

ZDARMA

měsíčník alternativního - zdravého životního stylu

PO KAPKÁCH

12

2008, ročník 5

8. prosince 2008

CO SI MÁME PŘÁT?

Co si přát? Právě je dobrá doba, kdy - zejména děti - tuhle otázku mají jasnou. Plný papír požadavků nejrůznějšího druhu, hlavně ale hračky, v dnešní době především s vysokými technickými parametry. I když, abych nekřivdila, nedávno mi jedna maminka ukazovala linkovaný list vytržený z „prvňáčkovského“ sešitu, na kterém bylo jediné přání: „Ježíšku, jestli existuješ pak si nech všechny blbosti a jenom zařít ať se děda uzdraví. Moc mi chybí když je v nemocnici. To si přeje Jirka“

Až se mi pohnulo srdce v těle dojetím, že si tenhle malý Jiřík uvědomuje, co je důležitější, a to včetně té malé pochybnosti o existenci vyšší moci... Také jsem se zamyslela nad tím, že snad každý nachází pod stromečkem nějaké „věci“ - buď proto, že právě tohle potřebujeme, nebo proto, že někdo z našich blízkých usoudil, že nám nějaká věc udělá radost. Jak bychom se ale asi my i naše děti divili, kdyby se pod rozsvíceným stromkem objevila ručně ušitá panenka, která nemluví, nemrká, nečurá, zato ji kdosi pro nás udělal sám s velkou láskou a přáním všeho dobrého. Nebo kdyby táta vyřezal synkovi z měkkého dřeva vojáčka či autíčko se stejným úmyslem. Víím, zní to trochu pošetile v dnešní době hraček 21. století. Ale ponechte mi prosím alespoň kousek iluzí, že i dnes v době krize máte finance, a že třeba myslíte na nějaké děti, které mají nouzi, na matky v azylových domech nebo na samotného souseda, který beztak večeří i o svátku Narození Páně jen tak chléb s máslem, zatímco vy sedíte u plného stolu. Není nic krásnějšího, než udělat nečekanou radost. Nic vám tak nenaplní srdce a duši nepopsatelným pocitem, když uvidíte v očích těch druhých radostné překvapení nebo když vy sami si uvědomíte, že jste někomu něco dali jen tak. Víím to, mám to vyzkoušené. **BLANKA**



Takto se těší na Vánoce malá Viktorka. A přeje všem doma hodně dárečků.

P.F. 2009

Všem vám, našim čtenářům, v příštím roce přejeme, abyste mohli ve svém konání nahradit slovo **MUSÍM** slůvkem **CHCI**.

Členové **Občanského sdružení ANGELIS**

DO ROKU 2009 S PŘÁNÍM NUMEROLOŽKY MARIE JANŠOVÉ

Milí lidé, žijeme mezi sebou, mnozí spolu, někteří jen vedle sebe, setkáváme se, mýjíme, rozcházejíme a stejně k sobě znovu nacházíme cestu... Takové jsou cesty našich osudů. Někteří k sobě vzájemně něco cítíme, jsme pozorní, vstřícní, uznalí, láskyplní, milující i odpouštějící. Někteří jsme dosud význam svého začlenění do určitých vztahů ještě nepochopili a tomu pak odpovídá i kvalita jejich prožívání. Všichni bez rozdílu někde v hloubi



své duše toužíme po štěstí v blízkosti lidí, se kterými se cítíme být v bezpečí. Cestička ke štěstí a garancím reálných jistot však vede nástupem změn v sobě samých. Stručně vyjádřeno - celé tajemství úspěchu života se skrývá v pochopení a respektování souvislostí našeho života. Úspěch v čemkoliv vždy předpokládá mít potřebné informace a ty využívat. Tohle naprosto stejně platí o našem životě jako šanci pro každého. Rodíme se kvůli rozvoji a dalšímu zkvalitňování své jedinečné individuality, což se odehrává v podmínkách vztahů, do kterých se narodíme, anebo jsme postupně vtahováni.

(Pokračování na str. 15)

JE PRO MUŽE „PNEUMATIKA“ KOLEM PASU NEBEZPEČNÁ?

Nadbytek tuku kolem pasu významně zvyšuje riziko předčasného úmrtí, i pokud je celková tělesná hmotnost v normě, varují britští lékaři. Objem kolem pasu je velmi významný indikátor předpokládané délky života, přičemž každých 5 cm navíc v pase zvyšuje riziko předčasného úmrtí až o 17 procent. Poměr šířky pasu a boku je velmi dobrý ukazatel toho, kdo je nejvíce ohrožen srdeční chorobou a nebezpečím rakoviny. Velmi extrémní výsledky byly zjištěny u mužů. Pokud mají v pase více než 119 cm - umírají předčasně dvakrát častěji než muži, kteří mají v pase 80 cm nebo méně. Podobně i ženy, které mají v pase více než 99 cm, umírají mnohem dříve, než ženy s pasem pod 65 cm průměru. Pokaždé, když si musíte popustit pásek o pět centimetrů, znamená to, že se u vás riziko předčasného úmrtí zvyšuje o 17 %, pokud jste muž, nebo 13 procent, jste-li žena. Snad jediné na tom je dobré, že nemusíte podstupovat žádné nákladné testy, abyste zjistili, jak je na tom vaše zdraví v tomto ohledu - změřit si pas a boky nestojí skoro nic. **Přípravila: -fab-**

Zdroj: www.noviny.cz

MYŠLENKA MĚSÍCE:

„Svoboda člověka nezáleží na tom, aby dělal, co chce, nýbrž v tom, aby nikdy nedělal, co nechce.“

JEAN JACQUES ROUSSEAU

Z DRUHÉ STRANY

MUMIO
aneb Černé zlato - II

Mumio (hindsky Shilajit) aneb přírodní léčivo z vrcholků Himálaje je považováno obyvateli střední Asie za tzv. „černé zlato“.

(Pokračování z minulého čísla)
Proces zrání mumia se podle vědeckých zpráv uvádí 20 let a déle. Surové mumio musí být vyčištěno, a až poté je připraveno k dalšímu použití. Postup čištění mumia je rozhodující procedurou v procesu získávání čistého mumia. Až ve fázi čištění získává mumio svou terapeutickou hodnotu. Patentovaná metoda úpravy mumia podle dr. N. M. Lavrenjuka, podle které se k čištění nepoužívají žádná organická rozpouštědla, a pracuje se pouze s čistou pramenitou vodou, zaručuje trvale nejlepší a nejkvalitnější výrobu mumia.

Mumio, jako komplex přírodních biologicky účinných látek, nabízí velké množství vápníku, hořčíku, draslíku, chromu, železa, aminokyselin a vitamínů aj. základních mikro- a makroprvků. Tento potravinový doplněk nabízí pomoc při zlomeninách kostí, osteroporóze, revmatismu, artritidě, zánětech žil, astmatu, vnitřním krvácení, žaludečních vředech, hemoroidech, poruchách trávení, imunitních a kožních problémech, při obnově poškozených nervů, migrénách a bolestech hlavy. Odstraňuje negativní účinky užívání léků, radioterapie a chemoterapie, a zároveň normalizuje organismus. Mumio urychluje dobu léčby a podporuje fyzickou i duševní výkonnost. Pozitivní účinky mumia na lidský organismus jsou potvrzeny mnoha vědeckými a lékařskými studii a zároveň bylo prokázáno, že léčba mumiem nemá žádné vedlejší účinky. Při pokusech terapeutických účinků mumia na krysí organismus nebylo akutně jedovaté ani v dávce 2800 mg na 1 kg tělesné hmotnosti. Vedlejší účinky mumia nejsou prokázány.

Mumio je komplex přírodních biologicky účinných látek, v němž jsou obsaženy minerály a stopové prvky, aminokyseliny, huminové kyseliny, včelí jed, vitaminy B2, B6, B12, provitamin D a mnoho jiných látek.

Aminokyseliny

Velmi čisté a kvalitní mumio (mumijo) obsahuje až 17 aminokyselin důležitých pro lidský organismus:

Staroindické vědy učí, že krystaly minerálů v sobě shromažďují kosmické a přírodní energie. Nejmenší částice krystalů ve své atomární struktuře působí jako transformátory či ladičky energií. Krystaly vydávají a převádějí zářivou energii do nemocné tkáně, podporují léčení nebo přirozenou imunitu.

Kameny ale musíme pravidelně čistit, např. pod tekoucí vodou z kohoutku, nebo je ponořit do slané vody a nechat tak očistit od vibrací, které mohl by nachytat. Pak je podle druhu nabíjíme - velkou část kamenů na slunci s výjimkou růženínu (na slunci bledne). Také je možné nabíjet kameny při úplňku, kameny se nabíjí také položením na kmen či větev stromu, do květináče a na květiny, aby natáhl by sílu. Kámen, který jsme očistili, už bychom neměli půjčovat dalším osobám.

SMARAGD - znamení: Býk, Rak

Síla kamene: očista, nadsmyslová láska, soucit, pokora, paměť, intelekt, regenerace, posílení srdeční činnosti, štítná žláza, útlum migrény.

SODALIT - znamení: Panna, Střelec



Mezi modrými kameny, jejichž barva reprezentuje sílu ducha, má nejintenzivnější vibrace a vytváří tak nejsilnější spojení ducha a hmoty. Využíváme-li síly tohoto kamene, můžeme lépe uskutečňovat naše myšlenky a cíle v každodenním životě. Pomáhá také těm, kteří

rádi stavějí vzdušné zámky a zapomínají, že se v nich nedá žít. Umožňuje jim přizpůsobit realitě své představy a fantazie tak, aby bylo možné uskutečnit. Daruje nám schopnost myslet do hloubky, přivádí našeho ducha k podstatným věcem a zprostředkuje poznání, že i ve hmotě působí síla ducha. S jeho pomocí se lépe koncentrujeme. Přecitlivělým lidem dodává větší vyrovnanost. Odstraňuje strach z nemocí, dodává odvahu. Třením kamene v rukou je možné posilovat i imunitní systém jiných osob tím, že své přání jim posíláme na frekvenci krystalu.

alfa-alanin, arginin, asparagin, cystin, fenylalanin, glutamin, glycin, histidin, isoleucin, leucin, lysin, methionin, prolin, serin, threonin, tyrosin, valin.

Co jsou to aminokyseliny?

Aminokyseliny jsou základními stavebními jednotkami organismu a v četných kombinacích tvoří základ bílkovin, enzymů, hormonů, protilátek a některých antibiotik a dalších látek důležitých pro organismus (např. thyroxin, katecholaminy, pigment, melanin, histamin aj.) Jedná se o organickou sloučeninu (karboxylovou kyselinu) obsahující uhlík, vodík, kyslík a dusík (též někdy síru). Základních aminokyselin používaných pro stavbu bílkovin je okolo 20 a výsledných bílkovin je kolem tisíce.

Aminokyseliny dělíme na tzv. neesenciální (postradatelné), které si lidský organismus umí sám vyrobit, např. z cukrů nebo jednodušších látek, a na aminokyseliny esenciální (nepostradatelné), u nichž je odkázán na jejich přívod z potravy, zejména z živočišných bílkovin.

Esenciální (nezbytné): isoleucin, leucin, lysin, methionin, fenylalanin, threonin, tryptofan, valin, histidin, arginin.

Neesenciální (nahraditelné): alanin, asparagin, cystein, glutamin, glycin, karnitin, prolin, serin, tyrosin.

Účinky aminokyselin:

Arginin - tato aminokyselina je velmi důležitá pro sportovce, ale i pro ostatní populaci, zejména pak děti. Nejčastěji se používá v kombinaci s ornithinem (neesenciální ami-

SOKOLÍ OKO - znamení: Vodnář



Léčivé účinky: pozornost vnitřní i vnější, koncentrace, volnost v myšlení, přehled, tolerance, sebedůvěra, zmírnění silných bolestí hlavy a migrény, regulace hormonální, produkce žláz, posílení zraku.

SUGILIT - znamení: Ryby, Panna, Střelec

Síla kamene: meditace na pravé já, pokora, mravnost, sebekontrola, koncentrace, obranný systém, mízní systém, obnova buněk, mozková a nervová činnost, neúčinnější pomoc v podpoře imunitního systému a při mozkových a srdečních chorobách a rakovině, podpora krevního oběhu, prevence.



TURMALÍN - znamení: Beran, Váhy, Štír, Kozoroh



Turmalín nás učí i nezávislosti, klidu a zdravého sebevědomí. Zvyšuje imunitu, upravuje činnost srdce, pomáhá při chudokrevnosti a zánětu spojivek, usnadňuje porod, léčí dětské nemoci. Chrání před negativní lidskou energií. Necítíte-li se v práci dobře, máte-li nepříjemnosti, stačí i jen pomýšlení na tento kámen a říci si, že rozčilení se vás netýká. Modrá zář náležitě barvou a svým zaměřením zejména do centra čela, nám přináší poselství míru, klidu a vyrovnanosti. Osvobozuje naše myšlení od úzkostných vzorů, které nám brání v inspiraci a poznání skutečných pravd. Světlejší tóny jsou vhodnější pro centrum hrdla, kde podporuje jasnou a zřetelnou výřečnost.

(Pokračování příště)

Připravila: -fab-

Zdroj: internet

nokyselina podobná argininu). Důležitost argininu spočívá v jeho schopnosti zlepšovat imunitu (podporuje vznik lymfocytů, které naše tělo chrání před virem, bakteriemi, karcinogenními látkami apod.), v kombinaci s ornithinem zvyšuje hladinu růstového hormonu, urychluje léčbu popálenin, podporuje vznik nových tkání, ochraňuje játra před toxickými vlivy, zlepšuje pohyblivost spermií a podporuje srdeční činnost. V kulturistice je kyselina asparagová známá jako součást směsi podporujících výkon.

Upozornění: Veškeré uvedené údaje slouží pouze pro informaci a poučení. Nejsou míněny jako návod, nahrazující jakoukoli léčbu předepsanou lékařem.

(Pokračování příště) Připravil: -dav-

Zdroj: internet

TÉMA MĚSÍCE: VÁNOCE - SVÁTKY JÍDLA A PITÍ?

Dobré jídlo už prostě k vánočnímu času patří. Většina rodin se dopředu zásobí těmi nejlepšími lahůdkami, které si třeba normálně během roku nedopřejí. Bohužel toto hodování je často spojené s přejídáním, a také s nedostatkem pohybu. Není tedy divu, když téměř 60 procent žen během Vánoc přibere, a to v průměru o 2-3 kilogramy. Pro ty, kteří rádi jedí, představují tak Vánoce „nebezpečné“ období plného pokušení. Je však možné trochu pozměnit zažitý jídelníček a užít si vánoční hodování bez nebezpečí přejedení a trávicích potíží. Když přemýšlíme o štedrovecerní večeři - i tady bychom mohli své zažívání trochu šetřit, třeba místo



ilustrační foto

klasického předkrmu - šunkových závitků se šlehačkou, ochucenou křenem - zvolit jiný druh předkrmu, např. krevetový koktejl se zakysanou smetanou, třenou lučinu nebo žervé v kornoutku ze salátového listu, vařený chřest s pikantní omáčkou nebo kopeček pikantního syra na půlce kompotované broskve. Ve většině domácností se servíruje rybí polévka, zahuštěná jíškou a doplněná zlatavě opečenou housičkou. Málokdo si uvědomí, že jen tato porce polévky téměř pokryje energetický příjem určený na večeři. Kapří vývar proto doplníme zeleninou, pokud je nakrájená nebo dokonce nahrubo nastrouhaná, nemusíme už polévku zahušťovat jíškou.

PŘÍKLAD NORMÁLNÍHO ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU:

Snídaně: chleba s máslem a šunkou, čaj

Svačina: smetanový jogurt, celozrnná bulka, jablko

Oběd: polévka, španělský ptáček s omáčkou a rýží, zeleninový salát

Svačina: káva a dvě kremrole

Večeře: zapečené těstoviny se sýrem

Po večeři: pytlíček oříšků v čokoládě, pár křída, hodinku před spaním ještě malý krajíček chleba s plátkem šunky

Proč zrovna takhle? V jídelníčku nechybí bílkoviny, zelenina a ovoce ani pečivo. Oběd je zcela normální, kremrole ke svačině také nejsou žádný hřích (dotyčný takhle asi těžko bude svačit denně, protože by se mu zákusky za chvíli přejedly). Mlsání u televize také ne, pokud se pravidelně nevymyká z rukou a nekončí žaludkem zaplácáným všemi možnými sladkostmi a slanostmi, které se doma našly. Žádné jídlo navíc není vynechané ani ošizené.

O smaženou housičku můžeme nahradit pomocí cornflakes, nebo ji úplně vynechat. Tradičním pokrmem na vánočním stole je u nás smažený kapr a bramborový salát, někdo však dává přednost obalovanému řízku z vepřové kýty, jiní volí rybí filé, nejčastěji z mořské štiky. Vepřové maso je

tučnější než maso rybí. Tuk ve vepřovém masu obsahuje větší podíl nasycených mastných kyselin, jejichž nadměrná konzumace je ze zdravotního hlediska nežádoucí. Jiné složení má však tuk v rybím masu, který má vysoký obsah n-3 nenasycených mastných kyselin (alfa-linolenové, ze které vzniká eikosapentaenová EPA a docosahexaenová DHA), které jsou nutričně velmi hodnotné. S obsahem tuků souvisí i obsah cholesterolu. Porce vepřového masa (100 g) obsahuje 64 mg cholesterolu, porce kapra 67 až 70 mg a porce filé z mořské štiky 45 až 50 mg. Další problém ve výběru štedrovecerního pokrmu spočívá ve způsobu jeho přípravy - tradiční a velice

oblíbená kuchyňská úprava je obalení porce masa v trojbalu a následně smažení. Tento způsob přípravy však patří mezi nejméně zdravé. Spojením smaženého masa a „nefalšovaného“ bramborového salátu s majonézou se štedrovecerní večeře stává přímo kalorickou bombou. Strouhanka nasaje další množství tuku, které sníme. Použijeme-li na smažení nesprávný druh tuku (tzv. stolní olej, jak se často stává), pak samotné smažení je navíc rizikové z hlediska možného vzniku nežádoucích látek při vysokých teplotách smažení. Chceme-li zvolit zdravější a šetrnější způsob přípravy masa, je vhodnější ho dusit, např. se zeleninou, péci na pánev bez tuku nebo rychle grilovat. Pokud se nechceme vzdát smažení, použijeme zásadně tuk, určený pro vysoké teploty, tj. ztužený tuk nebo fritovací olej. A co klasický bramborový salát? Ten můžeme letos připravit jiným způsobem - část majonézy můžeme nahradit jogurtem, odváží pak místo majonézy použijí pouze jogurt se lžící zakysané smetany.

Po skončení večeře se podává dezert, u nás běžně sladký, nejčastěji vánoční cukroví a tažený závin s jablky. Vánoce bez cukroví si těžko dokážeme představit, nemusíme si ho odpírat, jen těch kousků, které jsou navíc často plněny máslovými krémy, nesmí být mnoho. Závin s jablky je kaloricky i nutričně hodnotnější. V některých rodinách se místo sladkého dezertu podávají sýry, spolu s červeným vínem. Sýry jsou výborným a dobře využitelným zdrojem vápníku, obsahují větší množství vitamínu B2 (riboflavinu), zinku, esenciálních mastných kyselin a rovněž vitamínu A.

Pokračování na str. 4

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK



alva DÁRKOVÉ SETY

Tělové mléko a Sprchový gel

Luxusní balení & přírodní složení



Vanilka - Kokos



Exotic



alva
účinná přírodní kosmetika

Cena 429 Kč

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK



alva DÁRKOVÝ SET RAKYTNÍK

Anti-aging
Sprchový gel
Tělové mléko
proti stárnutí

Regeneruje,
hydratuje a chrání
Zmírňuje celulitidu
Anti-aging působení



alva
účinná přírodní kosmetika

Cena 589 Kč

Pokračování ze str. 3

Chuťově nejoblíbenější jsou tučné sýry, které sice mají vyšší obsah vitamínu A a E, na druhé straně mají vyšší energetický obsah, více cholesterolu a z těchto důvodů bychom jich neměli konzumovat větší množství.

V posledních letech doporučují odborníci na výživu mírnou konzumaci vína nebo piva. Pod pojmem mírná konzumace se myslí denně jeden alkoholický nápoj pro ženy a dva pro muže. Jeden alkoholický nápoj představuje 12 g alkoholu, tj. 1,2-1,5 dl vína nebo 3 dl piva. Naproti tomu bychom měli úplně vynechat destiláty, tzv. tvrdý alkohol.

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK NEJEN O VÁNOCÍCH

Zdravá strava je důležitou součástí primární prevence nádorových onemocnění. To platí zejména zde v České republice. Jsme totiž světovými rekordmanky v počtu případů rakoviny tlustého střeva, která se stravou velmi souvisí.

Pokud budete dodržovat těchto několik základních opatření, mělo by být vaše riziko nádorových chorob nízké. Zejména dopřejete-li tělu pravidelně také trochu pohybu.

KLASICKÉ ROZDĚLENÍ JÍDEL V PRŮBĚHU DNE VYPADÁ ASI TAKTO:

Snídaně - ráno mezi 7. a 8. hodinou (vstáváš-li o něco dříve, najež se samozřejmě dřív a dopolední svačinu posuň tak, aby byla přibližně v polovině mezi snídaní a obědem, nebo si dej svačiny dvě)

Dopolední svačina - mezi 9. - 10. hodinou

Oběd - 12 až 13.30 hodin; ve škole, kde vyučování končí někdy v poledne a jindy ve 13.30, je striktní dodržování oběda přesně v poledne trochu problém, ale to nevadí. Snaž se vejít do uvedeného rozmezí, ovšem pokud se jednou najíš o půl jedné a druhý den o hodinku později, nic se neděje.

Dopolední svačina - mezi 15. a 16. hodinou

Večeře - mezi 18. a 19. hodinou

Druhá večeře - kolem 20. či 21. hodiny. V klasickém „pětibodovém“ jídelníčku se zpravidla druhá večeře nedodržuje (nebo se „nahrazuje“ mlsáním u televize), ale ty se jí nevyhýbej. Druhá večeře vypadá zhruba jako svačina a pomáhá mimo jiné předejít nočnímu přejídání.

■ Hlavním principem zdravé stravy je **pestrost jídelníčku**. Žádná potravina neobsahuje úplně všechny tělu potřebné látky, proč tedy nedůvěřovat organismu a neposkytnout mu jen dostatek příležitostí, aby si v jídle vybral důležité součásti sám.

■ **Nepřejídejte se**. Je lépe jíst víckrát denně v malých porcích, než celý den hladovět a pak sprásknout pořádnou večeři, po níž se hodinu nebudete moci hnout.

■ **Dopřejte si dost zeleniny a ovoce**. Obsahují vitamíny a vlákninu a věřte, že jsou i velmi dobré. Navíc vás zasytí. Přitom ale obsahují hlavně vodu, která nemá žádný energetický přínos a nepůsobuje tloušťnutí. Čerstvá či alespoň zmražená zelenina je lepší než sterilovaná či dušená. Vlákna je nezbytná v prevenci rakoviny tlustého střeva.

■ **Zkoušejte nové věci a nekonzumujte pořád totéž**. Pestrost je zdravá a nenudí.

■ **Omezujte se v konzumaci tuků a sladkého**. Tuky používejte raději rostlinné (např. olivový, slunečnicový olej), tučnému masu se spíše vyhýbejte a sladkostí jezte s mírou. Sladkosti často obsahují nadbytek cukru a tuků najednou, takže jejich energetický obsah je obrovský!

■ **Preferujte čerstvé přísady a jezte co nejméně jídel smažených na oleji**. Čerstvé přísady neobsahují pověstná „éčka“. Nadbytek „éček“ v potravě je zřejmě jedním z rizikových faktorů všech typů rakoviny. Smažené tuky obsahují velké množství toxických látek, které podporují rozvoj rakovinného bujení.

■ **Maso nemusí být k jídlu každý den**. Jezte hlavně libové maso, raději rybí a kuřecí. Zmíňovaný ovar či bůček si tu a tam dát můžete, ale jen s mírou. Maso není jediným zdrojem bílkovin - dostatek bílkovin lze získat i ze sójových bobů, fazolí, hrášku. Bílkovina je obsažena i v mléčných výrobcích (tvaroh, cheese cottage, sýry apod.).

■ **Ne vždy musíte mít k masu nutně přílohu**. Omezujte knedlíky a brambory a zkuste jako přílohu třeba pouze zeleninu. Není na škodu si tu a tam udělat k jídlu jen zeleninový salát.

■ **Jezte pravidelně a beze spěchu**. Jídlo je nejen prostý přísun energie - je to i zábava a obřad. Prokažte mu patřičnou úctu tím, že si ho vychutnáte a nebudete hltat.

MIMOŘÁDNÉ SITUACE

Někdy se stane, že normální jídelní režim není možné dodržet. Někomu se to děje pravidelně (kvůli práci, cvičení), někomu občas (výlety, běhání po doktorech). Takové situace mohou být i nebezpečné, protože jsou to ideální výmluvy, proč nejíst. „Nemohla jsem na oběd, protože jsem měla firmol v práci“, „Celý den jsem běhala po úřadech, takže jsem se nestihla najíst“, „Večer mám aerobik a před ním nemůžu jíst“ a tak podobně - možná poznáváte oblíbenou výmluvu.

V práci a ve škole bývá obvykle problém s obědem. Pokud škola končí tak, že oběd stihnete až ve tři, prohodte prostě dopolední svačinu s obědem - dopoledne si dejte svačiny dvě (když jednu, tak rozhodně pořádnou) a dopoledne oběd. V práci máte nárok na přestávku na oběd, takže žádné „nestihla jsem to“ - přestávky jsou ukotvené i v pracovním zákoníku (nejen pauza na oběd, ale i na svačinu). Na oběd se dá jít do kantýny nebo do restaurace - za tímto účelem často zaměstnavatelé dávají zaměstnancům stravenky. Pokud ani jednu možnost nemáte, berte si jídlo z domu. Připravte si nebo kupte velkou obloženou bagetu, ke které si dáte ještě ovoce a něco sladkého, vezměte si z domu řízek s chlebem, udělejte si salát s kousky masa nebo s těstovinami a dejte si ho s pečivem, upečte si slaný koláč se zeleninou, šunkou, sýrem a vejcem, čas od času nás nezabije ani pizza nebo jiný fast food či instatní těstoviny nebo polévka.

Pokračování na str. 6

Proč jsou IN keramické nože?

Vítězné tažení moderními kuchyněmi započaly keramické nože (správně zirkoniové nože) v Japonsku. Odtud se pak rychle přesunuly do USA, kde se již dají koupit ve všech lepších obchodech s kuchyňským vybavením. Co na těch bílých polo-průhledných křehoučce vypadajících čepelích tolik lidí zaujalo? A proč přestávají používat kovové nože a dávají přednost této novince?

Jedni na keramicko – zirkoniových nožích milují to, že je není třeba brousit. Jiní upřednostňují fakt, že se jim s nimi mnohem lépe pracuje. Nejpočetnější skupinou jsou ovšem ti, kteří chtějí vařit zdravěji a ušetřit na nákupech. Materiál z něhož je čepel při ohromném tlaku a teplotě vyrobena, pochází totiž z kosmického výzkumu. A to jí propůjčuje unikátní vlastnosti. Nůž vyrobený z oxidu zirkonia je lehoučký, a přitom dokáže být 2x tvrdší než ocel. Ostří je svou tvrdostí blízké diamantům a s diamanty má společnou i absolutní chemickou stálost. Proto v krájených potravinách zachovává všechny vitamíny a enzymy, které naopak kovové nože masivně ničí. Povrch čepel je navíc mnohem méně lepkavý, takže krájení rajčat, vajíček a jiných problematických potravin je podstatně snazší a rychlejší.

Ceratio
KERAMICKO-ZIRKONIUM

VÁNOČNÍ TIP



Používáním keramicko-zirkoniového nože dokážete ušetřit v domácím rozpočtu až 2000 Kč každý měsíc! *



Nože CERATIO mají skvěle tvarované rukojeti, které přispívají k bezpečnému používání. Nově vyvinutý hedvábný

nesmáčivý povrch zabraňuje prokluzování nože ve vlhkých rukou. Vroubkovaná opěra palce dodává jistotu při jakémkoliv způsobu držení a podpora ukazováčku plně chrání prsty proti zranění.

Víte že?



Největším zdrojem vitamínu C jsou brambory. Obsah vitamínu C v nich je sice nízký, ale v našich zeměpisných šířkách zkonzumujeme brambor velké množství (70 - 100kg na rok a osobu). Pokud při loupání a krájení brambor používáme kovové nástroje, připravujeme se až o 40% vitamínu C. Další 30% ztratíme tím, když brambory nevkládáme do vroucí vody, ale vodu spolu s brambory zahříváme postupně. Vkládejte brambory až do vroucí vody!

Kovové nože vitamíny ničí!

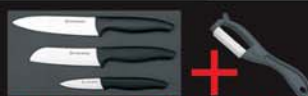


Zelenina nakrájená kovovým nožem je „neživá“. Maminky dobře vědí, co je pro miminka nejlepší. Proto svým ratolestem kvůli zachování vitamínů strouhají ovoce a zeleninu na struhadlech ze skla. A činí tak správně. Kovové nástroje, kupř. kovové

nože dokáží totiž spolehlivě zničit cenné vitamíny a enzymy během několika okamžiků. Jakmile se totiž kovový povrch nože dotkne dužiny, dochází ke vzniku elektřiny, která okamžitě odstartuje jejich destrukci. A elektřina dokáže některé vitamíny zničit mnohem důkladněji než vařící voda.

Nyní v zaváděcí akci ušetříte 1000 Kč
Za sadu 3 nožů v dárkovém balení zaplatíte místo 2590 Kč jen 1590 Kč a navíc získáte keramickou škrabku ZDARMA

* Cena úspory byla vypočtena z průměrné spotřeby ovoce a zeleniny 4členné rodiny (2 dospělí a 2 děti) podle koše spotřebních výdajů uveřejněných CSÚ v září 2008. Poté byly zalkulovány ztráty vitamínu a enzymů (dle studie International Center for Medical Research při Univerzitě v Kóbe - Japonsko) vlivem zpracování potravin pomocí elektrokorozivních materiálů (např. kovových nožů) s důrazem na galvanickou migraci kovových iontů a vliv elektrického pole na destrukci nestabilních chemických vazeb.



Objednávejte na bezplatné lince
800 112 111
nebo www.ceratio.cz

S kódem slevy E2AW1 objednávejte na bezplatné telefonní lince 800 112 111 nebo přímo na www.ceratio.cz Při telefonické či internetové objednávce garantujeme vrácení peněz do 14 dnů, a to bez udání důvodu. Na výrobky platí záruka 24 měsíců a záruční i pozáruční servis v ČR. Akce platí pouze do 12.12.2008

Pokračování ze str. 4

Před cvičením by se skutečně nemělo moc jíst, to ale neznamená, že půjdete cvičit hladoví. Poslední větší jídlo si dej cca 3 až 4 hodiny před tréninkem a hodinku před ním snězte něco výživného a dobře stravitelného, třeba banán a müsli tyčinku. A samozřejmě se nezapomeňte najíst po cvičení, i když končíte hodně pozdě večer. Pokud vám je po tělesné námaze trochu špatně, jako ostatně většině lidí, najezte se třeba až za hodinu, nejdřív si dejte něco menšího (jogurt s rohlíkem).

Pro výlety platí to, co jsme se naučili už jako malé děti - rohlíky a salám do batůžku a průběžně doplňovat energii. Vezmi si s sebou pečivo se sýrem, se šunkou, se salámem, nějaké ovoce či zeleninu a nezapomeň na energetické vzpruhy - müsli tyčinky, čokoládu či tatranky. Zoberme za chůze, když pocítíme únavu. Čokoládu jíme po řádcích a dělíme se s ostatními výletníky, protože s celou čokoládou v břiše se naopak moc dobře nejde.

Při běhání po městě - „po doktorech“, „po úřadech“ - si nezapomeň dělat přestávky na jídlo. Většinou jde o jednu nebo dvě svačiny a oběd, což se všechno dá koupit nebo vzít s sebou z domu. Oběd lze v nouzi nahradit větší svačinou nebo si ho koupit u McDonalda (jednou za čas si hamburger klidně dej).



„Kuchyň je nejsložitější laboratoř na světě. Odtud můžete zabít či uzdravit svého muže, učinit své dítě bystrým a inteligentním, milence vášnivým. Z kuchyně ovládáte svoji rodinu. Jde jen o to, abyste poznali vliv jednotlivých potravin a přípravy jídla.“
Avelina Kushi

ilustrační foto

GLYKEMICKÝ INDEX - V ČEM SPOČÍVÁ JEHO TAJEMSTVÍ?

Sacharidy tvoří základ stravy, jsou jediným okamžitě využitelným zdrojem energie. Naše tělo si hlídá, aby hladina glukózy v krvi, tzv. glykémie, byla pokud možno stálá. Když klesne pod určitou hranici (tzv. hypoglykémie), začneme cítit hlad (nejlépe na sladké), mozek odmítá vyvíjet jakoukoli činnost (nemůžeme se soustředit, jsme nervózní), pocítujeme nevolnost od žaludku a v mnoha případech nás začne bolet hlava.

Krátce poté, kdy sníme cokoli s obsahem sacharidů, hladina cukru v krvi stoupne. Na to zareaguje slinivka břišní tím, že vyplaví inzulín, který začne rychle vypuzovat přebytečný cukr z krve. Po nějaké době (desítky minut) hladina cukru v krvi zase klesá, takže dostáváme hlad a celý kolotoč začíná znovu. Abychom přirozeným způsobem prodloužili intervaly mezi těmito „hladovými záchvaty“, poslouží nám jako základna principy teorie glykemického indexu. Ta říká, že potraviny se středním a nízkým glykemickým indexem jsou schopny prodloužit sytost. Princip je jednoduchý - čím nižší glykemický index příslušné potraviny, tím déle našemu tělu trvá, než přijaté sacharidy ve stravě rozloží na jednotlivé glukózové jednotky, a tím pozvolnější je kolísání krevního cukru (současně s tím se zvyšuje citlivost na inzulín, podporuje se pocit nasycenosti a suma sumárum z dlouhodobého hlediska můžeme dodržováním tohoto principu zajímavě ovlivnit tělesnou hmotnost).

Potraviny pod hodnotou indexu 55 jsou klasifikovány jako potraviny s nízkým glykemickým indexem, potraviny v rozmezí 55-70 jsou potraviny se středním glykemickým indexem a nad 70 jsou považovány za potraviny s vysokým indexem.

GI = GLYKEMICKÝ INDEX

Glykemický index vyjadřuje, jak rychle se z určité potraviny uvolňuje glukóza, jak rychle tedy stoupá po požití této potraviny cukr v krvi. Glykemický index může mít hodnotu od 0 do 100 a jako kontrolní bod se používá čistá glukóza ve své maximální hodnotě 100. Například: banán má glykemický index 62, což znamená, že banán zvýší hladinu cukru v krvi ze 62 % oproti čisté glukóze.

Do jídelníčku se tedy snažte zařazovat potraviny s GI pod 55, tedy nízkým GI, a vyvarujte se potravin s vysokým GI nad 70. Člověk, který ve velké míře konzumuje potraviny s vysokým glykemickým indexem (bílé rohlíky, bagety, hamburgery, pizza, koblihy,...), má častěji hlad a hlad se snaží utišit opět např. samotným pečivem (veden domněním, že samotný rohlík má přeci málo tuku), a tím se dostává do začarovaného kruhu.

NÍZKÝ GI

Příklady: jablka (39), pomeranče (40), hrušky (38), sójové boby (15), fazole (29), čočka (29), ovesná kaše (49), celozrnný žitný chléb (41), obiloviny (35), burské oříšky (120).

Potraviny s nízkým GI pomáhají omezovat chuť k jídlu tím, že vytvářejí pocit plnosti delší dobu po jídle, což je ideální pro regulaci váhy.

VYSOKÝ GI

Příklady: bílý chléb (70), bílá rýže (70), pečené brambory (85), bramborová kaše (90), vařená mrkev (85), kukuřice (70), instantní vařená rýže (87), meloun vodní (75), pivo (110).

Maso, drůbež, vejce, ryby a sýry nemají hodnotu GI, přesto však zpracované maso jako párky na seznamu být mohou, protože obsahují mouku, což jsou sacharidy.

Potraviny s vysokým GI jsou prospěšné po cvičení, kdy je třeba rychle obnovit zásoby cukru ve svalectech.

GI výrazně snižuje i kyseliny obsažené ve stravě (zpomalují vyprazdňování potravin ze žaludku, a tím snižují rychlost vstřebání cukrů) typickými příklady jsou zakysané mléčné výrobky, citronová šťáva, kyselé ovoce, vinný ocet apod.

JAK ZJISTÍTE HODNOTY GLYKEMICKÉHO INDEXU?

Nejllepší bude pořídit si v knihkupectvích publikace, kde jsou uveřejněny tabulky potravin s hodnotami GI. Tabulky GI najdete i na internetu.

Tady jsou některé typy:

- 1) Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Glykemická kuchařka, jídelníček a tipy na celý den - 2. vydání
- 2) Helen Foster, Dieta GI, Glykemický index - nižší hmotnost a více energie
- 3) <http://www.fzv.cz> - fórum zdravé výživy při IKEM Praha, mimo jiné také glykemický index vybraných potravin
- 4) <http://www.merilinka.cz> - zdravé hubnutí a nejen to, také kalorické tabulky a glykemický index.

Příprava: -fab-

Zdroj: www.zdrava-vyziva.net, novinky.cz, [glykemická kuchařka](http://glykemicka.kuchaarka.cz), zdravi.cz, fzv.cz



ilustrační foto

GEMMOTERAPIE

VÁNOČNÍ ČAS - ČAS ODPOČINKU, RELAXACE A UKONČENÍ ROKU

Doba Vánoc se nevyhnutelně blíží a po Vánocích i přes delší odpočinek se cítíme velice unaveni. Příčina naší únavy je v dlouholetých nánosech jedovatých látek a odpadů v těle, kterých ještě po vánočních svátcích přibýlo.

Jaké jsou možnosti zlepšení stavu našeho organismu, odstranění únavy? Je to především očista našeho organismu, hlavně důležitých orgánů, jako jsou játra, ledviny, cévy, střeva a současně zvýšení imunity.

Nejen naši předkové, ale i některé současné civilizace, hlavně východní národy, jsou si plně vědomy zátěže znečištění organismu a pravidelně provádějí jeho očistu. V dějinách našich národů byly zařazeny po svátcích pústy, které k těmto účelům sloužily, také různé druhy hladovění jsou léčebným prostředkem mnoha civilizací.

Prostředkem očisty, který provází lidstvo od nepaměti, je léčba a očista bylinami. Jsou to byliny na pročištění jater a žlučníku, jako ostropestřec, schizandra, maralí kořen, dále jsou v poslední době čím dál tím více oblíbené tinktury z pupenů rostlin, jako jalovec, žito, rozmarýn, které zároveň dodávají tělu látky potřebné pro činnost organismu, stopové prvky, vitaminy, rostlinné hormony. K pročištění močových cest a celého těla jsou výborné - pýr, židovská třešeň, štetka, z pupenů je to jasan, buk, bříza. Cévy se čistí tinkturou z česneku, gotu coly, pelargonie, z pupenů ovlivňuje cévy jinan dvoulaločný, kaštan, jeřáb, vinná réva.

Toto pročištění organismu je také předpokladem toho, že nám organismus nenapadne infekce. Existuje známý fyziologický fakt, že viry by neměly proniknout do zdravého, čistého organismu.

V dnešní době, kdy jsme ohroženi chřipkovou epidemií, si můžeme pomoci touto očistou, ale také organismus posílit bylinnými prostředky, které zvyšují imunitu.

Ideální jsou v tomto směru - echinacea, lichořeřišnice, schizandra, eleuterokok, maralí kořen, z tinktur z pupenů především černý rybíz, ořešák, lesní bez hroznatý, olše. Dětský organismus posílí tinktura z růže šípkové, lichořeřišnice jako likvidátora bakterií a vždy je účinná tinktura z grepu a při vzniklých chřipkách tinktura z pupenů vrby bílé, která zabírá brzy i na horečky.

(Pokračování příště)



ilustrační foto



API-GEMMO

PUPENY V MEDU

Blahodárné účinky medu
obohacené regeneračními výtažky z pupenů rostlin



API-IMUN

ke zvýšení imunity

API-RESPIRO

ke zlepšení činnosti dýchacího ústrojí

API-CONSUM

pro lepší trávení

API-WOMEN

pro podporu činnosti gynekologických orgánů

API-MAN

pro podporu vitality u mužů

API-NEURO

pro zlepšení činnosti nervové soustavy

798 46 Brodek u Konice 3, Česká republika
www.nadeje-byliny.eu

Přijím objednávky telefonem a faxem 582 391 207, poradna 582 391 254
e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu

PŘEČTĚTE SI:

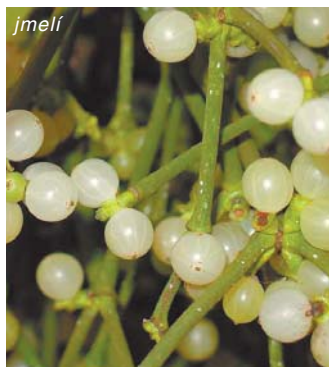
JMELÍ - LÉK I VÁNOČNÍ DEKORACE

Jmelí přisuzovali čarovnou moc už naši dávní předkové. Ochraňovalo je před zlem a přinášelo lásku a plodnost. Stejně tak je tomu dnes, kdy se líbáme pod jmelím s přáním lásky. Jmelí je ale také léčivá bylina uznávaná současnou medicínou.

Co je vlastně jmelí?

Jmelí je keřík parazitující na korunách stromů. Jeho stonky i listy jsou zelenkavé, plodem je bílá bobule. Tato polocizopasná rostlina je vázána na hostitelský strom, ze kterého odčerpává živiny. Kvete v březnu a dubnu.

Jmelí se z korun stromů strhuje hákem upevněným na dlouhé tyči. Po ulomení nebo odřezání jeho větvi nepříjemně zapáchá, ale zápach během sušení z rostliny rychle vyprchává.



Jak se jmelí rozmnožuje?

Semena jmelí roznášejí na stromy ptáci, a to trusem. Tam rostlina zapouští kořeny do kůry stromů.

Léčivé účinky jmelí

Jmelí je nejen tradiční vánoční rostlina, ale také léčivá bylina. Odvar ze jmelí má silně močopudný účinek, používá se při menstruačních potížích a na snížení vysokého tlaku. Výtažky ze jmelí omezují tvorbu lupů, uklidňují a dezinfikují podrážděnou kůži, proto jsou součástí některých šamponů a krémů.

Ze jmelí se získávají také látky k výrobě léčiv proti arterioskleróze.

Jmelí - pověry a tradice

Jmelí zavěšené na dveřích patří k tradičním vánočním zvykům. Políbení pod jmelím na Štědrý den má zajistit lásku až do příštích Vánoc a podle Keltů líbání pod jmelím zajišťuje také plodnost. Jmelí údajně nosí štěstí tomu, kdo je jím obdarován, ne tomu, kdo si je sám koupí. Darujete-li někomu o Vánocích kytičku jmelí, přinese mu to radost, lásku a ochranu před nemocemi. Do domu přináší jmelí štěstí, odvahu a lásku.

Protože jmelí samotné je symbolem štěstí, stejně jako podkova nebo čtyřlístek, můžete je koupit nebo darovat v kterémkoliv ročním období. Tradice užívání jmelí jako vánoční dekorace k nám přišla z Anglie. Magickou moc mu přisuzovali již naši dávní předkové. Jmelí sloužilo k ochraně proti zlým duchům a k zajištění lásky a plodnosti.

Jmelí jako vánoční dekorace

Ať už kupujete jmelí přírodní, pozlacené nebo postříbřené, na Vánoce by nemělo ve vašem domě chybět. Můžete je zavěsit na dveře, okno nebo lustr či dát do vázy na stůl.

Sny o jmelí mají kouzelnou moc

Pokud se vám zdá o jmelí (zvláště pak líbáte-li se pod ním), znamená to lásku nebo brzkou svatbu v rodině. Je-li jmelí zelené, znamená štěstí, suché neštěstí, zlaté je symbolem bohatství. Kupovat ve snu jmelí nevěští nic dobrého, ale rozdávat je znamená, že budete pomáhat potřebným. Zavěšování jmelí je symbolem štěstí, které k vám teprve přijde.

Zdroj: www.prodamy.cz

Přípravila: -red-

FAN[®]
SLADIDLA

Inulin
rozpuštěná vláknina

FUNKČNÍ POTRAVINA

Pro Váš pocit zdraví a pohody:

- snižuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva
- má pozitivní vliv na krevní cholesterol a triglyceridy
- zvyšuje odolnost celého organismu

www.fansladidla.cz, E-mail: fan@fansladidla.cz, tel.: +420 326 981 402

Inulín

Inulín je přírodní, ve vodě rozpustná látka, získávaná z kořenů čekanky. Je to jemný bílý prášek mírně sladké chuti. Po chemické stránce je to polymer, složený z jednotek ovocného cukru, fruktózy. Ale kalorický obsah inulínu je daleko nižší, než bývá u běžného cukru. Pro člověka je inulín prospěšný zejména jako rozpustná vláknina, která napomáhá omezovat růst škodlivých bakterií ve střevě, a naopak podporuje růst člověku prospěšných bifidobakterií. Toto působení se odborně označuje jako prebiotický efekt.

Stručně by se příznivé působení inulínu v potravě dalo shrnout následující větou. Stabilizuje a snižuje obsah krevního cukru, potlačuje obsah „špatného“ (LDL) cholesterolu, zlepšuje absorpci minerálů v těle, stimuluje produkci proteinů zodpovědných za správnou funkci imunitního systému, zlepšuje vlastnosti střevní stěny, a tím její obratnost proti zánětům a je tak prevencí proti rakovině tlustého střeva.

Historie inulínu, jako doplňku stravy, je relativně krátká, ale velmi úspěšná. V osmdesátých letech minulého století sloužil především jako surovina pro výrobu fruktózy. Brzy však bylo jasné, že má daleko větší potenciál pro zdravou výživu. Inulín pomáhá vytvářet pocit zdraví a pohody.

V devadesátých letech dvacátého století byl podrobně prozkoumán jeho prebiotický efekt, tedy vliv na zdravou funkci tlustého střeva a s tím související pozitivní působení na posilování imunity, snižování obsahu cholesterolu v krvi a absorpci vápníku v kostech. Po roce 2000 pokračuje inulín na svém vítězném pochodu a stává se jednou z významných ingrediencí průmyslu zdravé výživy. V přítomnosti je součástí řady výrobků z oboru funkčních potravin a nízkokalorických jídel. Vyskytuje se ve složení výrobků se sníženým obsahem cukrů a tuků. Je vhodný i pro diabetiky. Na trhu výrobků s vlákninou zaujímá nyní inulín postavení globálně nejpoužívanější rozpustné vlákniny.

**MŮŽE VÁS
ZAJÍMAT:**

JABLKO DENNĚ ZAHÁNÍ NEMOCI

Jablko patří k ovoci, na kterém si kdykoliv rádi pochutnáme. Chutná čerstvé, ale může být také základem mnoha receptů. Jablka obsahují cukry, ovocné kyseliny, draslík, hořčík, vápník, železo, fosfor, síru, mangan, pektiny, třísloviny, vonné látky a celulózu. Tyto účinné látky posilují náš organismus - bez chemie a vedlejších účinků.

Jablka jsou lehce dostupným prostředkem pro udržení zdraví. Měli bychom je jíst nejlépe syrová a neloupaná, protože právě pod slupkou se skrývá nejvíce vitamínů a minerálů. Stačí vám jedno jablko denně a doktora budete znát jen z vyprávění. Jablko ničí škodlivé látky v organismu, snižuje nervozitu a odstraňuje nespavost.

Pokud nemáte jablka moc rádi, můžete místo nich jíst i sušené křížaly. Z jablek se také dělá jablečný ocet. Ten je zdrojem jódu, nezbytného pro

správnou funkci štítné žlázy. Jablka mají v kuchyni výsadní postavení, neboť se upravují na všechny možné způsoby. Vaří se, dusí, pečou, smaží a suší, přidávají do kysaného zelí, nastrouhaným jablem se zjemňuje křen, pečenými se obkládají pokrmy z vepřového a nadívanou kachnu bez jablek si snad ani nedokážeme představit. S jablem můžete začít, ale i končit každý den.

JABLKA K SNÍDANI

Ovesné vločky s jablky

5 jablek, 200 g mandlí, 50 g rozinek, šťávu z půlky citronu, lžíce ovesných vloček, lžíce medu, 2 dl sladké smetany. Jablka oloupeme, nakrájíme na plátky nebo nastrouháme na hrubém struhadle a ihned zakape-me citronovou šťávou, aby nezhnědla. Spařené a oloupané mandle nadrobno nasekáme a spolu s rozinkami máčenými asi půl hodiny ve vodě nasypeme do mísy na jablka. Salát přelijeme smetanou oslazenou medem a posypeme nasucho praženými ovesnými vločkami.

JABLKA K OBĚDU

Jablka plněná masem

Potřebujeme: 8 jablek, šťávu z 1 citronu, sůl, pepř, 2 cibule, petrželku, majoránku, 400 g mletého masa, vejce, 2 lžíce zakysané smetany, 150 g goudy. Z jablek odřízneme horní část, vykrojíme jádřince a vydlabeme. Vnitřek potřeme citronovou šťávou, osolíme a opeříme. Do mletého masa vmícháme sekaná jablka, vejce, smetanu, drobně nakrájenou cibuli, petrželku, majoránku, pepř a sůl. Troubu předehřejeme na 200 °C. Sýr nakrájíme na kostičky, zamícháme do masa, jablka naplníme masem, dáme do zapékací formy a pečeme 30 minut.

Jablečný moučník Selská dívka pod závojem

Oloupeme 1/2 kg jablek, připravíme si talíř nastrouhaného chleba, 2 lžíce cukru, máslo, čokoládu a šlehačku. Jablka zbavíme jádřinců, oloupeme je a dusíme na másle do změknutí. Nastrouhaný chléb smícháme s máslem a cukrem a opražíme dokřupava. Do mísy střídavě vrstvíme smažený chléb, dušená jablka a opět smažený chléb. Vše posypeme strouhanou čokoládou a celé pokryjeme šlehačkou.

JABLKO K VEČEŘI

Teplé toasty s jablky a sýrem

400 g večky, 40 g másla, 150 g šunky, 3-4 jablka, 100 g cibule, 100 g plátkového sýra, 100 g oleje. Veku nakrájíme na silné plátky a opečeme na oleji. Na plátky večky klademe plátky šunky, kroužky cibule, plátky jablek lehce opečených na másle a navrch položíme plátek sýra. Ozdobíme kroužkem cibule a v grilu nebo troubě necháme sýr roztavit.

PRO ZDRAVÍ JEDNO JABLKO DENNĚ

Prastará lidová moudrost opravdu nelže. Jablka upravují chuť k jídlu, jsou lehce stravitelná, proto bývají významnou složkou různých odtučňovacích kúr. Jablečná šťáva léčí žaludeční i střevní záněty. Přítomnost řady enzymů podporuje některé trávicí pochody, činnost jater, žlučníku a střev. Jablečné pektiny zvětšují střevní obsah, a tím váží a odstraňují z těla různé jedovaté látky a toxiny, zejména rtuť a olovo, a také bakteriální infekce. Ochrannou vrstvou pokrývají sliznici žaludeční a střevní a brání tak chemickému či mechanickému poškození. Tím je v podstatě velmi dobře regulován celý proces trávení, včetně činnosti žlučníku.

Po požití jablka čerstvého mizí únava a vyčerpání. Jeho velký význam je i v celé oblasti imunity, což je vlastně v rozporu s poměrně nízkým obsahem vitamínu C (1,5 mg na 100 g), předchází rýmě i onemocnění dolních cest dýchacích. Kyselina tříslová, v jablku obsažená, chrání lidské tělo i před virem, například před vznikem oparu.

JABLEČNÉ SLUPKY NEVYHAZUJTE!

Slupky podněcují vylučování kyseliny močové, a tím léčí dnu a vůbec mají silný močopudný účinek (v tomto případě k nim lze přidat celer, petržel, přesličku, zlatobýl, řepiček, jehlici trnitou, šípek nebo sušené stopky višňi). Čaj ze slupek se uplatňuje i jako sedativum, zklidňuje revmatismus i jaterní a ledvinové poruchy. Usušené slupky lze též utlouci na prášek - 1 lžičce se pak svaří s 1 litrem vody. K pročišťující kúře se doporučuje pít dva decilitry vlažného odvaru jednou denně, nejlépe před jídlem.

A JABLKA KLASICKY

Jablka jsou velmi zdravým a chutným ovocem, ale po čase mohou omrzet. Způsobem jejich obměny jsou jablka v županu. Aby vám opravdu chutnala, můžete přidat i rozinky nebo vlašské ořechy.

Jablka v županu - pečená v troubě

Ingredience: 500 g jablek, 250 g listového těsta, 50 g moučkového cukru, trochu skořice, 1 vejce, 20 g rozinek. Listové těsto rozválejte na tenký plát a rozkrájejte na čtverce. Oloupejte jablka a zbavte je jádřinců. Položte je na jednotlivé čtverce těsta a do míst po jádřincích vložte spařené rozinky smíchané s cukrem a se skořicí (jádřince můžete vyplnit také marmeládou nebo oříšky). Cukrem a skořicí posypejte také celá jablka a pak je obalte listovým těstem. Cípy těsta křížem dobře spojte, aby se při pečení nerozevřely a celá jablka pak potřete vejcem. Upečte je v horké troubě dozlatova. Nejdříve je prudce zapečte a potom pomalu dopékejte. Po upečení jablka posypte moučkovým nebo vanilkovým cukrem.

Nadýchaná jablka

Co budeme potřebovat: 4 větší jablka, citron, 150 g krupicového cukru, 0,5 dl rumu, 3 bílky, skořici, mletý hřebíček, 50 g mletých vlašských ořechů, 20 g másla, 2 lžíce hrubého krystalového cukru. Jablka překrojíme na poloviny, odstraníme jádřince, lžičkou vydlabeme dužinu a celý vnitřek potřeme citronovou šťávou. Dužninu vložíme do hrnce, podlijeme dvěma lžicemi vody a při mírné teplotě dusíme asi deset minut. Potom přidáme cukr a rum a ještě několik minut dusíme. Necháme vychladnout a nakonec zlehka vmícháme skořici, hřebíček, ořechy a tuhý sníh z bílků. Jablka naplníme vzniklou směsí, posypeme cukrem, vložíme do vymazaného pekáče a v troubě vyhřáté na sto padesát stupňů zapékáme asi deset minut.

Zdroj: www.zeny.cz, www.chovatelka.cz

Připravila: -fab-

JABLKA - PROČ JSOU TAK ZDRAVÁ?

- obsahují vitaminy skupiny B, vitamin E, vitamin C,
- obsahují vápník, hořčík, měď, zinek, mangan a mnoho dalších minerálů,
- obsahují pektiny, které zbavují organismus těžkých kovů,
- působí blahodárně na žaludek, střeva a proces trávení vůbec,
- obsahují železo nezbytné pro tvorbu krve a pro dýchání,
- brání tvorbě kyseliny močové a pomáhají tak i při léčení dny nebo chronického revmatismu,
- snižují nervozitu,
- odstraňují nespavost,
- vracejí chuť k jídlu,
- léčí průjmky i zácpy.



ilustrační foto

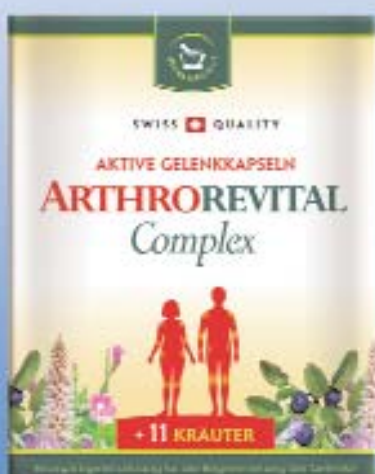
SWISS  QUALITY

Herbamedicus GmbH, Zürich, Switzerland

Žádejte ve své lékárně nebo
prodejně zdravé výživy**TESTERY ZDARMA!**

SKUTEČNÁ ÚLEVA

pro klouby, svaly a páteř



ARTHROREVITAL JE UNIKÁTNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA
PRO ÚČINNOU REGENERACI POHYBOVÉHO APARÁTU.
OBSAHUJE 1-KOMBINACI FARMAKOLOGICKY OVĚŘENÝCH SUBSTANCÍ
A VELKÉ MNOŽSTVÍ ÚČINNÝCH BIO-AKTIVNÍCH LÁTEK Z 11 DRUHŮ BYLIN.

Tento doplněk stravy se vyznačuje vysokým podílem klinicky ověřené látky
Glukosamin sulfát (hásořinů v DD) a unikátním bylinným komplexem, který
rozšiřuje váhy nároků kloubní výživy a zlepšuje pružnost vazů, šlach
a svalových útvarů a snižuje úroveň bolesti kloubů.

DAVKOVÁNÍ: POUZE 2 TOBOLKY DENNĚ!

KOŇSKÁ MAST JE UNIKÁTNÍ BYLINNÝ BALZÁM
S OBSAHEM EXTRAKTŮ 25 BYLIN
A LÉČIVÝCH ROSTLIN, KTERÉ:

- účinně tlumí bolesti kloubů, namožených svalů a páteře
- zlepšují hybnost kloubů, páteře, vazů, šlach a svalstva
- podporují rekonvalescenci (zlomeniny, vykloubení)
- výrazně snižují pocit unavených a „těžkých nohou“
- zvyšují elasticitu a pružnost cévních stěn (křečové žíly)



...důvěra získána poctivým
přístupem k zákazníkům....



BYLINKA PO KAPKÁCH

VÁNOČNÍ HVĚZDA - POINCÉZIE

Mnozí lidé nakupují rostlinu zvanou Vánoční hvězda jen o Vánocích, a jakmile odkvete a uschne, zbavují se jí. Pokud jí však věnujete správnou péči, může Poincécie zdobit váš stůl po celý rok. Květina lidově nazývaná Vánoční hvězda je neodmyslitelnou součástí Vánoc. Pochází z Mexika, kde dorůstá rozměrů malého stromu. Má zelené listy se žlutým žilkováním a několik barevně odlišných - sytě červených listů. Ty se začínají zabarvovat v období končícího podzimu a začínají zimy (doba, kdy se zkracují dny). V zimě rostlina také kvete a dosahuje největší krásy. Možná právě proto zkrášluje náš interiér právě o Vánocích.



Vánoční hvězda

Vánoční hvězda - přesný název

Vánoční hvězda (lat. Euphorbia pulcherrima) neboli Poincécie má několik názvů - říká se jí také Pryšec nádherný, Kristova koruna nebo Květ svatě noci. Při nákupu Vánoční hvězdy se ujistěte, zda jsou listy sytě zbarvené a zda mezi nimi najdete pupata. Již rozkvetlá či odkvetlá Vánoční hvězda totiž brzy uvadá, listy opadávají a o Vánocích se tak červených okrasných listů nedočkáte. Pozor dejte také při převozu rostliny z obchodu domů, aby neomrzla. Pro jistotu si ji nechejte zabalit.

Vánoční hvězda - jak ji pěstovat o Vánocích

Květinu pěstujte na světlém místě v běžné pokojové teplotě. Zálivka by měla být střední, tedy aby substrát nebyl nikdy suchý ani mokry, dobré je udržovat stálou vlhkost. Můžete ji občas orosit a na jaře přidat hnojivo.

Vánoční hvězda - jak ji pěstovat po celý rok

Pokud chcete, aby Vánoční hvězda zdobila váš interiér po celý rok, budete ji muset věnovat trochu více péče. Po odkvetu a odpadu listů rostlinu postavte na tmavší místo a zalévejte ji pouze mírně. V březnu výhony zkrátte asi na deset centimetrů - tím začnou růst výhony nové. Po prořezání je dobré rostlinu přesadit a znovu omezit zálivku.

Vánoční hvězda a získávání žádoucího zbarvení

Vánoční hvězda se začíná zabarvovat během zkracujících se dnů. Vy ji však můžete tuto iluzi uměle vytvořit. Od konce září rostlině ponecháte maximálně 10 hodin denního světla a po zbytek dne je zatemněte. O Vánocích se dočkáte přímo předpisového zbarvení.

Nestačí vám jedna Vánoční hvězda?

Při prořezávání rostliny můžete nechat oddělenou část zakořenit ve sklenici s vodou a získat tak novou rostlinku. Nové rostlinky sázejte do květináčů se směsí listovky, drnovky, pařeništní zeminy a písku.

Vánoční hvězda a její jedovatost

Při poranění z rostliny vytéká mléčná šťáva - latex. Ta je mírně jedovatá, proto se vyhněte kontaktu s vodou z rostliny (např. při řízkování), mohla by vaši pokožku podráždít.

Zdroj: internet

Příprava: -zh-

MŮŽE VÁS ZAJÍMAT:

PARFÉM PODLE ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Už ve starověkém Egyptě a v antice bylo voňavkářství velmi ceněným a přísně střeženým uměním. Sbíráni bylin i míchání omamně vonících odvarů se tehdy řídilo speciálním astrálním rozvrhem. Vznikaly pak prý doslova kouzelné vůně schopné očarovat a obměkčit nejednoho muže.

Beran 21. 3. - 20. 4.

Impulzivní, energická, neklidná a věčně v pohybu. Přesně taková je žena narozená ve znamení Berana. Stejně rychle, jako se pro něco nadchne, to i opustí a vymění za něco jiného, ještě úžasnějšího. Zkrátka má neustálou potřebu zkoušet a objevovat nové a nové věci. Aby se jí parfém zalíbil, musí být energický, svěží a proměnlivý. Tak jako ona. Nepotrpí si na žádnou okázalost ani přehnaný luxus. Na plně čáře u ní vítězí lehká jednoduchost ve stylu jemné květinové nebo ovocné vůně. Vztah jí ale vydrží pouze jedinou sezonu. Pak opět zatouží po změně. Ideální volbou pro ni je sestava čtyř vůní Seasons, Van Cleef & Arpels - jaro, léto, podzim a zima, které se dají během roku vesele střídát. A když jí i ty omrzí, může zkusit Éclat D'Arpege, Lanvin, Eternity Moment nebo toaletní vodu Midsummer.

Býk 21. 4. - 21. 5.

Smyslnost, rozvaha, touha po kvalitních a osvědčených věcech, to jsou hlavní rysy býčí povahy. Pokud se žena-Býk jednou zamiluje, zůstává své lásce věrná. Stejně je to s vůní. Parfém je pro ni závazek, výběr, o němž nepochybuje, a pokud se skutečně rozhodne, není co řešit. Neexistuje na světě síla, která by to mohla změnit. Velmi často sahá po bohatých, ale ne těžkých květinových či lehce dřevitých vůních, a dá jen na léty prověřenou kvalitu. Proto si většinou odnáší tentýž parfém, ať je od Chanelu, Givenchyho či Yves Saint Laurenta. I když se někdy po dlouhém rozmyšlení rozhodne vyzkoušet něco jiného, vždycky má pro jistotu v záloze v koupelně na polici připravené své staré oblíbené. Chvilkovou náklonností by si mohla u ní získat parfémová voda Stella nebo toaletní voda Burberry Touch.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.

Blíženci mají plno přátel i plno skvělých nápadů. Zajímá je vše kolem a po novinkách jsou úplně diví. Zkrátka neexistuje nic, co by se nemohli naučit nebo vyzkoušet! Vždy jsou také v obraze, pokud jde o voňavé módní trendy,

a s předstihem například vědí, že novinky od Guerlainu se jmenují Mentafollia a Anisia Bella a že jejich vůně jsou stejně úžasné jako jejich názvy. To samozřejmě ale vůbec neznamená, že Blížence už potom nemůžete nikdy nijak překvapit. Zkuste ho třeba místo nejjavější novinky jednou obdarovat nějakým starším, ale přesto zajímavým parfémem, který nějak záhadně přehlédli. Chybovat zcela určitě nebudete, když zapátráte po orientální vůni Yria Yves Rocher nebo po svěží citrusové vůni Happy.

Rak 22. 6. - 22. 7.

Věčně zasněná, citlivá a obrovskou fantazií i intuicí vybavená je žena narozená ve znamení Raka. Parfém je pro ni naprosto nepostradatelnou součástí kosmetické výbavy. Patří mezi ženy, které oblíbenou vůni nepokropí pouze sebe, ale také polštář či svého domácího mazlíčka. Při výběru parfému je velmi zásadová a nespokojí se jen tak s něčím. Proto je lepší nechat ženu-Raku, aby si sama vybrala, a pak jen s úsměvem zaplatit účet. Její vůně totiž musí být něčím výjimečná, lehce tajemná, jemná, ale i živá. I kdybyste se rozkrájeli, nemůžete se strefit správně. Určité vodítko vám přece jen nabídne - líbí se jí vůně fialek, růže, ambry i máty. Možná by jí mohla vyhovovat parfémová voda Lolita Lempicka, Far Away Sensual nebo toaletní voda For Her Narciso Rodriguez.

Lev 23. 7. - 22. 8.

Lvice je hrdá, sebevědomá, velkorysá, energická a miluje luxus. Nemá strach z ničeho, a už vůbec ne z výstředností. Naopak je ráda vyhledává. Ženu narozenou ve znamení Lva nikdy nepřehlédnete. Nejen svým vzhledem, ale rovněž svým chováním a vůní vás hned na první pohled upoutá. Potrpí si na velmi silné parfémy, které voní po kosatci, jasmínu, cedru, ambře či orientálním koření, a je ochotná za ně zaplatit cokoli. Pokud tedy nemáte peníze na to, abyste jí pořídili drahý originál, kupte jí raději květinu než levnější imitaci. S ní byste totiž zaručeně neuspěli. Jestliže jste se ale přece jenom rozhodli do dárku pro ni investovat, určitě ji potěšíte vášnivou vůní Chanel No 19, Fragile vonící po tuberóze, pižmu, malinovém listu, růžovém pepři a cedru či velmi ženskou parfémovanou vodou Absolu. (Pokračování příště)

Zdroj: Zdroj: www.marianne.cz

-red-

VAŘÍME BEZ MASA S PAVLEM SÚLOVSKÝM:

VÁNOČNÍ KUBA

INGREDIENCE:

20 až 30 dkg malých krup, 15 až 20 dkg sušených hub, 15 dkg uzeného tofu, 2 cibule, 10 dkg másla, 2 lžičce olivového oleje, 2 až 5 stroužků česneku, sůl, pepř, majoránka, kostka zeleninového bujónu.

PŘÍPRAVA:

Nakrájené sušené houby namočíme do mírně osolené vody. Kroupy uvaříme ve vodě, do níž ke kroupám přidáme lžičku olivového oleje a kostičku zeleninového bujónu. Vaříme přibližně 20 až 30 minut, odstavíme a necháme dojít asi 5 minut pod pokličkou.

Na másle na malém plameni orestujeme na drobno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájené uzené tofu a scezené houby a krátce osmažíme. Odstavíme z ohně, přidáme česnek, pepř, majoránku, vše přidáme ke kroupám a promícháme. Druhou lžičku olivového oleje použijeme k vymazání zapékací mísy, vsypeme směs s kroupami a dáme do trouby na 20 minut zapéct při teplotě 180 °C. Takto připraveným Kubou by u štedrovečerního stolu nepohrdly ani vaše prababičky.

Dobrou chuť a krásné prožití vánočních svátků vám přeje Pája

A ještě něco, co zvládnou i vaši manželé:

ČERTICI

Vypeckované sušené švestky naplníme oloupanou mandlí, propíchne párátkem, namočíme do roztopené čokolády a obalíme v kokosu nebo mletých ořechách. Pro zdokonalení chuti můžeme přidat do čokolády trošičku rumu.



VÁNOČNÍ KOŘENÍ

Kouzlo Vánoc umocňuje nejen sněh, ale také vůně vánočního stromečku a čerstvě upečeného cukroví. Dozvíte se o typickém koření, které je součástí mnoha receptů...

Vánoční cukroví a vůně anýzu

Anýz je jedním z nejstarších druhů koření na světě. Už ve středověku se jedla kandovaná anýzová semínka pro podporu trávení a ve starém Římě se používal jako přísada do koláčů. Anýz je využíván dokonce i při výrobě likérů a aperitivů. Velmi oblíbené je také anýzové cukroví.

Sušená poupata hřebíčku

Hřebíček jsou v podstatě sušená poupata jihoasijského stromu, který má název hřebíčkovec. Toto koření se používá do mnoha druhů vánočního cukroví nejen díky své nasládlé a podmanivé chuti, ale také vůni. Hřebíček je také vhodný k dochucování kompotů, skopového masa, vepřového masa nebo zvěřiny.

Perníkové koření

Perníkové koření je směs několika druhů koření (skořice, mleté nové koření, badyán, koriandr, hřebíček, fenykl), které se používá nejčastěji k přípravě perníčků, vánoček a mazanců. Toto koření můžete také použít i do číny, hodí se i do svařeného vína.

Velmi aromatická a chutná skořice

Skořice je velmi prastaré koření, které pochází z tropických zemí. Skořice se vyrábí z aromatické kůry skořicovníku (*Cinnamomum*), což je tropický mohutný strom dorůstající výšky okolo 6 až 10 metrů. Toto vánoční koření se používá do mnoha druhů vánočního cukroví, například do vánočních perníčků a skořicových šneků.

Vanilka je oblíbeným vánočním kořením

Velmi mnoho lidí má rádo vanilkové rohlíčky. U tohoto cukroví je hlavní přísadou právě vanilka. Vanilka je aromatické koření původem z Mexika, které je používáno zejména při přípravě sladkých jídel, pochutin a také sladkých nápojů. Vanilka je tobolka některých druhů orchidejí rodu vanilovník (*Vanilla*).

Zdroj: www.mineralfit.cz

-red-



CHLORELLA
CENTRUM

CHLORELLA TABS

Tablety ze zelené sladkovodní řasy *Chlorella pyrenoidosa*, jejíž buněčné stěny jsou narušené z důvodu kvalitního využití živin organismem. Materiál buněčných stěn je ale součástí produktu, neboť zde má své opodstatnění. Kalorická hodnota tablety je zanedbatelná. Tablety neobsahují žádné konzervační ani jiné přísady.

Účinky: zvyšuje odolnost organismu vůči infekcím, vhodný potravinový doplněk pro prevenci nádorových onemocnění, chrání buňky a tkáně před škodlivým působením volných radikálů, podporuje regeneraci tkání při poškození ionizujícím zářením, slouží jako prevence při chorobách srdce a cév, reguluje hladinu cholesterolu a tlak krve, zvyšuje účinnost inzulínu s následnou lepší kontrolou hladiny cukru v krvi, pomáhá lépe se vypořádat se stresovými situacemi a únavou.

Účinné látky a složení:

Nejúčinnější látkou obsaženou v tabletech je *Chlorella* růstový faktor (*Chlorella Growth Factor, CGF*). Tento extrakt ze sladkovodní řasy *Chlorella pyrenoidosa*, který řasu nejvíce proslavil, obsahuje volné aminokyseliny, peptidy, glykoproteiny, polyamidy, některé vitaminy, minerální látky a další, dosud nepřiliš exaktně stanovené složky. Dále jsou **CHLORELLA TABS** bohatým zdrojem vitaminů, minerálů, nepostradatelných aminokyselin a mastných kyselin. Bílkovina řasy se svým charakterem více podobá bílkovině živočišné než rostlinné.

Historie a současnost:

CHLORELLA TABS je produkt z přírodní a čisté sladkovodní řasy *Chlorella pyrenoidosa*. Je pěstována v provincii Changhua v centrální části Tchaj-wanu, na místě vysoké ekologické kvality s čistým vzduchem a kvalitní vodou a délkou slunečního svítu v průběhu roku. VEDAN GROUP patří k předním asijským výrobcům potravin a potravinových doplňků. Své produkty vyváží do desítek zemí celého světa. *Chlorella* pěstuje od roku 1974, produkce jdoucí do stovek tun ročně je z 90 % určena na export, a to zejména do Japonska - tam je největším exportérem, do USA a dnes i zemí EU. Již tento samotný fakt svědčí o tom, že *chlorella* od Vedanu splňuje ta nejnáročnější hygienická a zdravotnická kritéria.

V *Chlorella* centru v Kostelci nad Orlicí se výrobky *Chlorella tabs* balí v přísně hygienickém prostředí a dále se distribuují. Program distribuce *Chlorella* se v roce 1999 začal s přesvědčením, že *chlorella* patří k nejbohatším přírodním nutričním doplňkům, které na světě existují. Jako takový by neměl patřit do kategorie luxusního zboží, ale měl by být cenově dostupný všem.



Chlorella centrum s.r.o., Příkopy 901, 517 41 Kostelec nad Orlicí, tel.: 608 552 217, 494 323 336,
e-mail: bio@chlorellacentrum.cz, www.chlorellacentrum.cz

TÁŇA RADÍ NEJEN MAMINKÁM

TAKÉ O VÁNOCÍCH MŮŽEME JÍST ZDRAVĚ...

Přiblížil se čas Vánoc a děti i dospělí jsou připraveni na to, že na stole bude stále nějakáta mňamka... A že nemusí být jen přeslazená a tak trochu nezdravá, to se můžete přesvědčit sami...

ZDRAVÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Špaldovo-kukuřičné linecké sušenky ve 4 variantách

300 g špaldové celozrnné hladké mouky, 200 g rostlinného tuku v biokvalitě, 100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu).

Suroviny zpracujte v těsto a vychlaďte v lednici 1 hodinu. Je to ideální těsto na všestranné využití, na koláčové korpusy nebo vánoční cukroví. Pečte v troubě při mírné teplotě (150 °C) cca 15 minut.

Různé varianty:

1) Základní těsto rozválejte a vykrajujte různé motivy. Po upečení je slepte kvalitním džemem bez přidaného cukru nebo oříškovým krémem.

2) Přidejte do základního těsta 3 lžíce strouhané mrkve a 2 lžíce strouhaného kokosu. Jindy k tomu zkuste i lžičku sušeného zázvoru.

3) Odeberte lžíci mouky, přidejte lžíci kakaa (nebo karobu) a 3 lžíce mletých ořechů. Plňte do formiček. A jindy přidejte i koření: tlučený hřebíček a skořici.

4) Na rozválené těsto nasypete kandovanou citronovou nebo pomerančovou kůru (jedině pokud je v biokvalitě), lehce posypete skořicí a vykrajujte sušenky. Jednu třetinu špaldové mouky nahraďte moukou kukuřičnou nebo pohankovou!

Rohličky s rozinkami

Suchá část: 40 dkg špaldové mouky, 20 dkg mouky z ovesných vloček, 20 dkg mletých vlašských ořechů.

Mokrý část: 1 vejce, 2 lžíce medového sladovitu, 15 dkg ztuženého palmového tuku, 3 lžíce ovocného koncentrátu.

Mokrou část rozmixujeme a smícháme s částí suchou, vypracujeme vláčné těsto, do kterého přimícháme 15 dkg opraných rozinek. Necháme v ledničce odležet zabalené do mikrotenového sáčku. Pak vytváříme malé rohlíčky, které dáme na vymazaný plech a pečeme v předem rozehřáté troubě, než ze spodu zrůžoví.

Povidlové perníčky

1 šálek povidel bez cukru, 1 šálek špaldové mouky, 1 šálek mišutky, 1 šálek mletých vlašských ořechů, koření do perníku (badyán, hřebíček, skořice), 2 lžíce oleje.

Vše smícháme a vypracujeme vláčné těsto, které necháme v mikrotenu odležet několik hodin v ledničce. Pomocí dvou mikrotenu vyválíme placku silnou asi 4 mm a vykrajujeme nejrůznější tvary, které pak zdobíme mandlí nebo ořechem. Pečeme na vymazaném plechu.

Mandlové sušenky

1 hrnek oloupaných a umletých mandlí, 2 lžíce palmového tuku, 1 šálek medového sladovitu, 1 hrnek špaldové mouky, špetka soli, trocha vody.

Rozehřejeme 2 lžíce palmového tuku a přidáme do něj 1 šálek medového sladovitu. Zpěníme ho a zapracujeme do něj další ingredience. Vypracujeme vláčné těsto, které necháme v mikrotenu v ledničce odležet přes noc.

Na vymazaný plech děláme kuličky, které pomocí hříčku rozmáčkne a nahoru dáme kousek mandle. Pečeme v troubě rozehřáté na 170 °C, pečeme jen velmi krátce, několik minut.

Proč omezovat průmyslové sladkosti a bílou pšeničnou mouku?

Všude, kde to lze, vám doporučuji omezovat bílou mouku. Všichni jsme jí „předávkováni“, protože je v potravinářském průmyslu hojně používána. Zatěžuje trávení, zalepuje střeva, zahleňuje a nepřináší téměř žádné živiny. Tím nám ubírá vitalitu a způsobuje nadýmání, únavu i předčasné stárnutí. Pokud omezíte bílou mouku a bílý cukr, tělo vám hodně poděkuje!

Zdroj: Biokuchařka Hanky Zemanové, Radost ze zdravých dětí - V. Strnadlová, J. Zerzán
Přípravila: -tp-



Ekoprani.cz

e-mail: info@ekoprani.cz
tel.: +420 777 280 473

Čistý přírodní celozitný kysaný chléb ASON

Obsahuje celé biožito, měkkou vodu, kmín,
len, mořskou sůl a nic jiného!!!

Váha 700 g



Může pomoci při nadváze, zácpě, pročištění, zlepšení kondice, síly, odolnosti. Vyroben ručně přírodním kvašením a kysaním bez kvasnic, pšenice a chemických látek.

Vyrábí Antonín Kolinger,
Husovo náměstí 16, Český Brod,
tel.: 602 723 076 nebo 321 622 867,

distribuce na Moravě - Petr Adámek, tel.: 724 411 246

HOROSKOP NA TENTO MĚSÍC

STŘELCI

(23. 11. až 21. 12.)

ŽIVEL: oheň

SYMBOL: 

ŽIVOTNÍ HESLO: Já věřím.

Legenda o Střelci: Zatímco většina kentaurů byla divoká, Cheirón se vyznačoval moudrostí a miloval svobodu, lidi i zvířata. Když ho Herkules zranil šípem napuštěným jedem, Cheirón trpěl a prosil, aby mohl zemřít. Tak se také stalo. Jupiter ho poté nechal slavnostně vyzvednout na oblohu, a tak vzniklo znamení Střelce, které je moudré, učenlivé a milující.

Jak je poznáte: Střelci jsou lidé v pohybu a plní energie. Jejich heslem je být vždy připraven vyrazit kamkoli, kde se něco děje. V jejich vizáži bývá vždy cosi vzrušujícího - připomínají malá hříbata. Bývají vysocí a vitální, s nápadně dlouhými končetinami. Nejpřitažlivější je na nich jejich způsob chůze, je houpavá, měkká a velmi sexy.

Charakter: Stejně jako ostatní ohnivá znamení mají Střelci extrovertní, optimistickou povahu a smysl pro humor. Jsou to nadšenci života, lidé expanzivního ducha, kteří hledí vpřed a nechtějí být omezovali, svobodu preferují nade vše. Střelci hledají dobrodružství, mají rádi daleké cesty a tajemství života, o nichž si přinejmenším alespoň čtou - bývají velmi náruživými čtenáři. Proto jsou literatura, filozofie, politika či metafyzika obory pro ně jako stvořené. A mají Střelci vůbec nějaké špatné povahové rysy? Jasně že mají, jsou umanutí, nadutí, nesnesitelně užívaní blázni a šílení samaritáni, ale jenom někdy.

Co milují: Pravdu.

Co nesnášejí: Pravdu (tu o sobě).

Jak pracují: Sebevědomě a profesionálně. A rozhodně ne na jednom místě. Představa celoživotního zaměstnání je pro Střelce nudná a omezující. Vyhovuje jim změna, potřebují prostor pro pohyb mentální i fyzický. Střelci jsou vždy jednou nohou napřed, umožňuje jim to jejich všestranné nadání, schopnost využít změny. Také od nich nečekejte, že se budou věnovat výhradně zaměstnání, oni potřebují volnost a spoustu času pro další aktivity.

Vzorový hrdina: Robin Hood.

Zvláštní znamení: Vynikající chrup. Střelci většinou mají velké, rovné bílé zuby.

Dobrá rada pro Střelce: Neřkejte, co si doopravdy myslíte. Lidé vaši upřímnost neocení. Uvědomte si jednou provždy, že takt a diplomacie jsou vám cizí.

Dobrá rada pro ostatní: Neposlouchejte je!

Kde se budete cítit dobře: jižní Francie, Dalmácie, Istrie, Provence, Toskánsko, z měst - Avignon, Lublaň, Budapešť, Kolín nad Rýnem.



ilustrační foto

Ideální šéf: Často vám vyhovuje Vodnář.

Ideální přítel: Sportovní Panna a Býci.

Ideální partner: Podnikavý typ, který nemá problémy cestovat, například Vodnář.

Kdo vás eroticky přitahuje: Mužům se líbí rozpustilé Ryby, ženám Kozorozi a Býci.

Zdroj: internet

Připravila: -red-



Bylinná masť Kostival - Propolis



Hlavní účinnou složkou kostivalu je **alantoin**. Ten podporuje regeneraci kostí a chrupavek, dále urychluje obnovu buněk a odstraňuje svalovou únavu. Důležitý je však i vysoký obsah organicky vázaného vápníku v této léčivce. Kostival se používá k regeneraci svalů, kloubů, šlach a kostí. Pomáhá zejména v léčbě poraněných stavů. Může se jednat například o pohmožděnin, vykloubení ale i o zlomeniny. Kostival urychluje hojení ran a místně působí pozitivně na podrážděnou pokožku. Proto je vhodný při zánětech žil a k léčbě bérceových vředů. Propolis je znám svým desinfekčním a silným protizánětlivým působením. Masť je univerzální podpůrný prostředek celého pohybového aparátu. Je vhodná pro sportovce, těžce pracující nebo lidi po úrazech.



www.milota.com

Výrobce: Milota s.r.o., Záhumení 168, 742 85 Vřesina, tel./fax: 00420 556 425 131, mob.: 00420 775 708 012, info@milota.com

ŘÁDKOVÁ INZERCE

- **Prožitkové semináře spontánní intuitivní kresby Jarmily Beranové:** Pro děti 5 až 12 let a jejich rodiče „Dětská duše a pastelka“ 21. 3. v Plzni (přihlášky na pe.vejsk@cengtrum.cz, 777 217 584). Automatická kresba, čakry a léčivá síla kamenů pro dospělé 4. - 5. 4. v Pardubicích (přihlášky na iva@seznam.cz, tel. 608 168 566, 466 648 623). Objednávky osvědčených knih a CD s léčivými účinky pro děti a dospělé a další info na tel. 606 118 857, 261 226 474, jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/beranova>.
- **Harmonizace energií na úrovni těla,** emocí a vědomí (pomáhá při stresu, fyzickém a psychickém vyčerpání, různých nemocech apod.), absolvent rehabilitační-psycho sociální péče Bc. Marek Dvořák, okloc@seznam.cz, tel.: 608 573 783.
- **Jste někdy bez jakéhokoli důvodu unavení nebo máte pocit, jako by vám někdo vysál veškerou energii?** Cítíte se méně bdělí a vědomí než dříve? Cítili jste se někdy jako zdřevěnělí a bez života? Řešení existuje v knize ČISTÉ TĚLO ČISTÁ MYSL od L. R. Hubbarda, pro čtenáře Spiritu za 180 Kč plus dobírka. Objednávky: Dianetické centrum Praha, Soběslavská 32, 130 00 Praha 3; praha@dianetika.cz www.dianetika.cz tel. 221 111 131; 739 656 365.
- **Hledám partnery pro aktivní spolupráci s firmou NUTRA - BONA s. r. o.** Solidní výdělkové možnosti zajištěny. Zaškolím. Bohumil Jaeger, tel.: 723 057 669, e-mail: bjaeger@tiscal.cz. Jen z Moravy.
- **Opět v prodeji sladidlo Stévie i živá květina.** Nabízíme kompletní péči o zuby, prodáváme mýdlové ořechy na praní, kompletní kosmetiku Lavera, kokosový olej atd. Tel.: 777 613 249, prodejna Čaj a plody, Vítkovická 8, Moravská Ostrava.

Měsíčník **PO KAPKÁCH**, vydává: Občanské sdružení ANGELIS, IČO: 26659379. Šéfredaktorka: Žaneta Horáková.
Adresa redakce: Příčná 2, 736 01 Havířov-Město.
Kontakty: 596 810 446, mobil: 736 609 968,
e-mail: redakcepokapkach@seznam.cz, www.angelis.cz.
Povoleno MK ČR E 15575. Grafika: Andrea Pánková, tisk Ringierprint.
Další číslo vyjde: 12. ledna 2009, uzávěrka 6. ledna.

IRISDIAGNOSTIKA

VYŠETŘENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU A ZJIŠTĚNÍ
PŘÍČIN SKRYTÝCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

Začíná v Havířově!

Irisdiagnostik: Milan Peterka

Objednávky na vyšetření:

Bylinářství U chytré Horákyne,
tel.: 603 868 872

Termín: 7. 1. 2009

Co lze irisdiagnostikou zjistit?

Především skrytou příčinu a původ nemoci. Týká se to hlavně nervového systému, zažívání, jater, ledvin a žlučníku, slinivky, hormonálního systému, dýchacího systému, imunity, srdce a krevního oběhu, kůže, kostí a svalů. Vyšetření oční panenky může odhalit potíže s páteří nebo psychické problémy. Každé oko patří ke zvláštní genetické konstituci. Každou konstituci charakterizují určitá slabá místa a zdravotní problémy. Tímto způsobem se každý klient seznámí se svým genetickým charakterem a dozví se, jak v budoucnosti co nejlépe předcházet nemocem.



Bylinářství U chytré Horákyne, Havířov, Hlavní 64
tel.: 603 868 872

DO ROKU 2009 S PŘÁNÍM NUMEROLOŽKY MARIE JANŠOVÉ

(Pokračování ze str. 1)

Vše je zcela zákonitě vyvoláváno a řízeno zdánlivě neviditelnými spoji našich předchozích vývojových etap - tedy osudem. Pro „znalé“ osud už dávno není žádným strašákem ani zaklínadlem, ale naopak jedinečnou šancí, jak pochopit smysl svého života a tak si také otevřít tu správnou cestu ke štěstí. Pro všechny ostatní to chce jen odvalu uznat fyzikální zákonitosti tvořící principy našeho materiálního života. Nebojí to a jedinou podmínkou je sundat konečně klapky z očí a rozhodnout se vidět a chápat vše komplexně.

Že neznalost zákona neomlouvá, netřeba připomínat. A tak z pohledu duality - jednoho ze základních principů našeho životního prostoru (výstižně charakterizovaného rčením „jak nahoře, tak i dole“) stojí za to s nástupem nového kalendářního roku a jeho energetických vlivů připomenout neúprosnou platnost prvního zákona hmoty. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá... - kdo by neznal princip zákona „akce-reakce“? Ani není nutné použít označení - „karmický zákon“. Tak se totiž mezi námi děje... Naše „volání do lesa“ vždy vrací odpovídající odezvu. Aby ta odezva byla co možná nejlepší a žádoucí, k tomu nás už všechny a právě ve vztazích povedou svým energetickým působením situace právě nastupujícího letopočtu 2009. Pro někoho to budou situace příznivé, šťastné, radostné, plné bezpečí, jistot a perspektiv, tedy dobré. Pro jiné - ty kteří ještě nepochopili nebo se zákony neřídí - přesně opačné.

Z jejich průběhu a efektů zjistíme, zda víme a respektujeme potřebné anebo nám stále překáží příslušné klapky na očích v uznání zákonitostí tvořících náš život v materiální realitě. Prostor zkoušek, milí lidé, je zcela jasně naměřován do našich vztahů. A zřetelnými příznaky, jak jsme se na tuto „látku“ školy našeho života dostatečně připravili, bude vzestup zdravotních indispo-

zic především ve sféře ledvin, močových cest... I když ani ostatní projevy naší duše na těle na sebe dlouho nenechají čekat. I tady se projeví ono „jak se do lesa volá, tak se do lesa ozývá“. Zdravotní důsledky vesměs představují „psychosomatickou“ odpověď naší duše v projevu kvality naší tělesné schránky. Jak tedy co nejlépe zvládnout nekompromisní vliv tarotové „jedenáctky“ spolupůsobící jako neviditelný podtext všech impulsů pro situace v roce 2009? Jak předejít „hrubé síle“, kterou tento energetický vliv dokáže vyvolat? Možná vám napoví a pomůže moje životní krédo - zachovat si úctu ke každé bytosti, se kterou mne osud spojil, ač vůbec nemusí svými názory a představami odpovídat vždy a zcela mé představě, případně i ochotě s ní prožívat něco bližšího. Ve svých vztazích všemožného druhu se totiž ocitáme jen proto, abychom se něco naučili. Jsou to ty největší příležitosti ke zdokonalení svého duchovního rozměru. Nehledejme zbytečné složitosti tam, kde nejsou. Jsme všichni na jedné lodi a naše setkání jsou zákonitá. Šance jsou úspěchy na dosah. A tak je využijme. Respektováním vyšších principů v našem životě jediné získáme. Budme jeden druhému otcem, matkou, dítětem, bratrem, přítelem, kamarádem, partnerem, láskou - a vždy takovými, jací bychom chtěli, aby druzí byli k nám. Jedině tak máme šanci využít pozitivní vliv mistrovské jedenáctky tvořící základ roku 2009, která v tomto případě působí jako světlo majáku, spolehlivě nás vedoucí do přístavu našeho bezpečí.

A tak se na vás všechny, milí lidé, mí drazí přátelé, kamarádi, mé lásky i srdeční záležitosti, vy všichni, kteří jste se stali mými druhými JÁ... těším až se zase po celý rok 2009 budeme potkávat i beze slov, anebo setkávat s vědomými záměry. S vědomím narůstající důležitosti průběhu našeho času si vážím těchto příležitostí a vám všem je z celého srdce přeji také.

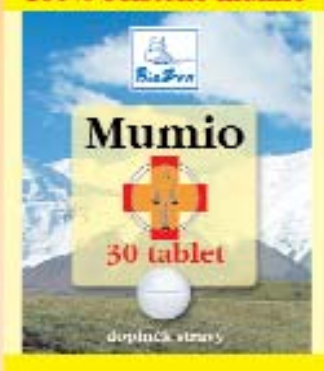
S láskou MaJa - Marie Janšová



MUMIO

• • • doplňky stravy • • •

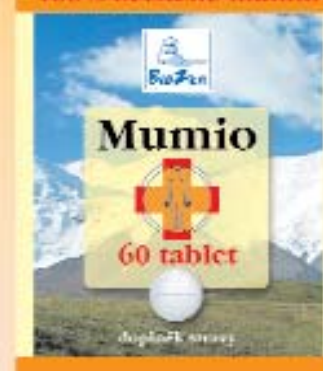
100% očištěné mumio



100% očištěné mumio



100% očištěné mumio



AKCE
při zakoupení
jakýchkoli 2 výrobků
MUMIO 5 g ZDARMA!!!
Platí do konce roku 2008.

Mumio - komplex přírodních biologicky účinných látek - nabízí velké množství vápníku, hořčíku, draslíku, chromu, železa, aminokyselin, vitaminů aj. základních mikro- a makroprvků. Tento potravinový doplněk nabízí pomoc při: **zlomeninách kostí, osteoporóze, revmatismu, artritidě, zánětech žil, astmatu, vnitřním krvácení, žaludečních vředech, hemoroidech, poruchách trávení, imunitních a kožních problémech, při obnově poškozených nervů, migrénách a bolestech hlavy.** Odstraňuje negativní účinky užívání léků, radioterapie a chemoterapie, a zároveň normalizuje organismus. Mumio urychluje dobu léčby a podporuje fyzickou i duševní výkonnost. Vedlejší účinky mumia nejsou prokázány, nicméně ojediněle se projevuje přecitlivělost na včelí jed, jehož stopy může mumio obsahovat. **Mumio je vhodné také k zevnímu užití k léčbě popálenin, odřenin a jiných kožních defektů.**

MumiVenol je doplněk stravy obsahující kombinaci 100% přírodního mumia a sušených semen koňského kaštanu. Je vhodný zejména pro osoby, které trpí křečovými žilami, záněty žil, hemoroidy a dalšími projevy chronické žilní nedostatečnosti. Celkově posiluje organismus.

Sušená semena jívovce maďalu (koňského kaštanu) obsahují účinnou látku escin, která podporuje správný oběh krve v žilách. Escin zlepšuje mikrocirkulaci v žilách, ovlivňuje jemné cévy (kapiláry, vlásečnice) a zpevňuje jejich stěnu. Napomáhá v hojení bércových vředů, snižuje křehkost a lůživost jemných cév. Potvrzen byl také účinek zabraňující vzniku otoků.

100% očištěné mumio



koňský kaštan

BioZen Medical, s.r.o., Na Pavlasůvce 684/6, 735 64 Havířov-Prostřední Suchá
Objednávky a informace: tel.: +420 731 747 403, +420 773 671 508
e-mail: objednavky@biozen.cz

www.biozen.cz