

*Cestou k sobě...*

**CESTOU**

**VÁŽKY**

*Měsíčník*

*Leden 2016*

# Zima a stravování

Konečně napadl sníh a teplota klesla pod nulu. Je tedy na čase přizpůsobit nejenom náš šatník, ale i naše stravování, mrazivému počasí. Zima nás nutí být více doma a tím je také svou podstatou nejkřidnější obdobím v roce. Naše tělo šetří a regeneruje své síly. Strádá a načerpává zásoby na jaro a další období roku. Určitě má tedy smysl zamyslet se nad tím, jakou stravu svému tělu dodáme, abychom ho zbytečně nezahlcovali přebytkem, kterého se pak budeme těžko zbavovat.

Zima se vyznačuje chladem, proto Vás jistě nepřekvapí, že v zimě přirozeně máme potřebu dodat svému tělu tuk. Máme chuť na potraviny, na které bychom v létě ani nepomysleli. Proto vyslyšme potřeby svého těla a dopřejme si i více živočišného tuku (pokud nás nelimitují zdravotní omezení), ale nepřehánějme. Protože přijímáme tuk, je nutné i přidat potraviny, které ho pomohou odbourat, jako je například ředkev.

Když jsme u toho, co je to vlastně tuk? Tuk patří se sacharidy a bílkovinami mezi základní složky naší stravy. V posledních letech je vnímám nepříliš pozitivním způsobem, protože se proslavil jako příčina obezity a následných nemocí, ale zapomíná se na jeho význam v našem stravování. Pro člověka mají tuky velký význam. Jsou obsaženy jak v rostlinách, tak v živočišných tkáních a jak jsme již zmínila představují jednu ze tří základních živin. Jsou rovněž zdrojem vitaminů rozpustných v tucích - A, D, E a K. V neposlední řadě jsou významným zdrojem energie.

Často se mluví o nasycených tucích, které jsou pro nás „děsivou hrozbou“, nic děsivějšího než toto slovní spojení asi neexistuje ☺, každopádně, s nasycenými mastnými kyselinami bychom to neměli přehánět, protože všeho moc škodí. Obecně přijímáme větší množství nasycených mastných kyselin než je vhodné. Jsou obsaženy zejména v živočišných produktech. Najdeme je např. maso, masné výrobky, mléčné výrobky, sádlo, lůj, palmový olej, kakaové máslo aj..

Další skupinou, kterou já shledávám za daleko významnější, jsou TRANSMASTNÉ tuky. Najdeme je v sušenkách, krekrech, pečivu, koblihách, hranolkách, ve většině margarínů (pokud výrobek obsahuje částečně ztužených olej, obsahuje transmastné kyseliny),....aj. Těmto tukům se prosím vyhýbejte i v zimě ☺.

Tuky, které bychom naopak přijímat měli, jsou polynenasycené tuky, každý zná Omega 6 a Omega 3. Rostlinné oleje obsahují dostatek omega 6 mastných kyselin a obecně lze říci, že jich ze stravy získáváme dostatečné množství. Ovšem takto to není s Omega 3, protože těch je v naší běžné stravě nedostatek. Najdeme je v lněném semínku, v rybách (zejména losos divoký), v korýších, tofu, mandlích, vlašských ořechách a v některých rostlinných olejích.

A proč jsou pro nás omega 3 mastných kyselin tak důležité?

Omega 3 mastných kyselin jsou vstřebávány do buněk, kde činí jejich membrány pružnější, aby spolu mohly buňky komunikovat. To například znamená, že neurotransmitery „dobré

nálady“ serotonin a dopamin se z buněk či do buňky dostávají snáze, cítíme se šťastnější. Studie se zabývají i problémy v chování, jako je soustředění, agresivita a dochází k zajímavým poznatkům, že osoby s nízkou hladinou omega 3 v krevním oběhu mají právě tyto tendence chování.

Samozřejmě každá maminka ví, jaký mají omega 3 vliv na správný vývoj plodu. Omega 3 jsou nezbytné ke správnému vývoji mozku, proto je vhodné v těhotenství konzumovat rybí olej či ryby z volných chovů. Je to jedna z nejlepších věcí, které může maminka pro miminko udělat. Zastoupení omega 3 pomáhá dítěti determinovat inteligenci, jemné motorické dovednosti (schopnost manipulovat s drobným i předměty či koordinace oko – ruka), mají protizánětlivé účinky.

Dále podporují prokrvení a transportují kyslík z červených krvinek do tkání. Předchází vytváření sraženin z červených krvinek. Pomáhají ředit krev, snižovat krevní tlak a u diabetiků zlepšují metabolismus inzulínu a glukózy. V rámci dalších výzkumů je studován vliv omega-3 kyselin na imunitní systém a jejich pozitivní účinek na rheumatickou artritidu, astma, lupenku, ledvinové poruchy a rakovinu. Zdravotníci proto obecně doporučují konzumovat ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny dvakrát týdně (tučnější ryby jich obsahují více – losos, sardinka, sled, makrela a pstruh). Zase je důležité střídat v našich podmínkách sladkovodní s mořskými rybami a jednotlivé druhy ryb. Vždy upřednostňujeme ryby s divoké, protože pokud jsou ryby chované na sádkách jejich podíl polonasyčených tuků se snižuje.

Většina evropských výživových směrnic doporučuje, aby celkový příjem tuku nebyl vyšší než 30-35 % celkového energetického příjmu a aby maximálně 10 % energie činily nasycené tuky.

Dost už o tucích, vrátíme se k počasí ☺. Jak je v zimě se zeleninou?

Zeleninu bychom v tomto období měli jíst denně, ale jíme ji méně než v ostatních ročních obdobích. Vzhledem k tomu, že všude je chladno, dbáme na to, abychom se neochlazovali zevnitř a přijímáme zeleninu ve vařeném stavu. Syrovou zeleninu tedy přijímáme zřídka kdy. Měli bychom jíst převážně naši zeleninu, která se dá přirozeně skladovat – zelenina kořenová a zelenina kulatá jako je např. dýně a zelí. Náš jídelníček doplníme i o pórek, kadeřavou kapustu, dáme prostor našim, jako je petrželová, cibulová, naklíčíme řeřichu či vojtešku aj. Nezapomínejme na kvašenou zeleninu, které je bohatým zdrojem vitamínů a enzymů např. zelí. Samozřejmostí jsou zeleninové vývary či omáčky.

Z příloh si dopřejeme v hojnosti pohanku, oves, ječmen, kulatou rýži a jáhly. Luštěniny by měly být součástí každého talíře. Zejména pak fazole adzuki, abychom posílili ledviny. Zima je obdobím, kdy potřebujeme větší příjem tepla tedy i tepelné úprava se prodlužuje, vhodná je tedy delší doba vaření (poctivé vývary), další vhodná úprava je např. pečení.

# Víš, co jíš?

## Královna zeleniny – Mrkev

Mrkev má skutečně všestranný účinek na naše zdraví a hlavně je chutná 😊.

Snižuje hladinu cholesterolu, snižuje riziko rakoviny plic, zlepšuje zrak. Je lehce stravitelná, nedráždívá, proto je výbornou součástí jídelníčku kojenců, při nemoci a dietách. Měla by být zastoupena v našem jídelníčku velmi často a v různých obměnách. Její přednosti lépe vyniknou uvaří-li se, protože tepelnou úpravou se mírně pozměňuje nutriční složení a zvyšuje se biologická dostupnost některých živin. Karoteinoidy i vitamín A jsou rozpustné v tucích a lépe se pak vstřebávají, proto se doporučuje jíst ji s trochou tuku.

Co si budeme povídat, královna je královnou za každé situace, takže i syrová je velmi zdravá a měla být v našem jídelníčku bohatě zastoupena.

Vrátím-li se k vlivu mrkve na naše plíce, tak mám dobrou zprávu nejen pro kuřáky. Jezte mrkev! Ze studií vyplývá, že pouhá jedna mrkev denně snižuje výskyt rakoviny plic na polovinu.

Karotka má vysoký obsah karotenoidů, které jsou spojovány nejen se snížením výskytu rakoviny plic, ale také až s 50% úbytkem rakoviny močového měchýře, děložního čípku, prostaty, tlustého střeva, hrtanu a jícnu a s 20% úbytkem rakoviny prsu po menopauze.

Všichni známe určitě beta-karoten, často ho suplementuje před dovolenou, abychom se

lépe opálili 😊. Zde je potřeba zdůraznit, že příroda je skutečně mistr v tom co dělá. Takže nechme suplementy v lékárnách a přijímejme zeleninu i ovoce v čerstvém stavu z našich zahrádek nebo od farmářů. Jak nám zdravý rozum našeptává, syntetický beta-karoten i jiné doplňky se chovají úplně jinak než přírodní. Karoteiny nejlépe fungují společně, tedy ne odděleně v mrtvé tabletě, ale společně v živé mrkvi.

Každý z nás alespoň jednou za život slyšel: „Jez mrkev, ať máš zdravé oči.“ Můžeme s touto odvěkou pravdou zcela souhlasit. Mrkev je zdrojem luteinu, zeaxantinu a dalších dvou karotenoidů jež svým působením předchází vzniku degenerativních onemocnění očí. Vitamín A, které si tělo vyrobí z betakarotenu a alfakarotenu chrání naše oči před šeroslepostí.

Za zmínění také stojí vysoký obsah vlákniny, která jak víme, urychluje pohyb střev.

Nežádoucí je občas nahořklá či natrpklá chuť, kterou způsobují terpenoidy.

Co říci více? V mrkvi také najdeme vápník, draslík, hořčík, fosfor a samozřejmě vitamín C.

Přichází chladnější počasí, tedy nejvhodnější čas zařadit do našeho jídelníčku kořenovou zeleninu a tedy MRKEV jak ve vařeném tak syrovém stavu. Dobrou chuť

Pestrost je základ! 😊

# Recepty



## Mrkvové lívance

### Přísady pro 4 osoby

500 g mrkve  
200 g hladké mouka  
20 g oleje  
 $\frac{1}{2}$  litru mléka  
2 vejce  
200 g strouhaného sýra

### Postup

Mrkev nastrouháme a na sucho lehce osmahneme. Necháme ji vychladnout a vmícháme do připraveného těsta z ostatních surovin. Na pánvi pečeme lívance, které po otočení (tedy na pečenou stranu) sypeme sýrem. Podáváme teplé. Dobrou chuť ☺.



---

## Povídka o Jakobovi

Oční lékař. Jakob, 34 let. Ženy o něm tiše šeptaly: „He is just fine (je v pohodě)“. Ve sprše si zpíval. V domku kde bydlel sám. Déšť' pokaždé sledoval zpoza okna se šálkem skoro studené kávy. Vzhledem průměrný, ale inteligentní a lehce moderní.

Nebyla to nemocnice na kraji města, ale malá ordinace v centru. Čekárna plná od rána. Reputace s pěti palci nahoru.

Záněty a různé zákaly. Muži, ženy, děti a všichni ostatní, co pokaždé chvátají. Život utíká rychle. Občas nové auto. Večere v restauraci nebo jakýkoliv jiný rozmar co utiší neklid alespoň na chvíli.

První pacient určuje doktorovi ráz dne. Lékařova směna se může ubírat několika cestami. Bylo úterý čtvrtého. Doktorův oblíbený den, Liga mistrů večer v televizi a Heineken chladnoucí v ledničce. V úterý se mu usínalo snáze.

Jakub měl vztahy, ale ty pokaždé praskly. Stejně jako tkaničky u jeho bot. Tak dlouho je utahoval, dělal smyčky, až jednoho dne přišel konec.

Po chvilce otálení se pořídil nové tkaničky, ale i ty vydržely pouze po omezené období. A tak to šlo dále a dále. A prostor mezi novými tkaničkami se prodlužoval, až „očař“ zůstal sám. Sám a ...

Úterý čtvrtého. Večer myslím hraje Arsenal. Ordinace provoněná parfémem mladé sestřičky. Čekárna zaplněná do posledního místa.

„Pojďme na to“, řekl Jakub. Beáta vzala seznam dnešních pacientů. Vykoukla ze dveří a zavolala prvního v pořadí. Mladý kluk omráčen krásou nové sestřičky vešel. Sotva vykoktal své potíže.

Když zůstali s doktorem sami. Jakub se k němu mezi vyšetřeními naklonil. Pohlédl na něj, na Beátu a pak zpět na toho kluka. S úsměvem prohodil... „jen klid“ ...

První pacient určuje, jaký bude doktorův den. Když mladík odcházel, doktor věděl, že dnešní den mu už nikdo nepokazí.

Přicházel druhý, třetí, pátá, desátá. Poledne.

Posledním pacientem toho dne byla žena. Sestřička ji pozvala do ordinace a pak se nenápadně vzdálila domů, za přítelem nebo na nákupy. Kdo ví.

Jakub zavedl nové pacientce kartu. A jal se vyšetřovat. Během své praxe se setkal s tisícero očima. S barvami v odstínech, jež se ani nedají pojmenovat. Ale když se poprvé podíval do jejích očí, zažil pocit, který neznal. Provedl úkony, které očaři jsou schopni vykonat i poslepu, ale po dlouhé době u toho byl nervózní.

Amélie. Blondýna se skutečně modrými očima. Utekla z ordinace náhle, ale slíbila, že se vrátí.

Jakub zůstal stát ohromen. S jedinou myšlenkou. Počká.

4.dubna

Oční lékař. Jakub 44let, se po dvouroční známosti žení. To stálo na malém kousku papíru, na dveřích oční ordinace. Čekárna byla konečně alespoň na jeden den prázdná.

Autor: B4njemin

## Začátek

S novým rokem k nám přicházejí nové začátky. Dáváme si předsevzetí či pokračujeme v trendu minulého roku, až až až budu mít o pět kilo méně, budu mít lepší práci, budu vydělávat více peněz, až budu mít více času,.... tak budu MOC I. Nemusí začínat rok, nemusí být ani pondělí, ani zítřka, abychom začali vnímat současnost, abychom žili. ZAČNĚME HNED.

Co by se stalo, kdybychom říkali na vše, co do našeho života přichází ANO? Možná bychom se dostali do hodně bláznivých situací, jako Jim Carrey ve filmu Yes Man, ale

v nejpravděpodobnějším případě bychom prostě jen zkusili pár nových věcí a náš život by se obohatil o nové prožitky. Pravda, je zde i možnost, že v nedozrálém případě, bychom prostě jen s hrůzou tyto prožitky přežili.

Občas je ale skutečně potřeba říci ANO ŽIVOTU, a vystoupit z ulity, do které se stahujeme. Čím dál více jsme se začali uzavírat před světem, přitom zkreslený svět nám více a více proniká do našich domovů prostřednictvím internetu a televize. Máme přístup ke spoustě informací, ale víme čím dál méně. Bojíme se čím dál více.

Nutíme se do extrémů: naprosté pohlcení prací, naprosté pohlcení televizí, naprosté pohlcení veganstvím, naprosté pohlcení flámování, naprosté pohlcené esoterickým světem, naprosté pohlcení náboženstvím, naprosté pohlcení v nemoci atd. I to je realita. Otázka je jestli je život sám o extrému, jestli by skutečně jediným extrém v životě neměla být bezmezná víra v život jako takový, život jako JÁ, VESMÍR, BŮH.

Každý z nás se snaží s životem nějak naložit, ve většině času se ho snaží přežít, aby si ho pak mohl na pár zlomků času užít. Někdy si říkám, jaký toto má smysl? Zřejmě obrovský, jinak bychom to nedělali. Duše se chce poznat ze všech stran, to beru. Ale kdo se má každé ráno dívat do zrcadla na ten výraz bez výrazu a pak tento výraz vidět jako odraz vlastní duše v desítkách tváří. To už teda neberu.

Život je bomba ☺, v tom nejlepším a požehnaném slova smyslu. Je Boží ve všech jeho střípcích, ve všech jeho časech a ve všech jeho podobách. Je pestrobarevný a vůbec není náhodou ani náhoda. Život je úžasný, když se radujeme a naše duše i tělo se chvěje štěstím. Život je úžasný, když milujeme a jsme milováni. Život je úžasný, když jsme nemocní. Život je úžasný, když je naše srdce rozervané na kousky. Život je úžasný, i když bolí. Protože život žije, nepřežívá a nezevšedňuje, tepe v každém okamžiku v každém z nás.

Jelikož jsme se ale generaci za generací utvrzovali v tom, že život je bolest, rozhodli jsme se jeho tep utlumit. Uzavřít ho stejně jako naše srdce do škatulky, zakulatit se ve stereotypu a pokud možno, co nejméně nechat jeho světlo zazářit v našem běžném dni. Samozřejmě vždy je někdo kdo zaslechne volání své Duše a životu se otevře, ale je to dřina. Nastane fáze hledání a rozpomínání se. Jeden krůček vpřed, dva vzad. A kde je teď?

Přítomnost to je ten klíč.

Začátek to je ta cesta.

Nádech to je ta síla.

Začněme každou vteřinu jako něco nepoznaného a přitom bezpečně známého. Teď a tady. Jako něco kouzelného za co stojí tajit dech. A pak přijde nádech. Ta síla, která nám otevře každé dveře a rozproudí naše srdce.

Teď a tady jsi ve své dokonalosti. Vnímej a prociť, jak venku svítí slunce a štěká pes. Vnímej a prociť, ten čas kdy se ráno probouzíš. Víš co si ráno první uviděl/a? Vnímáš, co vše vidíš teď v tomto okamžiku? Vnímal/a si ten hřejivý dotek peřiny? Vnímej a prociť, každý svůj nádech a výdech. Vnímej a prociť, jak tě voda laská a očišťuje, když se myješ. Vnímej a prociť, jak se látka tvého oblečení dotýká kůže. Vnímej a prociť, jaké vůně a chutě cítíš, když jíš. Vnímej a prociť přítomnost ostatních lidí. Vnímej a prociť každou činnost tvého života,.... jak se prsty dotýkají klávesnice, jak tě hřeje deka pod kterou se krčíš, jak tě laská dotek tvých milovaných. Vnímej, prociťuj a buď.

Být tady a teď je darem, je čas ho přijmout a užít si ho, bez strachu, bez předsudků a bez soudů. Prostě žít. Už jsme to dokázali, udělejme to znovu a napořád.

Narozením to vše začalo, smrtí končí. Dva největší zážitky našeho bytí na planetě Zemi. Vyplňme ten prostor mezi nimi ŽIVOTEM SAMÝM v plné jeho kráse.

*„To se lehkou řečí říká, nestihnu nic jiného než jen vnímat a procítovat....Ještě do toho mám zdravě jíst, sportovat, meditovat, skládat básně, obstarat rodinu a domácnost, vydělávat, profesionálně růst, radovat se a co já vím....to se nedá.....a co to je za nesmysl, že život je úžasný, když bolí???? To vážně.....raději budu jen fungovat,... že netuším zda jsem zamkla a co jsem měla dnes k obědu, no a co... a jednou za rok na dovolenou, taky jedu...práci přežiju...co mi kdo může.....ale kruci, možná že na tom něco je, chci o života víc a skutečně žít, je tolik možností....občas se cítím tak prázdně, moc radosti v tom životě taky nemám....o čem by pak ten život byl....tak já teda zkusím, žít a vnímat a všechny ty věci okolo co se tam píše, třeba mě to někam šoupne, k lepší práci,...ale až zítra, teď se cítím unaveně, bolí mi nohy a dávají Ulici,....“*

---

## Poselství na měsíc leden

„Leden je král sněhu, který v posledních letech ztratil na síle. Síla je moje milé duše záhadná věc. Z nějakého důvodu máte tendence se jí vzdávat. Stejně jako se mění počasí, měníte se i vy. V cyklech slábnete a sílíte, zase slábnete abyste mohli zesílit. Teď je čas vzít si svoji sílu zpět. Být silný je vaší podstatou, stejně tak jako je to podstatou měsíce ledna. Až nadejde čas, opět si vezme svoji sílu zpět a zazáří v plné své bílé kráse. Leden je měsícem požehnání, požehnání Bohu a všemu probuzení. Pomalu nastává čas přijmout vlastní vědomí, vlastní sílu a zodpovědnost. Zodpovědnost za sebe a za každého jednoho z vás. Za zvěř, která se nemá kam ukrýt před chladem, za rostliny které může spálit mráz, za lidské bytosti, které mají hlad a zabíjí je chlad nebo žár. Abyste dokázali přijmout zodpovědnost za svět kolem vás, musíte nejprve přijmout zodpovědnost za své myšlení a své činy. Připomínám vám, vy jste dokonalé bytosti a máte moc vytvořit svět po jakém tak toužíte. Odevzdejte strach do rukou nás andělů a začněte si



tvorit život podle svých představ. Využijte období měsíce ledna a znovupřijměte svou sílu zpět. Mít sílu neznamena ohrožovat sám sebe nebo okolí, mít sílu znamená být sám sebou a tvorit život, jaký chci žít. Není potřeba se bát být silným, síla založená na pokoře, lásce a jednotě je naprosto bezpečná. Ted' je ten správný čas. Vezmi si svou sílu zpět, ted' hned. Tvůj anděl strážný bude vždy stát při tobě a láskou ti pomůže projeviti tvou sílu skrze tebe v okolní svět. Žehnáme ti zárnou láskou milá duše, věz, že o vše je již ted' postaráno, můžeš se plně soustředit na to být sama sebou a probuditi své spící Já k životu. Leden je čas, kdy tvé tělo odpočívá, mysl má čas přetvoriti tvůj svět, tím i náš. Modlíme se za tebe a Děkuje.

Afirmace:

Přijímám svou sílu v pokoře a vděčnosti.

Navracím se ke své podstatě, ke svému bytí.

Odevzdávám veškerý svůj strach Bohu a Andělům.

Má Duše je věčná, stejně tak má síla.

Každá buňka mého těla září krásou a silou.

Projevuji svou sílu v její plnosti a jemnosti, tak aby vždy ochránila mne i druhé."

Přijato ze Shambally 14.1.2016

\*\*\*\*\*

### **Co nás čeká v lednu ve Vážce?**

16.1.2016 - Meditace Znovupřijetí své síly

24.1.2016 - Pravidelná Úplňková meditace ve Vážce

### **Co nás čeká v měsíc únoru ve Vážce**

14.2.2016 - Beseda o stravování podle ročních období

Více o plánovaných meditacích a besedách najdete na [www.cestouvazky.cz](http://www.cestouvazky.cz),  
[www.jidelnicekprotebe.cz](http://www.jidelnicekprotebe.cz).

