

DOMOV • RODINA • VÝŽIVA • ZDRAVÍ • VZTAHY • ŽIVOT OKOLO NÁS

# Štěpánčin svět

ŽIVOT PESTRÝ JAKO DUHA

*naši muži a zdravá  
strava*

Musí se od ní správný chlap  
distancovat?

*bylinky*

pro chladné období

Bylinkové recepty přímo od  
víly

10 pravidel

Jak si o Vánocích  
smlsnout a nepřibrat

MYSTICKÉ

*Vánoce*

Předvánoční shon

*zn. bez hádek*

Jak z bytu udělat

*domov*

*kuchtička*

*Vánočka i nepečené*

*cukroví*

Recepty pro každou  
hospodyňku

jak ji neznáte

DĚTI

a čekání na *Ježíška*

ŠTĚPÁNKA ČÁPOVÁ

PROSINEC 2017

WWW.STEPANKACAPOVA.CZ



Milé ženy, vítejte

v e-časopise

# *Štěpánčin svět*

Nápad na tenhle formát časopisu vznikl jako blesk z čistého nebe. Někde v luftu na mě na podzim číhala pořádná dávka inspirace a tak jsem o jednom odpočinkovém víkendu během pár hodin vysypala na papír koncept dvou zcela nových projektů. A to bych nebyla já, abych se do nich hned nepustila. I když některé už nosím v hlavě pěkně dlouho, ale nedošlo na ně. Všechno chce svůj čas a já ucítla, že tyhle dva jsou mé srdcovky a musí ven TEĎ HNED.

A tak se na počátku prosince vyklubala moje hravá naučná knížka pro děti **Štěpánčiny taháky pro zdravá bříska a chytré kebulky**. Knižka pro všechny děti i rodiče, kteří sami nevědí, jak dětem jinak než příkazy nebo suchým faktem říct - proč a co by měly baštit. Strašně mě to bavilo a mám velkou radost za všechny děti, které ji najdou už pod vánočním stromečkem.





A jen co jsem odložila pero, tedy odklikla poslední věc na klávesnici související s dokončením knížky pro děti, vrhla jsem se na realizaci druhého a letos už posledního projektu. Tentokrát PRO ŽENY. Pro ty, které s láskou pečují o svou rodinu, své blízké, do toho stíhají zabezpečit všechny provozní záležitosti okolo rodiny tak, že vrcholový manažeři jsou leckdy oproti takovým ženám skoro fušeři. Logistika ve všech směrech.

Aby nikdo nezůstal sám, aby měl kdo vyzvednout včas děti, bylo co jíst, co nosit na sobě, doma nechyběl toaletní papír, byly napsané úkoly, dalo se doma překročit přes všudypřítomné hračky nebo prádlo, aby přišel opravář na myčku.... A takhle bych mohla pokračovat bůhví jak dlouho. Tisíce úkolů, plánovací kalendáře, ToDo listy a post-it papírky.

**Známe to všechny - obstarat, postarat se a.... často nám tam chybí i to postarat se o sebe.** A přitom je to pro dávání dál tolik důležité.

A záměrně píšu NÁM, protože i mně se to stává, ale snažím se na to už dávat pozor. Ted' mi to zrovna ujelo a vím, že jsem si toho na sebe před koncem roku navalila fakt hodně, ale byly to srdcovky, potrava pro duši a musely ven a já si to své volno vyberu.

Už se těším na knížku, kterou si naděluji pod stromeček, čaj nebo svařák, deku a taky na nějakou tu pohádku a určitě si dopřeju i nějaký desetihodinový spánek, abych dohnala deficit.

**Tenhle e-časopis je tady pro vás - OD ŽENY VÁM, ŽENÁM.** Pro chvíle, kdy si dovolíte zalézt do deky a dopřát si pár minut nerušeného volna pro odpočinek. Pro relaxaci ducha i inspiraci v různých oblastech života. Ale stejně tak si jej můžete přečíst během cesty do práce, nebo při čekání na úřadech. Je pro vás a bude vás provázet celý rok 2018.

### **Co mě vedlo k vytvoření časopisu?**

Jsem výživová poradkyně, pracuji individuálně s klientkami, vedu workshopy vaření i workshopy pro firmy, píšu blog a napsala jsem již několik knih a některé šustí i na papíře. Už před časem jsem měla ale potřebu udělat něco jiného. Něco, co přesahuje mé téma a kde mohu spojit svou práci s dalšími ženami. Spolupracovat a vzájemně se obohatit.

**Život totiž nezačíná ani nekončí naším tématem - tím, co děláme, ať je jakkoliv jedinečné, i když nás to třeba velmi těší.**



A proto ani můj život nezačíná a nekončí jídlem a vším okolo něj, i když to spousta lidí předpokládá. Všechny žijeme vztahy, řešíme různé rodinné záležitosti, radosti i strasti těla, zdraví, jíme, bydlíme.... A můžeme se vzájemně podporovat i **INSPIROVAT**.

Mám okolo sebe opravdu hodně inspirativních a úspěšných lidí a musím vzdát hold zejména ženám.

Musím říct, že zůstávám v úžasu, příjemném úžasu, kolik žen dokázalo vytvořit naprosto úžasné projekty v tolika různých tématech. Od péče o děti, duši, cvičení, pomoc v oblasti rozjezdu podnikání, nebo třeba koučink.

Kolik žen se dokázalo realizovat, mnohdy najít sebe samu díky tomu, že konečně děláme to, co nám **SKUTEČNĚ DÁVÁ SMYSL A BAVÍ NÁS**. A prostřednictvím obohacení sebe o smysluplnou práci předávat i dalším lidem tak krásné projekty. Předávat dál skutečnou **HODNOTU**.

Jako ženu a mámu mě to uklidňuje vědomím, že pomalu končí éra, kdy úspěšný člověk byl ten, který šel tvrdě za byznysem, nedíval se okolo sebe a tvořil pouze hlavou.

My ženy, potřebujeme tvořit  a za naší prací, je to pak vidět i cítit.

Přeji vám, milé ženy, abyste v tomto časopise našly klid, inspiraci i pro vás potřebná témata.

*Štěpánka Čápková*

Jsem výživová poradkyně s druhým domovem u plotny. Moje práce je mojí vášní a to hlavně proto, že jsem mlsná koza, baví mě v kuchyni experimentovat a pro malé i velké jedlíky hledat souvislosti s jejich vztahem k jídlu.

Pomáhám najít řešení jak z vysilujícího vztahu s jídlem najít vztah přátelský, vyrovnaný a dodávat tělu láskyplnou výživu.

Jsem autorkou několika eknih i kuchařek. Inspirujte se na [www.stepankacapova.cz](http://www.stepankacapova.cz)



Své dotazy nebo náměty na články, které by vás v dalších číslech zaujaly, můžete posílat na [casopis@stepankacapova.cz](mailto:casopis@stepankacapova.cz).

Za sdílení inspirace vašim kamarádkám, maminkám či dcerám budeme pak velmi vděčné.. Pojdme si společně ukázat, že se můžeme inspirovat, spolupracovat namísto vysilujícího soupeření.





# Čekání na Ježíška

**Věří děti ve 21. století ještě na Ježíška?  
Je to hezká pohádka, nebo klamání dětí?**

Letos je mé dceři 10 a vím, že je jedna z mála dětí, kteří v tomto věku ještě na Ježíška věří. Přijde mi to krásný, ale zároveň jsem se s úderem podzimu začala obávat, aby se jí za to děti třeba neposmívali.

Už jsem měla v plánu udělat si společnou chvíli a jít s pravdou ven. Jenže mi to přišlo jak bodnutí kudly do zad a řešila jsem, jak to provést. Prozradit? Neprozradit a počkat...? A to mě vedlo k tomu, vyptat se pár mých kamarádek s dětmi v různém věku na to, jak to mají s touhle ježíškovskou tradicí u nich doma ony.

## Dámský kroužek



Dana Sofie Šlancarová



Štěpánka Čápková



Martina Chomátová



Martina Doubková



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Vážně nevím, jestli je věření na Ježíška dědičné, ale u nás to tak vypadá. Když jsem byla malá, dodržovali jsme doma všechny ty krásné zvyky kolem Vánoc a celý systém nadělování dárků měli naši tak vymakaný, že mě ani nenapadlo pochybovat o tom, že by ty dárky naděloval někdo jiný než Ježíšek. Žila jsem v tom fakt dlouho a vůbec si nevybavuju, že by mě do určité doby někdo přesvědčoval o tom, že dárky dávají rodiče.

A pak to jednou přišlo... přestávka ve škole, 4. třída někdy v tom předvánočním období a všichni tam řešili ve které skříni nebo jiné schovce mají rodiče dárky. Dělal jsem jakože nic, abych neschytila posměch spolužáků, ale uvnitř mě bylo zakořeněné zklamání. Jaktože by je dávali rodiče? Jak bych si toho mohla nevšimnout? Co myslíte, že jsem udělala, když jsem přišla domů?

Jo, přesně tak, moje první kroky mířili k našim do ložnice kouknout se nahoru do skříně. Tam, kam jsem jinak nikdy nechodila. A byly tam a mezi nimi flétna pro mě. Pamatuju si to jakoby to bylo včera. Trochu jsem se v dárcích pohrabala, zavřela a dělala jakoby nic. Mamka to samozřejmě poznala, protože bylo vidět, že se ve skříni někdo přehraboval a dostala jsem vyhubováno, že do věcí druhých se nechodí. Jo, to měla pravdu.

Pro mě tím ale na dlouhé roky skončilo kouzlo Vánoc.  
Kouzlo naivní holčičky, které se tahle „pohádka“ o Ježíškovi tak líbila.

Kouzlo Vánoc ve mně ožilo jako u mnohých maminek, když se mi narodila dcera. Vánoce jsou hlavně pro děti a ve mně se probudila ta chuť na to těšení. Strašně se mi zachtělo zase hrát tu hru a tak jsem jí od malička tuhle legendu bájila v těch nejzářivějších barvách.

Celý advent už se nese v tom kouzelném duchu a každý den čeká jeden adventní pytlíček s malým překvápkem. To těšení tu poletuje jak vánoční světlušky.





## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Noc před Štědrým dnem pak zdobím stromeček, aby u nás ráno svítil. Jenže pro dceru ho samozřejmě nezdobím já, ale dělají to andílci, co pomáhají Ježíškovi a jak k nám letí, „utrousí“ vždy cestou jednu maličkost, kterou jí nechají u postele.

První překvapení Štědrého dne je tedy, když otevře oči. Většinou je to něco, co přivítá ještě ten den – krásná nazdobená mašle do vlasů pro slavnostní večer, vloni to byl větší dárek, ale nutnost ☺ pro Štědrý den – sukýnka z tylu, aby měla v čem jít ke stromečku.

Když bylo dceři asi 6 nebo 7, trochu zapochybovala, jak to s tím Ježíškem ve skutečnosti je. Něco slyšela od spolužáků, pak všudepřítomné reklamy a mně bylo líto ty naše krásné zvyky a atmosféru už zahodit a tak jsem tu naši báchorku ještě přikrmila. Asi jsem na to jako máma nebyla připravená a tak nějak jsem se do toho začala trochu zamotávat ☺.

Tenkrát jsem jí řekla, že někteří lidé na Ježíška nevěří, tím to kouzlo zruší a Ježíšek už k nim pak tedy nechodí a kupují si dárky sami, aby jim to nebylo líto. Těm, co v něj věří nosí dárky Ježíšek dál. Byla s tím naprosto spokojená a přišlo jí to logické.

Já byla spokojená, že to neprasklo takhle nečekaně a jedeme si v tom dál. Ano, vážně jedeme. Je jí 10 a pořád věří. Připadá mi to krásné, ale zároveň se obávám, aby to zklamání pak nebylo velké. Už má roztříděné rodiny, kam chodí a kam ne, podle toho jak dodržují všechny možné zvyky a věří.

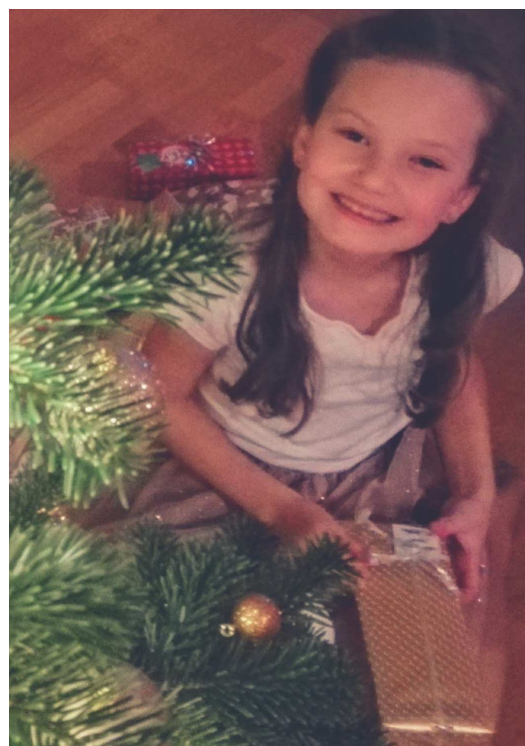
Prokouknout nás ani jeden Štědrý den s mužem zatím nemohla, máme asi fakt neprůstřelné rituály, děláme vše stále stejně a tím, že si tu posloupnost činností během Štědrého večera vybavuje stále stejně, nikdy jí nepřišlo divné, že je jedna chvíle, kdy nejsme pohromadě a v tu chvíli muž běhá a nosí ze sklepa dárky ☺.

Letos už snad od září přemýšlím, jestli to tak mám nechat, nebo jít s pravdou ven.

Ale jak? Nechci jí ranit, neberu to ani jako lhaní o tom, jak se věci mají. Je to pohádka a v životě jich moc není, tak proč si jednu neponechat, jak jen to jde. Zkusila jsem jen lehce ťuknout, jestli se něco nezměnilo, ale nic. Možná to přijde nepozorovaně, už teď má jasno v tom, že ani u táty dárky nenosí Ježíšek, ale on, protože jak sama říká, nedělá všechny ty zvyky a tu atmosféru okolo Vánoc a tak to Ježíšek tam nahoře vidí.



Andělský balíček se sukýnkou





Každá rodina má to své vánoční těšení a přípravy jiné a občas je fajn kouknout se k někomu jinému a tak jsem se zeptala dvou svých kamarádek a inspirativních žen, jak to mají s Vánocemi ony a jejich děti.

Třeba ve chvíli, kdy budete tenhle časopis číst už to bude jinak i u nás.



*Dana - Sofie Šlancarová*

syn Tobiáš, 12 let  
Dana-Sofie je zakladatelka projektu Cyklická žena®, spisovatelka, lektorka a propagátorka ženské cykličnosti a unschoolující máma.  
[www.cyklickazena.cz](http://www.cyklickazena.cz)



*Martina Chomátová*

dcera Ema, 5 let a syn Filip 2 roky  
Martina je jak sama říká studentka dospělácké hravosti a spokojenosti. Mrkněte na její mateřský blog.  
[www.playeveryday.cz](http://www.playeveryday.cz)



*Martina Doubková*

dcery Zuzanka a Gábinka, 3 a 6 let  
Martina je lektorka jógy. Má vlastní jógové studio v Čelákovících a natáčí jógová videa tak, aby mohly ženy cvičit doma.  
[www.jogadoma.cz](http://www.jogadoma.cz)

**Holky, jak to máte s Vánocema vy? Máte je samy rády?**

**A jestli jo, na co se nejvíc těšíte a užíváte si to?**

**Dana-Sofi:** Jasně, kdo by neměl rád Vánoce? ☺ Ale musím říct, že se postupem doby mění to, co mám na Vánocích ráda. Jako dítě jsem pochopitelně nejvíc milovala tu atmosféru tajemství a vánoční dárky. Dnes už je to spíš o tom bytí s rodinou než o dárcích.

Mí rodiče bydlí na jihu Moravy, já na jihu Čech, takže tohle je jedna ze zásadních příležitostí, kdy se vidět. Ale zároveň si to pořád užívám jako v dětství – tu večeri, zvonění pro děti (neteřinku a synovce), že Ježíšek už proběhl kolem a dárky už jsou pod stromečkem, rozbalování dárků, překvapené a nadšené tváře... A pak ty hodiny strávené nad knihou, když třeba ještě praská oheň v krbu, venku je sníh a nikam se nemusí... To fakt miluju.

**Martina Ch.:** Já osobně Vánoce беру jako jakýkoliv jiný čas v roce. Nemám to tak, že bych je měla raději nebo naopak. Prostě jsou některé věci jinak. Mám ráda to, že poslední dobou vždy vyrazíme na hory, kde jsem s dětmi většinou několik týdnů a užijeme si zimu se vším všudy. Loni bylo sněhu opravdu hodně :D. A jinak se snažím každý rok poskládat a zjistit jak to tedy chci já a jak mi to vyhovuje. Nejvíc mě baví to, že jsme s dětmi, opadá klasický domácí koloběh a je s námi víc i můj muž.



**Martina D.:** Vánoce mám moc ráda. Dříve mi to tak nepřišlo, ale jak jsem starší, tak více oceňuji rodinné návštěvy. Dnešní doba je uspěchaná, ale o Vánocích si vždy všichni najdou čas na to, aby byly spolu, což je skvělé.

**Když se vám narodily děti, změnilo se pro vás pojetí Vánoc?**

**Dana-Sofi:** Zase jsem se začala těšit na Ježíška! Jen ne v roli toho, komu Ježíšek nosí dárky, ale kdo je chystá a vymýšlí, aby to celé klaplo a Ježíškovo tajemství zůstalo zachováno. To kouzlo se obnovilo, i když z jiné perspektivy, a to je super.

Myslím, že ty okamžiky nadšeného očekávání („mami, a kdy už přijde Ježíšek?“) a pak překvapení po rozbalení dárku a radostné dětské oči, to jsou pro rodiče ty nejkrásnější momenty Vánoc.

**Martina Ch.:** Určitě a hodně. Najednou jsem přestala vnímat smysl toho materiálního shromažďování, stresu kolem toho, mraky odpadu a zbytečností, které člověk vůbec nepotřebuje k opravdovému štěstí. Snažím se, aby spíš ty chvílky byly o tom rodinném spojení. Takže předem s dětmi hodně vyrábíme dárky, cukroví, než abysme někde postávaly ve frontách a honily se za tím, aby měl každý pod stromečkem mraky darů. Vlastně mě to docela i štve to klasický nastavení a hodně jsem to překopala. I co se týče stravování. Je mi v tom tak nějak lehčeji než jak jsem to zažívala já jako dítě. Zažívaly jsme krásný tradice, na který jsem se těšila, na setkání s rodinou, sdílení, ale zároveň i řadu stresu, hektického cestování, nesmyslného balení atd.

**Martina D.:** Ano, děti změnilly vše. O moc více si to užívám. Hlavně ty jiskřičky v očích, které holky mají, když vidí pod stromečkem dárky. To je pro mě ten největší dárek – jejich radost. Také jsem předtím nepekla žádné cukroví, ale teď s holkami pečů moc ráda. Sice jsou celé od mouky a těsta, ale jsou tak pyšné na svoje výtvary, že to stojí za to.

**A co Ježíšek, jak u vás vypadá tahle legenda? Máte ji, nebo jste za pravdu o tom, kdo dárky nosí? Věří ještě vaše děti na Ježíška, nebo do kdy věřily?**

**Dana-Sofi:** Moc se mi, Štěpánko, líbil ten tvůj příběh, protože mi připomněl můj vlastní – taky jsem na Ježíška dlouhá léta věřila, že nosí přes balkón dárky pod stromeček, rozsvěcuje ho a pak zvoní u dveří, že je čas se jít na dárky podívat...

Mám dvě mladší sestry, takže i když už já jsem věděla, že Ježíšek neexistuje, dlouho jsem to držela v tajnosti i kvůli nim.

Můj syn Tobiáš už je dneska velký na to, aby věřil na Ježícha a navíc si my dospělí většinou říkáme, jaké vánoční dárky by se nám líbily, abychom předešli dárkům nechtěným nebo zbytečným, takže takhle to má dneska už i on, ale nevšimla jsem si, že by nám to komukoli nějak ubíralo na radosti a překvapení z Vánoc.



**Martina Ch.:** Můj mladší to zatím nijak neřeší, ale starší dcerka od začátku ví, že Ježíšek je bytost z historie, na jehož počest a jeho velkolepé zrození a odkaz lidu my dnes oslavujeme. Máme to tak, že slavíme jeho narozeniny a dáváme našim nejmilejším radost, trávíme spolu čas, hrajeme hry a hodně odpočíváme před koncem roku. Vnímám, že to je energeticky hodně exponované období a když jsem neodpočívala, začínal ten další rok s jazykem na vestě.

**Martina D.:** Holky jsou ještě ve věku, kdy věří a ráda je při tom nechám, dokud to půjde.

**Prozradíte nám na závěr, co jste si přály vy za sebe?**

**Dana-Sofi:** Co jsem si přála k Vánocům od Ježíška jako dítě nebo letos? :-) V dětství to asi nejvíc byly knihy (jak jinak, když je miluju psát, vydávat a prodávat;-). Taky si vybavuju, že jsem kdysi moc chtěla takovou tu elektronickou hru Nu pogodi, jak tam zajíc s vlkem chytali vajíčka, ale tu nějak Ježíšek pokaždé opomněl. ;-)

A v poslední době jsem se rozhodla, že mít Vánoce jenom na Vánoce je málo, a tak si je dělám každý den. Mám takové konstantní, ale stále zábavné přání, které si opakuju každé ráno: Chci si užívat život.

A to je dárek, který dáváme každý sám sobě, protože záleží jen na nás samých, jestli začneme vnímat každý okamžik našeho života jako (vánoční) dárek – anebo podlehneme negativitě, nudě, všednosti.

**Martina Ch.:** Já jsem si letos přála posunout ty svátky zas o krok víc k mé představě. Zažít ty dny v klídku s rodinou, v přírodě, zároveň neprodukovat moc zbytečného odpadu. S mým mužem jsme si přáli nějaké vybavení do naší dodávky a nastolili si tak nový vnímání darů v tom, že spoustu věcí se dá skvěle pořídit z druhé ruky. Tak jsem na to moc zvědavá, je to zajímavá a objevná cesta. A jelikož jsem tenhle rok věnovala hodně poznávání sebe a své spokojenosti tak si do dalších dní moc přeju tohle obohacení poslat dál a soustředit se na spokojenost a radost druhých, rodiny, přátel a dále.

**Martina D.:** Možná to zní jako klišé, ale já si přeji být hlavně zdravá. Protože jinak nejde nic a radost ze života se ztrácí. Momentálně si přeji nejvíce, aby se Zuzanka naučila správně chodit (má DMO a je po operaci nožičky). Je ještě malá na to, aby sama od sebe s tím chtěla něco dělat, a tak pokud bych mohla mít přání tak to, aby našla ve cvičení i radost a nebrala to jako utrpení.

**Děkuji za rozhovor, holky a přeji vám krásné Vánoce a ať je strávíte v pohodě a s úsměvem na tváři.**

**Štěpánka**





# Nepečené cukroví

od kuchtičky Štěpánky





Nepečené cukroví má jednu velkou výhodu. Je rychlá příprava, i když těch výhod by se dalo najít i víc - nenadělá se při něm takový čurbes a pokud nepůjdete do receptu, kde se nadržují koupené sušenky, budete muset sáhnout po ovoci. Tedy sušeném ovoci a často různých druhů ořechů, takže samé dobré a zdravé ingredience. Ba co víc, tohle cukroví můžete zařadit i na ozvláštnění svačin.

Já osobně bych ale nedokázala mít Vánoce jen s nepečeným cukrovím, protože pro mě nemá tu vánoční atmosféru, neprovoní dům, ale uznávám, že když bych na to byla odmala zvyklá, bude to jasná součást Vánoc stejně jako jsou vanilkové rohlíčky. A jestli pečení letos nestíháte, nebo jste to ještě nikdy nezkusila, tak nepečené - raw cukroví je to pravé, čím začít.

### Recept na ovocné kuličky

Budete potřebovat:

2 hrsti sušených meruněk

2 hrsti sušených švestek

2 hrsti sušených brusinek

Štáva z 1/4 citrónu

Strouhaný kokos - asi 2 lžíce dovnitř hmoty a další 4 lžíce na obalení.

Sušené ovoce spařte horkou vodou a nechte chvíli namočené, bude stačit cca 15 min. Pak ovoce rozemelte nebo rozmixujte, zakapejte šťávou z citrón, přidejte trochu kokosu a rukama tvarujte kuličky, které obalíte ve zbylém kokosu.

Připravíte si takto sladkou dobrotu bez hřešení a chemie a díky kokosu dodáte do těla i potřebné tuky.

[www.stepankacapova.cz](http://www.stepankacapova.cz)







# Předvánoční shon bez hádek

## Jak zvládnout zátěžovou zkoušku vánočního frmolu?

Pojďme se nechat inspirovat Zdeňkou, psycholožkou a trenérkou vztahů.

Zdeňka umí pomoci párům nalézt lásku i tam, kde to vypadá, že se již vytrácí. Díky své laskavé povaze nám horkým hlavám, co mají někdy tendenci k vybuchnutí, že ještě není to či ono hotové může poradit, jak zvládat nejen předvánoční shon a v záplavě úkolů a povinností pak nepadnout na Štědrý den nebo vzápětí po něm únavou.

O pár dní tu máme Vianoce. Čas, ktorý v nás vyvoláva rôzne naladenie. A napriek tomu, že sa veľa ľudí na tento čas teší, mnohým vyvoláva obavy a stres.

Od čias kedy sme boli deťmi sa doba veľmi zmenila. Zdá sa nám, že život plynie akosi rýchlejšie. Od klientov začínam počúvať obavy. Muži aj ženy sú stresovaní z práce, väčšina chce mať rok uzavretý ešte predtým ako začne dovolenkové obdobie. Druhé kolo povinností sa im začína za dverami ich domácností.

Muži majú často pocit, že im ženy nedajú ani vydýchnuť, stále im niečo organizujú a ženy zase cítia, že sú na všetko sami. Obaja by potrebovali pauzu a očakávajú (niekedy podvedome) pomoc od toho druhého. A keď pomoc alebo pochopenie od partnera/partnerky neprichádza, pohár rýchlo pretečie. Na rad prichádza kritika, výčitky a komunikácia môže končiť hádkou.



Hádkou, ktorá nemusí byť ani jednému po chuti, ale zabezpečí pokoj a klud od toho druhého, od jeho očakávaní a niekedy aj povinností.

V mnohých domácnostiach je takýto scenár bežný práve v predvianočný čas. Čo sa nestihlo urobiť doteraz, prichádza na rad na poslednú chvíľu. A pokiaľ je vaša skúsenosť z minulých rokov podobná, zastavte sa prosím na chvíľku.

### Tento rok to môžete mať inak

A ak máte pocit, že vám to nevychádza, nevadí, pretože každý deň môžete začať odznovu.

Teraz je ten správny čas na zmenu. Minulosť už nezmeníte, pretože už neexistuje. Budúcnosť zase ešte neexistuje a tak jediná vec, na ktorú sa môžete zamerať je prítomný okamih. Táto chvíľa.

### Ste tvorcami toho, čo sa bude diať.

Dobrá správa je, že aj keď vaše podmienky nie sú príťažlivé, môžete si ich vytvoriť.

Ľudia zvyčajne neľutujú to, čo všetko ešte mohli/mali upratať, aké povinnosti ešte stihnúť. To, čo najviac ľutujú je čas, ktorý stratili niekde pri povinnostiach alebo zbytočných hádkach. Zbytočných z pohľadu budúcnosti.



Predstavte si, ako by ste chceli tráviť tieto sviatky, keby mali byť tie vaše posledné?

Na čo by ste radi spomínali?

Na čo by ste chceli, aby spomínali vaši blízki?

Čo by ste chceli zažiť?



Keď si kladiem podobné otázky, vždy si uvedomím ako sú veci, ktorým často venujem svoju pozornosť (a som nimi zaplavená), nepodstatné a nedôležité.

Vo svojich spomienkach si nevybavujem to, ako počas Vianoc žiarili umyté okná. Pamätám si však to, ako som sa cítila, ako sme sa k sebe navzájom správali, čo sa mi páčilo/nepáčilo. Pamätám si, ako sme si vytvárali vianočné rituály.



# Štědrý den

Na Štedrú večeru sme prestierali špeciálny vianočný obrus. Ručne vyšívany s vetvičkami a sviečkami. Od detstva som ho obdivovala a veľmi sa mi páčil. Bez toho obrusu si Štedrú večeru neviem predstaviť. Pamätám si, ako som sa tešila, že môžem zo sekretára vybrať a zapáliť špeciálnu sviečku, bola v tvare lotosového kvetu, ktorú sme zapalovali iba na Štedrý večer.

## Zbožňujem aj náš prechádzkový rituál.

Keď sme boli so sestrou malé, otec nás brával pred večerou na prechádzku po okolitých uliciach. Dodnes si pamätám ako mi pod nohami vŕzgal sneh, ulice boli krásne vysvietené a niekedy do toho padal aj sneh. Krásne, veľké chumáčky snehových vločiek.

Pritom sme sa hrali hru, kto z nás nájde viac zasvietených vianočných stromčekov. Boli to prechádzky z ktorých sa mi domov ísť nechcelo. Chcela som si ten okamžik uchovať navždy.

## Prečo vám to tu teraz popisujem?

Chcem, aby ste si trochu nazreli do svojho vnútra a vnímali to, čo vám robilo radosť keď ste boli malí. Aké sú vaše vianočné rituály dnes?

Nechajte sa unášať svojimi predstavami a zamyslite sa nad tým, ako by ste mohli spojiť to, čo vám obom s partnerom/partnerkou robilo radosť a vytvorte si tak svoje nové rituály, na ktoré budú vaše deti s láskou v srdci spomínať.

Tieto rituály sa nemusia viazať iba na Štedrý deň. Môžete si vytvoriť aj také, ktoré vám spríjemnia predvianočný čas. Čas prípravy a pečenia. Čas sviatkov.





**A aby vám prípravy prebiehali hladko, mám pre vás niekoľko odporúčaní:**

- **Porozprávajte sa spolu s partnerom/partnerkou o svojich predstavách o sviatkoch a ich príprave.**

Od svojich klientov často počúvam, že jeden alebo druhý sa cíti byť nedocenený. Na jednej strane prichádza veľká snaha urobiť pre svojich blízkych maximum (i možno napiecť čo najviac koláčikov), na druhej strane prichádza očakávanie, že blízki priložia ruku k dielu. A keď pomoc neprichádza, prichádza sklamanie.

Niekedy je sklamaním aj to, že radosť, ktorú sme chceli svojou aktivitou vyčarovať neprichádza. Nemusí prichádzať aj preto, lebo sa môžeme snažiť nesprávnym spôsobom.

Je to podobné ako s darovaním darčiekov. Pokiaľ niekomu darujem darček, ktorý by potešil mňa, tomu druhému nemusím urobiť radosť. Rovnako ako keď domáca kuchtička namiesto knižky receptov dostane ako darček sadu náradia pre domácich kutilov, veľmi jej to radosť neurobí, pokiaľ nie je domáci kutil v sukni tak ako ja.

A podobne to platí aj pre našu snahu pripraviť čo najkrajšie Vianoce. To, čo si myslíme, že sa druhému môže páčiť (a teraz nehovorím o darčekom, hovorím o priebehu sviatkov), je iba naša domnienka, ktorú je lepšie si overiť v praxi, než začnete s náročnými prípravami. Aby nedochádzalo k zbytočným nedorozumeniam, opýtajte sa na to svojich blízkych.



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

- O svojich predstavách hovorte veľmi konkrétne a nečakajte, že si váš partner/partnerka domyslí čo chcete/potrebuje/očakáva alebo čo máte konkrétne na mysli.

Nezabúdajte prosím na to, že keď o svojich predstavách nehovoríte, je ťažké ich zo strany vašich blízkych naplniť. Váš partner/partnerka nie je jasnovidec. Nevypovedané očakávania sú priamou cestou k nedorozumeniu, frustrácii a sklamaniu.

Dávajte si prosím pozor na to, aby ste svoje predstavy zdieľali formou prosby a nie rozkazu.

- **Rozdeľte si úlohy/povinnosti.**

Pokiaľ si konkrétne neurčíte kto má čo urobiť, môžete byť prekvapení a zistíte, že samo sa to neurobí. Nezabudnite si určiť aj termín do kedy dané úlohy potrebujete mať hotové. Najmä ak na ich splnenie nadväzujú iné.

Ani vianočný kapor nechutí ideálne ak zistíte, že doma nemáte mlieko, do ktorého ho potrebujete na noc namočiť a obchody sú už zatvorené.

- **Povedzte si o tom, čo vám robí radosť a aj ako si môžete byť nápomocní.**

Nezabúdajte na to, že do práce chodíte obaja, obaja ste unavení, obaja máte povinnosti, obaja máte deti. Tak isto aj na vzťah a jeho atmosféru ste dvaja.

- **Uistite sa, či ste sa pri plánovaní a prípravách rozumeli správne a každý z vás vie, čo má na starosti.**
- **Porozprávajte sa o tom, čoby ste počas sviatkov chceli zažiť.**





Teraz vás chcem poprosiť o jednu dôležitú vec. Ak sa pri svojom rozhodovaní trápíte (o tom, ako budete tráviť čas počas sviatkov), čo na to povedia druhí ľudia, či sa budú/nebudú pohoršovať...

Zabudnite na to a prežite tieto Vianoce akoby boli tie vaše posledné. Vy ste hlavnými hrdinami vášho života a preto ho potrebujete žiť spôsobom, ktorý bude robiť radosť vám. Nech sa budete snažiť akokoľvek, vždy sa môže nájsť niekto, kto bude mať na veci iný názor.

No a čo! Ten iný človek si žije svoj život.  
Vy môžete stráviť sviatky tak ako to vyhovuje vám a vašim blízkym.

Nezabúdajte na to, že nech sú vaše životné podmienky akékoľvek (nech sa vo vašom živote deje čokoľvek), môžete mať krásne Vianoce. Tie dôležité veci sú často neviditeľné. Zo srdca vám prajem, aby tie tohtoročné sviatky boli pre vás tie najkrajšie v živote ♥♥♥.

Vaša Zdenka



*Zdenka Némethová*

Psychologička a trénerka vzťahov

Pomáha párom znovu sa do seba zamilovať, rozumieť svojim odlišnostiam, pritom zostať samými sebou a žiť život podľa vlastných predstáv.

Vytvorila svoju metódu, vďaka ktorej je možné identifikovať všetky dôležité oblasti v konkrétnom partnerskom vzťahu.

Pomáha párom vrátiť lásku do svojho života v podobe jednoduchých krokov a tak naplňovať svoj partnerský vzťah spôsobom rešpektujúcim ich osobnosť a jedinečnosť. Svojim klientom šetrí čas a energiu investovanú do pokusov a omylov, aby nestrácali svoju nádej a pozitívne vyhliadky prv, než sa priblížia k svojim vytúženým cieľom.

„Dnes viem ako je dôležité venovať pozornosť zanedbateľným maličkostiam, ktoré však vytvárajú presne ten vytúžený a vysnívaný obraz naplneného, láskyplného a harmonického vzťahu.“

[www.psychologicka.eu.sk](http://www.psychologicka.eu.sk)





# KDYŽ MUŽ SE ŽENOU SNÍDÁ...

ROZHOVOR S MÝM MUŽEM,  
JAKUBEM



**Jak to mají muži nebo alespoň ten můj se zdravou stravou?**

Téma muži a jídlo nebo děti a jídlo je věčné. Téměř není místo, aby se mě někdo nezeptal a to ti tvůj muž, tvoje dcera jí? A tohle můžeš? A když ne, padne alespoň otázka, jestli dotyčný nebo dotyčná přede mnou může sníst to či ono. Já už jsem zvyklá a říkám každému, jezte si každý co chcete a pokud nevíte, ráda poradím. Setkává se s tím ale i můj muž.

A tak jsem si řekla, že vám s ním udělám rozhovor, ať víte, jak to ve skutečnosti je a jestli mu dávám nůž na krk, aby jedl zdravě, nebo jak to ve skutečnosti je. Třeba vám tenhle rozhovor může pomoci ve vaší domácí situaci.

Jakube, když se odpoutáš od toho, že jsem tvoje žena a že bych ti zítra taky nemusela nachystat večeři :-), mohl by sis vzpomenout na období před 6 lety, tedy než jsme se seznámili?

**Jak ses v tu dobu stravoval? Vidiš dneska velké rozdíly v tehdy a teď na tvém talíři?**

Tak určitě :-). Žil jsem sám, i jsem si vařil, ale ne každý den a také podle toho, co jsem uměl a jestli to bylo jednoduché. Třeba zapečené těstoviny, rizoto, ale jedl jsem tenkrát celkově hodně pečiva, výrazně méně zeleniny než dnes a také uzeniny a klasické studené večeře - chleba, šunka, salám, sýr.

Třeba luštěniny jsem vůbec nejedl a mnoho surovin, které jím dneska jsem neznal, nebo jen z doslechu.

**Vzpomeneš si, jaké jídlo nebo surovina tě v novém stravování v začátcích našeho vztahu nejvíc překvapily?**

Asi to, že z luštěnin může být na talíři opravdu chutné jídlo. Což jsem si předtím neuměl představit, znal jsem jako většina Čechů čočku nakyselo, hrachovou kaši a tím to končilo. Dost mě překvapilo, že z luštěnin může být třeba dobrá omáčka a dneska už jím i nějaký ten koláč z luštěninové mouky.

Tenkrát mě takhle překvapila omáčka - cizrna na paprice, ale o tom už Štěpánka článek psala a tuhle legendu už asi všichni znají.





## KAŽDÁ VĚC SE DÁ UDĚLAT DOBŘE I BLBĚ

Jakube, máš nebo měl si nějaké předsudky vůči některým jídlům? Hodně chlapů je má...a já musím říct, že je bohužel často ženy v mém věku i očekávají a proto se v oblasti jídla doma bojí dělat změny.

Předsudky jsem neměl, protože jsem byl zvyklý jíst všechno mimo dršťkové plévky a tlustého masa. Rád ochutnám všechno a razím heslo, že zkusit se má všechno a každá věc se dá udělat dobře i blbě.

### Jaká strava ti vlastně chutná?

Záleží na rozpoležení a ročním období. Mám období, kdy potřebuji maso a pak ho zase nějakou dobu nemusím. Mám rád českou i italskou kuchyni. U té české kuchyně jsem ale se Štěpánkou zjistil, že se to dá udělat i dalkoho lehčím způsobem. Třeba jsem jsem poprvé ochutnal celozrnný knedlík, který občas máme a ve výsledku ho sním skoro o 1/3 méně než těch z bílé mouky.

**Myslíš si, že by každá žena měla umět vařit? Je to pro tebe důležité v partnerství? A myslíš si, že je to obecně pro muže důležité mít partnerku co vaří?**

Jo, myslím si, že by žena měla umět vařit, alespoň trochu, pro mě je to důležité. A tak jak znám své okolí, tak chlap ocení, když alespoň v nějaké míře umí jeho žena vařit. Samozřejmě s ohledem na časové možnosti a domluvu v páru. Ale to je stejný jako u jiných činností v domácnosti.

**Když si nosíš jídlo s sebou do práce, nechává to tvé kolegy chladnými, nevšímají si, nebo mají potřebu komentovat? Zajímá je to, co sis přinesl?**

Chlapi to nekomentují, nebo minimálně. S sebou si většinou obědy nenesí, spíš jen něco malého. Kdo komentuje a zajímá se, jsou kolegyně. Některé z nich už dneska Štěpánku sledují na blogu a facebooku a i se ptají, co to mám k jídlu. Často jsou překvapené z různých kombinací surovin. Už jsem si na to zvykl, že se ptají. Řeší to spíš Štěpánka, jestli mi to nevadí. Já jsem rád, že mám něco dobrého k jídlu, tím to pro mě hasne.



**Ať nepůsobíš jako úplný svatoušek, tak které “prohřešky” sis nechal v jídle bez ohledu na to, čím tě živím já a kdo u nás většinu času stojí u sporáku?**

Přiznávám, že občas si dám někde smažený sýr, tatarák a pivo. Všechno to, co ty nejíš. Je to ale daleko méně často, než dříve a jak už jsem řekl, jím daleko víc zeleniny než dřív a celkově pestřejší stravu, takže tím to kompenzuju.

**Co myslíš, musí pravý chlap mít denně na talíři maso, k tomu pivo a zdravou stravou opovrhovat?**

To si nemyslím. Když maso střídám s jinými surovinami, bezmasými, je mi daleko lépe. Když bych jedl věčně maso, cítil bych se těžce, unaveně a vidím a cítím to pak při sportování. Jestli tím někdo chce opovrhovat, ať si to nejprve nějaký čas vyzkouší a uvidí, jak se cítí a kolik má energie. A samozřejmě je potřeba být k sobě upřímný a ne si držet nějakou rádoby chlapeckou pózu.

**A co muži v kuchyni? Mají zastat práci ve stejné míře jako ženy, vůbec, nebo by měli zastat práci, když je to potřeba?**

Myslím si, že by i chlap měl umět něco uvařit. Alespoň pár jednoduchých věcí, někdy je potřeba se vystřídat, nebo se o práci podělit podle nálady. A taky nikdy nevíte, kdy to budete potřebovat pro sebe, nebo se naopak o druhého postarat. Pohodu domova vytváří oba dva a na to je potřeba myslet. Oba musí přiložit ruku k dílu.

Děkuji svému muži, že byl ochoten nechat nakouknout pod pokličku toho, jaký je život s výživovou poradkyní. Občas má někdo pocit, že musí být fakt chudák a všechno mu zakazuju, ale to nedělám.

Dospělého člověka nepředěláte, pokud nebude sám chtít a toho se držím. A ani já nejsem žádný svatoušek a vůbec mě nebaví jím být.

Jak to mám s jídlem já? Mrkněte na článek "Nejsem žádný svatoušek".



# Mystické Vánoce

Opět přichází čas Vánoc, čas pohody a radosti. Doba, kdy se můžeme v klidu zastavit a potěšit se s rodinou a přáteli. Venku je plno magického kouzla a vevnitř je nádherná vůně svátečního cukroví a příjemná útulnost domova. Vánoční stromeček vrhá kouzelná světla. Svíčky podtrhují tuto atmosféru hlubokého očekávání svým plamenem a připomínají nám důležitost ohně v lidském životě.

**Proč zkrášlujeme své domovy jmelím, chvojím a cesmínou?  
Proč zdobíme stromeček? Proč očekáváme narození Jezulátka?  
Rituály, na které dnes navazujeme, jsou staré jak lidstvo samo.**

Pojďte se podívat na Vánoce z jiného pohledu. Prožít i jejich mystiku a podívat se pod pokličku toho, co se v tomto zimním čase odehrává.

Jsem dítě socialismu a přestože jsme doma na Ježíška věřili, tradic jsme měli vlastně pár. Zdobení stromečku, pouštění lodiček z ořechů, což ráda dělám dodnes a když jsem byla starší, párkrát jsem si házela pantoflem.

A pak ty tradice kolem jídla samozřejmě, rybí polévka, nezbytný kapr a bramborový salát a kila a kila cukroví.

Až jako dospělá jsem začala prožívat konec roku jinak a kromě příprav na den D se snažím prožít i tu jejich duchovní část.

I tak mě samotnou ale překvapilo, co vše v sobě skrývá mystika Vánoc.

Nahlédnout pod pokličku mi pak dala Stanka Dvoran, žena mnohých talentů. Srdcem dobrodruh a duší pacifista. Žena s kreativní myslí a zvědavým duchem, zapálená pozorovatelka světa, fascinovaná jedinečnou nádhrou Vesmíru.



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Vánoce nás odkazují na tajemné zrození Světla. Světla, které úzce souvisí s hlubokou výzvou pro každého člověka. Nejde o otázku víry, spíše o archetypální znázornění iniciační cesty vývoje člověka.

Opět máme před sebou úžasnou možnost udělat všechny potřebné kroky a vystoupat až k tomu, co mystici nazývají stavem Jednoty nebo Osvícením.

To ostatně můžete kdykoliv, ale v období Vánoc je tato šance nejsilněji přítomna a opakuje se každý rok. Tak proč ji nevyužít?

Člověk vnímá Slunce jako hlavní hvězdu svého života. V mnoha kulturách Slunce uctívali a uctívají dodnes jako Boha a není to a nebylo jen tak.

Koloběh Země kolem slunce má 4 hlavní milníky, jarní rovnodennost, letní slunovrat, kdy je světla nejvíc, podzimní rovnodennost a zimní slunovrat, kdy je den nejkratší a noc nejdelší. **Všimněte si, že v průběhu roku se mění intenzita Světla, a to má hluboký vliv na každého z vás.** I z hlediska mýtů můžete rok rozdělit na jeho světlou a temnou část.



### Tajemný dar Vánoc

Když slavíme Vánoce, tak slavíme **vítězství Světla nad temnotou, zrození nového Slunce.**

V minulosti to byl velmi důležitý bod pro oslavu, v mnoha mystických školách se právě v tento čas odehrávaly iniciace v jeskyních. Ty často pomohly poznat lépe sebe sama, poznat kdy v nás mluví ego a kdy je to něco jiného.

Existuje i kosmická náповěda pro zrození Světla v té největší temnotě. Je to vycházející souhvězdí panny na východě kolem půlnoci svaté noci. Té panny, ze které se zrodí nejdůležitější stav vědomí u člověka.

Vánoce jsou anglicky Christmas a Ježíše známe jako Ježíše Krista. Slovo **Christos** znamená hebrejsky **Mašiach, tedy Mesiáš nebo pomazaný. Neoznačuje jen osobu, ale také stav,** který můžeme chápat jako osvícení, nirvánu, samádhi nebo stav Jednoty.

Můžete to chápat i tak, že to podstatné, lze hledat jen v oblastech, které vnější člověk není ochoten vidět, protože jsou pro něj příliš temné, protože má jiné zájmy a zabývá se zatím materiálními dary.

Z mytologického hlediska je tedy svatá noc výzvou k znovuzrození v duchu, ke světlu, ke zrození Boha v nás. To je možné jen tehdy, když je venku největší tma. To znamená, že jsou zhasnuté touhy po vlastnění, jednoduše se vnější svět zhroutí.

A protože toto období je opravdu důležité pro duši člověka, **navrhují vám malý experiment.**

Třeba se vám zalíbí stejně, jako se mnoho let líbí mně. A vy si možná právě díky tomu lépe vychutnáte dary, které vám tento čas nachystal.



Z hlediska psychologie bychom mohli poukázat na stav, kdy je člověk ochoten sestoupit až do nejhlubších hlubin sebe sama a postavit se svým nejtemnějším silám svého stínu, snést je a překonat.

Musí je ovšem nejprve rozpoznat a vidět. Pak může zažít zrození Světla.



## Vánoční rozjímání

Těchto 7 doporučení můžete dělat hned od prvního dne adventu a věnujte se pročištění.

Zkoumejte, co vše ve svém nitru již nepotřebujete a můžete pustit, co naopak chcete pročistit od toxických emocí a co chcete rozvíjet.

Věnujte si každý den chvilku pro zvnitřnění.

Tato příprava vám pomůže lépe vstřebat nabízené dary Vánoc.

1. Nachystejte si 13 bílých svící a každý večer, od štědrého dne až do 3 králů, jednu zapalte a sedte u ní, dokud nedohoří (nemusí být velká).
2. Nachystejte si oblíbenou vůni, kadidlo, tyčinku nebo aroma lampu a nechte se unášet vůní na cestě k sebepoznání.
3. Bud'te se svými blízkými a nechte svými srdci proudit Lásku.



4. Vypněte na těchto 13 nocí veškeré jídašské stavy vědomí jako je hněv, nespokojenost, hodnocení, podrážděnost a pýchu ve všech ohledech, jen vás budou zrazovat od cesty ke Světlu.

5. Uvolněte se a naladte sami sebe na své srdce, svou duši a jen buďte tiše pohroužení do sebe. Stačí i 5 minut denně, ale lepší je věnovat si víc, nejlépe 20 minut. Zapište si své myšlenky.

6. Meditujte. Naprosto každá vnitřní práce, která bude tvořivá, vám pomůže lépe přijmout dary, jež vám Vánoce každý rok přináší.

7. Pracujte v této době se sny. Rozhodněte se před spaním, že si je chcete pamatovat. A zapisujte si je.

Inspiruji lidi stát se nejlepší verzí sebe sama. Jsem tvůrce a ráda naslouchám.

Provokuji k nalezení vlastního zdroje vnitřního štěstí a jsem tichý převozník na řece života z břehu neznalostí ke břehu praktických zkušeností.

Ráda si hraju a zkoumám svět. Cestuji, medituji. Baví mě spontánnost, oceňuji zodpovědné lidi, sdílím a obohacuji svět o to, co považuji za dobré. Zkoumám zákony univerza a dělám mystické experimenty.

Nadšeně propaguji několik oblíbených a osvědčených věcí: oční jógu a oční terapii, práci s energií a vědomím v józe.

Bavím se cvičením(řáděním) s dětmi, běháním, činkami a bruslením, tvořením všeho druhu a psaním, hlasitým zpěvem za volantem a řízením marketingové agentury.

Žena mnoha tváří, to je

*Stanka Dvoran*

[www.stankadvoran.cz](http://www.stankadvoran.cz)





# Nejsem žádný svatoušek

## Jí výživová poradkyně jenom lupení?

Často dostávám otázku, jestli třeba jako sním bílý rohlík, jestli jím čokoládu, nebo si dám dortík či kachnu s knedlíkem. A taky mě někteří tak trochu pozorují, když nakupuju, nebo jím někde venku. Jo, chápu to, asi se ode mě čeká, že budu svatoušek.

Tak já vám řeknu, jak to mám s jídlem a proč nemám ráda diety a různé módní výstřelky v oblasti stravování.

Vezmu to pěkně popořádku:

**Bílý rohlík** – ano sním, ale jen občas, raději sáhnu po lepším a kvalitnějším pečivu. Miluju žitný chleba a pečů si ho doma stejně jako bochníkový ze žita a špaldy a na chleba jsem proto už vážně mlsná a když někam přijedeme a nemám s sebou vlastní chleba, raději si dám na snídani rohlíky. Koupenny chleba už je pro mě ve většině případů „nejedlý“. Když pečů rohlíky nebo housky doma, pečů z celozrnné mouky, většinou špaldové a sem tam ji říznu i jiným druhem mouky – ovesná, ječná, pohanková... V obchodech je drobné pečivo jako jsou rohlíky nebo housky z opravdu celozrnné mouky stále nedostatkové zboží, bohužel.

**Čokoládu** – tu miluju, jako fakt, ale třeba takovou Milkou mi radost neuděláte, to nepovažuji za správnou čokošku. Jakmile je alespoň 70% a bez příchutě nebo s ořechy, je téměř jisté, že se do sebe zabouchneme. Ona má ráda mě a já ji. Po lapáliích, jakými jsem ale prošla během mateřské, kdy jsem se na sladkém stala doslova závislá, už si ale dávám bacha. A jde to dobře, když je jinak dobře poskládaný jídelníček. Když v něm prostě nechybí živiny. Tehdy jsem toho normálního jídla moc nejedla, žila jsem právě na čokoškách. Jestli vás zajímá proč a jak jsem přestala, mrkněte na můj příběh na [www.stepankacapova.cz](http://www.stepankacapova.cz).

**Dortík** – jo, dám si a tím spíš, že to je jednou za čas. Protože jsem ale mlsná koza, nejede mi každý.

Ty, co upeču doma mi chutnají vždycky, to je jasný. A co v cukrárně nebo kavárně? Protože mám ráda čokošku, sáhnu někdy po echt čokoládovém, takovém tom černo černém dortíku nebo nějakém zajímavém s ovocem či ořechy.

Co ale opravdu nemusím jsou rakvičky a všechny možné těžké dorty s máslovou náplní. Tenhle jsem dělala dceři k 10. narozeninám. Celozrnný špaldový korpus s kokosovým cukrem, banánovo-ořechový krém, hořká čokoláda a sypáno pekanovými ořechy. Nebe v hubě, jako fakt ☺.



**Kachna s knedlíkem** – no, jak se to vezme. Sním, ale kachna zrovna nepatří k mým nejoblíbenějším druhům masa. Takže ji nevyhledávám, ale když si ji jednou za rok dám, tak ji sním. A knedlík? I ten. Já dělám domácí kynuté celozrnné knedlíky a ty mají jednu velkou výhodu, člověk jich sní podstatně méně než těch z bílé mouky.

O těch nafoukaných z velkovýroben ani nemluvím, to je jako když jíte pěnu a aby se člověk cítil zasycený, spadne do něj pořádná porce jednoduchých sacharidů, které se tak rády přetváří v tuk a mažou pas a místo něj vytváří tukové prstence okolo břicha.

Pro někoho je to možná překvapující, že nežiju jen na klíčcích, lupenech. **A tak vám řeknu, proč to tak mám a proč si nemyslím, že by nutně musel ten, kdo se zabývá zdravou stravou, jíst jako asketa.**

To, že si totiž občas a zdůrazňuji OBČAS dá člověk něco, co není úplně v kategorii zdravá strava, není žádná tragédie, když to, co jí BĚŽNĚ, jeho tělo vyživuje tak, jak má.

Důležitý je základ a když ten je správný, tak se sem tam nějaký prohřešek ztratí. Jsme jenom lidé, včetně mě a nežijeme proto, abychom si jen odškrtali splněné úkoly a tak si i ty nevšední chvíle můžeme užít a někdy k tomu patří i jídlo.



Mějte však na paměti, že se vám to prostě nesmí vymknout z rukou. OBČAS není dvakrát týdně. A ten základ je to, co DRŽÍ NAŠE ZDRAVÍ NAD VODOU. Co je to ten základ? Jak by měl vypadat? Tak na to se mrkneme zase někdy příště.

### A proč nemám ráda různé diety a módní výstřelky v oblasti stravování?

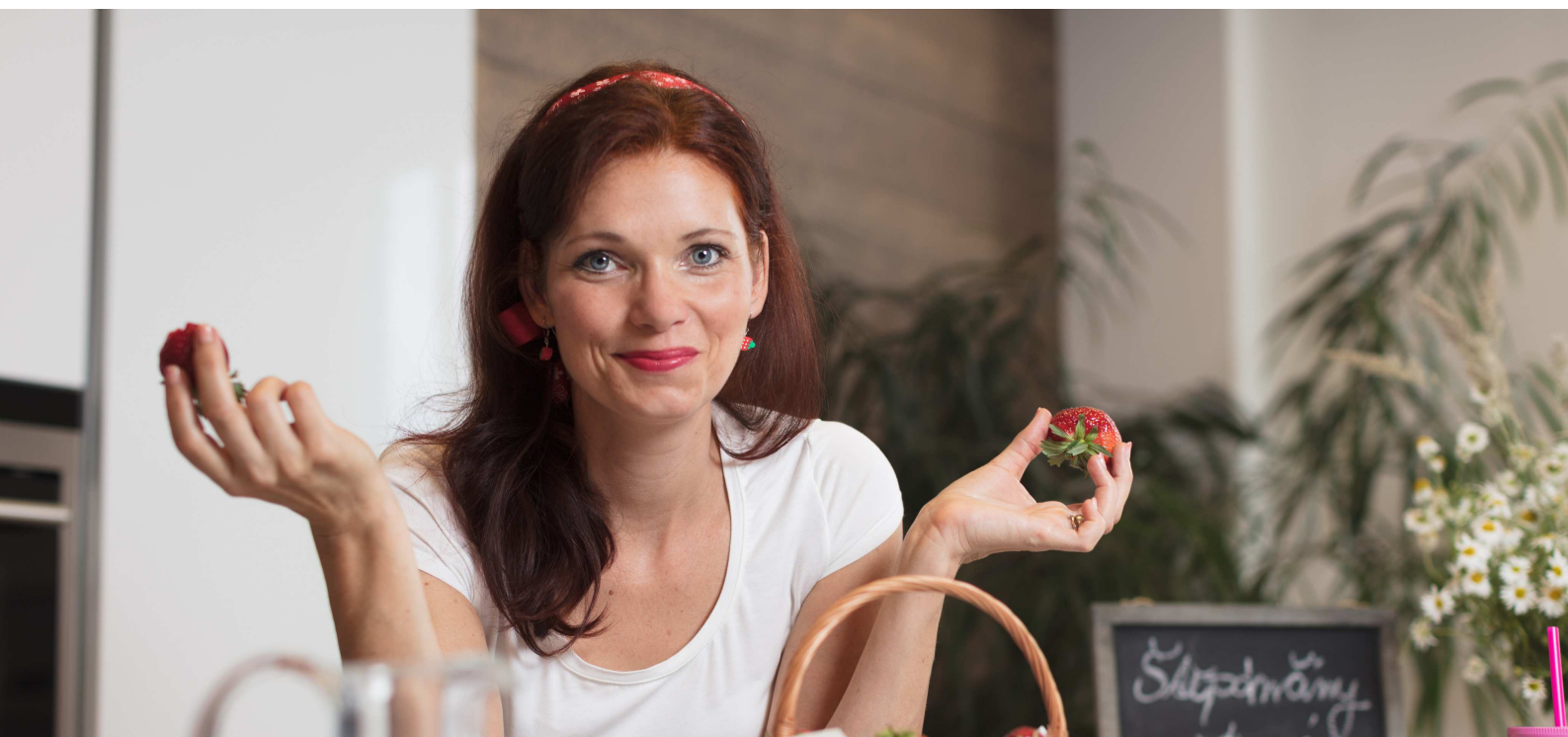
To je jednoduché. Každý módní výstřelek nás na začátku baví, vypadá lákavě a změny jsou rychle vidět. Když se obléknete do nejnovějších trendů poté, co shodíte 20 let starý ohoz, taky to bude hned vidět a bude vám to slušet a vás to bude bavit. Když budete stejné šaty ale nosit denně, okoukají se vám rychle a nejspíš už je nebudete chtít nosit.

A s jídlem je to stejné. Cokoliv změníte k lepšímu, bude fungovat a na začátku rychle. Jenže když půjde jen o výstřelek, něco, co se tolik odchyluje od vašeho běžného způsobu stravování, nevydržíte to dlouhodobě.

Třeba to, že najednou jíte zcela bez příloh a ve skrytu duše tiše trpíte. Ono totiž všechno, co nedokážete dělat dlouhodobě ztrácí smysl. Klíč je v tom stravovat se tak, abychom našli běžný přirozený způsob stravování, se kterým dokážeme fungovat dlouhodobě, napořád.

Těžko se třeba v našich lokálních podmínkách stanete výhradními konzumenty avokáda. Když přejdete na "avokádovou dietu", která byť třeba funguje skvěle, po čase už vám to nešmakuje, leze do peněz a první co uděláte je, že sáhnete po něčem fakt nezdravém a tenhle avokádový výstřelek budete nějakou chvíli přebíjet salámky, sušenkami, brambůrky... A tělo nastartované na ozdravení a redukci váhy zbystří, že je konec strádání a začne zuřivě ukládat tuky pro případ, že by vás zase popadl nějaký podobný experiment.

Tak co, není lepší najít ten zlatý střed?





# Pohoda domova

pohledem dizajnéry Slávky Ramsové

Co dělá domov domovem? Je to krásně nazdobený byt nebo dům podle posledních trendů? Pojďme se na to podívat přímo s dizajnérkou, tou nejpovolanější. Já sama mám ráda, když je domov načančaný, když je všude čisto, ale vlastně to nerada dělám a úklid domu mě nebaví, bere mi spoustu sil a času. A když se podívám do svého dětství, tak načančaná domácnost určitě nepatří mezi vzpomínky, kam se vracím. Vracím se do chvíl, když jsme hráli všichni Kloboučku hop, nebo se sešla celá rodina a byla sranda podobně jako ve filmu Pelíšky, mém oblíbeném.

Blíží sa magická a posvätná časť roka. Blížia sa dni, ktoré sú pre mnohých z nás ekvivalentom šťastia, domácej pohody a rodinných tradícií. Prichádzajú Vianoce.

Pre ženy a matky, je to ale veľmi náročný čas, lebo okrem každodenných povinností, ktoré nezmiznú, sa pridávajú ďalšie. Sú nimi veľké upratovanie, pečenie, ozdobovanie našich domácností aj blízkeho okolia, nakupovanie darčiekov a písanie pozdravov a organizovanie dovolenkových dní a návštev.

Kde sú tie časy, keď sme si vianoce naplno užívali. To sme boli ešte deťmi a nejaký prach za skriňou, alebo spálená vianočná ryba nás vôbec nerozhádzali. Tak schválne! Na čo si pamätáte z vianočných sviatkov svojich detských čias? Dám vám minútku...



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Privřete oči a zaspomínajte si na pocity,  
vône a chute...

To, či sa doma cítime príjemne nezáleží od  
okolía. To záleží od nášho srdca.

Domov je láska a energia, ktorú okolo seba  
šírime. Vesmír a príroda to zariadila tak, že  
vytvárať to povestné teplo domova je  
predurčená žena, ktorá sa časom stane  
matkou.

Tá dokáže pre svoje potomstvo a partnera  
aj nemožné. Má takú vnútornú silu a  
energiu, že len obyčajným existovaním v  
určitom priestore, ho neviditeľne pretvára. P

**A na čo ste si zaspomínali vy?**

Stavím sa, že to neboli drahé darčeky, čo  
sa vám vrylo do pamäti. Ani to nebol  
perfektne uprataný a nastajlovaný byt a  
už vôbec nie detailná organizácia  
programu sviatočných dní.

Takéto veci nemajú v našich  
spomienkach žiadne miesto.  
Zato sa nám tam navždy usadili pocity  
radosti, lásky a pohody, ktoré sme spolu  
s rodičmi a súrodencami zažívali pri  
drobnostiach a obyčajných činnostiach.  
Ako bolo viazanie salóniek a ich  
kradnutie zo stromčeka, hľadanie  
darčiekov ešte pred sviatkami, alebo  
vtipné príhody, ktoré sme spolu s  
rodinou v tie dni zažili.

Presne na to si spomenieme pri slovách  
vianoce a pohoda.  
A práve tento princíp sa snažím učiť ľudí  
okolo seba:







**POHODOVÝ DOMOV NEVYTvorÍ KRÁSNY NÁBYTOK, ANI  
SPRÁVNE FARBY, ANI TO NIE JE NADEKOROVANÝ A  
UPRATANÝ BYT. JE TO POCIT, KTORÝ V INTERIÉRI MÁME.**

Mne sa vybaví vôňa živice a ihličia zo živej jedličky. A vôňa škorice, punču a chuť žltkových rezov. A to, ako sme cez okno vykúkali svoju starú mamu, ktorá k nám každý rok na sviatky precestovala stovky kilometrov s obrovskou krabicou plnou voňavých koláčikov. A ešte si spomínam na sladučkú a trošku pálivú chuť domáceho vaječného koňaku, ktorý sme chodili potajomky vylizovať do špajze.

Preto sú niektoré domácnosti napriek krásnemu a kvalitnému nábytku studené. Sú bez energie, bez života. Chýba im to fluidum, ktoré dokáže srdce ženy a matky vytvoriť. Ak idete na návštevu do bytu a k rodine, kde ste ešte nikdy neboli, tak si z návštevy možno nezapamätáte farbu koberca, alebo vzor na tapete. Určite si však budete navždy pamätať, či vám tam bolo príjemne, alebo nepríjemne.

Preto všetci tak milujeme spomienky na naše detské roky prázdnin, prežité u milovaných starých rodičov.

Bolo nám jedno, či má starká nový, či starý kredenc, či má vydrhnutú dlážku, alebo vyleštený drez.

Na to si už určite nik nepamätá. Ale pri srdci nás navždy hreje spomienka na to, ako sme sa cítili.

Na drobné rituály, ktoré sme mali. Ako keď nám napríklad starká po jedle utierala ústa rožkom zástery, alebo ako nám starý otec vždy pofúkal boľavé koleno, aby sa rýchlejšie zahojilo.



Preto si pre domácu pohodu aj vy pestujte rodinné tradície a rituály. A opakujte ich vždy keď príde ten magický čas. Aby ste mali na čo spomínať.

### Máte rodinné rituály a dodržiavate tradície?

Pripomeniem vám niekoľko starodávnych vianočných tradícií, na ktoré sa už začína v modernom svete zabúdať:

- 4.12. sa na Barboru rezali vetvičky čerešne a dávali sa do vázy, aby do vianoc zakvitli.
- 13.12. sa na Luciu vymetali všetky rohy domu a bytu s husacími pierkami, aby sa vyhnali zlé energie.
- Slobodné dievčatá si na Luciu napísali na 12 lístočkov mená chlapcov a zložili ich tak, aby neboli čitateľné. Každý večer jeden lístoček spálili a na štedrý večer im ostal jeden lístok s menom chlapca, ktorý mal byť ich budúcim ženíchom.
- do kalendára sa od Lucie zapisovalo každý deň aktuálne počasie až do štedrého dňa a podľa neho sa potom predpovedalo počasie na nasledujúcich 12 mesiacov nového roka..
- 24.12. na štedrý deň bol posledný deň pôstneho adventného mesiaca a ten deň sa musel dodržiavať prísny pôst až do večere. Deti to však málokedy dodržali a preto si na nich dospelí vymysleli zlaté prasiatko, ktoré sa zjaví len poslušným deťom.
- Po zotmení dievčatá vyšli von a z ktorej strany dievčina začula zaštekať psa, na tú stranu dediny sa mala vydať.
- Štedrá večera sa začínala, keď sa zotmelo a vyšla prvá hviezda.
- Pred večerou sa najprv nakrmili všetky zvieratá v dome a potom sa zazvonilo na zvonček.







- Pod stôl sa dávala slama a nohy stola sa zviazali reťazou, aby rodina držala pokope.
- Pred večerou musela prísť modlitba a po nej sa dávalo každému členovi rodiny medom požehnanie a krížik na čelo.
- Na stôl sa vždy prestrelo o jeden tanier viac, keby zavítal do domu pocestný, alebo hosť.
- Pod taniere sa kládla šupinka z kapra, alebo pár drobných, aby mala rodina celý rok hojnosť.
- Po večeri sa prekrajovalo jabíčko, aby sa veštilo zdravie, alebo choroba.
- Lialo sa horúce olovo do studenej vody a zo vzniknutých tvarov sa veštila budúcnosť.
- Do škrupiny orechov sa postavila sviečka a púšťali sa ako lodičky v lavóri s vodou, aby sa vyveštilo, či bude rodina spolu, alebo akým smerom sa členovia rodiny rozídu do sveta.
- Slobodné dievčatá hádzali za seba topánku smerom ku dverám. Ak dopadla špičkou von, znamenalo to skorý vydaj, ak dopadla špičkou dovnútra, dievčina si na svadbu ešte musela počkať.



Moja rada znie:

Nepreháňajte to s upratovaním, ani so snažením sa o dokonalosť. Môže vás to vyčerpať. Miesto toho si vychutnajte tento čas s rodinou, oprášte staré zvyky a tradície a hlavne užite si to. Aby ste vytvorili tú dokonalú pohodovú atmosféru lásky a radosti z toho , že ste spolu.

O pár rokov si nik nespomenie, či bolo upratané, či bolo vymaľované, ale na krásne spoločné chvíle budú vaši blízki spomínať navždy. A o tom je predsa domov.

Mám veľkú radosť, že sa mi podaril môj sen a môžem učiť ľudí okolo seba, že vytvoriť krásny a pohodový domov, to neznamená iba kúpiť si nový nábytok. Je to oveľa viac. Je to o našej duši a našich pocitoch. Ak vás to zaujíma, nakuknite na moje stránky, možno tam nájdete aj inšpiráciu na vianočný darček.

Slávka

**Interiérová dizajnérka a lektorka.**



Učím ľudí, ako si dokážu navrhnuť a zariadiť svoj útulný domov sami, alebo im ho rada navrhнем a pomôžem zariadiť ja.

Som autorkou troch e-bookov a úspešných online kurzov INTERIÉROVÉHO DIZAJNU a kurzu AKO SA STAŤ INTERIÉROVÝM DIZAJNÉROM.

Mám rada okolo seba krásu, harmóniu a pohodu a som odborník na to, ako ju vytvoriť aj okolo Vás.

Rada Vás naučím, ako si zariadiť vlastný moderný a originálny domov bez stresov a sklamaní....

*Slávka Ramsová*

[www.slavkaramsova.sk](http://www.slavkaramsova.sk)



## online kurz INTERIÉROVÉHO DIZAJNU pre milovníkov krásneho bývania



prihlásiť sa môžete na stránke: [www.slavkaramsova.sk](http://www.slavkaramsova.sk)

Pre uplatnenie vianočnej zľavy 33% zadajte do objednávky heslo:

**VIANOCE2017**





# Smažit nebo nesmažit?

Otázka zní spíš v čem a jak smažit.

O tom, že smažení není zrovna nejvhodnější druh tepelné přípravy jakékoliv potraviny není pochyb. Pro náš organizmus je daleko lepší, když využijeme šetrnější druh přípravy - dušení, vaření v páře, nebo pečení. Sem tam si chceme některé jídlo ale vychutnat s křupavou kůrčičkou a tak se společně podíváme na to, zda smažit nebo ne.

Jsem toho názoru, že když je to občas a tím nemyslím ani jednou týdně, ani každou neděli, tak proč ne jako ozvláštnění. Během roku třeba ale vůbec nesmažím rybu, tu jíme pečenou, nebo dušenou na másle. Když sem tam udělám obalený květák v kukuřičné strouhance, lupnu ho do trouby. Ale párkrát do roka dostanu chuť třeba na telecí řízek. Obalovaný. A obalený kapr na Vánoce je pro mě symbol štědrovečerní večeře a proto když už smažím, přemýšlím o tom jak a na čem.



Co říká na smažení kuchtička a výživová poradkyně v jedné osobě?

*Štěpánka Čápková*

[www.stepankacapova.cz](http://www.stepankacapova.cz)



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Vážně není jedno, na čem smažíme. Vlastně je to to nejdůležitější, čím ovlivníme, jak moc může být usmažené jídlo pro náš organizmus špatné. Proč je výběr druhu tuku tak důležitý? **Smaží se totiž při vysokých teplotách a při těch se mění složení - tuk se přepaluje a tím vznikají karcinogenní látky.** A ty si určitě vědomě k obědu dát nechceme.

### Jak tedy vybrat ten nejvhodnější druh oleje?

Důležité je vědět něco o bodu záhřevu jednotlivých druhů tuků. Pro smažení se hodí tuky, které mají vysoký bod záhřevu, říká se mu také kouřový bod. Čím vyšší bod záhřevu daný tuk má, tím je vhodnější pro smažení.

### Na kterém tuku rozhodně nesmažit?

**Zapomeňte na smažení na:**

- másle
- panenském (nerafinovaném) oleji, např. olivovém
- rafinovaných rostlinných olejích - slunečnicový, řepkový, olivový...

Jak máslo, tak i olivový, řepkový nebo slunečnicový olej mají nižší bod záhřevu, to znamená, že se jsou vhodné pro jiné druhy úprav, než je smažení. Nerafinované oleje pouze pro studenou kuchyni a ty rafinované pro tepelnou úpravu při nižších teplotách - dušení, restování masa nebo zeleniny. Máslo se také brzy přepaluje a když si jím chceme provnět třeba dušenou zeleninu, je lepší jej přidat až na závěr a nechat ho jen rozehtát.

**Když už smažit, tak sáhněte raději po:**

- kokosovém tuku
- sádle
- rýžovém oleji



Nejdůležitější je výběr druhu tuku, na kterém smažíme





### Řízek nebo kapr v trojobalu

Když už se rozhodnete smažit, **sáhněte tedy po jednom z tuků, které mají vysoký bod záhřevu, tzn. nepřepalují se.** O tom, že není vhodné používat tentýž olej víckrát, už snad ani psát nemusím, tyhle doby máme snad už za sebou.

Z těch uvedených já osobně na smažení masa nebo ryb používám rýžový olej. Kokosový tuk mi více sedí k sladkým nebo asijským pokrmům a u sádla mi není příjemný jeho závan. Cítím ho z jídla to mě kazí chuťový zážitek.

Rýžový olej má tzv. kouřový bod vyšší jak 215 st. C, takže smažení hravě zvládne. A na to, abych měla maso zbavené části přebytečného tuku, vám za chvíli prozradím jednu vychytávku.

Maso pak obaluji ve dvoj nebo trojobalu. Dvojobal je, když namísto hladké mouky a vejce použiji těstíčko z Hrašky a pak strouhanku. V poslední době jsem si moc oblíbila kukuřičnou strouhanku. Je krásně křupavá. Když už dělám trojobal, sáhnu po hladké špaldové mouce, vejci a zase kukuřičnou strouhanku.

### Vychytávka pro snížení množství tuku v jídle po smažení

A teď ta vychytávka. Když už smažím, zahřeju si rýžový olej na pánvi, do rozhřátého vložím rybu nebo maso a vedle na plotně mi vře čistá voda v hrnci. To proto, že jakmile vytáhnu osmažený kousek masa, tak jej na pár sekund ponořím do hrnce s bublající vodou, rychle vytáhnu, dám na papírový ubrousek a je hotovo. Přebytečný tuk se zčásti díky vysoké teplotě z trojobalu vyplaví do hrnce s vodou a my pak jíme mnohem méně tučný pokrm. Však vyzkoušejte a podívejte se, jak voda v hrnci vypadá po pár vytažených kouscích masa.

**Zkuste letos o Vánocích při smažení kapra nebo řízků a uvidíte, že vám bude po večeři lehčeji a chuti to nijak neublíží.**





# Bylinky pro chladné období

**Zima je symbolem relaxace**

**Zima = energie odpočinku, nabrání sil a moudrosti**

Po celém roce přichází období, kdy je čas si odpočinout. V přírodě nastal čas ticha, spánku a zklidnění. Ustalo zběsilé hemžení, rostliny odevzdaly svou sílu do kořenů, aktivní energie zamířila do země.

V zimě si často posteskneme, jak je dlouhá, málo sluníčka a je nám pořád zima. V tu chvíli se orientujeme na vnější okolnosti. Naše stesky však počasí neoblomí. Podívejte se na malé děti a zvířata. Když začne zima a nasněží, neslyšíte od nich žádné: „Ach, jo, zase je tu zima.“ Oni to prostě jen přijímají. Nechtějí na zimě nic měnit, netouží po jaru, jak často slýchávám od dospělých.

Přijetí koloběhu života je znakem zralosti. Zdá se, že děti jsou ve svém vnímání velmi zralé. Do té doby, než je my dospělí naučíme, proč jsou věci špatně a měly by být podle nás jinak...

Se zimou se pojí orgány ledviny a močový měchýř, emoce strach nebo moudrost/přijetí.

Linda znám víc jak dva roky a když bych měla říct, kdo je pro mě Linda, řeknu bez váhání VÍLA. A tím je o existenci víl jasno, minimálně jedna existuje a má k tomu všechny předpoklady. Rozumí bylinkám a žije v souladu s přírodou tak, jakoby se v tomhle pozemském světě opravdu vznášela. Obdivuji její smysl pro krásno a když vidím, jak Linda krásně zastihne ve fotografiích kouzlo přírody, zmůžu se pokaždé jen na Áááách. Letos už to nestihnu, ale příští rok asi napíšu Ježíškovi, aby nějak zařídil a já mohla s Lindou běhat pár dní po lese a louce a čerpat její moudro a klid. Vítejte ve vílím světě, to je Linda Mahelová.



Nechtít zimu je jako nechtít noc. V noci se odpočívá, stejně jako v zimě, abychom měli na jaře dostatek energie k realizaci všeho, co je pro nás důležité. Zanedbání odpočinku se projevuje jarní únavou, kterou trpí více než polovina populace. Věnujte pozornost odpočinku.

### Bylinky pro chladné období

#### Hřebíček, zázvor, kardamom

Tyto tři bylinky používáme jako koření do jídel a nápojů na zahřátí. V podzimním a zimním čase připravuji z těchto bylin olej.

- Hřebíček s kardamomem mírně podrtím v hmoždíři a čerstvý zázvor nakrájím na plátky nebo menší kousky.
  - Zaliju 1/2 litrem kvalitního rostlinného oleje a nechám stát v teple 2-3 týdny. Poté přecedím.
- Olej používám do jídel (stačí přidat pár kapek na salát nebo zeleninové jídlo), ale taky na ošetření svalů a kloubů.

Připravte si této voňavý prohřivací olej a současně si dopřejte relaxaci a odpočinek.

#### Křenový ocet

Další rostlinou, která dokáže náš organismus v chladném období prohřát, je známý křen.

Často si ho pěstujeme na zahradě, kde nám v létě dělá radost svým mohutným vzrůstem. Na jaře si posypte drobnými bílými kvítky salát nebo pomazánku. Květy mají typickou křenovou chuť.

Na podzim vykopáváme kořen, který obsahuje látky, které podporují krevní oběh, vykašlávání, působí desinfekčně, stimulují zažívání, prohřívá klouby a svaly. **Z křenu ráda připravuji ocet.** Dá se užívat vnitřně - do salátů, pomazánek, zeleninových omáček a jídel nebo zevně jako obklad na bolestivé klouby a namožené svaly.

Pokud máte nedostatečné nebo zpomalené zažívání, užívejte křenový ocet v dávce 1-2 lžičky do vody 2x denně po jídle.

- Na 1/2 litru kvalitního jablečného nebo vinného octa přidám 5-8 lžic nastrohaného křenu,
  - nechám macerovat 14 dní a poté ocet přecedím.
- Uchovám v tmavé lahvi nebo v temnu.



Prohřivací olej



Křenový ocet





## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

### Bříza, vřes, lichořeřišnice, bez černý

Jmenované bylinky by měly být součástí každé domácí lékárničky na zimu.

Bříza má silné detoxikační účinky, podporuje správnou funkci ledvin a močového systému. Používám ji do očistných směsí při potížích s překysleným organismem, při projevech únavy, ale i bolestech hlavy a nečisté pleti. Na jaře a na podzim doporučuji očistnou kúru 10 - 14 dní - 2 čajové lžičky spařte horkou vodou, nechte pod pokličkou vyluhovat 10 min. a přecedte.

Vřes je krásně kvetoucí bylina, kterou můžete najít na okrajích lesních cest nebo vřesovištích. V době kvetení (v pozdním létě až do podzimu) je to opravdu radost pohledět. Vřes hojí zánětlivé procesy v močovém systému a ledvinách, pomáhá při přetížení organismu toxiny. Užívejte ho ve formě nálevu. 2-3 lžičky spařte horkou vodou, nechte vyluhovat pod pokličkou asi 10 minut a přecedte.

Známou lichořeřišnici si možná rádi pěstujete na zahradě. Je to velmi silně působící bylina na trávicí, dýchací a močový systém. Pomáhá při podzimních a zimních virózách.

Připravte si tinkturu z lichořeřišnice.

- listy, květy i poupata nebo semena naložte do kvalitní pálenky a nechte macerovat 3-4 týdny, poté přecedte.

Užívejte ji v dávce 20 - 30 kapek 2 - 3x denně.

**Dalším využitím lichořeřišnice je vynikající pesto.**



Listy a květy lichořeřišnice rozmixujte s předem namočenými slunečnicovými semínky a olejem. Někdy k lichořeřišnici přidám i pár listů mangoldu nebo špenátu. Pesto přidávám do salátů, k pomazánkám nebo těstovinám.

**Bez černý** je pak asi nejvíce používanou léčivkou vůbec. Ze sušených květů si připravte vynikající olej na podporu hojení pokožky, drobná kožní poranění, ale také při bolestech svalů. Olej vyrobíte nejlépe ze sušených nebo zavadlých květů bezu, které naložte do kvalitního za studena lisovaného oleje. Nechte macerovat 2 - 3 týdny a přecedte. Občas obsahem zatřepejte a kontrolujte, jak se bylince v oleji daří. Potom uchovejte v temnu.

*Linda Mahelová*

Aromaterapie, bylinky, spojení s přírodou

Tato témata mě provází životem. Zájem o aromaterapii mě přivedl na Institut aromaterapie. Na svém blogu se věnuji bylinkám, propojení člověka s přírodou. Pěstuji zeleninu a bylinky permakulturně. Baví mě propojovat jednoduché a funkční. To, co přirozeně vidíme v přírodě, můžeme integrovat do svého života.



Najdete mě na webu: [www.lindamahelova.cz](http://www.lindamahelova.cz)  
[www.provonenyden.cz](http://www.provonenyden.cz)





# Život přede mnou a život po mně

## Kuchtička jak ji neznáte

Tak takhle vtipkuje můj muž o životě, jaký vedl před tím, než jsme se seznámili a za doby trvání našeho vztahu, i když to na první pohled vypadá, že život po mně značí, že už v tom spolu nejedeme.

Jedeme. Život po mně je zkrátka život poté, co jsem mu přišla do života a on vstoupil do toho mého.

Příchodem mého muže do mého života se pro mě změnila jedna zásadní věc, za kterou jsem moc ráda.

### Víc se směju.

Smích mi více jak 10 let chyběl, ale nehrál zrovna prim v mém předchozím vztahu, roky mi chyběl a pak jsem si zvykla. Zvážněla jsem, zapomněla jsem se radovat a taky jsem se cenzurovala.

Hlídala jsem si co říkám a aby to nebylo špatně pochopeno a nevzniklo tak nedorozumění a nepříjemná atmosféra.

Jenže tím jsem se vzdalovala sama sobě. Ztratila jsem se a znovu jsem tu holku, co se ráda směje, dělá blbosti a baví ji takové to škádlení se a utahování si jeden z druhého, našla pár měsíců poté, co skončilo mé první manželství.

### Už nikdy víc?

Nejdřív jsem si zarytě říkala, že už nikdy žádného chlapa nechci, že k sobě nemůžu pustit nikoho blízko.

Byl v tom strach. Strach z ublížení, další bolesti.

Jenže jak jsem byla sama, začala jsem se pomalu nadechovat. Začala jsem dělat věci, které mě předtím nenapadly. Zaplatila jsem si instruktora a začala se učit lyžova. Koupila jsem si kolečkové brusle, helmu, chrániče a začala se učit bruslit jako děti před barákem.



## ŠTĚPÁNČIN SVĚT

Motivovaná tím, že chci, aby moje dítě lyžovalo, jsem začala s instruktorem lyžovat také. Obě jsme byly s dcerou v lyžařské školičce, jen já nedostala ten "volant" do ruky, nikdo mi nedržel špičky u lyží, ale zato mi instruktor pořád říkal, jak mi to jde. A to mě popohánělo. Žádný výsměch, že už jsem stará na to, abych teprve začínala, nebo peskování, že mi to nejde. Strašně jsem to chtěla umět a to byl můj motor. Roky předtím mě svazoval zase ten hnusný strach.

Měla jsem v dětství vážný úraz na lyžích a odnesla jsem si z něj šrámy na duši i těle a tak i když jsem lyžování vlastně obdivovala, pokaždé když na něj došlo, ztuhly mi nohy a v hlavě hučelo „to nedokážeš“. A tenhle vzorec se mi usadil v hlavě na hodně dlouhou chvíli.



**Nic ale nemusí trvat věčně a tenhle článek píšu proto, abych i ostatním ženám ukázala, že i když třeba žijete jako já 34 let podle blbého vzoru, jde s tím skoncovat. Ať už jde o vztah, začínání s novými věcmi, nebo třeba práci.**

Naučila jsem se trochu bruslit a lyžovat. Teda ne bůhvíjak, pořád se do toho nemůžu položit s absolutní důvěrou a bez obav, ale sjedu si svah, baví mě to a můžu jet s ostatníma na hory a jen se nedívat a to je pro mě nejvíc.

Dokázala jsem to a nestojím jen dole jako pozorovatel. Nestojím ani v povzdálí jako pozorovatel života někoho jiného a neříkám si „hmmm ta/ten se má“. Když se mi to líbí, makám na tom, abych dokázala totéž, nebo něco podobného.

**Už si nechci brát omluvenky na to PROČ nemůžu to a to.**

**Chci dělat to, co se mi líbí, těší mě a přináší radost mně.**

**A když to přinese radost i někomu dalšímu, jsem o to víc šťastná. I proto dělám práci, jakou dělám.**



## Ve vztahu už umím být i trochu „držkatá“.

Už umím říct, že mě štve, když nechá papírový kapesník v kapse kalhot, které jdou do prádla a umím si ze svého muže utahovat, aniž bych se ho dotkla. A dělám to proto, že vím, že je to oboustranné, i když v těch zásadních existenčních věcech jsem já ta, která má ještě rezervy v tom říct, když se mi něco nelíbí.

Teda říct to hned, tady mám pořád tendenci si to syslit a vybuchnu jak Etna až je toho víc... Ale jako makám na tom, o tom žádám.

Tak se taky nebojte opustit své staré známé vzorce chování, stojí to za to a ve 40 se na duši cítím mnohem lépe, než když mi bylo 25.





# 10 pravidel

## Jak si o Vánocích smlsnout

### a v lednu v pohodě zapnout knoflík u kalhot

Ani o Vánocích se nemusíme vzdát všech laskomin a tiše trpět, že ostatní si pochutnávají, ale já jsem na dietě. Je ale třeba mít na paměti několik důležitých věcí a když ty dodržíme, bude nám hej i v lednu.

Zatímco se od 2. ledna budou druzí mořit v posilovně s výčitkami ze všech těch prohřešků a nejpozději 15. ledna to vzdají, my můžeme s klidem využít jejich v euforii nakoupené permice od 15., protože se budeme "jen" udržovat ve formě.

1

Pečeme i vaříme s rozmyslem, žádná kvanta druhů v nesmyslných množstvích.

2

Nechystáme na sebe cukrátkové pasti - nevystavujeme si napečené cukroví po bytě, aby na nás z každého koutku volalo "sněz mě" pokaždé, když půjdeme okolo.

3

Když už si chceme dát cukroví, sáhneme po něm nejlépe ráno a nandáme si na talířek tolik, kolik sníme. Ideálně doplníme bílých neslazených jogurtem - sníme pak cukroví méně a doplníme i nějaké bílkoviny.

4

Cukroví k odpolední kávě max. ve velikosti kávového podšálku.

5

Vyzkoušejte si letos upéct cukroví jinak, z hodnotnějších surovin. Nahrad'te bílou mouku celozrnnou, běžný cukr třeba datlovým sirupem. Pochutnáte si stejně, ale sníte toho méně.



6

Chodte na procházky na čerstvý vzduch. Když zhřešíte s nějakým jídlem, procházku alespoň o 20 minut protáhněte.

7

S rozvahou si nalévejte i alkohol. Nejen, že obsahuje cukry, kterých je přes Vánoce ve stravě už tak víc. Ale tělo při jeho konzumaci spustí signál, že by k pití i rádo něco snědlo. A pak toho sníte víc, než kdybyste alkohol nepili. Bohužel to není vše. Alkohol je v těle vyhodnocen jako toxická látka a tak se spustí mechanismy na její odbourání, čímž se vypne spalování kalorií přijatých navíc jídlem, které jsme během popíjení schroupali.

8

Nejíme jen proto, že před námi něco leží. Vyvarujte se bezhlavého chroupání u televize. Povoleno je pouze chroupání křupavé zeleniny.

9

Bacha na chipsy. Brambor je v nich minimum, za to tuku habaděj. Jestli chcete něco chroupat, vyzkoušejte Yes chips, které jsou z hrachové mouky v různých příchutích - s česnekem, mákem, nebo chilli. Rozhodně nemáte šanci jich spořádat tolik, jako těch bramborových. Jsou opravdu syté a narozdíl od těch bramborových s sebou nesou i kvalitní živiny - bílkoviny rostlinné podoby díky hrachové mouce.

10

Ze všeho nejlépe je nám s těmi, které máme rádi. Vánoce jsou o setkávání se s blízkými a ne o jídelních orgiích.

Užijte si blízkost těch, co máte rádi, nebo se snažte takové najít, ať to prázdné místo nezajídáte. I o Vánocích můžeme potkat spřízněnou duši. Já jsem svého muže třeba potkala 27. prosince ☺. Nejsladší dezert je stejně polibek, tak se hojně líbejte, spálíte tím kalorie a budete mít ten nejkrásnější výraz v očích.



## Naložily jste si toho na svá záda hodně?

Mám osobní zkušenost, že na zádech si dokážeme nosit spoustu starostí, trápení. Na tom, abychom si je zbytečně netahali dál, musíme pracovat s myslí, ale ani ta nám nedokáže zpevnit tělo. Proto je fajn spojit práci na duši s prací fyzickou a dát si trošku do těla, třeba právě díky SM systému. Recept, jak na to, vám může prozradit Martina na svých kurzech nebo video lekcích. Mrněte, a zacvičte si, Štěpánka



*Ing. Martina Jířková*

Instruktorka zdravotní tělesné výchovy a SM systému pro zdravá záda

[www.martinajichova.cz](http://www.martinajichova.cz)

"SM systém je rehabilitační cvičení, které se skládá ze sestavy 12 základních a 60 rozšířených cviků dle MUDr. Richarda Smíška a opírá se o 25 let zkušeností. Cvičení pomocí elastického lana aktivuje svaly tvořící korzet našeho těla. Tyto svaly se nazývají spirální řetězce, obtáčí naše tělo a protahují páteř směrem vzhůru. Díky síle vzhůru je odlehčen tlak na klouby a meziobratlové ploténky získají prostor pro regeneraci.

Díky špatným a stereotypním návykům jako je sedavé zaměstnání, dlouhodobá strnulá práce na počítači nebo jízda v autě máme spirální svalové řetězce ochablé a oproti tomu vertikální svalové řetězce přetížené. Disbalance poté způsobují, že obratle jsou stlačovány k sobě, meziobratlové ploténky jsou velmi namáhány, ztrácí pružnost a neprobíhá v nich správná látková výměna.

Hlavním cílem cvičení SM systému je naučit tělo opět správně aktivovat spirální svalové řetězce tak, aby se každým krokem rehabilitovalo a regenerovalo."

[www.martinajichova.cz](http://www.martinajichova.cz)

*Chcete se cítit uvolněně a bez bolesti?*



*Fyzické lekce  
Video kurz  
Relax víkendy*



*Zdravá záda  
díky  
SM systému*





# Vánočka

Jeden z tradičních symbolů Vánoc



Vánočkový šílenec a výživová poradkyně v jedné zástěře, co každý rok vypéká vánočky pro celou rodinu a sama je pak zralá na zapletení akorát do peřin.

Téhle klasiky se nemusíme vzdát ani když chceme dbát na zásady zdravého stravování. Ba co víc, i když to běžně neděláme a tuhle Vánočku si dopřejeme, nenapácháme tím takové škody a ani nám nepříjde, že jíme zdravější variantu.

Je chutná, potěší milovníky klasiky a přesto více zasytí a nezdílneme tolik štráfků jaké té z bílé mouky.

Vánočka má svým tvarem připomínat malého Ježíška zabaleného v peřince, je proto symbolem nového života a plodnosti.

Tak pojďte mrknout na recept na špaldovo - ječnou vánočku z celzrnné mouky, pletenou ze 6 pramenů v jednom kuse.

*Štěpánka Čápková*

[www.stepankacapova.cz](http://www.stepankacapova.cz)



## Recept na vánočku

200 g hladké špaldové mouky

200 g špaldové mouky celozrnné jemně mleté

100 g ječné celozrnné mouky

150 – 200 ml mléka - začněte se 150 ml a v případě potřeby přidávejte, celozrnná mouka potřebuje více tekutiny

100 -120 g másla

rozinky naložené v rumu nejlépe pár dní, nebo alepsoň přes noc, aby pěkně změkly (zapřísáhlí abstinenti spaří horkou vodou a nechají nabobtnat)

lupínky z mandlí na ozdobení

20 g čerstvého droždí

špetka soli

100 g přírodního třtinového cukru, ze kterého si připravíme moučkový cukr

špetka čerstvé vanilky

1 celé vejce + 1 žloutek

Pokud máte mixér nebo drtič, nasypete do něj 100 g přírodního třtinového cukru a mixujete chvíli, aby vám z krystalků vznikl moučkový cukr a byl jemný na prášek.

Máslo nechte změknout a až když je mazlavé, vyšlehejte jej nejlépe v robotu nebo ručním mixéru spolu s vejcem a cukrem do hladké pěny. Mezitím si mléko ohřejte na příjemnou vlažnou teplotu, přidám špetku třtinového cukru a nadrobené čerstvé droždí a nechám si vzejít kvásek.

Do vyšlehané hmoty z tuku, vejce a cukru pozvolna vsypu mouku s malou špetkou soli a vliju mléko s kváskem s zpracovávám těsto v robotu s hnětacím hákem několik minut. Jakmile je těsto hladké, má jakoby sametový povrch, je připraveno k odpočinku – kynutí. Nemusíte mu vybírat extra teplé místo, stačí běžná pokojová teplota, jen ho řádně zakryjte, aby neoschlo.



Moučkový třtinový cukr



Pěna z cukru, másla a vejce





Pokud máte doma teplo, po cca 3 hodinách je těsto nakynuté tak akorát a zhruba zdvojnásobí svůj objem. Až v tuto chvíli přidávám do menších dílků těsta naložené rozinky. Těsto si přendám na vál, krátce zpracuji rukama, udělám si větší váleček a z něj odkrajuji 6 stejných dílků.

Když si budete chtít být jisti, že nebudete mít jeden pramen hubený a druhý příliš silný, mějte po ruce váhu a dílky si pro kontrolu převažte. Každý dílek promněte v rukou, přidejte část naložených rozinek a z každého dílku rukama vyválejte váleček - pramen dlouhý 30 - 35 cm. Snažte se, aby se prameny podobaly a neměli jste jeden krátký a jeden dlouhý, špatně by se vám pak pletlo. Jakmile budete mít 6 pramenů, jste připraveni na pletení, nachystejte si plech s pečícím papírem a jdeme na to.

### **Pletení vánočky ze 6 pramenů**

Všech šest pramenů se položte před sebe tak, abyste je nahoře spojili mírným přitlačením k sobě. Pro jistotu si okraj zatížete kastrůlkem, ať se vám nerozevře. Rozhrňte si prameny vánočky tak, abyste měli 3 vlevo a 3 vpravo. Stůjte čelně k pramenům, překřižte si ruce tak, že budete mít pravé zápěstí vlevo a levé vpravo. Každým zápěstím uchopíte ten pramen, který je úplně na okraji - zvnějšku.

Pravou rukou ved'te uchopený pramen přes druhý, který držíte v levé ruce. Pramen z pravé ruky položte na levou stranu pramenů tak, aby byl jako první uprostřed. Levou rukou stále držíte tentýž pramen a pravou rukou si vezmete zase krajní pramen zvnějšku zleva (pravá ruka je teď dole), pravou ruku zvednete a pramen z levé ruky položíte k pramenům v pravé straně tak, aby byl napravo první uprostřed. Stejně jako jsem to dělali na druhé straně. Levá ruka je prázdná, vezme zase krajní pramen z pravé strany, vede jej vzhůru tak, abychom pramen z pravé ruky mohli položit na levou stranu jako první od prostředka. Takto postupujeme dál do té doby, než jsme u konce. Ve chvíli, když již nejde splétat pramen je pouze spojíme dohromady jako jsme to udělal nahoře a okraj podložíme pod vánočku, aby se nerozpletla.



Možná se vám to zdá složité, i mně se zdálo, protože pravolevá orientace není zrovna moje silná stránka. Ale vážně to není nic tak hrozného a doporučuji si to vyzkoušet třeba na tkaničkách.

Pokud by vám více pomohl video návod, najdete jej pak na mém YouTube kanálu, stačí si najít Štěpánčiny zdravé dobroty.

Upletenou vánočku už jen pomažu vejcem, nebo vejcem s mlékem, posypu lupínky mandlíček a zhruba 30 minut nechám ještě dokynout. Peču v troubě na 160 stupňů, aby byla uvnitř pečená a zvrchu nespálená. Na konci si to, že je propečená uvnitř zkontroluji píchnutím dovnitř špejlí a když je vytáhnu suchou, je hotovo.

Tak ať se vám povede a krásné Vánoce vám přeji

*Štěpánka*



Už se peče





## V lednu se můžete těšit na články s tématy:

- Jak v lednu začít cvičit a v únoru neskončit
- Jak si přát, aby nezůstalo jen u přání, ale sen se změnil ve skutečnost
- Pár minut denně pro krásu
- Konečně vysněná práce - jak k ní přijít?
- Jídelníček pod kontrolou
- S masem, nebo bez masa?
- Když je táta na mateřské
- Jak setřást depresi ze zad
- Chybět nebude ani lednové okénko s recepty a tipy ze Štěpánčiny kuchyně

Své dotazy nebo náměty na články, které by vás v dalších číslech zaujaly , můžete posílat na [casopis@stepankacapova.cz](mailto:casopis@stepankacapova.cz).