# Cestou k sobě...

# CESTOU VÁŽKY

## Měsíčník

## Březen, Duben 2016

Ing. Vladěna Hrušková, www.jidelnicekprotebe.cz, www.cestouvazky.cz

# 15 pravidel.....

1. Učte se přemýšlet nad tím, co nakupujete a následně jíte, učte to i své děti
2. Jezte pravidelně, **NEhladovte** a nepřejídejte se
3. Snídejte
4. Dopřejte si pestrou stravu, co se týče barevnosti a rozmanitosti – stravu bohatou na zeleninu a ovoce
5. Přijímejte kvalitní zdroje bílkovin – např. drůbeží a rybí maso, luštěniny, …
6. Přijímejte ve stravě kvalitní tuky, upřednostněte rostlinné před živočišnými
7. Nepřehánějte to se sladkostmi
8. Nepřehánějte to se solí
9. Pravidelně sportujte – najděte pohybovou aktivitu, která Vás skutečně baví
10. Naslouchejte potřebám svého těla
11. Naučte se relaxovat
12. Vyhněte se negativním zprávám, filtrujte informace, kterých se Vám dostává
13. Každý den meditujte
14. Dopřejte si pravidelný spánek a choďte spát před půlnocí
15. Buďte vděční za každý den, situaci a událost…Zamyslete se a naučte se oceňovat drobné radosti duše

# Složení stravy aneb základní živiny

Dnes už všichni obecně víme, co jsou to sacharidy, proteiny či lipidy. Stále se, ale setkávám s tím, že máme tendence některou z těchto složek ze stravy vyloučit. I když věřím ve vnitřní moudro každého z nás, dovolím si na tomto místě připomenout důležitost a význam těchto složek.
Vyvážená strava by měla dle doporučení obsahovat cca 25-30% tuků, 60% sacharidů a 10-15% bílkovin. Rozložení příjmu se určuje vždy individuálně, podle současné váhy, životného stylu a cílů.
Většina potravin obsahuje kombinaci dvou nebo všech živin. Každá potravina má převahu některé živiny, např. pečivo obsahuje hlavně sacharidy, maso hlavně bílkoviny a sádlo je čistým tukem.

**Co jsou to sacharidy (cukry)?**
Sacharidy najdeme v rostlinných i živočišných organismech, jsou pohotovým energetickým zdrojem pro činnost svalů a mozku. Naše

tělo je potřebuje. Jak jsem zmínila výše, měly by tvořit největší podíl energetického příjmu. Ale nejsou cukry jako cukry ☺.
Sacharidy můžeme rozdělit na jednoduché a složené sacharidy.
Mezi jednoduché cukry patří řepkový či třtinový cukr, med. Najdeme je také v ovoci a nesmíme opomenout, že jsou všude tam, kam se cukr přidává tedy: sladkosti, sušenky, koláče, bonbóny, čokoláda, sladké nápoje atd. Tento zdroj cukrů označujeme jako "prázdné kalorie", které nám poskytují spoustu energie, ale téměř žádné důležité vitamíny či minerály. Jednoduché cukry jsou užitečné v tom, že tělu dodávají rychlý zdroj energie, ale brzy po nich následuje hlad a únava. Tělo si žádá další dávku…Je vám jasné, že proto se příjem jednoduchých cukrů se doporučuje omezit na max. 10% z denního příjmu sacharidů.
Složené sacharidy to už je jiná kapitola. Najdeme je v obilovinách, rýži, těstovinách a samozřejmě také v zelenině. Vstřebávají se pomalu, tzn. energie se uvolňuje postupně. Hlavně celozrnné potraviny jsou zdrojem důležitých minerálních látek a vitamínů, proto upřednostňujeme např. celozrnné těstoviny, rýži aj.

**Co je to vláknina?**
Vláknina jsou polysacharidy. Tvoří nestravitelnou složku potravin rostlinného původu. Pro představu denní doporučená dávka je 25-30 g. Vláknina je nezbytnou součástí našeho jídelníčku, řekneme si proč.
Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou, přičemž většina potravin obsahuje oba tyto typy:
Nerozpustná vláknina, jak vychází z názvu není rozpustná ve vodě ☺, naším tlustým střevem projde a pěkně pročistí jeho zákoutí. Proč je pro nás tak důležitá? Protože působí preventivně proti zácpě, zrychluje činnost našich střev, působí proti vzniku nádorových onemocnění, příznivě ovlivňuje vstřebávání a trávení živin. Najdeme ji v obilí (hlavně v celozrnných výrobcích z nich) kukuřici, otrubách, zelenině, slupce ovoce a kořenové zelenině.
Rozpustná vláknina zpomaluje vstřebávání sacharidů, to znamená, že hladina krevního cukru nestoupá tak rychle, což je důležité hlavně pro diabetiky. Má také vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi (snižuje ten špatný cholesterol, tedy LDL cholesterol). Najdeme ji v luštěninách, ovoci, v obilovinách, je také přidávána do některých mléčných výrobků.
A na co nesmíme zapomenout…vláknina zvyšuje pocit nasycení a snižuje chuť k jídlu ☺.
Určitě doporučuji vlákninu přijímat čistou stravou: celozrnné výrobky, ovoce, zelenina. Zelenina by měla být součást každého jídla. Ovoce je zdravý a chutný „zákusek“, který si dopřejeme každý den. S použitím celozrnných výrobků a pestrým příjmem zeleniny a ovoce v pohodě za den odjíme doporučený příjem vlákniny. Pokud bychom volili vlákninu jako potravinový doplněk, pozor abychom to s příjmem nepřehnali, protože všeho moc škodí (projevem je např. zácpa) ☺.

**Tuk a cholesterol**
Tuk je zdrojem energie pro svaly, tedy i pro srdíčko. Nezapomínejme tedy, že tuk potřebujeme. Stejně tak, jako nejsou úplně optimální nízkosacharidové diety, diety kde se zcela vynechává tuk, také nejsou úplně vhodné. Tuk je součástí buněčných membrán, uchovává a pomáhá nám absorbovat vitamíny rozpustné v tucích: A,D,E,K. Je ochránce našich životních orgánů, ne nadarmo se říká, že pokud máme starosti, snažíme se obalit tukem. Protože tuk nás chrání a zároveň hřeje.
Není ale tuk jako tuk ☺
V posledních letech je tuk vnímám nepříliš pozitivním způsobem, protože se proslavil jako příčina obezity a následných nemocí, ale zapomíná se na jeho význam v našem stravování. Proto si ho rozebereme trochu podrobněji než předchozí živiny.
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. Obecné přijímáme větší množství nasycených mastných kyselin než je vhodné. Jsou obsaženy zejména v živočišných



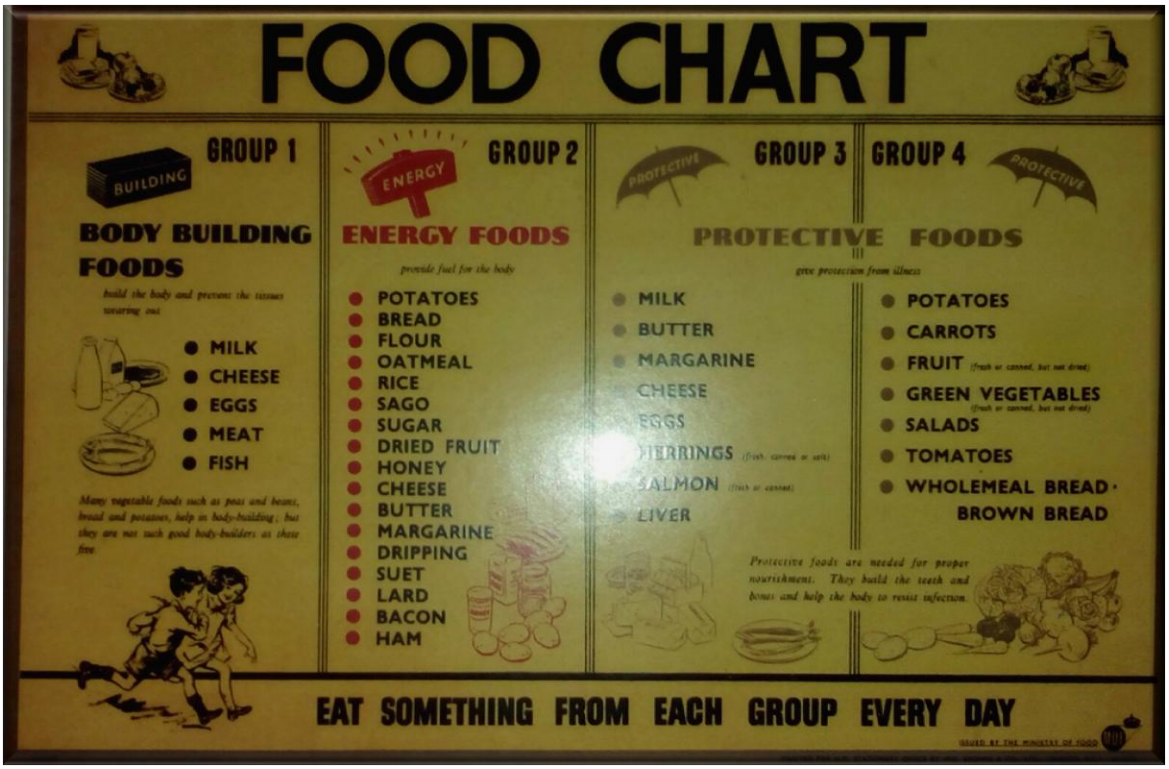
Obrázek 1 - Výživová doporučení za první světové války

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 vyhýbejme ☺.
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 ořeších 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 kvalitní rybí olej či ryby z volný 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 inzulinu a glukózy. V rámci dalších výzkumů je dále studován vliv omega-3 kyselin na imunitní systém a jejich pozitivní účinek na rheumatickou arthritidu, 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, sleď, makrela a pstruh).

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.

**Bílkoviny**
Jsou základní stavební složkou organismu, podílejí se na stavbě buněčných a kosterních struktur a tvoří se z nich nukleové kyseliny, enzymy a hormony.
Jako zdroj energie je tělo využívá, až když nemá dostatek sacharidů a tuků.
Molekuly bílkovin jsou složeny z jednotlivých aminokyselin a dělíme je na rostlinné a živočišné.
Živočišné jsou obsažené v mase, rybách, vejcích a mléčných výrobcích.
Rostlinné najdeme např. v luštěninách, sóje, bramborách, obilovinách. Obsah aminokyselin, ze kterých se bílkoviny skládají, jsou v rostlinách zastoupeny v jiném poměru než v živočišných zdrojích. Proto pokud omezujete příjem masa, je pro tělo nezbytností pestrá strava, tedy střídání různých zdrojů bílkovin.
Světová zdravotnická organizace doporučuje denní dávku bílkovin 0,8 g na kg tělesné hmotnosti. Nedostatek bílkovin vede k poruchám tělesného a duševního vývoje, snížené imunitě, zhoršenému hojení ran.
Nadbytek zase podle některých studií zatěžuje játra a ledviny. Jako negativní se ukazuje nadbytečný příjem bílkovin a tuků. Opět zde platí, pokud budeš jíst pravidelně, pestře a budeš poslouchat potřeby svého těla, tělo si řekne o příjem, který je pro něj vhodný.




**Výživová doporučení za 2. světové války**

---

# Víš, co jíš?

## Kopřiva

Zima pomalu svlékla bílý plášť a přišlo k nám jaro.  Stejně tak, jako jsme s přicházejícím teplem odložili zimní bundy, je potřeba upravit náš jídelníček.

Sklípky jsou vymetené, zásoby vyjedené,…příroda je, ale moudrý vládce a rádce, nenechá nás strádat hlady, spolu s jarem se začíná probouzet a zelenat.  Jedna z prvních jarních rostlinek, která na nás vykoukne, je Kopřiva.

Kopřivu všichni známe, je pověstná svými žahavými chloupky. Tuto její nelibou vlastnost, stojí za to překonat, řeknu Vám proč. Kopřiva byla běžnou součástí života našich předků. Ještě naše babičky ji používaly naprosto přirozeně a všestranně, byla by škola na ni zapomenout.  Ze stonků kopřiv se dělala například příze, provázky, lana a sítě. Znáte kopřivové pivo?  I tak se kopřiva využívala.

Na zahrádkách poctivě plnila svoji úlohu jako ochránce proti škůdcům a hnojivo. Naši předci využívali léčivou sílu chlorofylu a přikládali kopřivu na rány, aby zastavili krvácení a urychlili hojení. Revmatické klouby již staří Římané šlehali svazkem kopřiv a drcené si je přikládali přímo na tělo.

Dělala se z ní například ústní voda a všichni známe kopřivový šampon. Její užití je opravdu všestranné…

Kopřiva má vysoký obsah vitaminů (např. A, C, K, B2,…), železa a dalších cenných látek, jako je například chlorofyl aj.

Co to pro nás znamená, pokud ji zařadíme do našeho jídelníčku? Kopřiva pomáhá při chudokrevnosti a čistí krev. Působí proti revmatismu, ovlivňují srdeční činnost, zvyšují imunitu. Také podporuje činnost čistících orgánů (ledviny, játra) a tím naše tělo zbavuje toxinů, jarní očista se bez ní neobejde. Není zanedbatelnou složkou stravy také u budoucích či současných maminek, podporuje činnost vaječníků a tvorbu mléka v mléčných žlázách. A tím s výčtem nekončíme, její léčivou energii ocení slinivka břišní a další orgány,… Zmírňuje alergie, sennou rýmu i astma.

**Na co všechno je kopřiva geniální jsme si již řekli, ale v jaké formě ji do našeho života zařadit?**

Je čas vytáhnout recepty našich babiček ☺.

**Jarní očista s kopřivovým čajem:**

Každý den ráno, cca 14 dní, vypijeme na lačno šálek čaje z kopřivy. Přes den další dva šálky čaje. Pro zlepšení chuti můžeme přimíchat trochu heřmánku.

Příprava: 1 vrchovatou lžičku sušené kopřivy spaříme 3 dcl vroucí vody. Necháme krátce vylouhovat a pijeme.

**Směs na čištění krve**
Smícháme 30g měsíčku, 10g kopřivy, 10g řebříčku. Jednu čajovou lžičku spaříme 0,25l vřelé vody a krátce vyluhujeme. Pijeme 2-3x denně pomalu po doušcích.

**Špenát z kopřiv**
Na 4 porce budeme potřebovat asi 800 g kopřiv, 1 větší cibuli, 4 vejce, 5 stroužků česneku, olej, sůl, pepř.

Kopřivy nasekáme nahrubo. Cibuli nakrájíme na jemno a lehce orestujeme. Když cibule zesklovatí, přidáme kopřivy a dusíme přibližně 15 minut. Můžeme, lehce podlít vodou. Až se voda zcela odpaří, přidáme vejce. Nakonec přidáme nasekaný česnek, špetku pepře a osolíme. Pro zjemnění můžeme nakonec doladit kouskem másla.

**Sběr a sušení**

Kopřivy se sbírají od dubna až do září. Nať se sbírá od dubna do 20. května, je to doba, kdy jsou kopřivy před květem a neobsahují moc dusičnanů. Mladé výhonky můžeme sbírat ještě v září. Listy se tradičně sbírají od července do září v době květu. V sušených kopřivách nesmějí být lodyhy ani květy. Při sběru kopřivy sklízíme pouze čisté a nepoškozené listy nebo mladé olistěné výhonky. Kopřivy sbíráme na prosluněných místech, naopak se vyhýbáme místům, kde se kopřivám podezřele dobře daří. Protože tato místa často bývají zamořena dusičnany. Kopřivu jistě nepřehlédnete, vydáte-li se na procházku za město, najdeme ji v příkopech, zahradách, u plotů, na rumištích a dalších podobných místech.Bylinku sušíme rozložené na vzduchu a ve stínu, aby se uchovala barva. Kopřiva schne rychle

a usušená se dobře rozemne na prášek. Usušenou uchováváme na tmavém suchém místě. Nejlépe v papírových sáčcích.

# Léčení energií a konzervativní léčba

Náš život je o hledání SOULADU, o bytí v souladu sám se sebou, o bytí v souladu s bližními, o bytí v souladu s Matkou Zemí, o bytí v souladu s Vesmírem a bytostmi nám neviditelnými.

SOULAD platí i v tomto případě.

## Já to cítím tak, že není čas oddělovat lékařskou věku od přírodního léčení.

Naopak.

Je čas zkusit vše propojit. Najít soulad.

Málo z nás je připraveno odevzdat se ZÁZRAKŮM a zázračným uzdravením. Máme v sobě mále víry a málo odevzdání se. Proto v našich životech má své místo i klasická medicína. Lékařská věda jako taková, je darem. Přírodní medicína, léčení pomocí energie, schopnost samouzdravování je naší přirozeností, tedy tím největším darem,… jelikož ale k naší přirozenosti teprve hledáme cestu, někdy potřebujeme vypomoci jiným způsobem.

**Buďme v souladu a jednejme podle intuice.**

Když budu cítit, že potřebuje lékaře, půjdu k němu.

Když budu cítit, že potřebuje něco jiného než chemickou léčbu, půjdu k „léčiteli“.

Není špatně jít k lékaři – díky Bohu za něho.

Není špatné jít k léčiteli – díky Bohu za něho.

Vše je v pořádku, pokud to tak cítíme. Otevřeme se všem možnostem a jednejme podle intuice.

**Lékaře či léčitele vybírejme podle intuice**. Pokud se nám na něm „něco nezdá“ jděme k jinému, možnosti tu jsou. Lékař, který se na mě ani nepodívá, nezeptá se, jak se cítím a hned napíše recept, nebude to pravé ořechové. Léčitel, který se na mě ani podívá nebo mi radikálně něco přikazuje a pak rychle zinkasuje peníze, také nebude to pravé ořechové.

Nehledejme rychlá řešení, ale hledejme pochopení.

**Nemoc je nositelem informace, je to signál těla a není v našem životě náhodou…snažme se jí pochopit a změnit to, co jí do našeho života přineslo.**

Ptejme se svého těla, co se mu nelíbí a ptejme se své intuice jak se uzdravit….odpověď je v nás!

Když si poraním nohu, nejspíše budu potřebovat důkaz o způsobu poranění a jeho rozsahu, takže bez naprostého odevzdání asi nenavštívím léčitele, ale půjdu k lékaři. Můj rozum bude potřebovat zpracovat fakta (rentgen, rezonanci aj.). To je v pořádku, tak to cítím, kdybych šla k léčiteli, budu pořád fixovaná na rozum a strach že něco zanedbám, takže bych nejspíš uzdravení zabránila. Tady je čas vše propojit. Než půjdu k lékaři požádám nebeské bytosti mně blízké o pomoc a vedení lékaře v mém uzdravování. Lékař zhodnotí situaci a navrhne řešení. Budu-li s ním v souladu, udělám co řekne. Nebudu-li s ním vnitřně v souladu, půjdu k léčiteli…Následně si nechám zkontrolovat výsledek svého uzdravení u lékaře. To je jedna z možných cest….vše propojit…

Důležitá je víra, čím více budeme věřit v sebe a v život, tím méně budeme potřebovat léčitele či lékaře.

Jiný příklad. Budu-li mít vysoký tlak, dostanu o lékaře tabletky již napořád. Necítím ale to, že bych se chtěla stát pacientem a chtěla užívat celý život množící se kopu léků, najdu tedy přírodní cestu v bylinkách, změním stravování a životní styl. Všímám si svého těla a toho jak se cítím. **Jelikož, ale v sobě mám ještě obavu z výsledku a plně nedůvěřuji přírodní medicíně,** stále beru tabletky, pravidelně zajdu k lékaři a nechám si změřit tlak, lékař pak upraví léčbu případně sníží, vysadí léčbu.

Jiný příklad. Mám bolesti a přírodní medicína nepomáhá. Zkoušela jsem různé bylinky či léčitele. Nevěřím plně ve své uzdravení  či si ho nezasloužím, potřebuji znát fakta o mém stavu a to vědecky podložená. Je čas jít k lékaři.

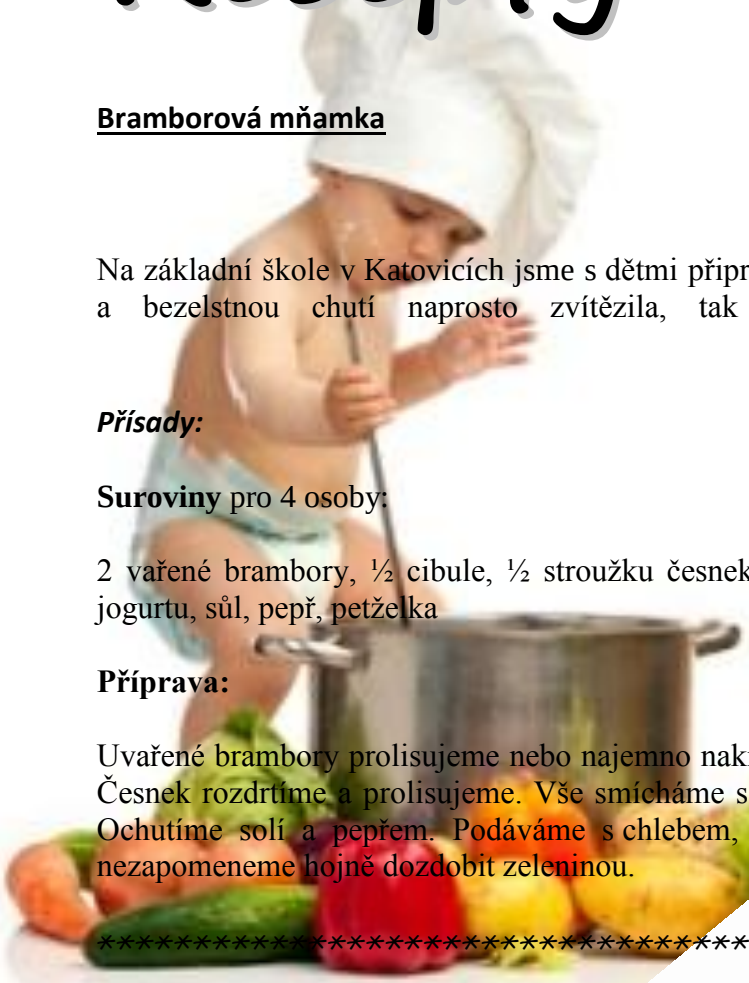
Jiný příklad. Mám bolesti a klasická medicína nepomáhá. Cpu se tabletkami a výsledek žádný. Cítím, že tudy cesta nevede, je čas jít k léčiteli.

Jiný příklad. Přeji si otěhotnět a klasická medicína nepomáhá. Lékaři mi dávají hormony a děťátko se stále nerozhodlo přijít na svět. Půjdu k léčiteli, který léčí pomocí Shambally či jiných energii. Nebude trvat dlouho a miminko přijde na svět nebo se mi dostane vedení co v mém životě dát do souladu, tak aby miminko přijít mohlo.

Prostě jednejme vždy podle své intuice, ta nás dovede v pravou chvíli tam, kam máme jít.

**Já pracuji s nádhernými energiemi, s nebeskými bytostmi,…nebo oni spíš pracují skrze mě ☺, a vidím, jaké zázraky se skutečně dějí,…vidím jak „spolupráce" s Vesmírem tvoří zázraky v životě lidí, kteří se nebojí přijmout je,….je to úžasné a nepopsatelné,….kdybych měla tento pocit, který mám když se něco takového tvoří popsat, tak zvolím slovo RADOST…. Někdy je změna pomalá, někdy se uzdravení uděje hned…záleží co si naše duše potřebuje prožít a procítit…záleží jak věříme v sebe, v léčení samotné, a uzdravení….záleží jaký život žijeme a <u>jaké změny jsme ochotni udělat,….záleží co od života opravdu chceme….</u>podle toho probíhá uzdravení pomocí energií….také vidím, že v sobě máme mnoho strachu a tedy občas potřebujeme konzervativní vědu, aby nás na naší cestě provedla…Proto tímto celým chci říci, nehledejme extrémy, hledejme svoji cestu.**

# Recepty



**Bramborová mňamka**

Na základní škole v Katovicích jsme s dětmi připravili pomazánku, která svou jednoduchostí a bezelstnou chutí naprosto zvítězila, tak se o ní s Vámi také podělím ☺

***Přísady:***

**Suroviny** pro 4 osoby:

2 vařené brambory, ½ cibule, ½ stroužku česneku, 1 lžíce kysané smetany, 2 lžíce bílého jogurtu, sůl, pepř, petželka

**Příprava:**

Uvařené brambory prolisujeme nebo najemno nakrájíme. Cibulku nasekáme velmi nadrobno. Česnek rozdrtíme a prolisujeme. Vše smícháme s jogurtem, kysanou smetanou a bylinkami. Ochutíme solí a pepřem. Podáváme s chlebem, celozrnným nebo vícezrnným pečivem a nezapomeneme hojně dozdobit zeleninou.

**********

**Co nás čeká v měsíci květnu ve Vážce**

7.5.2016 – Tematická Duhová meditace

21.5.2016 – Pravidelná úplňková meditace

**Co nás čeká v měsíci květnu jinde**

20.5.2016 – Duhová meditace v Rodinném centru Beruška

Více o plánovaných meditacích a besedách najdete na www.cestouvazky.cz, www. jidelnicekprotebe.cz.