



Amit nem vehetsz meg

A szaloncukor eredete

Zöld karácsony

Ha megállunk, felragyog az ég!

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

▶ APILAND MÉHKENYÉR



Természetes segítség a szervezet méregtelenítésében. Különösen ajánlott máj- és emésztőrendszeri problémák, érelmeszesedés, keringési zavarok esetén.

100 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.399 Ft~~
3.099 Ft

▶ O'HERBAL HIDRATÁLÓ TUSFÜRDŐ ALOE VERÁVAL



Gyengéden tisztító tusfürdő, az Aloe Vera számos jótékony hatásával ápolja, hidratálja és puhítja a bőrt. SLS, SLES, parabén- és szilikonmentes.

500 ml

KEDVEZMÉNY:
100 Ft

~~1.099 Ft~~
999 Ft



▶ MOKSA CSEPP

Kizárólag természetes összetevőkből készült esszencia. Segít a testi-lelki harmónia, a jó közérzet helyreállításában, támogatja az immunrendszert.

10 ml

KEDVEZMÉNY:
500 Ft

~~7.399 Ft~~
6.899 Ft

▶ MOTHERLOVE MORE MILK TEJSERKENTŐ ORGANIKUS NÖVÉNYI KAPSZULA



Hatásos gyógynövény-kombináció az anyatej mennyiségének 24-48 órán belüli fokozására.

60 db

KEDVEZMÉNY:
1170 Ft

~~9.169 Ft~~
8.099 Ft

▶ NATURFOOD MAKADÁMIA DIÓ



A makadámia dió a világ legfinomabb diójának tartják. Édes-diós ízű, puha, majdnem krémes állagú mag. Számos egészségvédő tulajdonsága ismert.

100 g

KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.249 Ft~~
1.099 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



Tartalom



- 4 **Amit nem vehetsz meg**
- 6 **Neked mit jelent?**
- 8 **A mézeskalács titkos hozzávalói**
- 12 **A szaloncukor eredete**
- 14 **időtlen üzenetek**
- 18 **Szereted a karácsonyt?** – Vaszattal a boldog ünnepekért
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Gesztenyés póréahagyma krémleves; Sült camambert kakukkfűvel és gránátalmával; Vegán kókuszcocka; Törökméz házilag; Rozmaringos-sajtos tallér; Székelykáposzta, ahogy én szeretem.
- 28 **Zöld karácsony**
- 31 **A fagyöngy** – Teacsepek
- 32 **Első Pesti Teaház**
- 35 **Ha megállunk, felragyog az ég!**
- 38 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 40 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2017/10. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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



Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.



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

A man and a woman are shown in a close embrace, both wearing red Santa hats with white fur trim. The man, on the left, has a beard and is looking down at the woman with a smile. The woman, on the right, is looking up at him and smiling. They are both wearing red sweaters. The woman is also wearing a white sweater with a red and blue patterned design. In the background, a Christmas tree is visible, decorated with lights and ornaments. The overall atmosphere is warm and festive.

*Amit nem
vehetsz meg*

Amikor ezeket a sorokat írom, november végéhez közeledünk, és indul a karácsonyi vásárlási őrület. Ilyenkor mindenki meg akar felelni másoknak, gyakran túlköltekezik, vagy feléli az egész év alatt megtakarított kis pénzecskéjét. Bár mindenki tudja, hogy a karácsony a szeretetről szól, mégis ezt legtöbbször ajándékokkal próbáljuk kifejezni a másik felé. Mi lenne, ha picit megállnánk, vennénk néhány mély levegőt, kifújnánk, és előhívánk magunkból ezt az érzést, ahelyett, hogy futunk a boltba vásárolni?

Nem azt mondom, hogy ne vegyél semmit, természetesen én is fogok venni a családomnak ajándékot, főleg a gyerekeimnek. Én azt mondom, hogy ne stresszelj ezen! Ne akarj megfelelni! Ne akarj senkit megvásárolni! Egyszerűen csak hagyd, hogy a jó érzéseid előjöjjenek, és megmaradjanak. Lehet karácsonyozni rohanás és feszültség nélkül is.

Összegyűjtöttem olyan dolgokat, amiket nem lehet pénzért megvenni, hogy még jobban felhívjam a figyelmet arra, hogy a materialista gondolkodással mennyi mindent nem tudsz megkapni és megadni.

MI AZ, AMIT NEM VEHETSZ MEG PÉNZÉRT?

- | | | |
|---------------------|----------------------------|---|
| 1. Szeretetet. | 18. Együttérzést. | 35. Boldog otthont. |
| 2. Társat. | 19. Kitartást. | 36. Igaz szerelmet. |
| 3. Barátot. | 20. Hűséget. | 37. Új esélyt. |
| 4. Boldogságot. | 21. Tudást. | 38. Bölcsességet. |
| 5. Türelmet. | 22. Önbecsülést. | 39. Igazságosságot. |
| 6. Elismerést. | 23. Önbizalmat. | 40. Békét. |
| 7. Lojalitást. | 24. Jókedvet. | 41. Emberséget. |
| 8. Empátiát. | 25. Szerencsét. | 42. 36 órás napot. |
| 9. Hűséget. | 26. Családot. | 43. Fiatalságot. |
| 10. Bizalmat. | 27. Hitet. | 44. Önzetlenséget. |
| 11. Időt. | 28. Inspirációt. | 45. Hűséget. |
| 12. Egészséget. | 29. Felelősséget. | 46. Minőségi időt azokkal, akiket szeretsz. |
| 13. Tapasztalatot. | 30. Jól nevelt gyerekeket. | 47. Csendes elmét. |
| 14. Tehetséget. | 31. Lelki békét. | 48. Jövőbe látást. |
| 15. Intelligenciát. | 32. Aggódás mentes életet. | 49. Célokat. |
| 16. Tiszteletet. | 33. Hosszú életet. | 50. Arany házassági évfordulót. |
| 17. Humort. | 34. Boldog emlékeket. | |

Egészítsd ki bátran azzal, ami még eszedbe jut, és ne felejtse, a pénz nem minden! Próbálj értéket teremteni a világban! Igen, TE! Minden ember számít! Mindenki hatással van arra, hogy milyen világban élünk. Nem igaz, hogy egy ember nem tud tenni

semmit, mert csak egy ember tud tenni valamit: TE. Építsd, teremtsd azt a világot, amiben élni szeretnél! Szeretettel kívánok meghitt karácsonyi ünnepeket!

Polgár Lili
www.oromterapia.hu



Nekem a karácsony ezt jelenti: a szeretet ünnepét, készülődést az ajándékokkal, az ünnepi menü összeállítását, a fenyőfadíszítést, mennyei illatokat, hóesést, a családomat.

Advent idején gyakran megállok egy pillanatra, és visszatekerem az időt a legszebb karácsonyomra. Mi volt akkor régen, ami miatt más volt?

Az egyik évben a két húgommal, amikor még tíz évesek sem voltunk, karácsonyi verseket tanultunk meg, és azt terveztük előadni szent estén a szüleinknek ajándékgyanánt. Már hetekkel azelőtt elkezdtünk felkészülni, hogy az a pár versszak is flottul menjen. És ezt titokban tartani a szülőktől volt a legnehezebb feladat, de megoldottuk. Tanultunk, készültünk rá. Aztán eljött a várva várt nap. Anya már korán reggel a konyhában sündörgött, Apa a





fenyőfát faragta, hogy beleférjen a tartóba, mi pedig a szaloncukrot fűztük, és a fát díszítettük. Tökéletes volt minden. Kedvenc ételek, sütik, ajándékok, és sokáig fent maradhattunk közösen tévézni.

A legszebb dolog, hogy mi egy család voltunk az év többi napján is, de ez a nap különlegesen fontos volt mindegyikünknek. Ezt nem tudtam volna akkor megmagyarázni, hogy miért, de most már tudom. Mert mi voltunk öten a legfontosabbak egymásnak!

Amikor az esti versszavalásnak is eljött az ideje, és Anya sírt, mert „a gyermekek milyen ügyesek” mi pedig akkor, ott tudtuk, hogy igen, mi mindannyian tettünk azért, hogy ez a nap ilyen legyen nekünk.

Boldogsággal feltöltve aludtunk el.

Ha működött a múltban, miért ne működhetne a jelenben is? Miért kell rohanni? Miért nem tudjuk ugyanúgy élvezni, mint gyermekkorunkban?

Annyi minden megváltozott. Felnőttünk lettünk, elkerültünk egymástól. Most már tudom és átérzem, hogy milyen érzés az, ha egy családtag eltávozik, és azt is, amikor több ezer vagy tízezer kilométerre vagyok a testvéreimtől. De a szeretet érzését a család fontosságát, még az óceánok sem tudják elnyelni tőlem. A szeretet ünnepén a tudtukra adom: bárhol vagytok, bármerre tartotok, ti vagytok a legfontosabbak nekem, és ha nem mondanám el elég-szer, most is megteszem, nagyon szeretlek benneteket!

Kedves Olvasó, tedd a kezed a szívedre: hát nem a karácsony a legszebb ünnep?

Rontó Judit

A mézeskalács titkos hozzávalói



Ha léteznek örömemberek, akkor bizonyossággal állíthatom, hogy találkoztam egyikükkel. Úgy hívják, hogy Deák Éva. Erős és meleg kezei alatt mesebeli mézeskalácsok születnek. A társaságában töltött idő alatt pedig láthatatlan ajándékokat csempész a szívünkbe. Az otthonát az év mind a háromszázhatvanöt napján ünnepi hangulat tölti meg, amit nem csak a fahéjtól és méztől édes levegő miatt érezhetünk így, hanem Éva személyiségéből is árad. Körülötte megtapasztalhatjuk mindazt, amit a karácsony esszenciájának érzünk: a szeretetet és a békét.

Úgy tűnik, hogy a régi mesterségek eltűnésével párhuzamosan az emberi lelkeken és kapcsolatokon is csorba esett. Már nem emlékszünk arra sem, hogy minden alapanyag, amelyből éltető étel készül, élő matéria. A sütés-főzés folyamata teremtés, az étel szentség és az étkezés áldás. Ezt jól tudja Éva is, akit négy éve fűz szoros kapcsolat a mézeskalács készítés kihívásaihoz, szépségeihez és öröméhez. Sosem tanulta a mesterséget, és soha nem bukkant a padláson porosodó, kézzel írt, családi receptkönyvre sem. A szerencsés és váratlan véletlenek egybeesésének köszönhetően indult el ezen az ismeretlen úton. Az első lépés





ezen a kitaposatlan ösvényen egy jótékonyági karácsonyi vásár volt abban az iskolában, ahol kislány tanul. Az első mézes formák hamar megteltek igazi gazdáikkal, a kedves visszajelzések Évát pedig a folytatásra biztatták. Az elmúlt évek során munkái egyre kifinomultabbá váltak, melyek hűen tükrözik készítői érzelmi- és fantáziavilágát. "Csak engedem, hogy vezesse a kezem" – meséli. Amitől igazán jó és finom lesz a mézeskalács, az a boltokban nem beszerezhető, ezek a figyelem, a szeretet, az odaadás és az önzetlenség. Ezek a hozzávalók minden egyes alkalommal belekerülnek a puha, barna tésztába és teszik még vonzóbbá a mézes formákat.



Éva szívében mindig ott van az alázat iránytűje és bátran használja is azt az úton, ami az egyre nagyobb ismeretség és elismerések felé vezet. A legutóbbi mérföldkövet a Pándon rendezett IX. Kárpát-medencei Grillázs, Karamell És Mézeskalács Készítők Versenye jelentette, ahol Éva nem mindennapi alkotása az első helyezéért járó oklevelet, valamint a Szabadtűzi Lovagrend különdíját nyerte el. Ő maga azonban úgy beszél erről a szakmáról és a mézeskalács készítés folyamatáról, mint terápiás tevékenységről. Az egyetlen cél az örömszerzés.

Kovács Kata

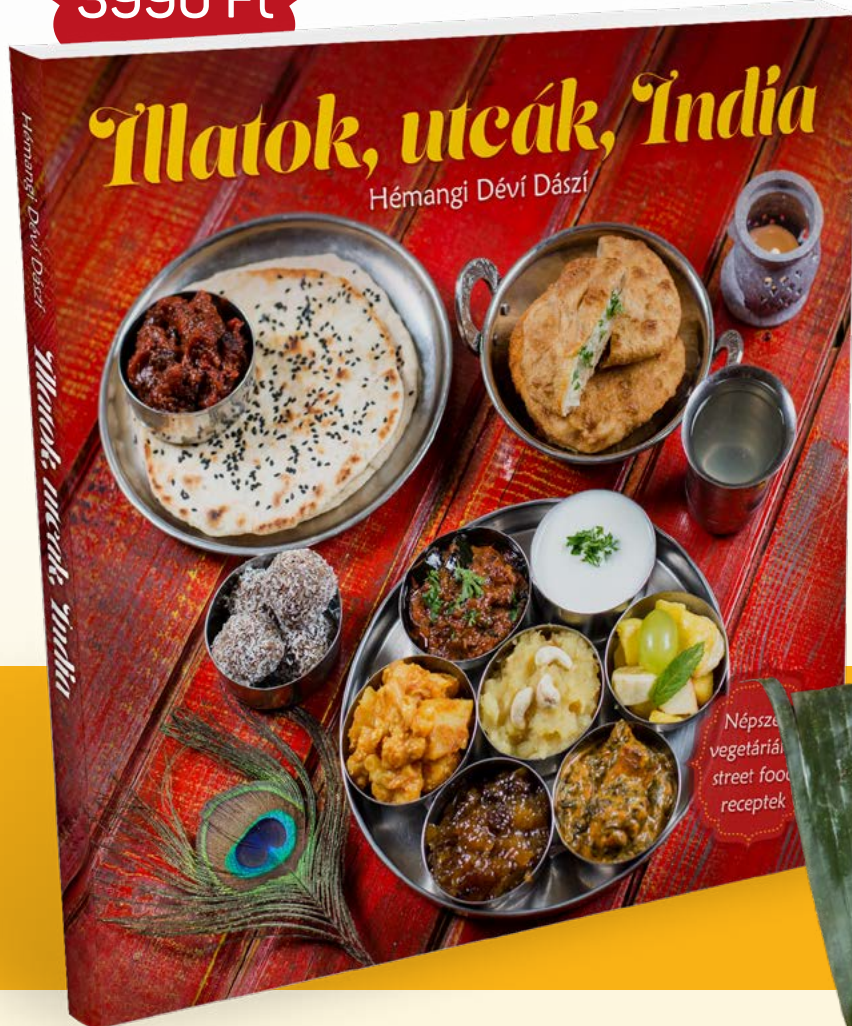
www.facebook.com/UnalynnSecretGarden



Hémangi Dévi Dászi

Illatok, utcák, India

Ára:
3990 Ft



Az ételnek, az étkezésnek központi szerepe van Indiában. Része a vallásnak, az utcaképnek, a beszélgetéseknek, az utazásnak. Vannak tipikus „street food” ételek, de valójában mindenféle ételt megvásárolhat a „streeten” az éhes turista. Ínycsiklandozó ételek sokasága, szín- és íz kavalkád várja az utcán sétálót. Kellemes barangolást kívánunk!



- ✓ 70 népszerű vegetáriánus
- ✓ street food recept
- ✓ Maszalák elkészítési módja
- ✓ 100 színes oldalon

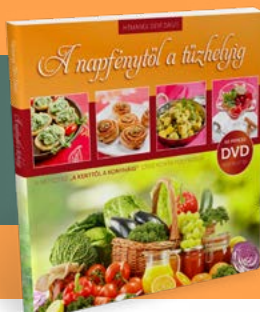
Megrendelhető:
www.108.hu/illatok

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I



▼
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

2.990.-



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

A szaloncukor eredete



Elgondolkodtál már azon, hogy miért hívjuk szalonnak a szaloncukrot?

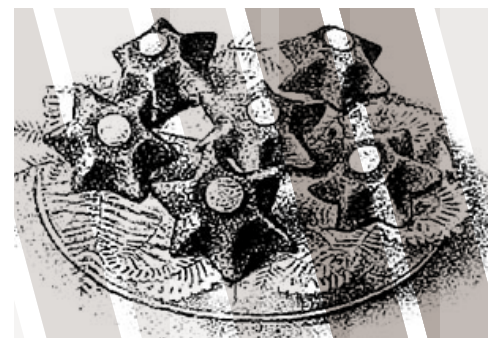
Menjünk vissza az abroncsos, földig érő szoknyák és fűzők korába, az 1800-as évek elejére. Akkor már nagyon régen szokás volt karácsonykor örökzöld ágakkal és levelekkel díszíteni az otthonokat, de ezidőtájt egy merőben új dolog született meg, a karácsonyfa, azaz a teljes fa állítása.

Igazán sikeres divat volt, képzelj, a karácsonyfa kb. 50 év alatt egész Európában elterjedt. Tévé, Facebook vagy Instagram nélkül azért ez nem kis dolog!

Az 1900-as évekre minden decemberben karácsonyfát állított a szegény, a gazdag, a nemes és az iparos.

Megszületett sok, ma is használt szimbólumunk is. Maga a karácsonyfa az édenkert fáját jelképezte, a gömbdíszek vagy almák a tiltott gyümölcsöt, és végül ott tekergőzött az ágak között a díszes girland, ami pedig a bűnre csábító kígyóra utalt. És természetesen ott volt az elmaradhatatlan cukordísz, ami az akkori nagy újdonság, a francia fondant lett.

Az eredeti recept szerint ehhez sűrűre főzött cukorszirupot öntöttek formába, majd szilárdították meg. Az előkelő otthonokban a karácsonyfa a szalonban, más nevén a társalgóban állt, ahol a vendégeket is fogadták. A mai lakásokban általában már se szalon nincs, és a szaloncukornál sem a tömény cukrot esszük. Sok minden átalakult, de a név mégis itt



maradt nekünk, és emlékeztet a régvolt időkre, ami talán nem is volt olyan rég. Hiszen mindannyian ismertünk olyat, aki még ismert olyat, akik még talán nem karácsonyfa alatt ünnepeltek.

ILLATOS GESZTENYÉS SZALONCUKOR

Ehhez a cikkhez a világ legegyszerűbb szaloncukor receptjét kerestem, illetve a második legegyszerűbbet, mert a legeslegegyszerűbb már foglalt, azt a szaloncukorkészítő főzőtanfolyamon használjuk az ottani hat recept egyikeként.

Már második éve tartok ilyen kézműves tanfolyamokat közvetlenül karácsony előtt, és nagy örömmel írom, hogy a helyek általában már októberben elfognak. Azért egy-kettő szokott maradni, és érdemes megnézni az időpontokat a Kertkonyha honlapján.

Szóval most itt van a világ második legegyszerűbb szaloncukor receptje, amit nem kell sem vágni, sem darálni, sem főzni, sem fagyasztani, sem szitálni, sem válogatni, sem magozni, sem szárítani, sem turmixolni.

Csak gyurmázni kicsit, aztán pedig jöhet a csokizás.

A saját szaloncukor pedig fantasztikus dolog, sokkal, de sokkal finomabb, mint bármilyen bolti, és az egyik legszebb karácsonyi ajándék is, amit elképzelni lehet.



Hozzávalók 15-16 db szaloncukorhoz:

- 240 g gesztenyemassza
- 1 narancs héja
- 100 g étcsoki
- ízlés szerint: porcukor, rumaroma

1. A gesztenyemasszát ízlés szerint édesítsd és ízesítsd rumaromával. A legtöbb gesztenyemassza egyébként már eleve így kapható, és ez most ennél a receptnél nem is lesz baj, sőt. Kóstold meg a masszát, számítsd hozzá, hogy a csoki is tovább édesíti majd, így valószínűleg ezt a lépést teljesen ki is hagyhatod.

2. A másik beállítandó dolog, a megfelelő állag. Ha túl száraznak találd a masszát, olyannak, ami nem marad egyben, akkor minimális víz hozzáadásával könnyen tudsz rajta javítani. Pl. nedves kézzel gyúrd át. Vigyázz, mert tényleg nem kellhet bele sok.

3. Ha már megfelelő gesztenyegyurmád van, reszeld bele a masszába a narancshéjat, és jól dolgozd össze. Ezután formázz belőle szaloncukrokat. Készíts két ujjpercnyi hurkácskákat, majd ezeket nyomd rá egy sima felületre. Így az alja olyan igazán szaloncukrosan lapos lesz, és könnyen megáll majd.

4. A mártáshoz a csokoládét olvaszd meg gőz fölött. Praktikus meredek falú tálat használni, hogy minél mélyebb legyen a csokoládé, és ne az edény falára kenődjön fel a nagy része. Két villa segítségével forgasd bele a gesztenyerudakat. Jól csepegtesd, rázogasd le róla a felesleges csokit, majd tedd a szaloncukrokat sütőpapírra szilárdulni.

Sütőpapírba, színes selyempapírba csomagolva kapja meg a tökéletes ünnepi jellegét.

Szaluter Edit • kertkonyha.hu

Időtlen üzenetek

Az ünnepek közeledtével még vannak, akik képeslapokat vásárolnak, gondosan válogatott szavakat rajzolnak rá, miközben távoli szeretteikre gondolnak, majd a postán útjukra engedik ezeket a szép, tartalmas papírokat. De vajon meddig tarthatjuk ezt a kedves szokást? A kézzel írt levelek és üdvözlőlapok egy kihaló művészet alkotásai. Egy-egy ilyen darab megszületéséhez figyelemre, időre, és szívből fakadó elszántságra van szükség. A papírra vetett gondolatoknak súlya és időtlen üzenete van. Nem is beszélve arról az örömről, amit egy kézzel címzett és bélyeggel ellátott boríték vagy képeslap megjelenése jelent számunkra a postaládánkban. Most szeretettel osztok meg néhány családi és baráti körben megőrzött kincset, karácsonyi képeslapok és üzenetek formájában. És arra biztatok mindenkit, hogy írjunk, címezzünk, ragasszunk bélyeget és szerezzünk örömet mindazoknak, akik kedvesek számunkra.

Kovács Kata

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



Kedveseim! Hallgató-
sunkat ne tekintsétek
hanyagnak, azokat ne
sarokban fel ért kámpu meg
albania tek is. Különös
boldog meg nincs ami kámpu
ritene.
Kívánunk mi is boldog
újévet, jó egészséget sok
örömet arny évben, mind-
nyájatoknak. Tancsi és Keszke
Károli kéri, hogy írjan,
különösen a bor ügyre utalva,

3515

Tek.

örv.

Keszke Ferenc-
nének

Keszke

u.p. Keszke

Kovács

Viancočný
pozdrav

Kelt utwardha 79
Kedves orol'isprenem
Kellmes Karacsont
és újévi ünnepet
hírvánok Pirelka
család
Pirelka Pirel
család ritárú 1925
ok Névézámki
Slovensko
3 56203 0953
Kente
banya
Koma
Eros
Moa



Rák Lajos
é. b. családja
Budapest
Városlim. 2-4
1035

1920. XII. 2.
Kedves László! Kérem, hogy
kegyelmeztesse karácsonyi
ünnepet és egészében
gondoljon rőnt hívőin
sli, Kondi és a
gyerekek

1971. XII. 15.

Kedves Jusi és Lajos!

Hírvánok Kellmes karacsont
és boldog új évet. Remélem meg
ébbertem elvessz a Kellmes teli
nőket sok a napot. Itt unoham-
mal sokat játszik. Hov sokat hagyom
nyom akkor minden jól van.

Amint csókólok ha találkorol vele.
Cim: Székely, Bessarabierstr. 61. T. 4.
Pókányi György 5020.



Frohe Weihnachten und
ein gutes Neues Jahr

Ajándékozz élményt karácsonyra!

Lepd meg
szeretteidet,
barátaidat

a 108

Életmódközpont
főzőtanfolyamának
utalványával!

A tanfolyam fajtáját
és időpontját a
megajándékozott
választhatja ki, így
biztosan nem marad
el az öröm.

A tanfolyamokat itt
találod:

fozoiskola.108.hu





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



Szereted a karácsonyt?

Vaszatival a boldog ünnepnapokért

Pár évvel ezelőtt egy bő harminc fős csoportot a karácsonyról kérdeztünk. Kíváncsiak voltunk, náluk hogyan zajlik az ünneplés, mit csinálnak karácsonykor, hol, kivel és hogyan töltik az ünnepeket. A válaszok megdöbbenőek voltak...

Nagyjából arra számítottam, hogy majd ki-kí elmeséli, hogy mit szokott főzni, milyen karácsonyfát állítanak, milyen élményekkel gazdagodik ilyenkor a család. Sőt, kifejezetten arra számítottam, hogy kicsit unalmasak lesznek a válaszok, mert mindenki elmondja, mennyire finom bejglit süt és milyen szépen ég a csillagszóró és milyen hamisan éneklük a „Mennyből az angyalt”...

Ehelyett a megkérdezettek 70-80 százaléka azt fejtette, hogy mennyire nem szereti a karácsonyt, már előre retteg, hogy mi lesz az idén, hogy elege van a kellemetlen családi együttlétekből, a kínos kérdésekből, és abból is, hogy az ünnepek végére szinte mindenki összevész mindenkivel. A megkérdezettek

többsége a háta közepére se kívánta az egész karácsonyt és az egész feljajtást, a feszingős együttléteket, és úgy általában mindent, ami vele jár.

Megdöbbsentem. Ugye most te is? Vagy épp ellenkezőleg? Ismerős a helyzet?

Az, hogy mit történik karácsonykor, és hogyan telnek az ünnepek, nem azon a pár napon múlik, amit úgy hívnak, hogy karácsony. Még azon sem múlik, hogy kétméteres Normand fenyőt veszünk-e 30.000 Ft-ért, vagy levágunk a kertben néhány fenyőágot és azt díszítjük fel. Azon sem múlik, hogy pontosan mi a menü, és ki mit kap ajándékba. Sőt, még azon sem, hogy melyik égtájra tesszük a karácsonyfát és milyen színű díszeket teszünk rá!

Legfőképpen azon múlik, hogy kellemesen telik-e a karácsony, hogy mi történik egész évben, hogy milyen kapcsolatot ápolsz a családdal, a szeretteiddel a hétköznapiakon. Mennyit vagytok együtt, vagy ha épp úgy hozta az élet, hogy távol éltek egymástól, milyen gyakran beszéltek telefonon, milyen gyakran írtok egymásnak, mennyire vagytok részesei egymás életének, s ha valaki a családban bajba kerül vagy beteg lesz, mennyire álltok mellette. Ha egy családban rendben vannak a hétköznapiak, akkor rendben

lesznek az ünnepek is. Mert tényleg ünnepelni jöttök össze, és nem azért, hogy bepótoljátok mindazt, amit egész évben nem adtatok meg a másinak.

Persze abban, hogy jól teljenek az ünnepek, hogy jó kapcsolatot ápolj a családdal, a barátaiddal, fontos szerepet kaphat az otthonod minősége is, de felelőtlenség lenne azt mondtani, hogy csak azon múlnak a jó emberi kapcsolatok, hogy ez vagy az az égtáj nyitott-e vagy éppen zárt. Nem árt azonban tudnunk – főleg akkor, ha az emberi kapcsolataink kissé ingatagok –, hogy melyek azok az égtájak, amelyek hatással lehetnek kapcsolataink alakulására.

Az **északnyugat** általánosan felel az emberi kapcsolatokért, az érzelmeinkért, valamint az anyukánkkal való kapcsolatunkért is. Az **észak** minősége szintén nagy hatással van az anyára és általában a nőkre, illetve a velük való kapcsolatra. Ehhez hasonlóan a **kelet** a férfiakra hat, a **délnyugat** minősége pedig a családfőre és az elsőszülött fiúra.

Ha gondok vannak **délkeleten** (pl. ott van a főbejárat), akkor gyakori lehet a családban a veszekedés, ha pedig nincs rendben a **dél**, akkor erkölcsi problémák léphetnek fel – ami megint csak kedvezőtlenül hat a családi békességre. A **nyugat** megmutatja, hogy mennyire lehet tartós a házasság, a lakás közepe pedig azt, hogy mennyire marad együtt a család.

Elég gyorsan végig értünk minden egyes égtájon, ami egész röviden azt jelenti, hogy ha jó emberi kapcsolatokat szeretnél ápolni, akkor bizony nem árt, ha alkalmazod a Vaszati elveit és a Vaszati adta korrekciós lehetőségeket az egész lakásban.

Mi történik ekkor? Azt nem garantálom, hogy varázsütésre rendbejönnek az emberi kapcsolataid, azt azonban igen, hogy TE más ember leszel. Nyugodtabb leszel, kiegyensúlyozottabb, még az is lehet, hogy sikeresebb és gazdagabb... Ennél azonban fontosabb, hogy elégedett leszel, és jobban oda tudsz figyelni másokra – azaz te leszel az, aki megteszi az első lépést azért, hogy jobban teljenek a hétköznapiak és csodások legyenek az ünnepek.



És ne legyünk álszentek: lehet, hogy ehhez az is szükséges, hogy ne legyenek filléres anyagi gondjaink, ne kelljen azon aggódni, hogy be van-e fizetve minden csekk, és végre ne kelljen elvállalni a huszadik túlórát is. Mindez ugyanis rengeteg erőt, energiát és időt vesz el tőlünk, ami erőt, energiát és legfőképpen időt fordíthatnánk a családukra, a barátainkra is.

És ha végre eljutunk oda, hogy letisztulnak és rendbejönnek a kapcsolataink, ha tudjuk, hogy azokkal fogjuk tölteni a karácsonyt, akiket szeretünk és akikkel bármikor (hétköznapon és ünnepen egyaránt) jól érezzük magunkat, akkor már lehet azon gondolkodni, hogy mi legyen az ünnepi menü, és hogy inkább Normand fenyőt vegyünk vagy ezüstöt, vágottat vagy cserepest, és hogy milyen színűek legyenek idén a díszek... Amíg azonban minden karácsony családi perpatvarral végződik, a karácsonyfa, az ajándékok és minden más csak cullang...

Ha te is abba a szomorú 70-80 százalékba tartozol, akik nem szeretik a karácsonyt, akkor nagyon kérlek, gondolkodj el rajta, hogy mit tehetnél – akár az otthonodban, akár te, személyesen -, hogy ez jövőre másképp legyen. Bízz a Vaszati erejében! Eddig már olyan sok mindenkinek segített! (Nekem is!) Alkalmazd az otthonodban és az életedben! És ha jövőre megkérdezem, hogy szereted-e a karácsonyt, biztos vagyok benne, hogy azt válaszolod: IGEN!

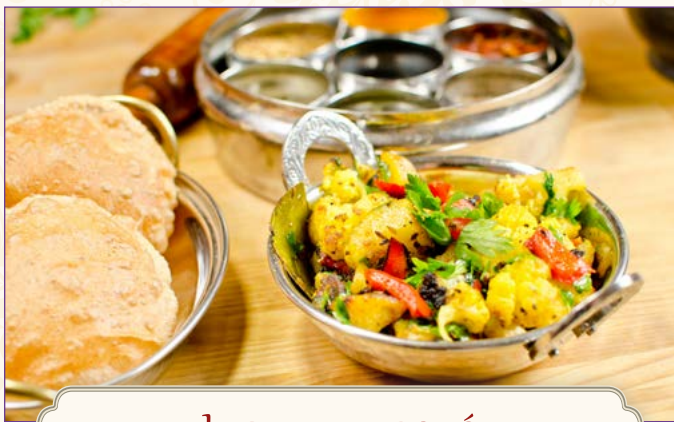
Manhertz Edit
vaszati tanácsadó • vaszati.wordpress.com

Ui: Ha pedig engem kérdezel: igen, nagyon szeretem a Karácsonyt!

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

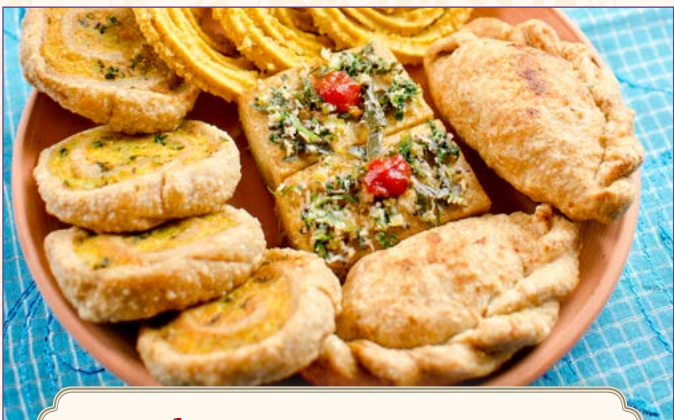
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI STREET FOOD
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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

- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

További tanfolyamaink



2 NAPOS ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

Ismerd meg önmagad, tudd meg, milyen ételek illenek testtípusodhoz, és válj önmagad gyógyítójává egy színes, változatos konyhakultúra segítségével!



INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd az étkezésed teljesen növényi konyhára átállítani, ötleteket és inspirációkat meríthetsz ezen a kurzuson.



A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



INDIAI WOKOS ÉTELEK

A wokban főtt étel rendkívül gyorsan elkészül, megőrzi az ízeket, ínycsiklandóan színes és látványos, a zöltségek megtartják formájukat.



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhádban könnyebben megy a főzés? Akkor nem kell mást tenned, mint beszervezni néhány családtagot vagy barátot, ismerőst s mi házhoz megyünk.



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd a munkatársakat még jobban összekovácsolni, akkor gyertek el együtt hozzánk, egy nagy, közös, vegetáriánus főzésre, vagy ha úgy kényelmesebb, mi megyünk az általatok megjelölt helyszínre. Személyre, csoportra szabott, egyedi program összeállítására is van lehetőség.



*A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu
gasztroblog írója, immár 7
vegetáriánus szakácskönyv
szerzője, Hémangi tartja.*

*A tanfolyamok helyszíne
a 108 Életmódközpont
(1137 Budapest, Szent István
krt. 6., Tel.: 30/464-7760)*



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu**



GESZTENYÉS PÓRÉHAGYMA KRÉMLEVES

Téli, ünnepi asztalra való gazdag ízű leves. Textúrájának visszafogott eleganciájával hódít, amit a tetejére szórt sült hagyma és chilipehely ellensúlyoz némileg.

ELKÉSZÍTÉSE:

A póréhagymát felkarikázom és a vaj - olívaolaj keverékén, a kakukkfű leveleivel megszórva, üvegesre párolom. Hozzáadom a felaprított gesztenyét, felöntöm az alaplével, ízesítem sóval, borsal. 15-20 percig főzöm, majd a tejszínnel együtt blenderben, vagy botmixerrel pürésítem. Ha túl rostos a végeredmény, érdemes átpasszírozni. Ropogós sült hagymával és chilipehellyel megszórva tálalom.

Gyepes Gabojsza / www.gabojsza.hu

HOZZÁVALÓK:

- egy méretes póréhagyma
- 3 dkg vaj
- 3 ek olívaolaj
- 10 dkg főtt, hámozott gesztenye
- 7-8 dl könnyű zöldség alaplé
- 2 dl tejszín
- pár szál friss kakukkfű, vagy kiskanálnyi szárított, morzsolt
- só és frissen őrölt bors
- a tálaláshoz ropogósra sült hagyma és chilipehely



SÜLT CAMAMBERT KAKUKKFŰVEL ÉS GRÁNÁTALMÁVAL

A sült camembert nagy kedvenc. Fokhagymával és rozmaringgal összesütve, leveles tésztába zárva, vagy magában, sütés után megszórva gránátalma magokkal és friss kakukkfűvel jó kis partykaja, lehet tunkolni, vagy baguette szeletekre kenve fogyasztani. Bevethető karácsonyi előételnek, vagy szilveszteri party falatkának sem utolsó és negyed óra alatt kész!

HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

- 4 db 100 g-os, vagy egy nagy guriga camembert sajt
- pár ág friss kakukkfű
- fél gránátalma magjai
- friss baguette, vagy jóféle házi gyökevény

A camembert sajtot kicsomagolom, sütőlapra teszem és 10-12 percre 180 fokra helyezem. Kiveszem, levágom a tetejét, a nemespenész kérget, az olvadt sajtot megszórom friss gránátalma maggal meg kakukkfűvel és friss kenyér szeletekkel azonnal tálalom.

Gyepes Gabojsza / www.gabojsza.hu



VEGÁN KÓKUSZKOCKA

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

Tedd a tészta száraz hozzávalóit, keverd jól össze, majd tedd hozzá a kókuszszírt és a mandulatejet is. Keverd össze lágy mozdulatokkal és öntsd sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokon süsd készre (kb 30 p), majd hagyd kihűlni. A kihűlt piskótát vágd fel.

A csokoládés réteg hozzávalóit keverd össze egy edénybe és főzd fel. A forró csokoládésba mártogasd bele villával a piskótakockákat, majd forgasd bele kókuszreszelékbe.

Vitai Kati / <https://eljharmoniaban.blogspot.hu>

HOZZÁVALÓK:

A PISKÓTÁHOZ:

- 25 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt vagy búzaliszt
- 25 dkg fehér tönkölybúzaliszt vagy búzaliszt
- 18 dkg teljes értékű nádcukor
- 8 dkg kókuszszír
- 1 csg. sütőpor
- vanília
- 4 dl mandulatej vagy rizstej
- fél citrom héja

A CSOKOLÁDÉS RÉTEGHEZ:

- 10 ek kakaó
- 10 dkg kókuszszír
- 15 dkg nádcukor
- 3 dl mandulatej vagy rizstej

KÜLSŐ RÉTEG

- 25 dkg kókuszreszelék





TÖRÖKMÉZ *házilag*

HOZZÁVALÓK:

- 5 dkg kristálycukor
- 4 dkg méz vagy cukorszirup vagy juharszirup
- 1 evőkanál víz
- 2 dkg szóda bikarbóna
- 2 evőkanál olaj

A törökmézhez egy tálcát olajjal vékonyan megkenünk, hogy amikor a forró törökmézet ráöntjük, ne tapadjon a felületére. (Műanyagot ne használjunk, mert a cukor nagyon forró, megolvaszthatja!)

A szóda bikarbónát kis lyukú szűrőn átszítáljuk, hogy ne maradjanak benne csomók. Mély lábasban melegíteni kezdjük a cukrot, a vizet és a mézet. Néha megkeverjük, de csak lassú, óvatos mozdulatokkal, mert az olvasztott cukor nagyon forró! Kezdetben opálos színe van, ami lassan aranyárgává válik. Akkor jó a szirup, amikor olyan sűrű, hogy az edény alján pár pillanatig megmarad a kanállal húzott csík. A színe

egyik pillanatról a másikra vált a majdnem fehérről barnára, ezért amikor elérte az arany színt, azonnal lehúzzuk a tűzről és belekeverjük a szóda bikarbónát. Nagyon habzik, de ettől ne ijedjünk meg! A masszát gyorsan és alaposan kikeverjük, hogy ne maradjon benne sehol szóda bikarbóna-csomó, mert az élvezhetetlenné teszi az édességet. A forró, habos masszát a tálcára öntjük, és 30 percig állni hagyjuk, ezalatt megkeményedik.

Légmentesen záródó dobozban tárolható.

Szép Csilla / szepsegtar.blogspot.hu

ROZMARINGOS- SAJTOS TALLÉR

A friss zöldfűszer ünnepivé varázsolja ezt az egyébként egyszerű sós süteményt. Mennyei rozmaring illat száll a konyhában sütés közben!

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg liszt
- 20 dkg vaj
- 15 dkg reszelt sajt (trapista, cheddar)
- 2 kk só
- 1 ek apróra vágott friss rozmaring
- fél kk őrölt feketebors

A hozzávalókból tésztát gyúrunk. Fél órára betesszük a hűtőbe, majd ha már kicsit keményebb a tészta, rudat formázunk belőle. Az enyém nagyjából 4 cm átmérőjű lett. Ekkor még egy órára visszate tesszük a hűtőbe. Ha letelt, vékony szeletekre vágjuk, s előmelegített sütőben, 200 fokon nagyjából negyed óra alatt aranyszínűre sütjük.

Hémangi / vegavarazs.hu



SZÉKELY- KÁPOSZTA, AHOGY ÉN SZERETEM

HOZZÁVALÓK:

- 4 ek olaj
- 3 ek liszt
- 1/4 teáskanál asafoetida (vagy hagyma)
- 1 1/2 teáskanál fűszerpaprika
- 50 dkg savanyúkáposzta
- 1/2 dl paradicsomlé
- 1/4 tk frissen őrölt feketebors
- só
- 2 l tejből paneer (<http://vegavarazs.hu/hazisajt-panir-keszitese/>)
- tejföl ízlés szerint

Előkészítjük a káposztát, azaz hideg vízben megmossuk és összevágjuk. Egy lábosban felforrósítjuk a 3 ek olajat, majd beletesszük a lisztet, és folyton kevergetve – kis lángon – világosra pirítjuk (kb. 3 perc). Ezután beletesszük az asafoetidát és a fűszerpaprikát, majd további fél percre pirítjuk. Hozzáadjuk a savanyúkáposztát, és felengedjük kicsit több vízzel, mint amennyi ellepi. Beletesszük a paradicsomlevet, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, kisebbre vesszük a lángot, és addig főzzük, amíg a káposzta meg nem puhul (kb. 30 perc).

Amíg a káposzta fő, elővesszük a 2 l tejből készített házasajt (elkészítését lásd <http://vegavarazs.hu/hazisajt-panir-keszitese/>), 2x2 cm-es kockákra vágjuk, és forró olajban aranybarnára sütjük.

Amikor a káposzta megpuhult, beletesszük a sült sajt-kockákat, további 5 percre főzzük, belekeverjük a tejfölt, és elzárjuk a lángot. Ropogós, friss kenyérrel nagyszerű fogás.

Figyelem! Paneer helyett grillsajtot is használhatsz.

Hémangi / vegavarazs.hu





ZÖLD KARÁCSONY



A karácsony több szempontból is a környezetszennyező, pazarló életmódhoz járulhat hozzá. Pedig nem kellene ennek így lennie. Ha szeretnénk valóban zölden ünnepelni a legszentebb ünnepet, sokat tudunk mi is tenni, hogy fenntartható legyen a karácsony. Számos tevékenységgel hozzájárulhatunk már advent idején, karácsony napján és azt követően is, hogy a karácsonyunk minden szempontból zöld legyen.

Kinek, mit vegyünk?

Karácsonykor ajándékokkal is kedveskedünk szeretteinknek. Hogyan tegyük mindezt öko módra, hogyan ajándékozzunk tudatosan? Érdemes személyre szabott ajándékokkal meglepni szeretteinket, ezért az előzetes listakészítés legyen az első lépésünk, melyben végig gondoljuk és leírjuk, hogy kit mivel lepünk meg. Ajándékozzunk szeretteinknek élményeket tárgyak helyett, hiszen sokunknak a legjobb ajándék, nem kézzelfogható. Ha párunk szeret főzni, lepjük meg egy páros főzőtanfolyammal, ha utazni szeret, szervezzünk mi magunk egy kirándulást, vagy kísérik





el egy színházi darabra, ha rajong a művészetért. Ha pedig túlteng bennünk az alkotni vágyás, készíthetünk mi magunk is régiből valami újat ajándékként, mert az ajándékozásnak nem kellene feltétlen a pénzköltésről szólni. Nézzünk körül szekrényünkben, biztos van pár olyan régi ruhadarab, amit már nem használnánk, de kisebb átalakítással új ruhát, vagy abból textilékszert, lakásdekorációkat készíthetünk barátainknak, családunknak! Bevált receptek állnak már rendelkezésünkre, ha házilag, természetes alapanyagból készült kozmetikumot szeretnénk ajándékozni. Ezzel nemcsak a „puszta tárgyat”, hanem az időnket is ajándékozzuk, ami rohanó világunkban az egyik legnagyobb kincsünk is.

Legjobban tesszük, ha megfogadjuk Oren Arnold tanácsait, kinek karácsonyi ajándékötlei valóban szívhez szólóak:

*„az ellenségednek megbocsátás,
az ellenfelednek türelem,
a barátodnak szeretet,
a partnerednek szívesség,
mindenkinek jóindulat,
minden gyermeknek egy jó példa,
magadnak tisztelet.”*

Tovább tudjuk zöldíteni az ajándékozást, ha idén elhagyjuk a túlzott csomagolást, vagy minimalizáljuk azt! Ma már könnyen beszerezhetünk újrahasznosítható papírdobozokat erre a célra, melyek 100%-ban újrahasznosíthatóak. Ha pedig jó a kézügyességünk, régi cipős dobozokból és újságokból mi magunk is

gyönyörű adventi dekorációs dobozokat készíthetünk. Képeslapot, üdvözlőkártyát ugye eszünk ágában sincs már küldeni?! Lehet, bele sem gondoltunk, hogy a csillogó-villogó kis színes kártyák miatt, amit az ünnepek után úgylis eldobunk, évente több ezer fát vágnak ki. E-mailen, telefonon ma már szinte mindenki elérhető és gyorsabb, környezetbarátabb megoldás is, mint a postai levélfeladás.

Ünnepi menü

Évközben is sokszor kihívást jelent odafigyelni étkezési szokásunkra, ünnepekkor ezt megtenni, még nehezebb. A családi ünnepi vacsorák, céges karácsonyi partyk elkerülhetetlenek, de ha mi magunk készítjük el az ünnepi menüt, törekedjünk rá, hogy helyi termékeket vásároljunk, ezzel is óvva a környezetünket. A mennyiségre is figyeljünk oda, mert ünnepkor gyakran túlzásokba es(z)ünk. Sokszor egy hadseregnek is bőven elég étel kerül az asztalra, a



maradék meg megy a kukába, mert másnap már új menüt készítünk. Gondoljuk hát át mind vásárláskor, mind az ételek készítésekor a reális mennyiséget, kerüljük el a felesleges pazarlást!



Karácsonyfát ökosan!?

Karácsony sokunk számára elképzelhetetlen karácsonyfa nélkül. Nem is kell erről lemondani, de lehet karácsonyfánk úgy is, hogy nem vágatunk ki minden évben egy élő fát csak ez okból kifolyólag. Környezettudatos megoldás karácsonyfára a visszaváltható, gyökeres karácsonyfa. A kivágott karácsonyfák helyett még a műfenyők is zöldebb megoldásnak bizonyulnak. Karácsonyfánk dekorációjánál nézzük meg,

mi maradt régről, akár a nagyszülőknél is érdemes körbenézni, mert örök divat a retro. Alkossunk saját kézzel díszeket az idén! Számtalan helyen juthatunk ma már hozzá természetes alapanyagokhoz, előre gyártott sablonokhoz, így egy cseppnyi kreativitással és egy kis idővel mi magunk is elkészíthetjük a karácsonyi díszünket és az adventi koszorúkat is. Bármit, amit kézzel készítünk és közben beleadjuk szívünket, figyelmünket, annak párja nem lesz egyetlen áruház polcán sem.

Ünnepi ruhában ökosan!?

Ne csak Szenteste, hanem karácsony mindkét napján, a céges karácsonyi ünnepségen és a barátokkal való karácsonyozáskor is elegánsan és egyben zölden öltöztessük fel magunkat és mutassuk meg a legszebb ünnepkor is, hogy az eleganciának, a divatnak és a környezetvédelemnek bizony nem kell különválnia egymástól.

Számtalan ünnepi kollekció létezik már a magyar piacon is, ha még nincs a szekrényünkben öko ruha, itt a remek alkalom, hogy megjutalmazzuk magunkat egy elegáns, ünnepi kollekcióval, hogy elmondhassuk magunkról, hogy idén bizony mi is zöldként ünnepeljük a karácsonyt!

Devecsery László szavaival kívánok minden kedves Olvasónak és hozzátartozójának Békében és Boldogságban teli zöld karácsonyt!

*„Megmaradjon bennünk
karácsonynak fénye,
szent örömben éljen
világ minden népe!”*



ÖkoTrend

Havasi Patrícia
www.havasipatricia.hu

A FAGYÖNGY



Az angolszász hagyományok szerint azt a lányt, aki a fagyöngy alatt áll, meg szabad csókolni, a breton hagyományok szerint pedig ez a csók ráadásul termékenységet és szerencsét is hoz. Ennek is köszönhető, hogy a fagyöngy a mai napig is kedvelt dísznövény az adventi, karácsonyi időszakban.

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

Vízható 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, cukorbetegnek is ajánlott – olvasható a gyorgytea.hu oldalon.

Teát mindig hideg vizes áztatással készítünk belőle: egy púpozott teáskanál fagyöngyöt adunk



negyed liter vízhez, majd egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Magas vérnyomásra, érelmeszesedésre napi egy csészével reggel éhgyomorra. Szívbetegnek 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 háziorvosunk véleményét a kezelés időtartamáról, májunk védelmében!

Forrás: hazipatika.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A vashiány első jelei
(tovább: videoklinika.hu)
- Karácsonyi vásárok
(tovább: femina.hu)

- Mesefalu a Mecsekben
(tovább: femina.hu)
- C-vitamin források
(tovább: hazipatika.com)



Első Pesti Teaház



Létezik a város szívében egy hely, ahová a forgatagban megszédült utcák embere betérhet. Egy hely, ahol egy láthatatlan kulccsal kinyitják a lelkünk legmélyéhez vezető ajtót. Egy aprócska ékszerdoboz, ahová álarcok és szerepek nélkül bármikor megpihenhetünk. Ez a hely az Első Pesti Teaház.

Ebben a kis üzletben már többször megfordultam az elmúlt évek alatt. Mindig éreztem, hogy ennek a boltnak lelke van. De egy kérdés sosem hagyott nyugodni: miben rejlik a titka? A választ egy csésze, testetlelket melegítő gyümölcsforrázattal a kezemben, és Sárdi Gabriella elbűvölő társaságában leltem meg.

Apátym tanácsára

Régen mindenki kávézott, és a teafogyasztás is a filteres, cukros-citromos meleg ital kortyolgatására korlátozódott. Az karácsonyi ünnepek közeledtével néha hozzá lehetett jutni jobb minőségű, szálas teákhoz is. De Magyarországon nem volt a teázásnak kultúrája. Az üzletet Gabi 1995-ben nyitotta másodmagával. A teázás művészete addig ismeretlen volt az emberek számára. A teabolt megnyitása egy komoly szamaritánus feladatnak bizonyult, mert a magyar nép egy kávé nemzet volt és talán az is marad. És a teázás örömét, kultúráját elfogadtatni és megszerettetni az emberekkel, egy komoly, de élvezetes feladatnak bizonyult.

Az 1990-es év sokak számára változást hozott, így történt ez Gabival és akkori férjével is. Korábbi munkahelyeik megszűntek és feltették a kérdést: hogyan tovább? Ekkor merült fel a kereskedés gondolata, amiről tanárként azt sem sejtette, hogy eszik-e vagy isszák. A tapasztalatlanság ellenére mégis belevágtak és sok mindennel foglalkoztak, amikor is Gabi Svédországban élő bátyja azt tanácsolta, hogy nyissanak

egy teaboltot. A felvetést hamarosan egy svédországi utazás követte, ahol Gabiék a teázás skandináv kultúrájával és hagyományával is találkoztak. Látták, hogy mennyire hangulatos, hogy milyen embereket vonz, és hogy milyen lehetőségek vannak benne. Az utazást követően pedig egyértelmű döntés született. Határozottan úgy érezték, hogy érdemes egy olyan jellegű vállalkozásba belevágni, ami még nem létezik Magyarországon. Mindig elmondják, hogy nem csak a teázás örömét és kultúráját hozta közel hozzájuk ez az életre szóló döntés, hanem egy olyan csodálatos vevőkört is, amit a kezdetek kezdetén nem is sejtettek. Összességében egy kiemelt, intellektuálisan elit csapatként jellemezhető az a réteg, aki a teázást és a hozzá tartozó kultúrát szereti. Az elmúlt huszonkét év kezdetén a közép- és idősebb korosztály fordult meg a boltban. Ahogy azonban múlt az idő, a vevőkör életkora egyre megfiatalodott. A társadalomnak egy olyan rétege nyitott és szimpatizál a teafogyasztással, akikkel öröm találkozni nap nap után.

A teázás összetartó ereje

Üljünk be egy kávéra – hangzik el gyakran ez a mondat azok között, akik társaságra vágnak. A kávé gyorsan készíthető és fogyasztható, igazi közösségi tevékenység. A tea teljesen más. A teafogyasztás egy sokkal intimebb, családiasabb tevékenység. De kijelenthető, hogy mára ez is közösségi elfoglaltsággá

nőtte ki magát. Ehhez a finom ital elkészítéséhez valóban időre van szükség. Ezzel foglalkozni kell, odafigyeléssel főzni, szervírozni, ízesíteni, kevergetni... Ez egy nagyon hálás tevékenység. Ennek ellenére akadnak vendégek, akik filteres teákat keresnek. A kérdésre, hogy miért, mindig ugyanaz a válasz

érkezik: azzal nem kell foglalkozni, pepecselni. Ilyenkor a tulajdonosok megosztják a titkot, hogy a plusz munka a minőségi szálas teával csupán annyi, hogy azokat szűrőbe kell tenni. A forró vizet erre kell önteni és néhány percig áztatni. Az elmúlt huszonkét évben

már sok vásárlót hódított meg a minőségi tea, annak elkészítési módja és fogyasztásának öröme. Az utóbbi években egyre több teabolt és teaház nyílt a fővárosban és országszerte egyaránt. Összetartó erővé vált a teázás.

Kulcs az emberi lélekhez

A vevők érzik és értékelik az őszinteséget, a hozzáértést, és a kiszolgálás emberközpontúságát. Egy kedves szó, egy csésze tea, még a legidegesebb embert is maradásra és megnyugvásra bírja. Akadt olyan vendég is, aki egy fűszeresebb, fekete tea segítségével tudta elhagyni a cigarettázás mérgező függőségét. Ez a szakma egyfajta pszichológia is. Aki ide betér, azzal el lehet beszélgetni. Még annak is igénye van néhány őszinte, kedves szóra, aki rohanásban van.

Ebben a teaházban gyakran öntik szavakba a vendégek mindazt, amire vágnak, vagy ami hiányzik számukra. A hely szelleme, a közös szimpátia, és az odafigyelés megnyitja az embereket. Mindenkit meg lehet szelídíteni, és mindenkire meg lehet találni a kulcsot, legyen az illető tizenhat éves kamasz, vagy kilencvenkét esztendő aggyastyán. És a tea, számos értéke mellett, egy kulcs az emberi lélekhez.

Illatok, ízek, emlékek

A bolt kínálata kétszáz féle teát sorakoztat fel. Hiszen nemcsak az évszakok vagy napszakok határozzák meg egy kuncaft választását, hanem az is, hogy ki milyen hangulatban érkezik a teaházba van. Egy rosszul sikerült nap végén Gabi biztos valamelyik fűszeres teát ajánlaná. A reggeli ébredéshez egy karakteresebb ízvilágot tanácsolna. Az egyetlen iránytű a bolt kínálatának óceánjában az, ha az ember az érzéseire hallgat. Olyankor mindig jó döntés születik. A választás során szintén meghatározóak az illatok. Ebben a tekintetben minden látogatónak más és más az ízlése, mégis

mindenki megtalálja azt az egy, vagy gyakran több teát is, amivel teljes mértékben képes azonosulni, ami jó érzéseket kelt, vagy kedves emlékeket ébreszt benne. A választás szinte mindig egy nehezen megmagyarázható, belülről érkező készlet alapján történik.

Vannak olyan visszatérő vendégek, akik kiművelt teafogyasztók, és határozott elképzelésük van arról, hogy mit is szeretnének vásárolni. A bizonytalan klienseknek pedig a türelem, egy csésze meleg tea, és az üzlettulajdonosok odaadása ad mankót.

Ha tea volnék...

Beszélgetésünk végén megkérdeztem Gabit, hogy milyen tea lenne, ha a szárított tealeveleket meg lehetne személyesíteni. Válasza őszinte és végtelenül bájos volt, amiben nem csak a tea típusát, hanem az érzést is leírta, amit a fogyasztásakor érez. Nepáli zöldtea. Ezt szürcsölgetve az ember képzeletben Olaszországban

találhatja magát, ahol a hegyek között kacskaringós út vezet. Mély völgyek és jéghideg patakok díszítik a tájat. És mezítláb áll a kristálytiszt vízben, ami felnagyítja a színes kavicsokat és belélegzi a friss levegőt. Érti a hajnali párákat a haján és a bőrén. Nos, ilyen érzés teát inni.

Kovács Kata

www.facebook.com/UnalynnSecretGarden



Ha megállunk, felragyog az ég!

Az Oxford street ragyogott. A kirakatok költeményekké váltak, téma és színek kompozíciók keltek életre, majdnem belépőjegyeket lehetett szedni azért, hogy a járókelők megnézhessék őket. Hírértéket képviseltek az üzletek ezekben a napokban.

Magával ragadott a forgatag, a fennkölt, ragyogó ünnepélyesség, a kacagó és egyben a hidegben összekapaszkodó boldog párok és családok hőmpolygó áradata. Siettek a csomagokkal a kezükben, mégis ráérős hangulatban. Aggódásnak semmi nyoma, vagy a teendők sokasága által előhívott frusztrációnak... „Ja, az életszínvonal!” – szinte halom az egyik ismerősöm hangsúlyával...

Miután a vásári tömegből átsétáltam a tulipánokkal és rózsákkal tarkított parkba, rácsodálkoztam, hogyan élhetnek decemberben ennyire vidáman

ezek a virágok, ilyen szép sorban, harmóniában, mintha csak tavasz lenne? Mintha soha nem akarnának elhervadni, vagy arra várnának, hogy még kitartsanak az új évezredig. Meglepő és megható volt így együtt ez összkép. Így láttam akkor Londont, 1999-ben, az évezred utolsó karácsonyán...

Ahogy hazaértem, az épületben már meleg fogadtott, a szobatársaim mind elutaztak. Az ünnepélyesség ott is tapintható volt – hiszen mégiscsak a Sohon laktam –, de pár óra múlva azon kaptam magam meleg teát kortyolva, az ablak mellett ücsörögve, hogy a hangulat átjár, elmélázom, s már én is messze járok...

A nagymamám bejglijének illatára gondoltam, és a havas, mesebeli látképre a szülőfalumban, Sarudon, ahol nincs ilyen csillogás az utcákon, de ismerem

a járókelőket. Nincsenek megkomponált művészi kirakatok, de a házak ablakában látszódnak a karácsonyfák a színes égőkkel, az udvarokon pedig a gyerekek ide-oda hajladozó hóemberei, félig kész próbálkozásai integetnek boldogan.

Az ünnepek minden kultúrában arra kéri az embereket, hogy álljanak meg és vegyék számba az addig elért sikereiket. Így kitartással és reménnyel feltöltenek indulhatnak a jövő felé. Én személy szerint a születésnapokon és év végén is készítek egy „az elmúlt évi sikereim, vagy sikereink” falat, ahol családosan megemlékezünk az elért eredményekre. Mindenki nagyon szereti.

A lányom születésnapi partijának szervezésekor – miután elkészült a siker fala – mégiscsak magával ragadott az illúzió. A lista nem csökkent, ha három pipát húztam, még 4 teendő nőtt a helyükre, így az aggodalom vette át a hatalmat, ahogyan az idő egyre csökkent a vendégsereg érkezéséig.

Egy ponton döntenem kellett, hogy én szervezem a bulit, vagy a buli szervez engem. A siker falra pillantva megálltam és eszembe jutott a nagymamám.

Nem emlékszem listákra. Talán bevásárló listára vagy kockás füzetesre, „ennyit költöttünk ebben a

hónapban” listára, de ünnepi teendők listára nem. Nyilván volt tervük, de hogy a végére értek-e, ki tudja.

A születésnapi partin nem minden program alakult úgy, ahogyan gondoltam először, hogy lehetne, de végül a gyerekek spontaneitása, a barátjuk iránt érzett szeretetük miatt a buli emelkedetté, játékosá és hihetetlenül vidámmá vált. A nagymamám talán többféle süteményt tervezett először a karácsonyi családi összejövetelre, lehet, hogy be is vásárolt hozzá, de miután feldíszítettük a fát, az égők a helyükre kerültek, már nem volt fontos, hogy hány sütemény sikerült, mert amikor a családtagok a történeteikbe kezdtek, már egymásra figyeltünk.

A kerítések mögött kikukucskáló hóemberek fejéről estére már félig lecsúszott az egy ideje kiselejtezett zománcos edény, de tudtuk, hogy a gyerekek egész délután lelkesen rohangáltak a lakás és az udvar között, hogy a szülőktől és nagyszülőktől minden szükséges hozzávalót kicsikarjanak, s az elkészült remekmű ezért többet ért minden alkotásnál, mert a közös élmény öntötte formába.





Ünnepeink egész évben vannak. Ünnepeinknek egész évben kell lennie. A készülődés öröm. Az ünnep öröm. Az elért sikerekre és az elmúlt évre hálával visszatekinteni öröm. Ha csillogó és gyönyörű ünnepi hangulatot teremtünk, az is öröm.

Ha reggel felkelünk, lássuk az értékét, hogy együtt lehetünk a családdunkkal – még ha nem is értünk mindig egyet mindenben, de mellettünk vannak és számíthatunk rájuk! Vannak kiváló barátaink, ha nem is minden problémánkat tudják azonnal meghallgatni, de ahogyan lehetőségük van, a rendelkezésünkre állnak és támogatnak jóban-rosszban. Az Univerzum Ura pedig életről életre velünk tart és a szívünkben segít, ha a lelkiismeretünkre hallgatunk...

Ha ezt felismertük, akkor észrevesszük, hogy vannak, akik a csillogó kirakatok alatt alszanak, s nem díszítenek karácsonyfát. Valószínűleg nem írnak „az elmúlt évem sikerei” falat sem, mert örülnek, és még az is lehet, hogy nem örülnek, hogy élnek. Nem viszi őket a forgatag boldogan, mert egyedül vannak a sötét lakásban. Ezért a hála a legkijózanítóbb érzés,

mert arra készítenek, hogy lássunk túl az illuzórikus elvárásokon és lássuk a valóságot, ahogyan van.

Az elvárások kevés időt hagynak. Az elvárások csalódást okoznak. Az elvárások soha nem engedik, hogy a lista végére érjünk. Az elvárások megmondják kinek kellene mutatnunk magunkat és azt is, hogy észre vegyük e a nálunk kevésbé szerencséseket.

Az elvárások persze szükségesek, de meg kell tanulnunk meghúzni a határt még a túlzott elvárások előtt, mert csak akkor leszünk képesek részt venni a szülinapi bulin, emlékezni a bejgli illatára és arra a hóemberre, akiről a zománcos edény végül a lábunkra esett, ahogyan kicsit olvadni kezdett a hó...

...s ha végül képesek vagyunk élni a jelenben, ünnepelni azt és olykor megállni, körül nézni és segíteni másokon is, akkor elégedettek leszünk és felragyog az ég, akár a szülőfalunkban vagyunk, akár egy gyönyörűen díszített nagyvárosban vagy épp Krisna-völgy mesebeli tájain, ahol én élek a családommal!

Nilamani

www.facebook.com/nilamaniplusz

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

▶ AROMAX BŐR- ÉS SZAKÁLLÁPOLÓ ZÖLDMANDARIN OLAJJA



Kondicionálja az arcbőrt és a szakállt, antimikrobális hatású. Szakállzuzmó olajat, mandulaolajat és zöldmandarin olajat tartalmaz.

20 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.389 Ft~~
2.189 Ft

▶ OPTIMA GOJI BOGYÓ SÚRÍTMÉNY



Immunerősítő, sejtregeneráló Goji „szupergyümölcs” sűrítmény szabadalmaztatott OXY 3 növényi hatóanyagokkal.

500 ml

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~4.499 Ft~~
4.099 Ft

▶ RAPUNZEL BIO GHI TISZTÍTOTT VAJ



A Ghi magas hőfokra hevíthető, ideális sütéshez, főzéshez, illetve önmagában, szendvicsekhez fogyasztva. Hagyományos ayurvédikus főzési eljárással készült magas minőségű bio termék.

250 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.099 Ft~~
2.799 Ft

▶ CSAKRATEA KARÁCSONYI TEA



Akárcsak a többi CsakraTea, kizárólag gyógy- és fűszernövényekből készült, mesterséges adalékok nélkül. Koffeinmentes. Összetevők: rooibos, hibiszkusz, citromfű, narancshéj, almakocka, szegfűszeg, fahéj.

50 g

KEDVEZMÉNY:
130 Ft

~~1.229 Ft~~
1.099 Ft

▶ PALEOILT NAPRAFORGÓ LECITIN



A lecitin nélkülözhetetlen alkotóeleme a sejteknek, különösen a sejthártyának és az idegszövetnek; és szinte minden létfontosságú élet-funkcióban részt vesz.

300 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.379 Ft~~
2.179 Ft

▶ LAVERA SOS SEGÍTSÉG KÉZÁPOLÓ BALZSAM



Intenzív hatású, sejtvédő balzsam makadámdió olajjal, shea vajjal, kakaóvajjal és mandulaolajjal. NaTrue minősítésű ellenőrzött natúrkozmetikum. Bio, vegán termék.

50 ml

KEDVEZMÉNY:
180 Ft

~~1.479 Ft~~
1.299 Ft

Kattintson a termékek megnevezésére!

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► FLORET TÖMJÉN PRÉMIUM FÜSTÖLŐPÁLCIKA



Egy igazi lelket tisztító illat. Oldja a feszültséget, a szorongást. A prémium füstölőpálcikák több illóolajat tartalmaznak, ezért kevesebb füsttel és több ideig égne.

20g (30-35 szál)

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.949 Ft~~
1.749 Ft

► BALANCE FOOD NYÍRFA PORCUKOR



Porrá őrölt 100% xilit, sütemény sütésnél tökéletes alternatívája a porcukornak.

500 g

KEDVEZMÉNY:
140 Ft

~~1.339 Ft~~
1.199 Ft

► SZAFI FREE HAJDINÁS GYÜMÖLCSKENYÉR LISZTKEVERÉK



Glutén-, tej-, tojás-, magliszt-, szója- és sütőpor mentes zsír-szegény lisztkeverék, melyből napokig puha gyümölcskenyér készíthető.

1000 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.949 Ft~~
1.749 Ft

► BIOCONNECT BÉTA-GLÜKÁN TARTALMÚ BIO ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS KONCENTRÁTUM GYEREKEKNEK



Meggy ízű magas antioxidáns és flavonoid tartalmú szuperkoncentrátum, kizárólag természetes alapanyagokból. Cukrot, tartósítót, színezéket nem tartalmaz.

210 g

KEDVEZMÉNY:
500 Ft

~~5.399 Ft~~
4.899 Ft

► BAMBOO TREE RIZSPAPÍR 22CM-ES RIZSTÉSZTA LAPOK



Rizstészta lapok gluténmentes zöldséges tekercsek készítéséhez. Összetevők: rizsliszt, tápióka liszt, víz, só.

400 g

KEDVEZMÉNY:
100 Ft

~~1.099 Ft~~
999 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés



68 Megtekintés



67 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk
40 színes oldalon, tele izgalmas cikkekkel,
PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról,
hogyan tehetem minőségibbé az életemet.

FELIRATKOZOM

