majd egymás felé. Akkor az ünnep tényleg a szeretetről szólt. A szeretet hatotta át az adventi készülődést.

Ma az élvezetekre mondjuk: szeretet. Ha a karácsonyfa alatt ott lapul a vágyott legújabb telefon, az éppen most divatos, márkás ruha, a

legtrendibb játék baba, egy álomutazás a télből a nyárba... akkor szent az este, mindenki azt kapja, amit szeretne. Ezt szeretnénk.

Ezt szeretnénk? Mit szólnánk ezúttal a másik tiszta lelkéhez? Hogyan fogadnánk őszinte figyelmét, érdeklődését és meleg ölelését? Mi lenne, ha idén magunkat adnánk ajándékba?

Merész vállalkozás! Nem kellene díszes csomagolóanyagra sem költeni, amivel csak az egyre telítődő szemétlerakókat tápláljuk. Nem kellene megfosztani az oxigéntermeléstől fenyőfák millióit. Nem kellene idegesen egymást taposva a kasszák előtti kigyózó sorokban órákat rostokolni. Nem kellene...

Ez viszont már megy. Ez már könnyű, ráadásul fájdalom-, sokszor érzelemmentes is. Különösebb energiaráfordítást sem igényel, hiszen automatikus év végi program kitenni a lelkünket csak azért, hogy megfeleljünk a fogyasztói karácsony elvárásainak. Csakhogy nem ezzel tesszük ki a lelkünket! Így csak még nagyobb burkot növelünk köré.

Tényleg szükség van egy 16. babára, egy fél évig működő kütyüre, egy csillogó-villogó csecsebecsére? Ennyit ér a szeretetünk? A lelkünk mit szól mindehhez? Mikor találkozott egy másik lélekkel? Óh, az egy csoda pillanat! A szeretet valójában ekkor ünnepel! Amikor bizsereg odabenn valami, akkor tényleg angyalok ereszkednek alá. Az angyalok köztünk vannak, mindannyiunk lelke igazából angyali. Persze, hogy ezt mennyire engedjük felismerni, az már más kérdés, messzire mutat.

De most karácsony jön, az év legtökéletesebb alkalmára, hogy közel kerüljünk a saját lelkünkhöz. Mert először magunkkal szükséges találkozunk. Visszatérve egy kicsit a filmre, Lucy is így kezdte: először megismerte önmagát. Belátta, hogy igaza van, nagyon is tisztán látja őt a nagy Ő! Persze, ez kezdetben nem túl kellemes: szembenézni önmagunkkal, akik annyira tökéletesek vagyunk, fájó hibát találni bennünk.

Pedig vannak hibáink. És mégis ezzel együtt vagyunk tökéletesek és szerethetők. A másik ezt tudja, látja és elfogadja. Jó lenne, ha mi is megbékélnénk

önmagunkkal és elkezdենék szeretni azt, akik vagyunk.

De mi a szeretet? Olyan valami, ami drága és felesleges tárgyakkal kifejezhető? Igen, ha ott van mögötte az ártatlan lélek is, ha az ajándékunk nem csupán a pajzs a szeretetünk előtt. Ha a lelkünket is átadjuk, odaadjuk közben, akkor a tárgyak életre kelnek. De e nélkül a legdrágább ajándék is kibontatlanul a kukába való.

Teszteld le a gyermekén: mikor csillog jobban a szeme, ha kezébe nyomsz egy káprázatos masinát, vagy akkor, mikor vele vagy? Tapasztalatom szerint sokkal többre értékeli a rájuk fordított, velük együtt töltött minőségi időt. Azt, amikor mi is átszellemülünk újra gyerekbe, amikor belefeledkezünk a pillanatba, amikor ott vagyunk.

És ennek nem csak a gyerekszív örül, hiszen egy felnőtt testben is az egykori gyermek szíve dobog. Mit kíván a saját belső gyermeked szíve? Figyelmet, törődést, egy jó szót, őszinte ölelést, az érzést, hogy nem vagy egyedül, hogy szeretve vagy. Ugyanerre vágyik a társad, a testvéred, a szüleid, de még a morcos szomszédod is.

Persze, ha eddig volt ajándékozás karácsonykor, nem azt mondom, hogy felejtsd el az egész hajcihőt, de azt viszont melegen ajánlom, hogy tedd mellé a lelkedet is. Idén próbáld ki, milyen, ha nagyobb az átadott lelked, mint maga a csomagolt ajándék.

**Lepd meg szeretteidet magaddal, adj a belső gyermekedből és tölts velük minőségi időt, amikor tényleg ott vagy és minden más megszűnik. Ekkor érnek földet az angyalok és teszik szentté az estét. De ezt nem csak december 24-én idézhetjük elő.**

Az angyalok készenlétben állnak minden pillanatban, arra várva, hogy tiszta szeretettel, odafigyeléssel forduljunk egymáshoz. Ilyenkor ők, az angyalok verdesik szárnyaikat örömben. Hallottad már ezt a mennyei muzsikát?

Ölvedi Réka  
www.remekest.hu

---

**A lélektalálkozásokról személyesen is hallhatsz a Fény Ünnepeán, a MagNet Közösségi Házban december 20-án, Kiss József Zsolttal szeretettel várunk.**

# Legyen *tényleg* *boldog* a karácsony

*Az ünnepek közeledtével szinte mindenkinél beindul a stresszhormon termelés. Az „Ajándék mizéria”, a „Kifutok az időből” probléma, a „Nem lesz elég a kaja mindenkinek” pánikroham... És még sorolhatnánk.*

- Ha leülsz, veszel egy mély levegőt, és belegendolsz abba, hogy valójában mi az, ami miatt kiver a víz, lehet rájössz, hogy a karácsonynak nincs köze a dologhoz.

Ebben a cikkben szeretnék rávilágítani néhány alapvető problémára. A karácsonyok, születésnapok, évfordulók és egyéb ünnepek a legtöbb embernek fejfájást okoznak. Ám valójában mindez csak egyfajta kifogás. A közelgő ünnepeket sokkal egyszerűbb hibáztatni, semmint leülni és végiggondolni, hogy valójában mi is a probléma. Mi magunk sem vesszük észre, hogy csip-csup dolgokat hibáztatunk a rosszkedvűségünk miatt, és ezt nem támadó jelleggel írom. Nem könnyű ugyanis megtalálni az alapvető gondot, amely minden más problémánknak a tápláló gyökere.

Az alábbi teszt kitöltésével picit közelebb kerülhetünk azonban a galád „jókedv-gyilkosokhoz”. Készíts magadnak egy csésze finom teát, kávé, vagy amit szeretnél, és szánj időt a tesztre. Az alább felsorolt kategóriákat értékelj aszerint, hogy mennyire vagy elégedett. Például: 0-10 terjedő skálán ha abszolút nem vagy elégedett a karriereddel, adj 0-t. Ha teljesen elégedett vagy a párcapcsolatoddal, adj 10-et.

## **A/ MUNKA** .....

Költségvetés:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Karrier:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Munkahelyi kapcsolatok:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Munkahelyi szervezettség:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## **B/ MAGÁNÉLET** .....

Családi kapcsolatok:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Szerelmi élet:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Baráti kapcsolatok:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Környezet (lakóhely, lakás):	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Egészség:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fittség (fizikai erőnlét):	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ha megvagy az értékeléssel, írd fel egy külön papírra, hogy mely kategóriákra adtad a legkevesebb pontot. Így könnyen átláthatod, hogy életed



mely területein kell dolgoznod. Bármely kategóriáról legyen is szó, bármennyire apró dolog legyen is, ami nem stimmel, a lényeg, hogy rátalálj és szembesítsd magad vele. Konkretizáld a dolgokat, a lehető legapróbb részletekig (pl. az nem elég, hogy nem szereted a munkád. Fogalmazd meg aprólékosan, hogy mit és miért nem szeretsz benne)! Viszont ne úgy gondolj ezekre a gondokra, mint kis szörnyetegekre, akik tönkreteszik az életedet! Sokkal inkább tekintsd őket kihívásnak! Egy feladatnak, amit meg kell oldanod, amelyre megoldást kell találnod – persze nem elkapkodva, lófuttában.

Karácsonyig már nincs sok időnk, ezért nem elkerülésként mondom, de több mint valószínű, hogy a most összeírt gondjaidat nem fogod tudni megoldani szentestéig. Nem is ez a cél! Most már tudod, hogy mire kell fókuszálnod, és ez az, ami igazán számít. Tegyük fel, hogy a munkahelyeden vannak gondok. Nem jössz ki a főnököddel, vagy egyszerűen csak váltani szeretnél, mert nem azt csinálod, ami tényleg érdekel. Remek! Van egy konkrét célod, amit hamarosan kihúzhatsz a listádról, mert előbb-utóbb meg fog oldódni a dolog. Viszont ne engedd, hogy e probléma rányomja a bélyegét a családi életedre, a barátaiddal való viszonyodra. Főleg ne karácsonykor! Az ünnepekre tiszta fejjel, nyugodt lélekkel készülj fel, és a legnagyobb gond amin esetleg kiborulhatsz, az az odakozmált desszert legyen. (Bár ez sem a világ vége, egyszerűen csak ne vess rajta egy nagyot.)

Most, hogy már tudod, min kell változtatnod, megnyugodhatsz. Olvasd végig a listádat ismét, azt, amelyik a megoldandó problémákat tartalmazza. Ha végiggondolod, rájössz, hogy ezek a gondok kivetődnek életed minden területére. Ez normális, hiszen ha az előbbi példánál maradva, a munkahelyeden vannak gondok, akkor otthon is stresszelni fogsz ezen, ami kihat a családdal, barátaiddal való kapcsolatodra. A kérdés csak az: megéri? Megéri megbántani, elszomorítani vagy a viselkedéseddel esetleg felidegesíteni a szeretteidet, aggódást okozni nekik? Ugye hogy nem.

Ha megoldani nem is fogod tudni a gondokat december 24-ig, a munkát azért elkezdheted. A legelső lépés legyen az, hogy a negatív listát pozitívvá változtatod, íme egy konkrét példa erre:

– *Ki nem állhatom a jelenlegi munkahelyemet,*

*bárcsak találnék már végre valami érdekesebb és jobban fizető állást!*

Ez ugyebár a fennálló probléma, a negatív oldalról megközelítve. Pozitív verzióban így hangzana:

– *Olyan munkahelyen dolgozom, ahol igazán jól érzem magam. A kollégáim jófejek, a főnök is ember-séges és a fizetésem több, mint kielégítő. Szeretem ezt a munkát, mert azt csinálom, ami igazán érdekel.*

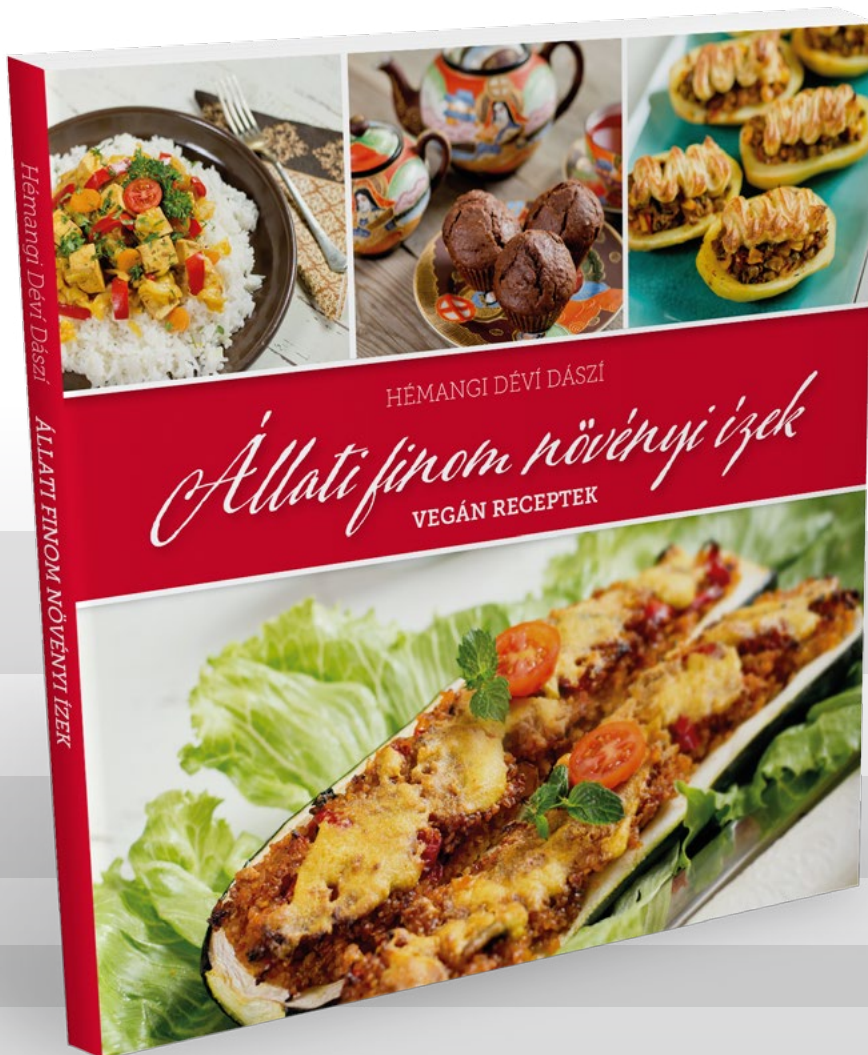
Láthatod, hogy a két mondat között mekkora különbség van. Nem oldottuk meg fizikailag a gondot, még mindig a régi munkahelyeden vagy, de gondolatban már más cégnél dolgozol, sokkal jobb körülmények között. A pozitív gondolatokkal játszani – tudományosan bizonyítva is – egészséges és jövedelmező. A lényeg, hogy ne a rossz dolgokra koncentrálj, ne arra összpontosíts, amit nem akarsz, hanem arra, amit el szeretnél érni, az életed bármely területén.

A két listádat tartsd biztos helyen, ott, ahol mindig látható a számodra. Lehetőleg a pozitívan megfogalmazott lista legyen a legelső, amire ránézel. A negatívumokat tartalmazó lista is maradjon nálad, de úgy tekints rá, mint egyfajta „órarendre”. Ez tartalmazza a megoldandó problémákat, melyeket úgy fogsz tudni kipipálni, hogy a pozitív listát használva lépésről lépésre végighaladsz a pontokon.

Karácsonyig annyi legyen a dolgod, hogy elkészíted ezt a két listát. Ennek segítségével rendet tetsz a kobakodban, és ennek örülnöd kell. Tudod, hogy mi az ami nem stimmel, és most már tudod, hogy mire kell odafigyelned. Az ünnepek alatt azonban ne gondolkozz azon, hogyan fogod megoldani a gondjaidat. Tölts el inkább egy kellemes karácsonyt a családdal, barátaiddal, megajánékozva őket az új, pozitív éneddel. Mosolyogj amennyit csak tudsz, és az ünnepek elteltével könnyebb lesz nekiállni a feladatok megoldásának. A hogyan kérdésre meg fogod találni a választ út közben. De hogy még inkább biztosra mehess, a következő számban ehhez is adok némi kis segítséget. Addig azonban próbálj meg a lehető legkevesebbet stresszelni! Önmagad és a szeretteid érdekében!

Bajsz Brigitta  
[www.tokjokonyha.blog.hu](http://www.tokjokonyha.blog.hu)

# Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

## MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjára a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hémangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

[108.hu/vegan](http://108.hu/vegan)

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!



## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ ORGANITY ŐSI MAGNÉZIUM FÜRDŐSÓ



Száraz magnézium-klorid só és egyéb nyomelemek keveréke, kifejezetten érzékeny bőrre is ajánlott a használata.

1000 g

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~2.999 Ft~~  
**2.599 Ft**

### ▶ ORGANITY ŐSI MAGNÉZIUM GÉL



Ultra tisztaságú magnézium-kloridot és 100%-ban egyéb természetes összetevőket tartalmaz az ősi, 250 millió éves Zechstein-tengerből. Egyedülálló készítmény, mely bőrön keresztül nagy mennyiségű magnéziumot juttat a szervezetbe.

250 ml

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~3.099 Ft~~  
**2.699 Ft**

### ▶ MAKKA 100% ARABICA INSTANT KÁVÉ ZÖLD KÁVÉVAL ÉS MAGAS ROSTTARTALOMMAL



Prémium minőség, aromavédő tasakokban. Étrend-kiegészítő készítmény.

30 db (240g)

KEDVEZMÉNY:  
**500 Ft**

~~3.999 Ft~~  
**3.499 Ft**

### ▶ GOLOKA 100% TISZTASÁGÚ MIRHA ILLÓOLAJ



Használható párologtatáshoz, bőrápoláshoz. Baktériumölő és gombaölő tulajdonságokkal rendelkezik. Megfázás, hörghurut esetén kitisztítja a sok nyálkát. Kezeli az ízületi és egyéb gyulladásokat.

2 ml

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.579 Ft~~  
**1.379 Ft**

### ▶ RAPUNZEL BIO MÉZES MARCIPÁN



Összetétel: 50% méz\*, 50% mandula\*  
(\*ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból)

250 g

KEDVEZMÉNY:  
**500 Ft**

~~2.599 Ft~~  
**2.099 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



# A KARÁCSONY EGY *diétázónak* KÉSZ RÉMÁLOM?

## HOGYAN ÉLJÜK TÚL A KARÁCSONYT

A karácsony az ünnep, ami összehozza a családokat, rokonokat, ismerősöket, és általábanosságban mondható, hogy egy boldog ünnep. Egy diétázó számára az étkezés azonban kész rémálom is lehet. Egészségesen is el lehet készíteni egy-egy ételt, ezzel nincs is baj. A legtöbb gondot a sütemények hada okozza. De hogy is néz ki ez a valóságban?

---

## A KARÁCSONY ÉS AZ ÁLLANDÓ CSÁBÍTÁSAI

A hétköznapokban jól megvagyunk sütemények nélkül, egészségesen étkezzünk, nincs is különösebb problémánk. A karácsonnyal az a gond, hogy ilyenkor nem csak magaddal kell törődnöd, hanem az összes többi vendéggel is. Ebből az alkalomból illik másokat süteménnyel megkínálni, így elkerülhetetlen, hogy a szemed előtt legyen valami finomság. Az agyad gyorsan elkezd feldolgozni az információkat, hogy

vajon mit csinálj most. A nyelved már érzi a sütik ízét, és elképzeled, milyen boldogsággal töltene el, ha megkóstolhatnád. Valamiért nem tudod levenni a szemed róla, és folyton csak ezen jár az eszed. Mások olyan jóízűen eszik, de te tudod, hogy nem lenne szabad, mert ha a diétába máskor nem fér bele, akkor most miért férne? Ez legyen az a pillanat, amikor felteszed magadnak azt a kérdést: megéri? Megéri engedni a csábításnak, nem törődni semmivel, csak a pillanatnyi élvezetnek élni?



## EGYÜNK VAGY NE EGYÜNK?

Ennyire fontos lenne számodra az a bizonyos süti karácsony alatt? Biztos, hogy nem tudnál élni nélküle? Arra gondold, hogy ha ezt meg tudod állni, akkor mennyire megerősödsz lelkiileg. Amikor már lefogytál, tarts magadnak egy pótkarácsonyt, és csak készítsd el újra a legjobb karácsonyi ételeket, amik hiányoztak. Aki egészségesen diétázik és tudja, mi az önkontroll, sose fog elhízni, mert mindig csak annyit fog enni, amennyire éppen akkor szüksége van.



## SÜTEMÉNYEK VAGY DIÉTA? VÁLASSZI!

Nem véletlenül hoztam fel csak a süteményeket és hagytam ki az összes többi karácsonyi ételt. Aki diétázik, az nagyjából tudja, mit szabad és mit nem enni, főleg ha már tapasztalt. Aki főtt ételt eszik, az alapvetően nehezen tud ártani magának vele. A sült ételekre már oda kell figyelni, de akkora problémát nem okoznak egy-két nap alatt. Ünnepekkor, így karácsony alatt is, mikor már jól lakunk a főételekkel, csak ekkor jönnek a sütemények. Ez a fél- maximum egy órás idő még túl kevés ahhoz, hogy újra ehessünk, mert még az előzőt se dolgozta fel a szervezetünk. Persze a süteményeket általában csak az ízük miatt esszük, és nem azért, mert éhesek vagyunk. Azonban lehet tudatosan is süteményt enni. Nem létezik olyan étel, így értelemszerűen olyan sütemény is, amit ha megeszünk, akkor automatikusan hízzunk tőle. Ez csak akkor igaz, ha feleslegesen esszük meg azt.



## AKIK NEM DIÉTÁZNAK MIT CSINÁLJANAK?

Ezek a szabályok a súlytartókra is igazak, azonban süteményt csak az ebéd vagy vacsora után 3 órával szabadna enni külön étkezésre, és egy nagy pohár víz kíséretével. A karácsony egyik hátránya, hogy ha mi vagyunk a vendégek, akkor nincs semmi dolgunk csak az evés, kis túlzással. Előszeretettel eszünk többet, mert nyugodtan megtehetjük, nincs, ami visszatartson minket. Vannak, akik egy óráig is képesek folyamatosan enni, és közben már mindenki rég befejezte, de ők valahogy nem bírnak leállni. Ez az állapot karácsonykor felerősödik, tehát ha magunkra ismertünk volna, gondoljuk át, mielőtt leülünk az asztalhoz.

Teremy Alex • [dietmaker.blog.hu](http://dietmaker.blog.hu)



ÉV VÉGI

# agytakarítás

Feltűnt már, hogy egy-egy nagytakarítás során mennyi kacat kerül elő a fiókokból, melyekről korábban azt hittük, hogy nem tudnánk megválni tőlük? Egy idő után már mozdulni sem tudnánk, ha minden képeslapot, vagy egykor fontos emberektől kapott ajándékot megőriznénk. Ahogy a lakásunkat, úgy az elménket sem árt néha kitakarítani.

”Azok a dolgok, amelyekből tanultunk valamit, örökre megmaradnak bennünk, de a felesleges holmit dobjuk ki!”

Talán fel sem fogjuk, hogy mennyivel könnyebbé tudjuk tenni az életünket, ha rendszeresen szelektáljuk a felgyülemlett érzéseket, emlékeket. Egy keleti közmondás szerint „Úgy éld az életed, mintha egy híd lenne! Kelj át rajta, de ne építsd rá a házad!” Mit is jelent ez a gondolat? Minden ember halad az útján, s mint egy valós ösvényen, itt is akadhatnak akadályok. Gallyak, kövek, melyeket meg lehet kerülni, vagy odébb lehet lökni, hogy tovább sétálhassunk. Az is megoldás, ha az akadályok megjelenésekor letérünk az útról, s egy másik csapáson haladunk tovább, ám ezek általában rossz ötletek. Észre fogjuk venni, hogy azon az úton is lesz egy hasonló akadály, csak még nagyobb, mint az eredeti, és ezt már nehezebb lesz elgördíteni magunk előtt.

Minden ember, aki jelenleg fontos az életünkben, valamilyen információt hordoz számunkra, amelyből tanulunk kellene, vagy segítséget hoz ahhoz, hogy tovább tudjunk haladni az utunkon. Jó esetben ezek az emberek hosszan megmaradnak mellettünk, és kellemesebbé teszik mindennapjainkat, ám sokszor csak arra a bizonyos időre csapódnak mellénk társként, amíg meg nem oldjuk az adandó életfeladatot. Nehéz ezt felismerni, és elengedni azokat, akikkel már nincs dolgunk, ám fontos dolog, mert a továbbiakban lehet, hogy csak akadályozzuk egymás életét.

Egy szakítás után még hónapok is eltelhetnek úgy, hogy képtelenek vagyunk egy új kapcsolatra. Eszünkbe jut tárgyakról, dalokról, illatokról, hangulatokról. Ezeket kellene kitakarítanunk. Nem azt jelenti, hogy ex-kedvesünknek még az emlékéit is töröljük ki magunkból! Azok a dolgok, amelyekből tanultunk valamit, örökre megmaradnak bennünk, de a felesleges holmit dobjuk ki! Ne őrizzük meg a leveleit, az értéktelen ajándékait, ne hagyjuk a falon a fotóit! Rámoljunk mindent egy dobozba, ragasszuk le, és tegyük el a szekrénybe, hogy ne legyenek szem előtt!

Ha felbukkan a következő Nagy Ő, vajon mit szól majd ahhoz, ha a lakásunkban még látja az előd holmiját? Fontos dolog, hogy ne csak a hálószobánk legyen „tisztá”, hanem a nappali is, hiszen általában azon keresztül vezet az út a hálóiig. Ha az érkező vendég

a nappaliban meglát egy fotót, vagy egyértelműen az extől való tárgyat, lehet, hogy nem akar majd bemenni a hálónkba. Ezt a gondolatot átvitt értelemben is vehetjük. Ha egy randevún az előző kedvesünkről tartunk kiselőadást, nem biztos, hogy a velünk szemben ülő, csillogó szemű egyén akar majd életünk leendő párja lenni... Mi sem örülnénk annak, ha folyton belebotlanánk valamibe, ami szerelmünket az előző párjára emlékeztetheti.

Engedjük el a régi kedvest! Ülünk le a szoba egyik nyugodt sarkában, gyújtunk gyertyát, füstölőt, és fogalmazzuk meg, hogy mit szeretnénk. „Kész vagyok egy új kapcsolatra. Elengedem a feleslegessé vált érzelmeimet, a megkötéseimet, melyeket tudatosan, vagy tudat alatt okoztam magamnak.” Sokkal könnyebbnek, felszabadultabbnak fogjuk magunkat érezni. Ugyanezt a tisztítást megtehetjük régi barátokkal, kollégákkal, munkahelyekkel, vagy előző lakásunkkal is. Szabaduljunk meg mindentől, ami már szükségtelen! Ahogy letöröljük a polcokról a port, vagy kimossuk a függönyöket, az elménket is takarítsuk rendszeresen! Ahogy egy szellős lakást könnyebb berendezni, úgy életünkbe is egyszerűbben tudjuk majd bevonni az új, pozitív dolgokat. Jönnek az új barátok, akik ösztönöznek, energiával töltenek fel, jön az új kedves, aki inspirál, aki mellett újra fontosnak érezhetjük magunkat.

Az év utolsó napjaiban hasznos átgondolni az elmúlt esztendő. Le is írhatjuk, hogy mi minden történt velünk. Összegezzük a vidám, a szomorú, a tanulságos eseményeket; leltározzunk! Értékeljük magunkban mindezt, és próbáljuk levonni belőle a tanulságot! Ugyanezt megtehetjük emberi kapcsolatainkkal is: kik azok, akiket szeretnénk magunkkal átvinni a következő évre is? Kire van igazán szükségünk? És mint amikor a gyerekek levelet írnak a Téliapónak, mi is bátran írhatunk egy listát mindarról, amit szeretnénk elérni, megvalósítani, megkapni a következő tizenkét hónapban. Tegyük ezt a listát olyan helyre, ahol mindig szem előtt lesz, és inspirálhat minket. Ne felejtünk el hálát adni az elmúlt évért, és előre megköszönni az elkövetkezendőt!

Zoltán Tamás



# 24 adventi tipp anyukáknak!

Az advent időszaka kisgyermekes családokban különösen izgalmas dolog, hiszen a gyerekek nap, mint nap várják a kis meglepiket, és számolják a napokat vissza karácsonyig. Az advent azonban nem az ajándékozásról szól, ezt azért ne felejtsük el! Apró kis figyelmesség befér, de nem szabad elvetni a súlykot, mert az vissza is üthet. A 24 nap alatt ugyanis a gyerekek megszokják, hogy naponta kapnak ajándékot, és utána, ha vége a karácsonyi ünnepeknek, csalódottak lehetnek, hogy vége ennek az időszaknak. Ők még nem értik, hogy mi az idő fogalma, mit jelent, hogy 24 nap, és azt sem, hogy akkor most miért nem lehet utána is mindennap ajándék. Szóval csak csínján bánjunk ezzel a dologgal, és inkább a szeretet és az egymással töltött minőségi idő felé tereljük ezt az időszakot, hiszen a lényeg amúgy is a karácsonyi hangulódás és ünnepi készülődés.

Összegyűjtöttem 24 ötletet, hogy mit is csinálhatunk esténként együtt a kisgyermekünkkel advent alkalmából. Természetesen a sorrend felcserélhető, ezt csak egy kis gondolatindítónak szánom!

Idén az első adventi vasárnap november 29-re esik. Aznap készítsük el közösen az adventi koszorúkat, és gyűjtsük meg együtt az első gyertyát!

Decemberben pedig mindennap töltsünk munka után is legalább fél óra minőségi időt a gyermekünkkel, ami nem arról szól, hogy letudunk valamit, és kipipáljuk a napi rutint, hanem arról, hogy teljes figyelmünkkel és odaadó szeretetünkkel fordulunk a gyermekünk felé, közben pedig a közös tevékenység még közelebb hoz minket egymáshoz. Tudom, a fél óra nem tűnik soknak, de látom, hogy nagyon sok helyen ennyi sem jut.





# Az ötletek:



Készítsünk ajtódísz! Bármiből lehet ajtódísz, akár egy szép rajz is lehet, nem kell sem itt, sem a későbbiekben sem nagy dolgokra gondolni. Ismétlem, a lényeg, hogy együtt csináljuk.



## 4

Készítsünk gesztenye- és makk állatkákat! Ha már a gesztenyénél tartottam, szintén nagyon jó kis közös program, ha a délutáni sétánk során gyűjtünk vadgesztenyét, makkot, majd este csinálunk belőlük állatkákat. Bevallom, én nem vagyok valami ügyes ilyenekben, de a süni az még nekem is megy.

## 2



Süssünk mézeskalácsot! Én nem tudok annyit sütni, hogy az karácsonyig ne fogyjon el, ezért minden évben sütünk egy jókora adagot, majd ha elfogy, jöhet az újabb adag, ami remélhetőleg kitart már az ünnepekig.



## 5

Süssünk Mikulás alakú pogácsát! A pogácsa sütés nem egy bonyolult dolog, de miért ne dobhatnánk fel egy olyan kedves kis történettel, hogy a másnap érkező Mikulásnak sütünk egy kis finomságot? A pogácsaszaggató helyett válasszuk a Mikulás alakú süti kiszűrőt, és máris különleges lesz!

## 3



Gesztenyesütés közösen! Emlékszem, gyerekkoromban mindig süttünk télen gesztenyét, és olyankor leültünk együtt az asztalhoz, közösen bontogattuk, beszélgettünk, és persze a szüleim nekem adták a legjobb falatokat. Anyukám mindig azt mondta, hogy ő az égettet és a kukacosat szereti. Ezt el is hittem akkor, és jóízűen belakmároztam. Kedves emlék ez gyerekkoromból, a mai napig szeretem a sült gesztenyét, már az illatától jó kedvem lesz.

Meg is jött a Mikulás, azt hiszem erre a napra nem kell nagy fantázia, ünnepeljünk együtt, énekeljünk közösen!

## 6



# 7

Készítsünk képeslapokat! Ma már a technikai vívmányoknak köszönhetően kevesen küldünk képeslapokat. Változtassunk ezen, és a gyermekeinkkel együtt csináljunk egyedi képeslapokat. Nem kell más hozzá, mint egy kis kartonpapír, ragasztó, festék, olló és más hasonló dolgok, amik egy kisgyermekes háznál amúgy is fellelhetőek.



# 8



Írjunk közösen levelet a Jézuskának! Díszíthetjük is ezt a levelet, és persze tegyük borítékba is, címezzük meg, nehogy ne érjen oda.

# 9

Karácsonyi dobozok! Nagyon jó módja a rendszerezésnek, és a lakásban uralkodó játékkáosz eltüntetésének, ha papírdobozokból és karácsonyi csomagolópapírból készítenek színes játéktároló dobozokat. A gyerekek is örömmel segítenek a dobozok készítésében, sőt, hihetetlen, de bele is pakolnak utána. A lakás pedig ezáltal el kezd szépülni.



# 10



Só-liszt gyurma! Megunhatatlan elfoglaltság egy kisgyermek számára! Karácsonyi ajándéknak is szuper, ha például kéz- és lábacska lenyomatokat készítünk a nagyszülőknek. A kicsik szívesen ajándékoznak, és nagyon szeretnek ebben részt venni.

# 11



Egy kis pocak kényeztetés forró csokival és pillecukorral! Közösen megfőzzük és elfogyasztjuk! Készíthetünk csokifondút is, és abba mártogathatjuk a pillecukrot. Azért persze tartsunk határt, mert a kicsik elég jól fel tudnak pörögni ettől lefekvés előtt.

Készítsünk ablakdíszeket! Annyi féle lehetőség, technika áll rendelkezésünkre, és ezáltal újabb lépés afelé, hogy szépüljön a lakás. Fújhatunk hőspray-vel egy sablonon keresztül mintát az ablakra, vagy készíthetünk üvegmatricát üvegfestéssel, vagy bármit, ami eszünkbe jut.

# 12



# 13

Díszítsünk narancsot! Szegfűszeggel sokféle díszítést készíthetünk a narancsokra, vagy akár csinálhatunk narancsból hóembert is, amíg megérkezik az igazi hó a kerti hóemberhez.







# 14

Jótekonysági csomag! A gyerekeinknek nem lehet elég korán megtanítani, hogy másokra is gondoljunk, ne csak magunkra. A karácsonyi készülődés erre kiváló alkalom. Gyűjtsük össze egy dobozra valót, és vigyük el olyan családoknak, akiknek nagyon jól jön, vagy ajánljuk fel valamelyik karitatív szervezetnél!



Készítsünk karácsonyfadíszeket! Erre akár több napot is szánhatunk, főleg, ha többféléit is szeretnénk. Készülhet gyurmából, tobozból, fűzhetünk láncot, gyöngyből vagy színespapírból is! Korlátlan lehetőségek vannak, egy dolog garantált, a gyerekek imádni fogják!

# 15



# 16

Süssünk tortát! Karácsonykor egy finom torta nagyon jól jön, mert nem csupán jól mutat az ünnepi asztalon, de a desszert is hozzátartozik a menühöz. Ha valami újat próbálnál ki idén, akkor azért jó, ha nem akkor kísérletezel, mikor már amúgy is rohanás van. Próbáld ki tehát a kicsivel közösen, és maszatoljátok össze a konyhát most, mert még van idő kitakarítani.



# 17



Készíts papírból karácsonyfát! Vágjatok ki színes papírból, lehetőleg zöldből karácsonyfákat, majd ujjfestékkel pöttyözzétek be őket, az lesz a dísz. Ragasszatok rá kis mágneset, és meg is van a hűtőszekrény karácsonyi dekorációja is!

# 18



Házi szaloncukor! Ez az egyik kedvencem! Bármilyen formájú, ízű lehet, könnyű megcsinálni, és egészséges verziót is készíthetsz belőle, nem kell, hogy tele legyen cukorral.

Ehető ajándékok! Ezekre is akár több napot is szánhatsz, hiszen azon túl, hogy el kell készíteni, még szépen be is kell csomagolni, díszíteni. Nem kell itt sem nagy dolgokra gondolni, nem baj, ha nem vagy egy konyhaművész! A linczertészta nem bonyolult, és bármilyen formára szaggathatjátok, megkenitek lekvárral, összeragasztjátok, és már kész is! Tegyétek befőttes üvegbe, rajzoljatok az üvegre, tetejére krepp papír, masni és kész is vagytok!

# 19





# 20

Karácsonyi énekek! Énekeljétek együtt karácsonyi dalokat, táncoljatok rá, mondókázatok! Igazi kis mókás-éneklős estét kerekíthettek magatoknak!



# 23

Társasjáték készítés! Ez nagyon izgalmas, és amennyire bonyolultnak tűnhet, annyira egyszerű. Készíthettek kartonpapírból Fekete Péter kártyapaklit, vagy puzzlet, dominót, társasjáték táblát. A határ csak a fantáziátok! Találjátok ki, hogy mit játszánatok szívesen, és készítsétek el közösen!



# 21

Mozduljatok ki! Egy délután, este válasszátok azt közös programnak, hogy elmentek egy karácsonyi vásárra! Nézzetek körül, vegyetek apróságokat, vagy vegyetek részt kézműves foglalkozáson!

Eljött a nagy nap, amit már annyira vártatok! Ma is legyetek sokat együtt, ne az legyen, hogy anya a konyhában süt-főz, apa díszíti a fát, a gyerekek meg a tévét bámulják. Ennél azért többet is ki lehet hozni ebből a napból, és igazán nem baj, ha nem lesz minden tökéletes, csak szeretet és törődés legyen, figyeljétek egymásra, és már boldog ünnepeitek lesz!

# 24

# 22

Bábszínház otthon! Egy nem használt nagy kartondoboz és néhány ujjbáb segítségével pillanatok alatt készíthettek egy otthoni bábszínházat, amiben aztán előadhatjátok a kedvenc karácsonyi meséiteket, vagy kitalálhattok újakat is!



**NAGYON BOLDOG, BÉKÉS,  
SZERETETTEL TELJES  
ÜNNEPEKET KÍVÁNOK  
SOK SZERETETTEL:**

Lili Zsuzsi  
lilyogini.hu

## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ NAGY INDAI FÜSZERC SOMAG + FÜSZERTARTÓ

Egy különleges és tetszetős csomag mely egyetlen indiai konyhatündér szekrényéből sem hiányozhat.

Tartalma: • fűszertartó • kurkuma • koriander por • egész római kömény • hing • barna mustármag • egész chili • garam masala



**9.999 Ft**

### ▶ DENNREE BIO JUHARSZIRUP „C” MINŐSÍTÉSŰ



100%-os tiszta, adalékanyagoktól mentes bio termék, melyet nem vetnek alá kémiai eljárásoknak.

250 ml

KEDVEZMÉNY:  
**280 Ft**

~~2.479 Ft~~  
**2.199 Ft**

### ▶ CLEARSRING MIKAWA MIRIN BIO ÉDES RIZSECET JAPÁNBÓL



Tradicionalis módszerrel 9 hónapig erjesztett ecet. Összetétel: édes rizs, víz, rizs (Koji).

150 ml

KEDVEZMÉNY:  
**350 Ft**

~~2.649 Ft~~  
**2.299 Ft**

### ▶ SZERENCSI DIABON MANDULAKRÉM-MEL TÖLTÖTT TEJCSOKOLÁDÉ SZALONCUKOR FRUKTÓZZAL



50% mandulakrémmel töltve. Kakaó szárazanyag tartalom a csokoládében: 40%.

250 g

KEDVEZMÉNY:  
**350 Ft**

~~1.599 Ft~~  
**1.259 Ft**

### ▶ MANUKA MÉZ MGO 250+



A Manuka mézet egy kizárólag Új-Zélandon élő növényből gyűjtik, melynek a világon egyedülálló antibakteriális összetevője a metilglioxál.

250 g

KEDVEZMÉNY:  
**1600 Ft**

~~11.099 Ft~~  
**9.499 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

RENDRAGYÓ KARÁCSONYT SZERETNÉL?

# Ajándékozz örömet!



*„Önmagunk megtalálásának a legjobb módja, ha elveszünk mások szolgálatában.”*

Mahátma Gandhi

Te vajon mire vágnál, ha kevés pénzből kellene eltartanod a gyermekeidet, akik sokszor hideg lakásban, elzárt közművek mellett próbálnak túlélni minden egyes telet? Amire most gondolsz, azt vedd meg gyorsan és mi eljuttatjuk a megfelelő családhoz.

A Krisna-hívők Ételt az Életért Szegényélelmezési Programjuk keretében idén karácsonkor ismét megrendezik nagyszabású ünnepi ételosztás-sorozatukat, az ország több mint 10 helyszínén. Önkéntesek százai több tíz tonnányi tartós élelmiszerral és több mint 10 ezer adag meleg ebéddel, valamint gyermekeknek szóló ajándékokkal, meglepetésekkel kedveskednek a rászoruló családoknak – így szeretnék mindenki számára egyaránt örömtelivé tenni a karácsonyt. Céljuk, hogy a nélkülözést legalább néhány hétre elűzzék az otthonokból. Már elkezdődött a lázas készülődés.

Segíts Te is adományaiddal, egy telefonhívással vagy akár az időddel, ajándékosd az ünnepi akciót ismeretségi körödben is!

A Krisna-hívők naponta országosan kb. 2000 adag meleg ebéddel látják el a központjaik közelében élő rászorulókat, közben pedig kezdetét vette a hagyományá váló adventi adománygyűjtő kampány. A tapasztalat szerint a hideg téli időszakban a fűtés költségei miatt, valamint az ünnepek közötti iskolai, óvodai szünet idején szünetelő közétkeztetés okán nehezedik nagyobb teher a családokra. Rengeteg család és nyugdíjas a szó szoros értelmében napról napra él a tél folyamán. A Program szervezői az élelmiszerellátás mellett a lelki terhek súlyára is gondoltak, így lelki gondozással, mentálhigiénés tevékenységgel is segítik a hozzájuk fordulókat. Az ünnepek alatt ez a közösségi élmény, és néhány jó szó legalább olyan fontos, mint a meleg étel az asztalon – vallják a szervezők.

A december közepétől egészen szilveszterig tartó országos megmozdulás alkalmával az Ételt az Életért mintegy 10 ezer adag meleg étel és élelmiszer-csomag kiosztásával segíti a rászorulókat Budapesten (több helyszínen), Pécsen (több helyszínen), Debrecenben, Egerben, Szegeden, Győrben, Kecskeméten és Somogyvámos környékén (több helyszínen). A legtöbb régióban a területileg illetékes családsegítő szolgálat delegálja az ellátottakat, de Pécsen például több iskolában is hagyománnyá vált az ünnepi ételosztás. A Marcali környéki kistelepüléseken élelmiszer-csomaggal igyekeznek segíteni a családoknak. A fővárosban 4 helyszínen történik a napi ellátás és több ünnepi ételosztást is szerveznek a szervezet önkéntesei. A karácsonyi ételosztás csúcspontja minden évben a karácsonyi ételosztás, december 24-26. között, amely nyilvános, bárki számára igénybe vehető. Az ízletes, vegetáriánus egytálételek mellett gyümölcs, édességek és számtalan nélkülözhetetlen tartós élelem kerül a csomagokba, amely a családok számára komoly segítséget jelent a főzéshez, a kicsiknek pedig játékokkal is kedveskednek.

Az Ételt az Életért mindent megmozgat annak érdekében, hogy enyhítsen a rászorulóknak terheiről és a szeretet ünnepén is örömet vigyen az otthonokba. Csatlakozz hozzánk te is és támogasd adományaiddal törekvésünket! Hírlevelünkben rendszeresen tájékoztatunk arról, hogy a beérkező adományok hány adag étel elkészítésére elegendőek, így magad is figyelemmel kísérheted az adományok beérkezését.



*„Okozz másoknak örömet,  
mikor csak teheted.  
Adj, dicsérj, segíts, hajolj le,  
száritsd a könnyeket.*

*Okozz örömet, hadd legyen  
boldogabb a másik,  
kinek lényéből az öröm  
rád visszasugárzik.”*

Tóth Árpád: Okozz örömet (részlet)



## HOGYAN SEGÍTHETSZ?

➔ Ha gyorsan szeretnél túlesni az adományozáson, csak **hívd a 13600-as telefonos adományvonalat**. Bejelentkezés után tárcsázd a 33-as kódot. Így egy hívással bruttó 250 Ft-tal támogathatod az ételosztó akciónkat, ami egy tál ebéd ára.

➔ Amennyiben ettől eltérő összegben, de pénzbeli támogatással kívánsz hozzájárulni az alapanyagokhoz és munkálatokhoz, **számlaszámunk**: MKB 10300002-10631840-49020019 (Ételt az Életért Alapítvány).

➔ Amennyiben **tárgyi adománnyal** kívánsz hozzájárulni, keresd meg Szanyi-Karl Attilát a +36 30 600-1458 számon.

➔ Ha **önkéntesnek** kívánsz jelentkezni, itt teheted meg: [info@karitativ.hu](mailto:info@karitativ.hu)

➔ **Ha van otthon olyasmid, amit nem használsz, de másnak még jó lehet, megkeressük az új tulajdonosát.** Ajándékozhat szagkrémet, szappant, mosogatószeret, vagy bármit, amit te magad is szívesen kapnál, ha kevés pénzből élsz.

Előre is köszönjük segítségéd, kérlek, kövess minket a friss információkért az alábbi oldalakon:

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

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

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

Vagy iratkozz fel hírlevelünkre:  
<http://krisna.hu/feliratkozas/>

# Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

## 1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menü sor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

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

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mind-egyiken részt veszel.

## 2. Indiai főételek (szabdzsik) Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

### **3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben**

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



#### **HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?**

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot 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.

## *Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*

### **4. Indiai édességek Tájegységek konyhái**

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készítünk néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.*



**További információ és jelentkezés  
[fozoiskola.108.hu](http://fozoiskola.108.hu)**



*“Az önmagunkról alkotott kép és a szokásaink, jellemzően együtt mozognak. Változtasd meg bármelyiket és a másik automatikusan változni fog.”*

*(Maxwell Maltz)*

# VÁLTOZÁS

Paradox módon egyetlen dolog van az életben, ami állandó: a változás. Nélküle nem lehetne az élet, hiszen az élet maga a változás. Ennek ellenére sokan törekednek valamilyen tudatos változtatásra az életükben. Ez teljesen rendben is van, de a legtöbben ezt úgy teszik, hogy közben azokra a dolgokra fordítják a figyelmüket, amik az állandóság illúzióját keltik. Ezért aztán folyton úgy érzik, hogy megrekedtek egy élethelyzetben és mindent elkövetnek annak érdekében, hogy ez megváltozzon. Sajnos éppen ez a buktatója a dolognak. Nem kell tenned semmit, csupán megváltoztatni a gondolkodásodat egyetlen dologgal kapcsolatban. Ahelyett, hogy azt latolgatod, hogy mi az, ami napról-napra ismétlődik az életedben, kezd el figyelni a változást. A legapróbbtól kezdve a nagyobb dolgokig. Amint elkezdesz odafigyelni, meglátod, hogy egyik nap sem telik el ugyanúgy, mint a másik. Ez persze kezdetben igényel némi koncentrációt, de miután szerzel egy kis rutint benne, automatikussá

fog válni. Ezután nincs más dolgod, mint elhatározni, hogy milyen változásra vágysz az életedben és azokra a dolgokra fókuszálni, amik közelebb visznek az eredményhez. Ha például egészségesebben szeretnél táplálkozni, tégy úgy, mintha világ életedben ezt tetted volna. Ha szeretnél egy új tulajdonságot kifejleszteni magadban, tégy úgy, mintha máris a birtokában lennél. Ezt úgy a legkönnyebb csinálni, ha megváltoztatod az önmagadról alkotott képet. Likvidáld az elmédből azt a valakit, aki változni szeretne és azonosítsd magad azzal a személlyel, akivé válni szeretnél!

A leírtak alapján jól látszik, hogy tulajdonképpen egyetlen dolog van, amin változtatni tudunk, ez pedig a gondolkodásunk. Minden egyéb változás ennek eredménye képpen jön létre.

Sok sikert a változáshoz!

Szabó Andor



## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ ÉDEN PRÉMIUM GOJI BOGYÓ



Az ősi kínai orvoslásban a hosszú és egészséges élet titkát ebben az apró gyümölcsben vélték felfedezni.

300 g

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~2.299 Ft~~  
**1.999 Ft**

### ▶ PHILIPPINE PRÉMIUM ASZALT FIATAL KÓKUSZDIÓBÉL KOCKÁK



A fiatalon learatott dióbél táplálóbb, rostosabb, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdagabb, mint az öregebb termék.

142 g

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.599 Ft~~  
**1.399 Ft**

### ▶ NOURISH ARGÁN-SZÉPSÉG 3 RÉSZES AJÁNDÉKCSOMAG

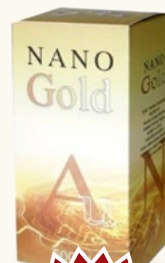


Aranyló csillogást biztosító bőrfiatalító, hidratáló készítmények minden bőrtípusra.

KEDVEZMÉNY:  
**1000 Ft**

~~9.599 Ft~~  
**8.599 Ft**

### ▶ NANO GOLD ARANYKOLLOID OLDAT 20-25PPM



Külső-belső használatra. Az ősi egyiptomiak már több mint 5000 évvel ezelőtt fogyasztottak aranyat mentális és testi tisztítás céljából.

500 ml

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~2.999 Ft~~  
**2.599 Ft**

### ▶ FARFALLA MEN BIO SZANTÁLFA AFTER SHAVE BALZSAM



Szantálfa, aloe vera, varázsmogyoró, kamilla kivonat és a természetes illóolajok ápolják és kényeztetik az érzékeny bőrt.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**1000 Ft**

~~9.599 Ft~~  
**8.599 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



## GESZTENYÉS-MEGGYES KIFLI

### HOZZÁVALÓK

#### 32 DB KIFLIHEZ:

- 25 dkg tehéntúró
- 25 dkg liszt (15 dkg tönköly finomliszt + 10 dkg búza finomliszt)
- 12 dkg margarin/vaj
- 2 evőkanál tejföl
- 1 csapott mokkáskanál só
- 1 evőkanál cukor
- 1 citrom reszelt héja (ez annyira nem érződött rajta, akár el is maradhat)
- 25 dkg fagyasztott cukrozott gesztenyemassza
- ½ csésze lecsepegtetett magozott meggy befőtt

### ELKÉSZÍTÉSE:

A tészta hozzávalóit egy nappal a sütés előtt összeállítottam és a hűtőben pihentettem. A meggyet kis darabokra vagdostam. A sütőt előmelegítettem 170-180°C-ra légkeveréssel. A tésztát négy egyenlő részre osztottam, mindegyiket kinyújtottam kistányér méretűre. 8 cikkre vágtam őket és a szélesebbik felükre mokkáskanálnyi adagot tettem a meggyel elkevert gesztenye masszából. Feltekertem, kicsit meggömböltettem és sütőpapírral kibélelt tepsibe tettem őket. Megkenni ezt nem kell semmivel. 20-25 perc alatt világosra sülték, a széleken lévőek kicsit már kezdtek rózsaszínek lenni. Még melegen megszórtam őket porcukorral és hagytam teljesen kihűlni. Ahogy álltak és hűltek kicsit, előjöttek az ízek, érdemes kivárni, amíg teljesen összeáll az egész.

**Fűszermánia Gabi** / [fuszermania.blogspot.hu](http://fuszermania.blogspot.hu)



## CÉKLÁS KARÁCSONYI LEKVÁR

### HOZZÁVALÓK 5 KIS ÜVEGHEZ:

- 1 kg cékla
- 1 db alma
- 1 db narancs
- fél citrom leve
- 10 dkg 80%-os kakaótartalmú étcsokoládé
- 1 evőkanál reszelt gyömbér(lehetséges dupla ennyi, ha csípősebben szeretitek)
- 5 dkg nádcukor vagy nyírfacukor

### ELKÉSZÍTÉSE:

A céklát egészben, héjastól feltettem főni annyi vízben, amennyi ellepi. Az üvegeket és a tetejüket forrásban lévő vízbe tettem pár percre egy nagy lábosban. Az almát és a gyömbért lereszeltem a csokit darabokra tördeltem, a narancsot felkockáztam. A céklát egy villával ellenőriztem, mikor könnyen bele lehet szűrni akkor elkészült. Leöntöttem róla a vizet, hideg víz alatt kicsit lehűtöttem, majd egy krumplihámozóval meghámoztam és nagy lyukú reszelőn lereszeltem. A gyümölcsökkel és a cukorral együtt egy lábosba tettem és negyed óráig együtt rotyogtak. Közben beleszórtam a csokit is, megvártam míg szépen beleolvad, ezután lehúztam a gáztól és a botmixerrel összepürésítettem. Nem folyós, jó sűrű lekvár lesz.

Az üvegeket kibányásztam a lábosból, ügyelve arra, hogy ne tapogassam össze a szájukat és a tetők belsejét. A meleg lekvárt belekanalaztam, rácsavartam a tetőt és pár percre fejre állítottam őket. Ezután száraz dunsztba mentek aludni egy napra, vagyis egy jó nagy pokrócba bugyoláltam őket. Felbontás után hűtőben tárolandók.

**Balassa Zsuzsanna** / [palmafaproject.cafeblog.hu](http://palmafaproject.cafeblog.hu)

# SÜLT CÉKLA ÉS SÜTŐTÖK, GRILLEZETT KELBIMBÓVAL ÉS PISZTÁCIÁVAL

## HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE):

- 500 g friss kelbimbó
- 2 db közepes méretű nyers cékla
- 500 g sütőtök
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- egy pohár tiszta víz (2 dl)
- 1 ek balsamecet
- 2 ek világos szójaszós
- 1 ek tetszés szerinti édesítőszirup (pl. agave szirup)
- só, frissen őrölt fekete bors
- 2 marék pisztácia
- 1 db narancs frissen facsart leve (elhagyható)

## ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk, és kockacukor méretű kockákra vágjuk, majd egy sütőpapírra tesszük. A céklát is meghámozzuk, négy részre vágjuk, majd egy-egy alufóliából készült batyuba helyezük. A batyuk teteje legyen nyitható, és tegyünk a batyuk aljába 2-2 ek vizet, hogy abban tudjon párolódni a cékla. Az alufólia batyu nyitható tetejét zárjuk össze, és helyezük a sütőpapírra a sütőtök kockák mellé. 200 °C fokra előmelegített sütőben kezdjük el sütni őket. A sütőtök kb. 30-35 perc alatt puhára és aranybarnára sül. Ekkor vegyük őket ki, de az alufóliába helyezett céklát tegyük még vissza. A céklának – mérettől függően – még plusz kb. 30-40 percre lesz szükségük, hogy megpuhuljanak. Teszteljük egy villával. Miután elkészült a cékla is, hagyjuk



kihűlni, és vágjuk tetszés szerinti méretű kockákra. Közben egy serpenyőben kevés olajon lepirítjuk a feldarabolt (két-három részre) kelbimbókat. Pár perc alatt megpirulnak. Ekkor felöntjük egy pohár vízzel, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt, közepes lángon pároljuk még további 5 percig.

Majd levesszük a fedőt, hozzáadjuk a felkockázott és elősütött céklákat, illetve egy előre kikevert szósz (1 ek balsam ecet, 2 ek szójaszós és 1 ek agave szirup összekeverve). Az egészet összeforgatjuk a fakanállal, majd addig főzzük, míg el nem fő a lé a serpenyő aljáról (kb. 5 perc.) Miután elkészült, elzárjuk alatta a tűzhelyet, és meglocsoljuk egy frissen facsart narancs levével az egészet. (Ez a művelet elhagyható, de nagyon finom aromát kölcsönöz az ételnek). Tálaláskor megszórjuk pisztáciával.

Megjegyzés: Ha épp nincs sütőtök szezon, akkor használjunk édes burgonyát, vagy nyers almát helyette. Mindkettővel ugyanolyan finom lesz a végeredmény.

**Hanis Szonja** / [zoldavocado.blogspot.ie](http://zoldavocado.blogspot.ie)

# VÖRÖSLENCSES–SÁRGARÉPÁS DAHL

## HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg vöröslencse
- 2 közepes sárgarépa
- 1 paradicsom
- 1 közepes nem csípős zöld paprika
- 3-4 db curry levél (elhagyható)
- 1 ek olaj
- 1 tk fekete mustármag
- 1 kk őrölt római kömény
- 1 kk őröl kurkuma
- hing (ennek hiányában 2 gerezd fokhagyma)
- őrölt chili ízlés szerint
- 1 kk garam masala
- só

## ELKÉSZÍTÉS:

A vöröslencsét átmoszuk, hogy az esetleges szennyeződésekeltávolíthassuk. Viszont nem kell áztatni, mert nagyon hamar megpuhul. Minden zöldséget megmosunk, megtisztítunk és vékony szeletekben felkarikázunk. Kb 1,5 liter vizet felteszünk főni és mehet is bele minden zöldség, a vöröslencse és a curry levél. Letakarva, nem túl nagy lángon hagyjuk főni.

Amint elkezdenek puhulni a zöldségek, egy serpenyőben felhevítjük az olajat. A mustármagot beletesszük és fedővel letakarva hagyjuk kipattogni a szemeket. Én ilyenkor le is veszem a tűzről, nehogy megégjenek. Amikor a pattogás alábbhagy (kb 1 perc), hozzáadom a római köményt és visszateszem a tűz fölé. Amikor már indiai étteremre jellemző illatok terjengenek, hozzáadhatjuk a hinget, kurkumát és a chilit. Kis kevergetés után mehet a garam masala is a végére. Ezt a fűszeres olajat óvatosan beleöntjük a levesünkbe és ízlés szerint sózunk. Ha valakinek túl édesnek tűnik a végeredmény, pici citromlével vagy joghurttal lehet finomítani rajta. Forrón, petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

**TIPP:** A dahl lehet sűrűbb és folyékonyabb, attól függően ki hogy szereti. Ezt a hozzáadott víz mennyiségével lehet szabályozni. Ha több vízzel készítjük, több fűszert tegyünk bele.

Ha nincs kéznél hing, kiválthatjuk fokhagymával. Én ilyenkor csak vékony karikákra vágom és pirítás nélkül hozzáadom a leveshez.

**Gáll Nikoletta**





## HIDEG FAHÉJAS SZILVA KRÉMLEVES, TEJSZÍNHAZZAL

### HOZZÁVALÓK:

- 90 dkg szilva
- 2,5 dl víz
- fél citrom reszelt héja
- 2 teáskanál őrölt fahéj
- 1 vanília rúd
- 1 kávéskanál őrölt szegfűszeg
- 1 evőkanál méz (ízlés szerint lehet több is)
- 1 kis pohár (150gr) natúr joghurt

### ELKÉSZÍTÉSE:

A szilvákat mosd meg, vedd ketté és távolítsd el a magokat. Ezután tedd egy lábosba a gyümölcsöt, öntsd fel a vízzel, add hozzá a fűszereket és a citrom reszelt héját. Ha a szilva is megfőtt vedd le a tűzről, botmixerrel turmixold le, add hozzá a mézet, a joghurtot. Újra turmixold kicsit, hogy homogén legyen. A levest tedd hűtőbe és hűtsd jó hidegre, a tetejére nyomj tejszínhabot! Díszítheted fodormentával. Jó étvágyat!

**Tisza Enikő**

# KARÁCSONYI KÁPOSZTA

## HOZZÁVALÓK:

- 50 g aszalt szilva
- 750 g savanyú káposzta
- 100 g hántolt árpa (gersli)
- 1 alma
- 3 cikk fokhagyma
- 2 nagy fej hagyma
- 3 ek olaj
- 3 tk paprika
- 1 kk őrölt kömény
- ½ kk őrölt bors
- 5 szem borókabogyó megroppantva
- 3 babérlevél
- 1 liter víz
- só

## ELKÉSZÍTÉSE:

Összekészítjük a fő hozzávalókat egy nagy tálba: az aszalt szilvát apróra vágjuk, a káposztát lecsepegtetjük, összevágjuk. Fontos, hogy rendes, erjesztéssel savanyított káposzta legyen, nehogy valami citrompótlós vacak! Az almát meghámozzuk, lereszeljük, kiválóan fogja majd lágyítani a káposzta vadságát. A fokhagymacikkeket összezúzzuk, az árpát megmossuk, lecsepegtetjük. Az apróra vágott hagymát az olajon lepirítjuk. Levesszük a tűzről, mehet bele az összes fűszer, elkeverjük. Beleteszünk a többi hozzávalót, és alaposan átmozgatjuk, hogy mindenből jusson mindenhová. Folyamatos kevergetés mellett picit pároljuk-pirítjuk. Felöntjük kb. 1 liter vízzel, sózzuk, majd kis lángon készre főzzük. Érdeemes fogyasztás előtt egy nappal elkészíteni, jót tesz neki a pihentetés és az újramelegítés.

**Bliszkó Viktor**



## MARCIPÁNOS MINI ISCHLER

### HOZZÁVALÓK: (KB. 30 DB)

- 10 dkg liszt
- 3 dkg porcukor
- 4 dkg őrölt mandula
- 1 rúd vanília kikapart magjai
- csipetnyi só
- 7 dkg hideg vaj
- 10 dkg fehér marcipánmassza
- 15 dkg étcsokoládé (70%)

### ELKÉSZÍTÉSE:

Az átszitált lisztet a porcukorral, az őrölt mandulával, vaníliával és a sóval alaposan összekeverjük, majd ráreszeljük a hideg vajat és gyors mozdulatokkal homok állagúra "dörzsöljük" az anyagokat. Ezután hozzáadunk kanalanként annyi hideg vizet, amittől gyúráskor összeáll – se nem ragad, se nem érezzük száraznak a felületét, ha megérintjük. Gyorsan gyúrjuk össze, hogy ne olvadjon meg a vaj – ennek a tésztának nincs szüksége komoly kidolgozásra. Amint szép felületű gömböt tudunk belőle formázni, folpackkal letakarva már mehet is a hűtőbe min. 30 percre pihenni.

Közben 2-3 mm vastagra nyújtjuk a marcipánt és 3 cm-es kör alakú szaggatóval kivágjuk az ischler töltelékét. A maradék marcipánból készítsünk fél centi átmérőjű gömböket, amiket majd a sütemények tetejére ültetünk díszítésként.

A sütot előmelegítjük 180 fokra (160+hőlégkeverés) és egy sütőlapot sütőpapírral borítunk be.

A tésztát finoman átgyúrjuk, hogy könnyebben nyújtható legyen és 2-3 mm vastagra nyújtjuk a tészta lapot – kissé meg fognak nőni a korongok. A sütőlapra téve azonnal tolhatjuk is a forró sütőbe, kb. 12 percre. Mikor a szélek arany színt kapnak, az annak a jele, hogy a linzerünk megsült. Rácson hagyjuk kihűlni.

Ekkor jön a kreatív munka. Két korong közé tegyünk egy marcipán lapot és finoman, hogy ne roppantsuk meg a tésztát nyomkodjuk össze, a széleken pedig lapítsuk a linzerek oldalára, hogy szép simák legyenek.

Vízgőz felett (mérsékelt lángon forrjon a víz) olvasszuk meg a csokoládé kétharmadát (10 dkg), majd mikor teljesen folyós vegyük takarékra a lángot a víz alatt és adjuk hozzá az olvadt csokihoz a maradék 5 dkg-t, időnként megkeverve várjuk meg míg az egész megolvad. Ezzel a lépéssel temperáltuk a csokit, így szép egyenletes bevonatot fog képezni a süteményünkön.

Azonnal kezdjük meg a bevonást, hogy a csoki ne sűrűsödjön be. Az ischlereket egyenként ültessük egy villára és egy kanállal csurgassuk a tetejére a csokit, hogy az lefolyva az oldalát is egyenletesen bevonja, majd tegyük vissza a rácsra, amin előzőleg hűtöttük a sütitket.

A kis marcipán gömböket kézzel mártsuk félig a csokiba és a fehér-barna metszettel lefelé ültessük az ischlerek tetejére. Hidegben hagyjuk megdermedni a bevonatot, de jót tesz ha fogyasztás előtt szobahőmérsékleten melegszenek egy kicsit – jobban kijönnek az ízek.



# SÜLT PADLIZSÁN TAHINIVEL

## ELKÉSZÍTÉSE:

**1. lépés:** A padlizsánt mossuk meg és vágjuk egy centis karikákra. Kenjük be a karikák két oldalát sóval, és hagyjuk pihenni 20-25 percig. Öblítsük le a sót, és konyharuhával itassuk le a vizet a padlizsánról.

**2. lépés:** A 3-4 evőkanál olívaolajat keverjük össze egy kevés sóval és a zúzott fokhagymával, kenjük be a padlizsánokat, és fektessük egy rétegben szilikon-lapra (vagy sütőpapírra). 180 fokon kb. 30-40 percig süssük, azaz addig, míg megpuhul.

**3. lépés:** Keverjük össze magkeverék hozzávalóit, és kb. 5 percet pirítsuk egy serpenyőben, míg enyhén míg illatosak nem lesznek. (Vagy tegyük be a sütőbe a padlizsánokhoz szintén kb. 5 percre.) Ezt követően egy másik tálnban keverjük össze az öntet hozzávalóit.

**4. lépés:** Egy nagy tálat ágyazzunk meg a salátalevelekkel, forgassuk össze 2-3 evőkanál olívaolajjal, ízlés szerint kicsit sózzuk-borsozzuk, fektessük rá a sült padlizsánkarikákat, locsoljuk meg egy kevés öntettel, és szórjuk meg a pirított magokkal.

**Tipp:** Ha a tahinit nem kedveljük, akkor cseréljük két kiskanál dijoni mustárra. Feldobhatjuk egy kevés apróra vágott petrezselyemmel vagy korianderrel.

## HOZZÁVALÓK:

- 2-3 padlizsán (összesen kb. 750g)
- 2 evőkanál só
- 3-4 + 2-3 evőkanál olívaolaj
- 2-3 gerezd fokhagyma (zúzva)
- kevés só és bors
- 1 kisebb fej saláta (lehet lolo, római, vagy, madársaláta, bébispenót, stb..)
- Hozzávalók magkeverékhez:
- 2 evőkanál napraforgómag
- 3 evőkanál tökmag
- 2 evőkanál római kömény
- 1 evőkanál olívaolaj
- negyed kiskanál barnacukor,
- egy kevés só és bors
- Hozzávalók az öntethez:
- 2 evőkanál tahini
- 5 evőkanál natúr joghurt
- 1 (esetleg 2) evőkanál méz
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 kiskanál citromlé
- 1 gerezd fokhagyma (zúzva)
- 1 csipet só



# ÜNNEPI NYERS TORTA

## HOZZÁVALÓK A TÉSZTÁHOZ:

- 250 g pirított őrölt mandula
- 200 g mag nélküli datolya
- Ha szükséges, 1 dl tiszta víz
- egy csipet tiszta só

## HOZZÁVALÓK A KRÉMHEZ:

- 4 db érett avokádó
- 140 g jó minőségű kakaó
- 100 g kókuszvaj
- 200 g kókuszvirág cukor
- vaníliarúd kikaparva
- egy csipet tiszta só

## ELKÉSZÍTÉSE:

Az őrölt mandulát a datolyával, pici sóval pürésítettem. Ha túl száraz, öntsünk hozzá egy kis tisztított vizet. A tortaformát kibéleltem a folpackkal és belenyomkodtam az aljába a datolyás mandulás keveréket, majd a mélyhűtőbe helyeztem megkeményedni, amíg elkészítettem a krémet. A krémhez valót robotgéppben kikevertem habosra. Rákanalaztam az "alaptésztára", és egy órára a fagyasztóba helyeztem. Utána a hűtő polcán szépen lassan karcsúsodik. Tömény energiabomba, és igazán ellenállhatatlan édesség.

Simon Ági

# NYERS GESZTENYÉS BEJGLI

Ezzel az egészséges, nyers sütivel kívánok nagyon boldog, meghitt karácsonyt!

## AZ ALAPJA SIMA GYÜMÖLCSLAP:

- 2 db banán
- 4 db édes alma
- 1 kanál citromlé

## ELKÉSZÍTÉSE:

Összeturmixoljuk őket, és 9-11 órán keresztül aszaljuk. Mivel nekem kerek az aszalógépem, ehhez pedig téglalap alakú alap kell. a sütőben csináltam 100 fokon, nyitott ajtónál. Így lesz egy 24x30cm-es tortalapunk. A töltelékem a legegyszerűbben oldottam meg, bio gesztenyekrémbe tettem még mazsolát, és azzal töltöttem meg. Feltekertem, hústűvel rögzítettem, és pár órát pihent a hűtőben. Aztán már ki lehet venni a hústűt, megtartja a formáját és fel lehet szeletelni. Próbáljátok ki! Ha van kész tortalapotok, pár perc alatt elkészül a finomság.

Kállay Ildikó / [eletkert.wordpress.com](http://eletkert.wordpress.com)



# SZUSI

## HOZZÁVALÓK:

- 1 db norilap
- 1 evőkanálnyi főtt rizs
- 1 csík répa julienne vágva
- 1 csík apróra vágott petrezselyem és póréhagyma
- 1 ek. mogyoróolaj
- 1 csipet só
- 1 csipet tárkony

## ELKÉSZÍTÉSE:

Fogtam a norilapot, és a fényes felével lefelé, ráraktam egy makisura (szusitekerő). Ha ez nincs, jó a gyékény alátét, vagy zsírpapír is. Bevizettem a nori minden oldalát körben 2 cm szélességben. Középre fél cm vastagon egyenletesen elhelyeztem a rizst, a közepére pedig egy csíkban a répát, a tetejére a petrezselymes pórért. A szusitekerő segítségével feltekertem, és a vizes szélüknél összeragasztottam az oldalakat. Ezután felszeleteltem és tányérra raktam.

**Kállay Ildikó** / [eletkert.wordpress.com](http://eletkert.wordpress.com)





## VEGÁN TÖLTÖTT KÁPOSZTA MAGTEJFÖLLEL

### HOZZÁVALÓK A TÖLTELÉKHEZ:

- 1 csésze árpa
- 1 rúd füstölt csicserikolbász
- 1/2 kápia paprika kockázva
- 1 kisebb lilahagyma
- 1 kk pirospaprika
- 1 ek hidegen sajtolt repceolaj
- 1 pici fej savanyú fejes káposzta
- só, ízlés szerint

Az árpát száraz lábosban megpirítottam, majd felengedtem kb. kétszeres vízzel, és a végén sóztam. Nagyjából 30-40 perc alatt fő puhára. Amikor kihűlt, hozzákevertem az összes többi alapanyagot. Alaposan összegyúrtam, és elővettem a savanyú fejes káposztát ;) Óvatosan lefejtettem róla a leveleit, és a töltelékkel megtöltöttem, majd felcsavartam. Nem vagyok gyakorlott, a húsos változatát sosem csináltam, ezért mindegyiket 1 foggpiszkálóval megtűztem a tekerés után.

### APRAJA HOZZÁVALÓI:

- 25 dkg savanyú káposzta (apró)
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 ek nyers repceolaj
- 1 kk pirospaprika

A hagymát apróra vágtam, majd egy lábosban összekevertem a többiekkel ;) Ennek a tetejére pakoltam a töltött káposztákat, majd a sütőben picit összemelegítettem, mert ez hidegen nem jó.

Tálalásnál fokhagymás magtejföllel locsoltam meg.

### MAGTEJFÖL:

- 1 marék zabpehely
- 1 marék áztatott szotyji
- csipet só
- 1 gerezd fokhagyma
- pici citromlé
- annyi víz, hogy krémes állagon elvigye a turmixgép.

Az egészet összeturmixoltam. Nagyon finommmmm :D

**Kállay Ildikó** / [eletkert.wordpress.com](http://eletkert.wordpress.com)

# MEGGYES-VANÍLIÁS NÖVÉNYI TORTA

## PISKÓTA:

- 25 dkg teljes kiőrlésű tönköly liszt
- 5 dkg gyümölcscukor
- 3/4 csomag foszfátmentes sütőpor
- 2 késhegynyi bio szódadikarbóna
- bio citromhéj+lé
- bio vanília
- 2,5 dl szénsavas víz
- 6 evőkanál hidegen sajtolt napraforgó olaj

## KRÉM:

- 1 liter növényi tej (nálam mandula-rizstej volt)
- 2 evőkanál burgonya keményítő,
- 4 evőkanál tönköly fehér liszt
- vanília
- 1 bio citrom leve és reszelt héja
- 3 evőkanál stevia-eritrit keverék
- csipet kurkuma
- 3 dl kókusztejszín
- kb. 5-10 dkg meggybefőtt és kb. 1-2 dl meggylé
- 1 teáskanál agar-agar



## ELKÉSZÍTÉSE:

A piskótához külön-külön összekeverjük a száraz anyagokat és a nedveseket, majd a végén a szárazakhoz tesszük a nedveseket. Tepsibe tesszük és 180 fokon készre sütjük. Kihűtjük! A krémhez a keményítőt, lisztet, vaníliát, cukrot, kurkumát összekeverjük, majd még a hideg tejbe rakjuk. Az egészet felforraljuk és ha nem elég sűrű, akkor lisztet teszünk hozzá. Amikor langyos, akkor a felvert kókusztejszínt óvatosan hozzákeverjük. A piskóta lapokat a házi meggybefőtt levéllel meglocsoljuk, teszünk rá feldarabolt meggyet, majd egy nagy adag krémet, majd lap-lé-meggykrém, legvégül lap-lé-krém (de nem sok). Egy éjszakára betesszük a hűtőbe, majd kivesszük és a maradék krémmel körbefonjuk, és díszítjük vele. Mandulát is piríthatunk, amivel a torta oldalát díszíthetjük – nagyon finommá teszi!

A meggybefőtt maradék levét besűrítjük agar-aggarral és óvatosan a tetejére tesszük-öntjük. Végül meggydarabokkal díszítjük!

**Nagné Szalai Melinda** / [melinda-angel.blogspot.hu](http://melinda-angel.blogspot.hu)

# DAHI SABJI

## HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes padlizsán
- 4 közepes krumpli
- 1 kis fej karfiol
- 2 közepes répa
- 1 pritamin paprika
- ghí vagy növényi olaj a sütéshez
- 2 evőkanál ghí vagy növényi olaj
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 1 erős zöldpaprika apróra vágva
- 1/2 kávéskanál asafoetida
- 1/2 kávéskanál kurkuma
- 1 kávéskanál őrölt koriander
- 1 kk őrölt római kömény
- 2 1/2 kávéskanál só
- 3 dl tejszín
- 2 dl joghurt
- 1 csokor finomra vágott petrezselyem vagy korianderlevél

## ELKÉSZÍTÉSE:

A padlizsánt, a krumplit 1.5 cm-es kockákra vágjuk, a karfiolt rózsáira szedjük, a pritamint kockára vágjuk, a répát pedig hosszúkás vékony csíkokra, és valamennyit aranybarnára sütjük. A 2 evőkanál ghít vagy olajat felforrósítjuk, beleszórjuk a friss gyömbért és az erős zöldpaprikát, egy-két percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a porfűszereket is. Pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a kisütött zöldségeket, felengedjük tejszínnel és joghurttal, sózzuk és összeforraljuk. Egy-két perc után megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel és forrón tálaljuk.



„A fogyasztói társadalom három alappillére: a reklám, a tervezett elavulás és a hitel. A mostani generációknak, úgy tűnik, csupán annyi szerepe van az életben, hogy minél több hitelt vegyen fel, hogy olyan dolgokat vásároljon vele, amire nincs szüksége. Ennek azonban nem sok értelme van.”

# Tervezett elavulás?

A fenti idézetet „A villanykörte-összeesküvés. A tervezett elavulás története” c. filmből vettem. Mi is az a tervezett elavulás? Eszerint az elmélet szerint a múlt század 20-as éveitől kezdve a gazdasági növekedés fenntartása érdekében több cég kevésbé tartós, hamarabb elromló, lecserélendő termékeket kezdett gyártani. Ezek az áruk technikailag mennek tönkre idő előtt, vagy a reklám és a divat miatt túlhaladottnak tűnnek (ez a „lelki” elhasználódás: jaj, mi lesz velem, nincs még meg a legújabb darab! – típusú gondolatokat ébresztenek bennünk a menedzserek). Összetett jelenségről van szó, a lényeg a folyamatos vásárlásra, fogyasztásra való ösztönzés. Gyakran a fejlesztéseket is csak apránként építik be a termékekbe, így kényszerítve a vevőt újabb és újabb modellek megvételére. A tervezett elavulást hívják még obszolenciának, művi öregedésnek, beépített lejáratnak, programozott tönkremenetelnek, a hatékonyság szándékos visszafogásának.

A villanykörték és a nylonharisnya tartósságát tudatosan rontották le (ezek a klasszikus példák), de a jelenség legjobban a modern





kommunikációs eszközöknél figyelhető meg. A tervezett elavulás egy ördögi kör, mely úgy mond „munkahelyeket tart fenn”, ugyanakkor felesleges költségeket jelent az áruk megvásárlása és a hulladék semlegesítése miatt. És itt el is érkeztünk a fenntarthatóság kérdéséhez. Az emberek zöme boldog tudatlanságban él, azt gondolják, a technikai fejlődés egy felfelé ívelő, egyenes vonalú valami, ami csak őértük van. Ez csak korlátlan nyersanyagforrások mellett lenne lehetséges. Gandhi híres mondását idézném: „A világ erőforrásai elegendőek ahhoz, hogy kielégítsék mindenki szükségleteit, de nem elegendőek ahhoz, hogy kielégítsék mindenki mohóságát.”

Van, aki erre azt mondja: se baj, ha elfogynak a tartalékok a Földön, majd meghódítjuk a világűr, áttelepülünk más bolygókra. És itt a bökkenő: a „meghódítjuk” szón. (Tehát ugyanazt csináljuk, amivel a Földet tönkretettük.) Aki így gondolja, tévúton jár. Hosszú távon paradigmaváltásra van szükség: a kapott javak alázatos kezelésére. Én bízom benne, hogy az emberekben erre is megvan a potenciál. Ha nem cselekszünk ésszerűen, az emberiség tovább száguld az élelmiszer- és ivóvízháborúk, a szakadék felé, amire már sok tudós figyelmeztetett könyvtárnyi irodalomban.

Némelyek összeesküvés-elméletnek, városi legendának tartják a tervezett elavulást. Igen, szerencsére vannak becsületes, korrekt cégek is, de azért ne tévesszük szem elől, hogy a tervezett elavulás egyetemi tananyag. Ugyan mi másért tesznek szerzői jogvédetté javítási útmutatókat? Miért inkompatibilisek egymással a különböző készülékek? Miért tesznek műanyag fogaskerekeket gépekbe? Miért nem lehet valamit szétszedni és alkatrészt kapni hozzá? Miért találkozunk már mindnyájan a garancia idejének lejártja után azonnal elromló holmikkal? Állítólag ki akarják védeni az otthoni kontár javítgatást. Azt is mondják: nem muszáj olcsót venni, az azért rossz, mert olcsó, ha drágát, profit veszünk, az tartós és jó lesz. De: rengeteg márkás holmi van, ami hamar tönkremegy (iPod, autó, nyomtató).

Kicsit utánajártam, mi lehet a megoldás a problémára társadalmi és egyéni szinten. Érdemes tudni, hogy vannak összeszövetkezett fogyasztók által megnyert perek egyes világcégek ellen. Franciaországban csalásnak minősül a tervezett elavulás. A német zöldek 100 oldalas átfogó tanulmányt nyújtottak be mintegy 2000 példával az ottani parlamentbe. A tervezett elavulás elleni tiltakozást azzal a mondvacsinált



űrüggyel  
szoktákl  
elhallgattatni,  
hogy nélküle nem  
lesz munkája az  
embereknek. Munka  
mindig lesz, pl. a szoci-

ális szférában. Három főbb elmélet/gyakorlat igyekszik megoldani a fogyasztói társadalom problémáját.

Az első szerint üzlet és fenntarthatóság nem zárja ki egymást, csak nagyon tartós cikkeket kell gyártani. (A gyártó nyersanyag/energia/szállítási költséget spórol, így ezek az árban sem jelennek meg.) A második alapján a felhasznált nyersanyag visszakerül a gyártásba, nincs hulladék. A harmadik a nem-növekedés, mely azt mondja, hogy más, nem anyagi értékeket kell keresnünk, nem pedig haszontalanságokkal körbevenni magunkat. Képviselője Serge Latouche, aki szerint nem kell a kőkorszakba visszamennünk, elég a 60-as évekbe. (Az ökofalvak is ide, a harmadikhoz tartoznak.)

Egyéni szinten? Mielőtt valamit megvásárolnánk, járjunk utána a terméknek, cégnek, szervizelésnek. Léteznek internetes oldalak barkácsoló videókkal, javítási tippekkel. Aki nem ezermester, keressen műhelyeket. Hazai készülékekhez könnyebb alkatrészt kapni. De a legalapvetőbb, hogy a fogyasztói öntudatunkat fejleszteni kell. Gondoljunk bele: mi nem Homo konzumensek vagyunk!

Dr. Király Katalin  
szakgyógyszerész  
<http://szappanmuhely.hu/>



108.hu

Ingyenes  
életmód  
magazin

Regisztrálj most!

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

## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ▶ CLIPPER BIO FORRÓ CSOKOLÁDÉ ITALPOR



Összetevők: bio cukor, bio kakaó (40%). Felhasználási javaslat: 3-4 kávéskanál csokit keverjen el kevés hideg tejben, majd öntse le forró tejjel.

350 g

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~2.199 Ft~~  
**1.899 Ft**

### ▶ KA-FUH AQUA JAPÁN FÜSTÖLŐPÁLCIKA



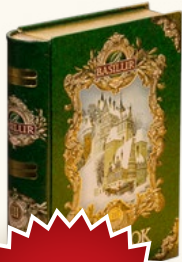
A Japán füstölőpálcák közül a víz illat a leglágyabb, legfinomabb. Füstölőmesterek készítik válogatott, természetes összetevőkből, kevesebb füsttel ég.

50 szál

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.229 Ft~~  
**1.029 Ft**

### ▶ BASILUR TEA BOOK SZÁLAS ZÖLD TEA EPERREL, ÁFONYÁVAL ÉS SÁRGADINNYÉVEL FÉM DÍSZDOBOZBAN



100% tiszta ceyloni zöld tea szárított gyümölcsökkel, egzotikus ízhatással, visszazárható, aromatartó csomagolásban.

100 g

KEDVEZMÉNY:  
**500 Ft**

~~4.629 Ft~~  
**4.129 Ft**

### ▶ CSODAVÁROLAJ 5 MÁK-, NAPRAFORGÓ-, TÖKMAG-, MANDULA- ÉS LENMAGOLAJ KEVERÉK



Magas antocianin tartalma miatt fekete színű, ez az antioxidáns felel a cékla és a vörös káposzta színéért is. Szénhidrátban szegény, rosttartalma magas, egyes hatóanyagai a szívbetegség és a daganatok ellenszere.

250 ml

KEDVEZMÉNY:  
**350 Ft**

~~2.749 Ft~~  
**2.399 Ft**

### ▶ GREENMARK BIO FEKETE RIZS



Magas antocianin tartalma miatt fekete színű, ez az antioxidáns felel a cékla és a vörös káposzta színéért is. Szénhidrátban szegény, rosttartalma magas, egyes hatóanyagai a szívbetegség és a daganatok ellenszere.

500 g

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~1.799 Ft~~  
**1.499 Ft**

Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

# A FAGYÖNGY



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

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

Nyugtató hatása miatt epilepsziás rohamok megelőzésére, fejfájásra is használják. Javítja az immunrendszer működését.

A méh izomzatát erősíti, növeli a pete megta- padásának esélyét, a fogamzást. Kis mértékben csökkenti a vér cukorszintjét, cukorbetegeknek is ajánlott.

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 éhgyomorral. Szívbetegeknek hetente 1-3-szor egy csészével lefekvés előtt. Megelőzőként, immunerősítésre havonta 2-3 csésze is elegendő!

A teán kívül már elérhető a belőle készült kapszula és tinktúra is, mielőtt azonban bármilyen formában alkalmaznánk, kérjük ki házi orvosunk véleményét a kezelés időtartamáról, májünk védelmében!

Külsőleg: érszűkületre, visszérre, ízületi fájdalmakra meleg borogatást készíthetünk leveléből és összezúzott bogyójából.

Forrás: hazipatika.com

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Egyél gyömbért  
(tovább: [nlcafe.hu](http://nlcafe.hu))
- Adventi dekorációs tippek  
(tovább: [delina.hu](http://delina.hu))
- Őszi-téli sztár frizurák  
(tovább: [femcafe.hu](http://femcafe.hu))
- Így kösd le a beteg gyerek figyelmét  
(tovább: [babaszoba.hu](http://babaszoba.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*





# Meddőségi problémák megoldása *másképp*

Pszichológusi tapasztalataim és személyes érintettségem alapján ki merem jelenteni, hogy nem hiszek a meddőségben; így még ezt a kifejezést sem szeretem használni... Saját kálváriám legfontosabb üzenete az volt számomra, hogy mennyire másként tekint a hagyományos kínai orvoslás a termékenységi problémákra, mint a nyugati orvoslás. Szörnyülködve látom, ahogy klienseim az orvosi ellentmondások tengerén hánykolódnak, teljes bizonytalanságban; miközben indokoltan vagy indokolatlan sodródni az egyre intenzívebb beavatkozások felé. Valahogy hibádzik ez a rendszer, ahol a kliensre nincs idő, ahol nem partner a „beteg” ember, ahol a segítő nem méri fel a saját szavai súlyát...(Élénken él az emlékezetemben az a kép, amikor az egyik nőgyógyászom azt vágta a fejemhez: „Hát, magából aztán elég lesz kicsiholni egy gyereket”! Akkor láttam őt először és utoljára; s tényleg igaza lett...)

A hagyományos kínai orvoslás holisztikusan gondolkodik; és nem csupán deréktől lefelé kezeli a termékenységi nehézségeket. Az egészség testi-lelki-szellemi egyensúlyi állapotot jelent, az egészséges testben futó energiacsatornáknakban (meridiánokban) akadálytalanul áramlik az életerő (csi). A kínai szemlélet szerint, minden amit megesszünk, megiszunk illetve ahogy gondolkodunk, az befolyásolja az egyensúlyi állapotunkat. Ha az egyensúlyi állapot felborul, akkor megjelennek az első tünetek... A keleti szemlélet nem diagnosziskban gondolkodik, ellenben mindig a probléma kiváltó okának felszámolására törekszik. Ha sikerül megtalálni a kibillent egyensúlyi állapot kiváltóját (amely lehet túlzott stressz, mozgásszegény életmód, kémiai anyagok, belső hideg, érzelmi labilitás, nem megfelelő táplálkozás, stb.), akkor megvannak a megfelelő módszerek a korrigálásra. Ha a probléma valódi oka nem kerül orvoslásra (pl. a nő érzelmei és energiái nincsenek egyensúlyban), akkor hiába az inszemináció, a lombikprogram; a fogantatás minden erőfeszítés ellenére nem lesz sikeres....

A hagyományos kínai orvoslás a fogantatás és az egészséges várandósság szempontjából különösen fontosnak tartja az alábbi meridiánok megfelelő működését:

➔ **VESE:** felelős a petesejtek minőségéért és a normális FSH- hormonszintért. Túl azon, hogy szabályozza a szervezet vízháztartását, és a fölösleges salakanyagok eltávolítását végzi; a vese szabályozza azt, hogy egy lány mikor kezd menstruálni, mikor lép a menopauza korszakába; és a kettő között milyen hormonális változások zajlanak. A vese meridiánt többek között károsíthatja a szorongás, a felpörgött élettempóból fakadó stressz és a külső hideg hatás.

➔ **LÉP:** irányítja az egész emésztést; felelős a táplálékok életenergiává alakításáért; és a hormonális egyensúlyért (elsősorban a megfelelő progeszteonszintért). Ha a lép meridián nem működik megfelelően, akkor a fogantatás nem tud létrejönni; vagy (visszatérő) vetélés következik be. Egyensúlyi állapotából kibillentheti a túlzott aggodás (túlzott „agyalás”), a sok finomított szénhidrát fogyasztása és a nyers zöldségek túlzott fogyasztása.

➔ **SZÍV:** felelős a méh és a kismedence megfelelő vérkeringéséért; így mindenfajta érzelmi trauma és kibillenés megzavarhatja a méh tápláló és védelmező funkcióját. Nem véletlenül, a Méh Csatorna (Bao Mai) a méhet és a szívet köti össze.

➔ **MÁJ:** a kínaiak szerint közvetlenül az ovulációért felelős. Nem megfelelő működése PMS tüneteket (menstruáció előtti tünetegyüttes: mellfájdalom, fejfájás, ingerlékenység, menstruációs görcsök) okoz. Kibillent máj meridián esetén a terápia nagyon lényeges eleme a stresszoldás; például meditáció, jóga vagy autogén tréning segítségével.

A hagyományos kínai orvoslással foglalkozó szakember az okok felkutatása és a siker érdekében részletes állapotfelmérést végez; beleértve a nyelv és a pulzus vizsgálatát is.

Az egyes meridiánok kibillent működése helyreállítható megfelelő (tünetekre illetve személyre szabott) táplálkozással, akupunktúrával, akupresszúrával, moxával (akupunktúras pontok hevítése fekete ürmőrúddal), gyógynövényekkel, pszichoterápiával és számos egyéb életmódbeli változtatással.

A hagyományos kínai gyógyászat hozzáállása, hogy a problémát nem gyógyszerekkel, és különféle beavatkozásokkal orvosolják; hanem a szervezet öngyógyító folyamatait erősítik különféle technikákkal. Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy a modern orvosi eljárások nem lehetnek indokoltak a meddőség kezelésében, azonban a siker érdekében legtöbbször elengedhetetlen a holisztikus felfogás.

Bárdi Nóra  
pszichológus, természetgyógyász,  
párkapcsolati tanácsadó  
[www.terapiatanacsadas.hu](http://www.terapiatanacsadas.hu)



# KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS *gyógynövényekkel*

*Igazán könnyű finom illatokkal belepni az egész lakást. Talán télen még inkább igényünk van a finom illatokra, ízekre, a gyógynövények pedig szívesen tesznek jó szolgálatot. Tegyük a téli és a karácsonyi készülődést megnyugtatóvá és meghitté finom illatokkal. Lássuk néhány illóolajat ezekre a napokra*







## Ilang-ilang

Hatását tekintve vérnyomást csökkentő, szívnyugtató-, és szabályozó hatású, segít a stressz okozta zavarok leküzdésében. Düh és bizonytalanság esetén is hatásos, illetve nemi vágy fokozó. Nincs kockázata a használatakor, de illata igen erős, így fejfájást és hányingert okozhat. Keverhetjük narancs-, jázminnal-, szantálfával.



## Levendula

Antidepresszáns, gyulladáscsökkentő, antiszeptikus, nyugtató, tonizáló. Jól alkalmazható asztma, hörögőszűkület, megfázás, influenza, torokfájáskor is. Hatása ekkor göcsoldó, segíti ezáltal a légzést. Nem hordoz magában kockázatot, viszont a várandós hölgyek az első három hónapban ne használják! Keverhetjük főként citrus- és virágolajokkal, muskátlival, pacsulival, vetiverrel.



## Erdeifenyő

Antiszeptikus, mikroba-, vírus- és baktériumölő, antireumás, mellékvesekéreg-, keringés- és idegrendszer serkentő. Használhatjuk légzőszervi megbetegedésekkel, és annak megelőzésére. Keverhetjük fahéjjal, ciprussal, levendulával, rozmaringgal.



Ezeket a illatokat párologtathatjuk, vagy zsebkendőre csepegtethetjük és illatozhatjuk napközben, vagy egyszerűen magunk mellett tarthatjuk.

Ha kifejezetten karácsonyi illatokat szeretnénk, akkor illatmécsesbe csepegtetessünk: fenyőt, fahéjat, levendulát, citromfűvet, bergamotot. Mindenből csak pár cseppet tegyünk bele. Figyeljük meg, hogy milyen hatással van ránk, cseréljessük az illatokat kedvünk szerint.

Ajánlom mindenkinek a figyelmébe ezeket az illatokat, mert sokat tehetünk önmagunkért, ha ily módon saját magunkon. Esténként pedig a fürdővízbe rajuk pár csepp levendulát, de mindenképpen mézben, vagy tejben/tejszínben oldjuk fel, hogy tényleg fel tudjanak

szívódni a hatóanyagok, és ne csak a kád felszínén úszkáljanak.

Gyerekeknek is elkészíthetjük a levendula fürdőt, de nekik ajánlom még a zsályás-kakukkfűves fürdőt is. Ebben az esetben főzetet készítsünk belőlük, amit a fürdővizükhöz adunk. Közben nekik is lehet egy-két mécses gyújtani befőttes üvegekben, hogy már kiskorban megtanuljanak lazítani!

Mindenkinek kellemes karácsonyi készülődést, és meghitt ünnepeket kívánok!

Nagyné Szalai Melinda  
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)



## *Mitől öregszünk?*

A jóga filozófiája szerint a fizikai test az érzékszervek kiszolgálása céljából létezik. A jóga szerint tíz érzékszervvel rendelkezünk: öt cselekvő és öt tudásszerző érzékszervvel. Az öt tudásszerző érzékszerv a látás, hallás, szaglás, ízlelés és a tapintás érzéke. Az öt cselekvő érzékszerv a munkavégzés (kezek), a járás (lábak), a beszéd (száj), a szaporodás (nemi szervek) és az ürítés (végbél) szervei. A jóga filozófia szerint minél több inger éri ezeket az érzékszerveket, és minél többet használjuk őket, annál hamarabb kifognak merülni. Ezért a jógi az ingerek kizárására

törekszik, és arra, hogy minél kevesebbet kelljen használnia az érzékszerveit.

Az ásana-gyakorlásban sem az extrém teljesítményre törekszik, hanem az egészsége fenntartása érdekében, túlzások nélkül gyakorolja. A pránájama és a meditáció gyakorlása már ülő tevékenység, amihez minimális anyagcserére van szükség. Így a jógi lecsökkenti az evését, lelassítja az anyagcseréjét, a légzését, pulzusát, még a testhőmérsékletét is képes lecsökkenteni, és így „standby” üzemmódba kerül, ami a legkedvezőbb a meditációhoz.

Egyes jóga-írások szerint a születésünk pillanatában meg van határozva, hogy hány levegőt vehetünk, mielőtt el kell hagynunk a testünket. Amikor a jógi a kumbhakát (légzésvisszatartást) gyakorolja, és lassítja a légzését, akkor ezzel is az élethossza megnyújtását érheti el. Az érzékszervi ingerek és a légzés mellett természetesen fontos tényező a táplálék mennyisége és minősége is.

A táplálkozás és a hozzá kapcsolódó anyagcsere-folyamatok célja a testük fenntartása, az érzékszervek kiszolgálása lenne. Mostanában azonban az evés, és főként az egészségtelen ételek túlzott fogyasztása már önmagában is szórakoztató programnak számít. A káros szenvedélyekről nem beszélve, hiszen az alkohol, a drog, a dohányzás és a mértéktelen koffeinfogyasztás sem a hosszú életet hivatott elősegíteni. Persze vannak példák olyanokra, akik ennek ellenére hosszú életet éltek meg, de nem biztos, hogy nekünk ilyen jó karmánk van.

Az állati eredetű élelmiszerek fogyasztása szintén öregíti a sejteket, és akik nagyon sokat esznek belőlük, azok általában a koruknál idősebbnek szoktak látszani. A bőrük megráncosodik, egyenetlen színű lesz, a különböző belső szervi krónikus betegségekről nem is beszélve. A modern tudomány méár képes megállapítani a különböző szervek biológiai életkorát, és valószínű, hogy növényi étrend mellett könnyebb konzerválni őket, mint az állati fehérjék túlzott fogyasztásával.

A rossz minőségű ételek túlzott fogyasztása és a káros szenvedélyek mellett még két, illetve három fontos oka van annak, hogy öregszik a szervezetünk. Az egyik a stressz, illetve a képtelenség annak kezelésére, a másik a mozgáshiány, a harmadik pedig az alváshiány.

Ha tehát szeretnéd meghosszabbítani az életedet, akkor az alábbi tanácsok közül igyekezz minél többet követni az életedben!

**1.** Csökkentsd a külső ingereket, az internet előtt töltött időt.

**2.** Lassítsd a légzésedet, gyakorold a pránájámát.

**3.** Rendszeresen végezz valamilyen meditációs technikát!

**4.** Egyél kevesebbet, és inkább a friss, tiszta növényi ételekre koncentrálj.

**5.** Kerüld a káros szenvedélyeket, a mérgező anyagok bevitelét.

**6.** Mozogj és jógázz rendszeresen, de ne merítsd ki magadat!

**7.** Csökkentsd a stresszforrásokat, és tanuld meg kivezetni a feszültséget, túllépni az idegesítő dolgokon!

**8.** Minden nap aludj 8-9 órát!

Gauranga  
személyi edző, életmód tanácsadó  
hotashtanga.com





**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 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)

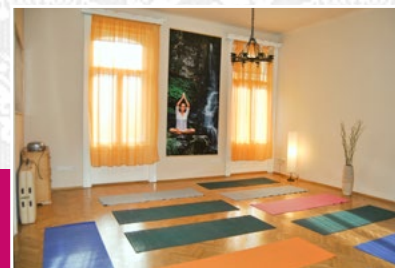
**Termet keresel foglalkozásaidnak?**

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)



## 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 belekezel a 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.





## A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,  
hogy bemutasd a branded  
a dinamikusan fejlődő egészség  
és környezettudatos közösségnek.

Változatos megjelenési lehetőségeinkkel  
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

### LÉLEK

kultúra  
könyvek  
pszichológia  
wellness  
spiritualitás



### EGÉSZSÉG

jóga  
baba-mama  
ájurvéda  
gyógyítás  
megújulás



### ÍZEK

szezonális  
vegetáriánus  
ínycsiklandozó  
természetes  
alakbarát



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

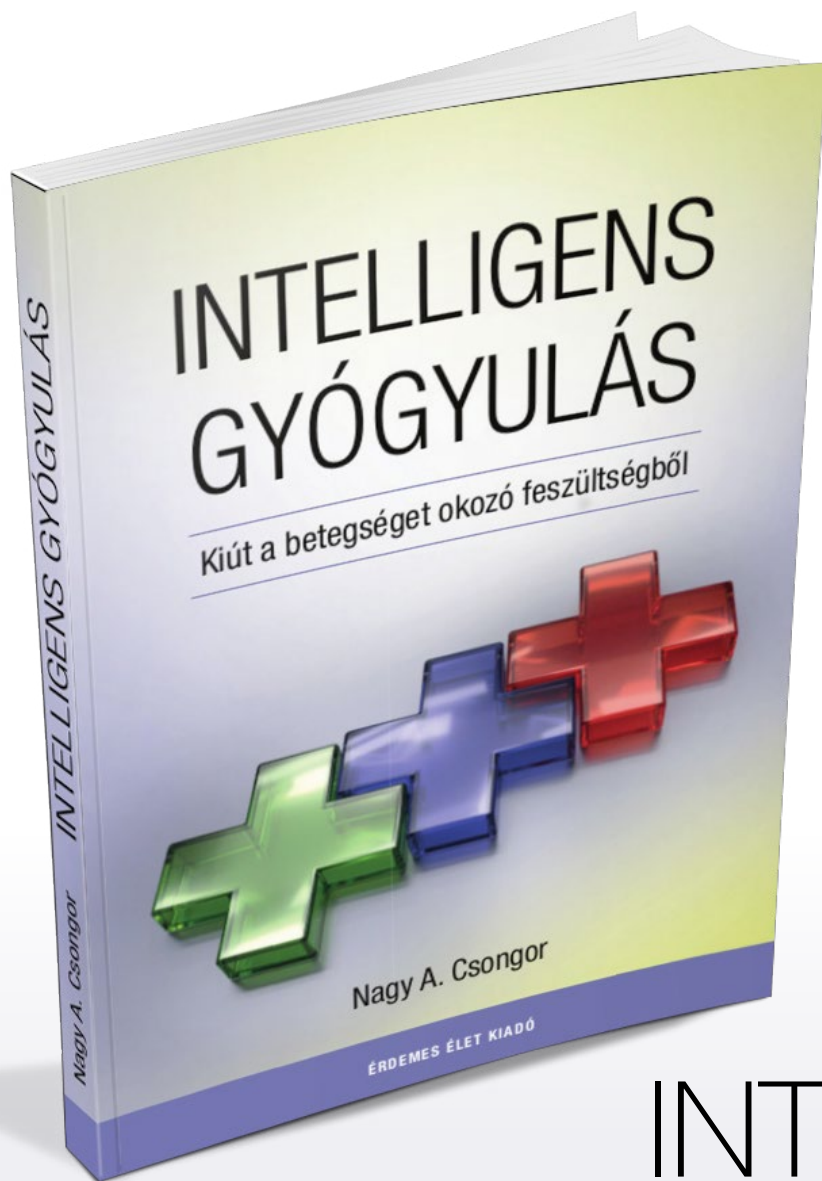


## *Mi legyen a fa alatt?*

Amikor az utcán sétálok és figyelem a siető, teli szatyrokat cipelő embereket, elgondolkodom. Vajon azt ajándékozzák, amire szeretteik vágnak? A karácsony a meghittségtől és csendes készülődéstől válik felejthetlenné. Gyermekkorok szép karácsonya újra visszatérhetne, ha az emberek nem rohannának, és nem a kötelezően túlélni rovatba kerülne ez az ünnep. Egy aprócska kéz készítette ajándék, ami talán igazából nem is felismerhető, de a lényeg az, ami széppé teszi. A szívből jövő tett az, ami láttatni véli, hogy mi rejlik benne. A nagyi süteménye, a saját mézeskalács, a csemete kézzel készített karácsonyfa díszje. Ezek azok, amiktől szép az ünnep. A dal, ami akkor csendül fel, ha az anya épp készíti az ebédet, vagy amikor a fa csodás ruhát kap. Ráhangolódni a karácsonyra, hogy egy jó érzés legyen.

Nem szabad, hogy ez az ünnep is egy legyen a napok közül. A karácsony, egy varázslat kell, hogy legyen. Az a fajta varázslat, ami a mesékben is egy csettintésre bekövetkezik. Amitől a morcos arcok mosolyogni kezdenek, amitől anya nem egy idegroncs. Amitől az esti vacsora finom, és mindenki szívesen ül az asztal mellé. Amitől a jókedv és a nevetés lesz a rég várt vendég a vacsora után. Amitől minden emlék megszépül, és azokra is mosolyogva emlékezünk, akik már nem lehetnek velünk. Szép és meghitt ünnep. Amely hőésés nélkül is gyönyörű. Szeretném, ha idén mindenhol békés karácsony lenne. Ha több szeretet és öröm lenne minden háznál. Este az ablakon benézve mosolygós emberek ülnék körbe a családi asztalt. Együtt énekelnék a karácsonyi énekeket. Kívánom, hogy áldott legyen mindenki ünnepe ebben az évben.

Kissné Deczki Natália



.....

*A könyvben életünk egyik legjelentősebb kulcskérdésére kaphatunk választ: Hogyan tudunk az érzelmeinkhez úgy hozzáállni, hogy az ne feszültséghez, betegséghez vezessen, hanem mély megoldásokhoz és gyógyuláshoz?*

.....

*könyvbemutató*

# INTELLIGENS GYÓGYULÁS

Kiút a betegséget okozó feszültségekből

Hétköznapjainkban tapasztaljuk, hogy minden intelligens törekvésünk ellenére sokszor belső feszültség alakul ki a belső együttműködés helyett. Nem tudjuk, mit kezdjünk a lehetetlen, megoldhatatlan stresszhelyzeteinkkel. Tehetetlenek és tanácstalanok vagyunk. Ez minden problémánk alapja. Az intelligenciánknak van egy megszokott módja, ahogyan kezeli az érzelmeinket. Tapasztaljuk, hogy ez sokszor nem válik be, de a könyvből kiderül, hogy ez szerencsére javítható, megváltoztatható.

*Lenyűgöző, hogy az értelmünk használatának létezik egy feszültségmentesítő, egészséges módja is.*

A stresszel teli gondolkodás, amit jelenleg aktívan gyakorlunk, pszichológiailag ennek pontosan a fordítottja. Ugyanannyi erővel csökkenthetnénk is a feszültségeinket, mint amennyivel most növeljük. A könyvből elsajátíthatjuk a problémáink feszültségmentes megoldásának módját. Ez az életünk minden





területére gyógyítóan hat, a munkánkra, a párkapcsolatunkra és a személyiségünk fejlődésére egyaránt.

Sok orvos és természetgyógyász rendszeresen hangsúlyozza, hogy a gyógyulás érdekében fontos a betegségek pszichés okait is kezelni.

De hogyan?

### *Minden változás a fejben dől el.*

Ezért ha egészséges életre vágyunk, akkor először meg kell tanulnunk egészségesen gondolkodni. Erre tanít meg ez a könyv, a saját felelősségünkre és elsődleges feladatunkra az egészségünkkel kapcsolatban. A legveszélyesebb megbetegítő feszültségek egészséges kezelésére. Az érzelmi-idegrendszeri egyensúly helyreállításán keresztül a legmélyebb szinten segít a szervezet regenerálódásában.

Sok kutatót foglalkoztat, hogy mi lehet az, ami a „csodálatos gyógyulásokban” a szerencsés változshoz vezet. Valami, ami érthetetlenül 180 fokban meg tudja fordítani az irányt. Mi lehet az a megfoghatatlan, láthatatlan változó az egészség képletében?

Az érzelmeink nap mint nap nagy hatást gyakorolnak az idegrendszeri és testi működésünkre. Tapasztaljuk a saját életünkben, hogy az érzelmek képesek pozitívra vagy negatívra változtatni az események kimenetelének előjelét. A testünk biológiai „eseményeinek” kimenetelét, előjelét is hasonlóan meghatározzák.

*Az Intelligens Gyógyulás egy olyan megoldási rendszer, amivel gyógyítani tudjuk a legnagyobb feszültséget okozó érzelmeinket is, fokozatosan egyre jobb szintre hozva őket.*

Ez egy logikus folyamat, ami a belső működésünk megértésén és kijavításán alapszik. Ezen keresztül megtanulhatjuk a belső együttműködés kialakítását, az egészséges gondolkodást. Ameddig az elfojtott érzelmeinket nem tudjuk befolyásolni, addig a feszültségeinket és a betegségeinket sem tudjuk.

A szerző, Nagy A. Csongor több mint 20 éve missziójának tekinti a testi és lelki egészség egyensúlyának kutatását. Ez idő alatt szerzetesként, majd a civil életben tanácsadóként elkötelezetten tanulmányozta az életünket megkeserítő elakadások mély tudatalatti okait, legfőképpen a VÁLTOZÁS korlátainak gyökeres megszüntetését. A stressz-szintek és a betegségek pszichológiai okainak kutatása vezette el a tudat azon mélységébe, ahol erre a kérdésre a válasz „el van ásva”.

Az Intelligens Gyógyulás logikus rendszere felnyitja a szemünket, és rájövünk, hogy egyszerűen az önmagunkhoz való helytelen hozzáállás kijavításával az életünk lehetetlennek hitt problémáira találtuk meg a módszert. A gyógyulás pedig ennek a kiegyensúlyozó megoldásnak a legtermészetesebb eredménye, mellékhatása.

### **ENNEK A KÖNYVNEK VALÓBAN MINDEN CSALÁDBAN OTT A HELYE.**

A könyv megrendelhető:  
[www.svl.hu](http://www.svl.hu)

.....

A szerző:  
Nagy A. Csongor



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



55 Megtekintés Letöltés



54 Megtekintés Letöltés



53 Megtekintés Letöltés



52 Megtekintés Letöltés



51 Megtekintés Letöltés



50 Megtekintés Letöltés



49 Megtekintés Letöltés



48 Megtekintés Letöltés



47 Megtekintés Letöltés

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

A korábbi számok itt tekinthetők meg  
[www.108.hu/108-hu-magazin/archivum](http://www.108.hu/108-hu-magazin/archivum)



46 Megtekintés Letöltés



45. Megtekintés Letöltés



44. Megtekintés Letöltés



43. Megtekintés Letöltés



42. Megtekintés Letöltés



41. Megtekintés Letöltés



40. Megtekintés Letöltés



39. Megtekintés Letöltés



38. Megtekintés Letöltés



## 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 **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.*