



A NYERSKONYHA ELŐNYEI

Az elmúlt időszakban egyre több helyen bukkan fel és mind több követőre talál az élő ételek fogyasztását hirdető nyerskosztos táplálkozás. Pozitív hatásairól és eredményeiről hallva sokan döntenek úgy, hogy maguk is csatlakoznak ehhez az irányzathoz, hiszen a cukorbetegség, a magas koleszterinszint, az elsavasodás és a túlsúly sajnos Magyarországon is általános jelenség. Emellett a nyerskoszt növeli vitalitásunkat, szebbé, élettelebbé teszi bőrünket, hajunkat.

Lénárt Gitta

ÉLŐ ÉTELEK KÖNYVE
LÜGOSÍTÁS TERMÉSZETESEN



Aki már megevett életében nyersen egy almát, egy fűrt szőlő, epret vagy bármi más gyümölcsöt, az már nyersevőnek számít. Az élő ételek fogyasztása tehát senkinek sem idegen dolog, a kérdés csak az, hogy a nyers ételek étrendünk hány százalékát alkotják. A fenti pozitív hatások elérése érdekében nem szükséges, hogy kizárólag csak nyers ételeket fogyasszunk, elég, ha ezek arányát növeljük.

Nyáron nem is kérdés, mit tegyünk a nyerskosztos tányérra, hiszen rengeteg gyümölcs és salátaféle közül választhatunk. Az őszi, téli hónapok beköszöntével azonban megcsappan a kínálat. Ilyenkor nehezebb lemondanunk a kenyérről és a meleg ételekről.

A nyerskonyha praktikáit megismerve megbizonyosodhatunk arról, hogy nagyon változatos, ízletes ételeket készíthetünk a turmixgép és az aszalónk segítségével. Nem elhanyagolható szempont, hogy a nyers fogások – főzési idő nélkül – igen gyorsan elkészíthetőek, szabadon variálhatók. Az aszalóban készített fűszeres, ropogós kréker-kenyérkéket narancsos szezámzsózsba mártogathatjuk, avokádóból csokikrémet, datolyából és dióból nyers tortát készíthetünk. A bazsalikomos „tészánkhoz” nem kell a spagettit puhára főzni, elég, ha néhány darab cukkinit veszünk. Vendégeinket is elkápráztathatjuk, különösen, ha a vacsora végén eláruljuk, hogy a menü élő ételekből állt.

Ha van olyan hagyományos étel, amiről semmiféleképpen nem tudunk lemondani, akkor ezeket nyugodtan engedjük meg magunknak, hiszen többet ártunk fizikai és mentális egészségünknek, ha lelkiismeret furdalással esszük. Rüdiger Dahlke szavait követve *az evés élvezet, az ételkészítés szeretet*, tehát örömmel készítsük és fogyasszuk ételünket!





Salamon Gabriella:
Négyféleképpen – a nőiség útján

Az író nő kalandos utazással vezet végig az önismeret állomásain, és segíti olvasóit, hogy visszatérhessenek szent nőiségükhöz. Könnyed hangvétellel szól a nőkhöz, a nőkről.

(ajándék meditációs CD-vel) **Ára: 3200 Ft**



Laura Day:
Köszöntelek, válsági!

A könyvben ismertetett tanácsok és feladatok segítségével az olvasó élete legnehezebb periódusait is a sors-nagyobb ajándékaivá változtathatja át.

Ára: 1900 Ft



Susanne Hühn: **Gondtalanul - Boldogság 3 lépésben**

A szerző feltárja annak titkát, hogyan vehet véget a kilátástalannak tűnő élethelyzeteknek egy egyszerű, három lépésből álló szertartással.

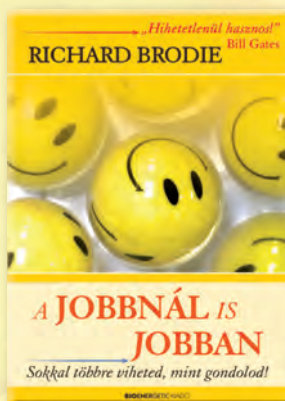
Ára: 990 Ft



Vadim Zeland:
Válaszd ki magad a sorsodat! 2.
– a tranz-szörf módszerével
– Gyakorlati kézikönyv

A tranz-szörf a gondolkodás és a cselekvés teljesen új módszere, mely révén csakugyan lehetségessé válik, hogy a valóságnak azt a változatát válasszuk, ami a legkedvesebb a számunkra.

Ára: 2600 Ft



Richard Brodie:
A jobbnál is jobban

Többnyire csak akkor kezdjük el igazán keresni, hogyan is tudnánk javítani az életünkön, ha úgy érezzük, mélyponton vagyunk, a helyzet ennél már nem is lehetne rosszabb. Pedig higgyük el, sokkal többre vihetjük, mint gondolnánk!

Ára: 2300 Ft



Ann Gadd: **Mit üzen a lábad?**

A szerző a láb egyes vonásain mutatja be a leggyakoribb problémákat és betegségeket. Részletes magyarázataiból megtudhatjuk, mire utalnak az egyes lábfejformák, körmök és a lábfej színe.

Ára: 1900 Ft