

Cestou k sobě...

CESTOU

VÁŽKY

Měsíčník

Květen 2016



Víš co piješ?

Voda

V minulém čísle jsme si představili základní živiny, které naše tělo získává ze stravy, ale již jsme se nedostali k samotnému daru života a tím je voda.

Voda je to boží dar. Je to živel. Dokáže nám vzrcadlit sílu a zároveň jemnost, čistotu ale i špínu. Podle toho, jak se k ní chováme, jakou energii do ní vkládáme, takovou energii nám vrací zpět. Ne nadarmo se v ní můžeme vidět jako v zrcadle. Jak se u vody chováme, jak k ní mluvíme, tak se mění její krystalky. Proto je vhodné žehnat vodě za každé situace. Když ji pijeme, i když se sprchujeme...

Přistupujme k ní jako k daru a projde naším tělem jako léčivý zázrak ☺. Sprcha z nás spláchne všechny nízké energie a navrátí nám naši sílu. Přijímejme dary vody a respektujme její energii ☺.

Jsme ztvořeni z vody, 80% naší planety tvoří voda. Voda je všude, je součástí našeho života, proto bychom na ní neměli zapomínat a vložit čistou vodu do našeho pitného režimu.

Podle věku, fyzické námahy, tělesné konstrukce, váhy, počasí a tekutin přijatých ve stravě, bychom měli přizpůsobit svůj pitný režim. Takovým jednoduchým prvotním indikátorem


nedostatečného pitného režimu kromě pocitu žízně, může být barva, hustota a zápach moči. Pokud nemáme potřebu močit a moč je hustá, žlutá, vykazuje to zvýšenou činnost ledvin a mimo jiné informaci o nedostatečném pitném režimu. Měli bychom pít tak, aby naše moč byla čirá. Zároveň je velmi důležité abychom pitný režim měli rozložený průběžně po celý den (večer a v noci již nepijeme) a nezatěžovali ledviny tím, že se budeme dopíjet velkým množstvím tekutin.

Vhodné je založit pitný režim na čisté pitné vodě.

Jako doplněk může být mírně mineralizovaná voda, tedy mineralizace 500mg/l. Slabě mineralizované neochucené vody, jako jsou např.: Bonaqua, Dobrá voda, Toma, Rajec, Horský pramen, Aquilla, Aqua Bella.

Středně mineralizované vody, tedy ty, které mají celkovou mineralizaci 500-1500 mg/l zařazujeme do našeho pitného režimu opravdu vyjímečně a střídáme druhy. Tj. Korunní, Mattoni, Ondrášovka, Vratislavská kyselka aj.

Minerálky nejsou absolutně vhodné jako výhradní zdroj tekutin. Důvodů k tomuto tvrzení mám více. Začnu



oxidem uhličitým, který je nejen v minerálkách, ale i v limonádách. Minerálky jsou také úžasné v tom, že zdařile zahánějí pocit žízně, působí močopudně, můžou působit nadýmání, nevolnost, průjem atd.

Kávička? Količka? To je dobrota ☺. I já si kafe občas ráda a s chutí dám. Nicméně, kofein, který je obsažen v kávě i kole, nelze pro toho, kdo jde vědomou cestou, s klidným srdcem doporučit ke každodenní konzumaci. Je to z toho důvodu, že působí návykově, stimuluje naši náladu a ovlivňuje výrazným způsobem naši energii. Kofeinové a kolové nápoje navíc mají močopudné účinky, zvyšují ztrátu tekutin a tím přispívají k rozvoji dehydratace. Svým dočasným nabuzením ještě v kombinaci s obsahem cukru způsobují hyperaktivitu. Kofein v pravidelných dávkách nepříznivě ovlivňuje ukládání vápníku v kostech a to vede k větším

možnostem vzniku zlomenin až osteroporézy, tento efekt v kolových nápojích, ještě doplňuje kyselina fosforečná, která rovněž podporuje vznik zubního kazu.

Nápoje s vysokým obsahem cukru jsou rychlým zdrojem energie a jsou vhodné pouze v případě akutní nutnosti doplnit energii.

Čaje jsou jistě příjemná součást pitného režimu spolu s vodou. Nezapomínejme ale, že i čaje bychom měli střídat. Nelze pitný režim založit na jednom druhu čaje.

Ovocné šťávy. Ovocné šťávy jsou vhodným doplňkem pitného režimu, ne však jeho základem. Šťávy by měly být pokud možno vždy čerstvě vymačkané a bez přidaného cukru.

O čajích a ovocných šťávách si více řekneme v následujících číslech...



Vš co jš?

Biopotraviny

Bio a Biopotraviny jsou diskutovaným tématem... proto Vám ho zkusím trochu objektivně subjektivním způsobem přiblížit :).....názor si vytvořte svůj...

Kombinace zdravého rozumu, intuice a otevřeného srdce je v tomto případě na místě :)... Používání chemikálií za poslední generace vzrostlo rapidním způsobem a to nejen chemické hnojení polí, ale i přídavné látky v potravinách. Nezapomínejme na léky, hormonální antikoncepci,....a také na přípravky používané při péči o domácnost...aj. které se dostávají do naší půdy, vody,....Zasažena je půda, voda, vzduch, lidé, zvířata i rostliny.

Hlavní hybnou myšlenkou, jak tuto situaci změnit, je EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ, ale i EKOLOGICKÉ chování každého z nás.

Málo z nás přesně neví, co to znamená Bio, jen víme, že biopotraviny a bioprodukty jsou dražší....a Bůh ví, co v nich vlastně je...

Cílem biozemědělství je pěstování potravin bez použití chemie. Je to tedy moderní forma zemědělského hospodaření bez použití umělých hnojiv, chemických přípravků, hormonů a umělých látek. **Jak jsem již zmínila v úvodu, chemie je v půdě, vodě i vzduchu, dokonce i v ozónové vrstvě, je tedy logické, že potrvá mnoho let, než se opět navrátíme k čisté přírodě (pokud budeme chtít).**

Jako první krok cesty k podstatě shledávám biozemědělství, **myšlenka je skvělá.**

Věřme tedy, že i její realizace probíhá s čistým úmyslem. Čím více lidí bude této myšlence věřit, tím více zemědělců bude mít čistý úmysl. Jedním z argumentů proti je, že bioprodukty jsou **předražené.**

To je podle mého názoru opticky pravdivý argument, bohužel, a také dost silný paradox = tvrdě platíme za to co je nám přirozené a to co je uměle vytvořené přijímáme plnými doušky, protože je to z pochopitelného důvodu levnější.

Kde začít?

Nechci se na tomto místě zabývat velkými producenty a tím, kdo co dělá nebo neděle poctivě...

Bio totiž začíná u našich zahrádek a v našich domácnostech !!!

Mediální tlak, který na nás producenti pomocí pořadů typu Receptář či Pták Loskuták atd. vytváří, nás přirozeně vede k tomu, že pokud naši zahrádku **nepohnojíme a neošetříme nějakým skvěle účinným přípravkem, nebudeme mít žádnou úrodu.** *(Jsme z marketů naučeni že např. jablko má normově dokonalý tvar a barvu. Učíme tím naše děti nejíst jablko, které má sem tam skvrnku či má nevyvážené křivky = to platí nejen na jablka ☺, opět Bohužel.....).*

Dalším faktorem, který nás výrazně podvědomě ovlivňuje, je reklama. Reklama je úžasný prostředek jak manipulovat s větší masou lidí, krásně nám nastíní, že s tímto práškem bude naše prádlo jako nové a ještě bělejší, s touto ropnou rtěnkou budeme krásnější a s tímto přípravkem budeme zdravější...

Generace zemědělců a hospodářů před námi, ale dokazují opak. Mohli bychom dát přírodě šanci, aby našla svoji rovnováhu a udělat tak krok, z nesmyslného kruhu. Věřím, že i v tržní ekonomice a při tomto počtu lidí na planetě Zemi, to možné je.

„Ze zdravé země vzejde zdravá úroda. Ze zdravé úrody vyrostou zdravé zvíře. Z obojího zdravé dítě. Zdravé dítě povede zdravý život a to je základ pro život šťastný a spokojený nejen dítěte.“

Pár základních kroků jak prokázat lásku nejen sobě...

1. Máte zahrádku? Pěstujte s láskou :). Najděte přirozenou cestu hnojení a případných ošetření.... Navraťte do Vašich zahrádek přírodu.
2. Najděte ekologické přípravky od pracích prášku po kosmetiku. Budete šetrní k naší Zemi a zároveň ke svému tělu.... Na trhu je dostatek kvalitních produktů a dají se najít i za rozumnou cenu.
3. Čtěte obaly a přemýšlejte, a znovu přemýšlejte, co jíte :).
4. Nakupujte, tak, abyste zbytečně nevyhazovali potraviny do popelnice. Potravinovému průmyslu to jistě vyhovuje, ale Matce Zemi určitě NE.
5. Proč jíst navoskované jablko, když přímo můj soused má sad a rozum v hrsti. Proč jíst zmrzlinu, která obsahuje peří, když si ji mohu doma vyrobit a nebo si přečíst složení a vybrat jinou? Proč jíst kysané zelí, které obsahuje konzervanty a stabilizátory, když si mohu naložit svoje? Proč vyhodit pet lahev do popelnice, když máme dostupné kontejnery na plast? Proč, proč, proč..... Určeme si priority a myslíme, i maličkáta změna se cení!

Obecně lze shrnout základy biopěstování tímto způsobem:

Základem bio farmaření je použití co nejmenšího množství chemikálií, tedy použití přirozených metod regulace škůdců a plevelů. Použití co nejpřirozenějších metod, abychom připravili k pěstování půdu s vysokým obsahem živin.

Zdravá půda: Kompostování, živočišný hnůj, zelené hnojení z plodin zaorané zpět do půdy, drcený kámen jako sádrovec a vápenec pro zvýšení minerálů, kontrola výskytu dešťovek, které kypří půdu a zvyšují její kvalitu.

Střídání plodin: Pomáhá půdě, aby nabrala sílu, odpočinula si. Brání chorobám rostlin, omezení hmyzích populací, udržuje půdu v dobrém stavu, udržuje v zemi živiny.

Osázení meziplodinami: V období mezi pěstováním potravinářských plodin se pole oseje rostlinami, které například přitahují užitečný hmyz.

Používání krycích plodin: Fungují jako mulčovací materiál, zadržují vlhkost, zabraňují půdní erozi, dodávají půdě dusík, odpuzují škůdce, minimalizují použití herbicidů a fumigantů, snižují vysoký obsah soli a dusičnanů.

Integrovaný systém kontroly škůdců: Používá strategický systém kontroly škůdců za použití co nejmenšího množství chemikálií, k nimž se přistupuje a jako k poslední možnosti. Identifikace škůdců a jejich přirozených nepřátel. Monitorování a zaznamenávání stavu populace škůdců. Určování škod, řešení problému odpovídajícím způsobem. Použití účinných metod, které jsou co nejméně invazivní.

Trvalá rostlinná produkce: Analyzuje se přirozené prostředí farmy, vybírají se rostlinné druhy a odrůdy vhodné pro prostředí farmy. Obměňování plodiny i zemědělské metody. Humánní přístup k divoké přírodě a živočišnému hospodářství.

Jsou biopotraviny zdravější? Hodnocení našeho Ministerstva zemědělství

– Riziko reziduí škodlivých látek je u biopotraviny tak nízké, jak je to jen možné. Zpravidla, pomineme-li zjevné podvody, nejsou ve více než 90 procentech měření prokazatelná žádná rezidua. Pokud se rezidua přece jen zjistí, bývají hodnoty většinou v oblasti stopového množství.

– Zpracované biopotraviny neobsahují žádné přídavné látky nepřirorodního původu. U

biopotravin se smí používat jen asi desetina všech povolených přídatných látek, vždy musejí být přírodního původu.

- **V ekologickém živočišném chovu se nesmějí rutinně podávat antibiotika.**
- Biopotraviny bývají většinou zpracovány šetrnějším způsobem vzhledem k zachování živin. Na tento aspekt může obchodník dbát při výběru svých dodavatelů.
- **V ekologickém zemědělství a při výrobě biopotravin se nesmějí používat geneticky upravené organismy = GMO.**

Mnoho vědeckých pokusů srovnávajících konvenční a ekologické plodiny dospělo k výsledku, že ekologické rostliny mají skutečně vyšší obsah nutričních látek než jejich konvenční „konkurenti“. Podle těchto výzkumů mají ekologické rostliny navíc větší trvanlivost a pokusná zvířata jim při volném výběru krmiva dávají přednost.

Pro paušální vychvalování veškerých biopotravin však dosavadní výzkumné výsledky zdá se nestačí. Mnohé z těchto výsledků bývají zpochybňovány a relativizovány jinými výzkumy, podle nichž neexistují žádné významné rozdíly. Mnoho pokusů s krměním zvířat ukazuje, že chemické analýzy mohou poskytnout jen omezené informace. Při stejném chemickém složení krmiva se ukázaly jasné rozdíly u zdraví zvířat podle toho, zda se jednalo o konvenční nebo ekologicky vyprodukované krmivo. Nejměřitelnější přitom byla vyšší plodnost ekologicky živěných zvířat. Už jen způsob hnojení na krmných plochách má rozhodující vliv na vývoj plodnosti.

Skutečností je, že u nutriční kvality hraje roli celá řada faktorů, jako např.:

- čerstvost a přírodnost (i v oblasti biopotravin existuje již spousta denaturovaných produktů), speciální podmínky růstu rostlina zvířat na určitém místě v určitou dobu, správné uskladnění a doba skladování (pokud je doba od sklizně k prodeji zákazníkovi příliš dlouhá, dochází k podstatnému snížení obsahu vitamínů),
- pěstební podmínky z hlediska sezónnosti (pěstuje se ovoce a zelenina v sezóně nebo ve skleníkových podmínkách?),
- správný výběr odrůd (staré odrůdy bohaté na živiny a aromatické látky byly vytlačeny odrůdami vyšlechtěnými na výnos a vzhled).

Závěrem lze rozumem konstatovat: ekologicky vyprodukované plodiny jsou lepší než konvenční především tehdy, jedná-li se o nutričně cenné odrůdy, jestliže mohly růst za optimálních podmínek a dostanou-li se co nejrychleji a nejšetrněji ke spotřebiteli.

Tak co si o tom myslíte? Co říká Váš selský rozum a Vaše intuice??? Je to na Vás.

Hlavní zdroje použité k tomuto článku: **Ministerstvo zemědělství České republiky a Jak zůstat zdravý od Elson M. Haas a místy nezbytně relativně zdravý rozum ☺ a to můj ☺.**

Více o Bio Ne-Bio najdete na mých stránkách.

Recepty

Mlsáme zdravě

Kokosovo-banánová pomazánka

Suroviny:

- 3 banány
- 1 kostka bílého tofu
- 5-8 lžic strouhaného kokosu, dle chuti
- Olej
- Rozinky
- Lískové oříšky, lněná semínka
- Med

Banán s tofu nakrájíme na kousky a rozmixujeme. Přidáme kokos a lehce oleje. Dochutíme rozinkami, oříšky, semínky a medem. Znovu rozmixujeme.



Pomazánka z červené

čočky

Suroviny:

- 1 šálek vařené červené čočky
- 1 malá červená řepa
- 1 jarní cibulka
- máslo
- Pažitka, sůl

Uvařenou čočku a řepu rozmixujeme do krémové konzistence, přidáme máslo a jarní cibulku a znovu rozmixujeme. Ochutíme solí a pažitkou. Podáváme se zeleninou a celozrnným pečivem.

Poselství na měsíc květen

Květen je měsíc úsvitu. Vyhodnocuje se to, co již bylo vykonáno a vše je připraveno pro budoucí konání. Semínka, která jste doposud zaseli, sklídíte v následujících měsících v plné hojnosti. Zaměřte se na to, co opravdu

chcete, vše zbylé odevzdejte Nebi k uzdravení. Již není potřeba nosit v sobě staré křivdy a nepochopení. Příroda je v celé síle, stejně tak Vaše tělo je plné energie a života. Tím, že nevyužíváte potenciál této energie, ji utlumujete, až ji ztratíte a cítíte se pak unaveni. V těchto měsících není čas na neuskutečňování svého života, ba naopak vše je připraveno k žití, plnění snů a čeká se jen na Tebe, co uděláš.

Dává Ti výše napsané smysl? Tato slova by Tě neměla vést k zamyšlení, ale ke konání, k činu, proto jsou napsána. V tomto cyklu života Vesmíru se již nečeká. Co člověk chodí po Zemi, očekával se dlouze jeho dosavadní vývoj, teď už není co odkládat, vše je připraveno a děje se velkou rychlostí.

Připraveno na co, ptáš se?

Nemusíš, milé dítě. Ze své podstaty cítíš, že člověk došel daleko ve svém vývoji, a teď je na Vaší svobodné volbě, zda se navrátíte zpět ke své podstatě a vstoupíte blíže do Světla nebo zda uděláte krok zpátky. Tím, že nevyužiješ potenciál své svobodné vůle, děláš krok zpátky a s tím přichází únava a nespokojenost. Pokud přijmeš, to co se Ti v životě děje za své a začneš s tím pracovat na vědomé úrovni, uděláš krok vpřed. Až na vrchol. V tom je krása celého tohoto období. Vše je plně probuzeno a plné života. Naděje.

Nechceme od Tebe žádné radikální změny, přejeme si jen, aby ses zastavil a zamyslel se, co Tě naplňuje radostí a konal. Všichni lidé jsou si rovni, to říká sama Bible.. Nemusí být psáno písmem Svatým, abychom věděli, že to je pravda. Žádný jiný člověk nemá větší moc než Ty, žádný

jiný člověk Ti nikdy nemůže ublížit. Jenom Ty můžeš odevzdat svou moc druhým a jedině Ty si můžeš ublížit či nechat ublížit. Na to nezapomínej, při svém jednání. Jelikož vše se děje tak rychle není již čas na odkládání.

Cítíš na svých bedrech tlak celého Vesmíru?

Nemyl se. Nikdo Tě do ničeho netlačí milé dítě, jen Ty sebe samo. Jediné co bychom si přáli je, abys bylo v radosti, a k tomu vede jediná cesta, rozpomenout si kdo jsi, co v životě chceš a najít Světlo ve své duši. Tlak, který můžeš na svých bedrech cítit, je tlak Tvé duše, jak volá po Světle. Tíha kterou můžeš vnímat, je tíha, kterou nese Tvé srdce, když volá po čistotě bytí. Máš veškerou podporu Vesmíru, stačí se o ni jen opřít a o vše bude postaráno.

Přijato ze Shambally 28.5.2016

Co nás čeká v měsíci červnu ve Vážce

20.6.2016 - Pravidelná úplňková meditace ve Vážce

Co nás čeká v měsíci červenci ve Vážce

20.7.2016 - Pravidelná úplňková meditace ve Vážce

Co nás čeká v měsíci červnu jinde

17.6.2016 - Meditace v Berušce ve Strakonících na téma: Uzdravení rodové linie

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

