



# Natúrkamra

Ez csak természetes

# HÍRLEVÉL

II. ÉVFOLYAM. 8. SZÁM 2011. DECEMBER

## *Karácsonyi készülődés*

A karácsony hagyományokkal, szokásokkal és elvárásokkal teli időszak, amelynek nem az ajándékvásárlásról kellene szólnia, hanem a lecsendesedésről, a szeretet megéléséről, az együttlétről, a csodavárásról. A szenteste és az azt követő napok akkor sikerülnek jól, ha az ember rendesen előkészített mindent. Úgy gondoltuk, segítünk néhány tanáccsal, hogy az év legszebb ünnepéből ne csak a rohanás és a fáradtság maradjon meg emlékként.

Minden évben megfogadjuk, aztán valahogy mégsem sikerül betartani, hogy jövőre már idejében neki fogunk kezdeni az ajándékvásárlásnak és a főzésnek, sütésnek. Ezért szakítson időt rá, és mielőbb induljon útnak, ne hagyja ezúttal az utolsó pillanatra. Így lesz ideje alaposan átgondolni, hogy szerettei minek örülnének valójában. Ezzel elkerülhető, hogy ismét nyakkendő, vagy sál kerüljön sokadjára a fa alá. Ha odafigyel szeretteire, akár már október környékén összeállíthatja a listát - amiből aztán lehet mazsolázni -, hogy mi az, amivel örömet szerezhetne. Egy séta, vagy bevásárlás alkalmával, amikor párunk lelkesen felkiált: nézd, milyen szép!, lehet jegyzetelni, így nem "nyúlunk félre".

Jól bevált módszer a karácsonyi kívánságlista is, mint valamikor gyermekkorunkban. Kérjük meg szeretteinket - így megspóroljuk magunknak az időt -, hogy írják össze, mit

szeretnének. Praktikusoknak ajánlott ez a módszer, mert így valóban azt kapja a megajándékozott, amire szüksége van. Ezzel csupán az a baj, hogy elmarad a meglepetés varázsa. Némi kockázatot érdemes vállalni ezért, és a listáról mazsolázni.

Aki időben elkezdni begyűjteni az ajándékokat, azoknak ajánlhatom a december elejétől működő karácsonyi vásárokat. Az ország minden táján rendeznek ilyen, érdemes itt is körülnézni, hiszen olyan egyedi kincsekre, kézzel készült csodákra tehetünk szert, amelyet a nagy bevásárlóközpontok polcain hiába is keresnénk. Egy-egy különleges karácsonyfadísz, akár az ékkő, több funkciót is betölthet. Egyrészt örömet szerez a látványa, másrészt díszíti a karácsonyfát. Az már külön bónusz, ha gyerekünknek így kezdjük el gyűjteni a családi karácsonyfájára a díszeket. Én ezt sosem hagynám ki, eddig nagy örömet szereztem. Persze itt nem a tucat árúra gondolok, hanem az olyan különlegességre, mint az üvegből, vagy kristályból készült darabokra. Ritka szép fényjátékban lehet részünk általa, ráadásul nem is jelent megterhelő költséget. Sokkal inkább híve vagyok a több apró ajándéknak, mint egy drága darabnak. Nagy örömet szerezhetünk olyan ajándékkal, amellyel az év folyamán az együttlétekre teremtünk lehetőséget. Ilyen lehet egy koncert, vagy színházjegy.

Fantasztikus élmény, amikor családunk tagjai sorra bontogatják a csomagokat, látni az öröm csillogását a szemükben. Az ajándékot olyan szeretettel, gondoskodással, odafigyeléssel válasszuk ki, amilyen szeretettel átadnánk. Ne maradjon el a csomagolás sem. Ezzel azt is kifejezzük, hogy fontos számunkra az a személy, akinek az ajándékot szántuk, hiszen időt, energiát fektettünk bele. Egy szépen becsomagolt ajándék szemet gyönyörködtető látvány.

Küldjünk karácsonyi képeslapot email helyett. Távol élő rokonoknak, barátoknak nagy örömet szerezhetünk vele, pláne, ha a jókívánság mellé néhány fényképet, vagy netalán egy levelet küldünk.

Amikor az ajándékvásárláson túl vagyunk, gondoljuk át, mi az, amit a karácsonyi asztalra teszünk. Tervezzük meg az ebédet, vagy a vacsorát. Én mindig igyekszem valami különlegességgel meglepni a családot, hiszen a karácsony egy különleges alkalom.

Mindezekon túl azonban, talán a legfontosabb, hogy ne vállaljuk túl magunkat! Ha időben neki fogunk a készülődésnek, átgondoljuk, mit mikor, milyen sorrendben végzünk, elkerülhető a pánik, a kapkodás, sőt talán az is, hogy agyonhajszoltan, meggyötörtten üljünk a családi asztalhoz karácsonykor. Csak rajtunk múlik, milyen hangulatban telik az ünnep!

# Karácsonyi termékajánló



Mount Hagen  
bio csokoládépor  
225 g



Mount Hagen  
bio cappuccino  
200 g



Mount Hagen  
bio koffeinmentes kávé  
100 g



Inka gabonakávé  
100 g



Bio Csillagtánc tea  
(Sonnentor) 16 db  
piramis filter



Bio Fény csillogás tea  
(Sonnentor) 16 db  
piramis filter



Bio Mennyei Jézuska  
(Sonnentor) tea  
16 db filter



Bio Zöld boldogság  
(Sonnentor) tea  
16 db filter



Bio Lélek nap tea  
(Sonnentor) 16 db  
piramis filter



Bio Téli öröm tea  
(Sonnentor) 16 db  
piramis filter



Bio Gyömbér energia  
(Sonnentor) tea  
20 db



Teaposy Medley Noir  
6 db golyó

# Karácsonyi termékajánló



**Dr. Organic Aloe Vera  
ajándécsomag**



**Dr. Organic  
Gránátalma  
ajándécsomag**



**Borsa Szív desszert  
160 g**



**Borsa Emese desszert  
160 g**



**Dr. Organic  
Manuka-mézes  
ajándécsomag**



**Fahéj-narancs 100%  
bio szappan**



**Ősi Magnézium fürdőszó  
1000 gr**



**Ősi Magnézium olaj  
250 ml**



**Dr. Hauschka  
karácsonyi ajándék-  
csomag**



**Dr. Hauschka  
karácsonyi ajándék-  
csomag**



**Gluténmentes  
szaloncukor  
400 gr**



**Gluténmentes  
szaloncukor  
400 gr**

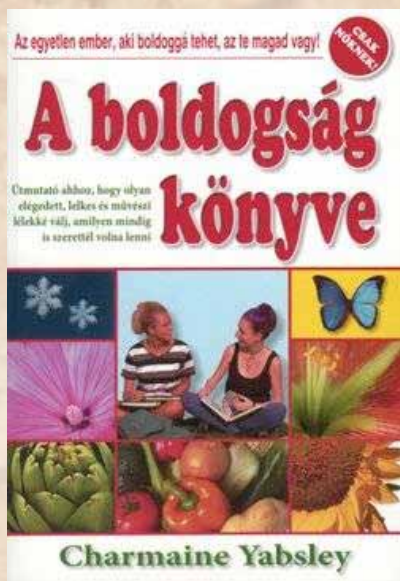


**David Delight  
Agytréner készülék**



**Bio élesztő és cukor  
nélküli mákos  
és diós beigli  
300 g**

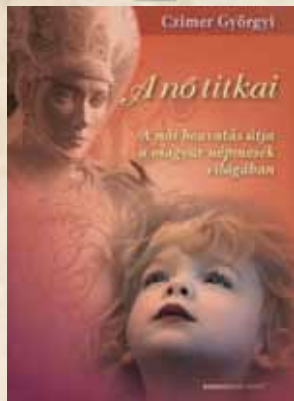
# Könyvajánló



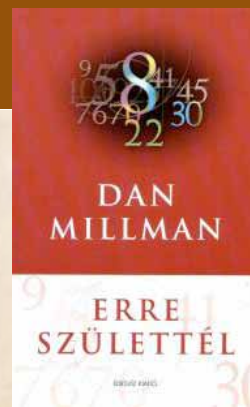
## Csak nőknek!

Útmutató ahhoz, hogy olyan elégedett, lelkes és művészi léleké válj, amilyen mindig is szeretted volna lenni. Ha valaki azt mondaná neked, hogy teljesíti legnagyobb álmodat, mi lenne az? Megnyerni a lottó ötöst? Egy világ körüli utazás? A tökéletes társ? Leadni a felesleges kilókat? És hogy éreznéd magad, ha megadatna neked ez a kívánság? Kétségtelenül azt felelnéd, "boldog vagyok". Semmi kétség, biztos az lennél, legalábbis egy kis időre. De mi lenne azután? Mi történik miután elköltötted az egymillió fontot? Mi történik, mikor a régóta vágyott utazásról hazatérsz? A tökéletes partneredről kiderülhet, hogy rendkívül unalmas, és a kilók leadása után arra is ráébredhetsz, hogy az életed ettől nem lett sokkal rózsásabb. Igazság szerint, senki nem fog megállítani az utcán azzal, hogy valóra váltja az álmaidat. Az egyetlen ember, aki boldoggá tehet, az te magad vagy!

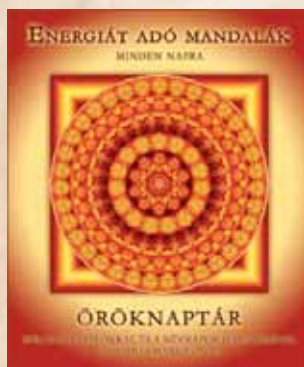
Nem mindig könnyű elérni a harmóniát az életben. De miután megtaláltad, máris tiéd az arannyal teli láda a szívárvány lábánál - a boldogság.



Elcsépett frázis, ám szomorúan igaz: a modern ember sajátos identitáskrizist él át. Értékrendünk összekuszálódott, korábbi preferenciáink elveszni látszanak, kapaszkodóink bizonytalanok lettek. Sokszorosan igaz ez a nőkre, asszonyokra, családanyákra. Az emancipáció a "teljes jogú nő" státuszának lehetőségével ajándékozott meg minket, ám úgy tűnik, legalább annyi megválaszolatlan kérdést is hozott magával. Hogy lehet valaki felelős, dolgozó nő, édesanya, valamint nyitott és érzékeny társ egyszerre? Hogyan nézhet egy nő farkasszemet a média hazug, külsőségeiben túlidealizált nőképpel? S honnan szerezhetünk energiát, hol kereshetünk választ életünk nyitott kérdéseire, mi igazít el bennünket ebben a világban? Czimmer Györgyi a legautentikusabb forrást fedezte fel újra, hogy oda minket is elvezessen. Katartikus élmény végigkísérni, amint az ősi tudás a mesék gazdagító szimbólumkincsének felfejtése nyomán kibomlik, ahogy oldalról oldalra haladva feltárul a Természeti Asszony üzenete, a beavatás útja: az, hogy miként válhatunk szerepszemélyiségünk jelentette vállalásaink meghaladása nyomán valódi Önmagunkká, a valódi Lét birtokosaivá.



Élvezetes kézikönyv, akár jóskönyvként is alkalmazható. Praktikus és jól érthető számmisztika, amolyan "biblia", amit bármilyen döntéshelyzetben újra és újra elővehetünk. A békés harcos szerzője megismertet minket egy ősi bölcsességen alapuló, modern életfeladat-rendszerrel, amely már emberek százezreinek segített, hogy értelmet, célt és irányt találjanak életüknek. Feltárja az egyes életutakkal kapcsolatos - az egészség, a pénzügyek és a szexualitás terén jelentkező - legfontosabb feladatköröket, tehetségeket és sajátos igényeket, valamint azokat az irányelveket, amelyek követésével rálehetünk a velünk született vágyainknak és képességeinknek megfelelő megélhetési forrásra. Bemutatja az emberi kapcsolatok rejtett céljait, hogy miként éljünk összhangban életciklusainkkal, és segít megérteni a múltunkat és jelenünket, valamint a jövőnk szebbé tételét befolyásoló, legfontosabb spirituális törvényeket. Remekül tagolt, rendszerezett és szerfelett gyakorlatias személyiségfejlesztő anyag, amelynek alapja a számmisztika. Az összes rendszer közül, amelyeket Dan az elmúlt három évtizedben tanulmányozott, ezt tartja a legerősebb és legvilágosabb önismerethez vezető hídnak. Mindnyájunknak megvannak a magunk hegycsúcsai, amelyekre fel kell jutnunk; e módszer és e könyv segítségünkre lesz abban, hogy rátaláljunk az életre, amelyre születtünk.



366 lapos asztali öröknaptár (365 nap+szökőnap) Minden oldalon újabb és újabb, ragyogóan gyönyörű színű és formájú, energiát adó mandalát talál. A képeket az adott naphoz illeszkedő bölcs útvaló, és a névnapok jelentése gazdagítja. Élvezze sokáig nap mint nap áldásos hatásait ennek a csodálatos öröknaptárnak, otthonában és munkahelyén! Méret: 17x25 cm, álló formátumú asztali naptár Spirálzott, kemény táblás tartóval



## Azték forró csoki

Hozzávalók: víz, egész fahéj, vaníliarúd, szegfűszeg, ízlés szerint édesítőszer, kukoricakeményítő v. kukoricaliszt, magas kakaótartalmú kakaópor, csili

A vizet a fahéjjal, vaníliával, szegfűszeggel és a tetszés szerint választott édesítővel felforraljuk.

Én már az elején beledobom a csilit, de aki kevésbé csípősen szereti, az a végén dobja bele, pár pillanatra, ekkor csak kellemesen pikáns lesz. Amikor az ízek jól összeforrtak, leszűröm, és egy kevés kukoricakeményítőt (vagy kukoricalisztet) kikeverek egy kevés vízzel és sok-sok kakaóporral.

Én Holland kakaóport használok, ez elég tömény, sötétvöröses színű, majdnem fekete. Ezt a keveréket hozzáöntöm a felforralt alaphoz, 2 percig még forralom, és máris kész a csilis csoda.

forrás: gyogyulasutjai.hu



## Zabpelyhes datolyás keksz

Hozzávalók: 12,5 dkg vaj; 25 dkg zabpelyhely; 25 dkg aszalt datolya; 2 tojás; 5 evőkanál méz; vanília rúd; fehér csokoládé; fél teáskanál sütőpor

Olvasszuk fel a vajat. Keverjük bele a mézet, tojásokat, sütőport, zabpelyhet és egy vanília rúd kikapart belsejét. Magozzuk ki, és kockázzuk fel a datolyákat és keverjük a masszába.

Tegyük sütőpapírt egy tepsi aljába, erre helyezük rá a kézzel formázott datolyás kekszeket. A tészta kicsit szétesős állagú, de ha már megsült és kihűlt, össze fog állni.

Előmelegített sütőben, 170 fokon, kb. 15-20 percig süssük. Ha kihűlt a tetejét díszíthetjük egy kis olvasztott fehér csokival, és egy kis darabka datolyával Jó étvágyat hozzá!

forrás: vitaminstation.hu

## Termék ajánló



5270 Ft



Basica compact  
120 db



3050 Ft



Lavera Men Care After Shave  
balzsam 50 ml



5760 Ft



Ásványi anyag komplex  
60 db kapszula



1040 Ft



Viofast növényi sajt  
paradicsom+bazsalikom 200 g



900 Ft



Anti-Candida tea



2250



Dr. Organic Bio E-vitaminos  
testápoló 200 ml