

Cestou k sobě...

CESTOU

VÁŽKY



Měsíčník

Prosinec 2015

*„ Přeji Vám POŽEHNANÉ VÁNOCE,
strávené v klidu a radosti.*

*Nejen v roce 2016 Vám i Vaším
milovaným přeji lásku, zdraví, sílu a
otevřené srdce. „*

Víš, co jíš?

Červená řepa

Dalším darem přírody, je typicky zimní zelenina - červená řepa. Dodává lidskému organismu vitamíny a významné množství minerálních látek. Červená barviva betanin a betalain příznivě ovlivňují pružnost cév a krevní oběh. Dále obsahuje látky, které snižují riziko rakoviny, chorob jater i krevního oběhu.

Červená řepa je také plná draslíku. Zásadní roli, kterou draslík v našem organismu sehrává je udržování integrity buněk, udržuje rovnováhu tekutin a elektrolytů a pravidelný tlukot našeho srdíčka. Pokud máme nedostatek draslíku v těle, můžeme se cítit unaveně, slabě, případně pocítíme křeče svalů. Vyšší příjem potřebujeme při vyšší fyzické námaze, když hodně solíme a například v létě když se hodně potíme. Dnešní „vyspělá“ společnost se projevuje nedostatkem draslíku ve stravě a přebytkem sodíku. Jídelníček našich předků byl ale v opačném poměru, obsahoval hodně draslíku a málo sodíku.

Řepa je ideální potravinou jak tento rozpor napravit. Obsahuje cca 260 g draslíku v bulvě, je tedy jeho skvělým zdrojem.

Listy mají ještě vyšší nutriční hodnotu než bulva, zejména vápníku, železa, zinku, vitamínu A a vitamínu C.

Šťáva z červené řepy ochucená medem zvyšuje odolnost proti nachlazení a chřipce. Je také zdrojem železa, u žen dochází k jeho ztrátám při menstruaci. Řepa je vhodný zdroj jeho doplnění.

Červená řepu lze podávat jako syrovou, vařenou, kvašenou dochucenou např. křenem, zelím atd.

Z řepy jsou také dobré šťávy, pro její výraznou chuť (kterou ovlivňuje přítomnost cukrů, kyseliny jablečné, vinné a citronové) a také pro její zemitou vůni, je vhodné ji kombinovat, např. s jablky, mrkví, zázvorem a špenátem. Ochutnala ji také jako šťávu v kombinaci s rakytníkem a super. Opět důležitá součást pestré stravy :).

Recepty

Polévka z červené řepy s kuřecím masem v křenovém trojobalu

Přísady pro 2 osoby

½ cibule nakrájené nadrobno

15 g másla

1/8 l drůbežího vývaru

1/8 l šťávy z červené řepy

125 g kysané smetany

15 g mouky

Sůl, pepř, kmín

Trocha bílého vinného octa

50 g kuřecího prsa

Křenový trojobal (na 10 porcí)

1 lžíce křenu

15 g mouky

1 vejce

50 g strouhanky

Olej na smažení



Postup

Cibuli mírně osmažíme na másle, zalijeme vývarem a šťávou z červené řepy a přivedeme k varu. Asi 100 g kysané smetany s moukou smícháme dohladka, nalijeme do polévky, za stálého míchání přivedeme k varu a při mírném žáru vaříme asi 6 minut. Pak polévku okořeníme. Kuřecí maso nakrájíme přes vlákna na dvě nudličky a okořeníme solí a pepřem. Maso z obou stran přitlačíme do nastrouhaného křenu, obalíme v mouce, protáhneme našlehaným vejcem a obalíme ve strouhance. Rozehřejeme olej (do výšky asi 3 cm) a kuřecí nudličky osmažíme dozlatova. Pak je vyjmeme a necháme okapat na papírové utěrce.

Polévku ozdobíme zbylou kysanou smetanou a podáváme vždy s jednou osmaženou kuřecí nudličkou jako vložkou. Dobrou chuť ☺.

Zdroj: Zdravě vařit, zdravě jíst: Pabst, Jeitler, Kieferová, Kunze, Rathmannerová

Poselství na rok 2016

„Rok 2016 pro Vás bude vstupem do nitra svého srdce. V tomto roce se Vám otevřou nové dveře k poznání sama sebe v úplné celistvosti. Uvidíte se, jak jste se ještě neviděli, poznáte se, jak jste se dosud nepoznali. Vaše kladné i záporné stránky se projeví ve své plnosti, abyste je mohli lépe přijmout a tím i sebe. Dostanete možnost ponechat si ve svém životě to, co chcete a odstranit to, co již ve svém životě tvořit nechcete, vše se uděje rychleji než v předchozích letech.

Rok 2016 je pro Vás požehnáním, proto přijímejte jeho dary celým svým srdcem. Vše co se okolo Vás děje a bude se dít dál, je výplodem Vašeho tvoření, vyzýváme Vás k přijetí své moci a vědomého tvoření, protože to je jediná cesta k Celistvosti. Přiznejte si pravdu, nadechněte se a jednejte podle ní. Přestaňte se bát, protože na to již není čas. Dějou se zázraky, nepřihlížejte již z povzdálí, ale začněte je vědomě žít.

Vždy když se Vám bude zdát, že se ztrácíte, propojte své nohy s Matkou Zemí a svou mysl s Vesmírem. Dostane se Vám odpovědí, které hledáte. Nikdy nejste sami, tuto skutečnost mějte vždy na paměti. Když něco nevidíte, neznamena to, že to neexistuje. My bytosti Shambally jsme

s Vámi a budeme navždy, zaznamenáváme všechny Vaše vzlety a pády, podáváme Vám pomocnou ruku. Vězte, že je čas uchopit ji, i když víra v její sílu není příliš velká. Stačí pouhé zrnko Vaší víry, abychom mohly přispěchat na pomoc, když nás o to požádáte.

Rok 2016 propojí světy viditelné i neviditelné. Žádáme Vás, odevzdejte se tomuto vývoji s pokorou a otevřeným srdcem. Naslouchejte své intuici a přijměte svou zodpovědnost, za to co, se okolo Vás děje. Žádáme Vás, přijměte také svoji moc a sílu a pomozte nám vytvořit Ráj na Zemi.“

Přijato ze Shambally 15.12.2015

Meditace

Pohodlně se usad', zavři oči a zhluboka se několikrát nadechni. S každým nádechem se Tvé tělo více a více uvolňuje. Matka Země Tě volá, vyslyš její volání. Její láskyplný hlas Tě přenáší na nádhernou louku plnou barevných květin. Jejich vůně Tě zahřívá radostí a otevírá Tvé srdce až se Ti chce tančit. Cítíš dokonalé uvolnění, radost, lásku a něhu. Tvá mysl i tělo jsou plné pokory, vděčnosti a radosti. Matka Země k Tobě přichází a přináší Ti ručně pletený Věneček. Je spletený z těch nejkrásnějších a nejzářivější kvítků, jaké jsi dosud neviděl(a). Přijímáš od

ní tento dar s vděčností a poděkováním. Matka Země Ti předala Věvec, který v sobě má zapletené kvítky Síly, Moudrosti, Čisté lásky a Zdraví. Je to dar pro Tebe od Matky Země do nového roku 2016. Otevři své srdce tomuto požehnání. Poděkuj Matce Zemi. Naposledy se rozhlédni a vychutnej si tu čistotu, ve které se nyní nalézáš a pomalu se vrať zpět do této místnosti. Vědomě se opakovaně nadechni a procit' své tělo. Nezapomeň nosit Věneček vždy při sobě a čerpat jeho dary.

Další meditace najdete na www.cestouvazky.cz

Co nás čeká v měsíci prosinci a lednu?

25.12 2015 – Pravidelná Úplňková meditace ve Vážce

16.1.2016 – Meditace Znovupřijetí své síly

24.1.2016 – Pravidelná Úplňková meditace ve Vážce

Více o plánovaných meditacích najdete na www.cestouvazky.cz

„Jen Ty máš moc rozhodnout o tom, co Ti život přinese, o tom co do svého života přijmeš a o tom co necháš odejít. Nezapomínej, že jenom TY máš moc rozhodnout o tom, zda si svou moc ponecháš nebo zda ji daruješ jiným.“

Veselé Vánoce :)