

AB
VISBY

HÄLSOKOST

ANNO
2003



Cikoria - Ekologisk matbutik

Vackra kroppstyper

Kompromissa inte dig själv. Du är allt du har. - Janis Joplin

Nästan alla har en förvrängd bild av vår egen kropp, ofta på grund av vikten vår kultur ställer på utseende och anstormningen av mediabilder av retuscherade modeller och kändisar. På en daglig basis, talar vi till oss själva på ett sätt som vi aldrig skulle säga till en annan. Tänk dig att tala till ett barn på det sätt du pratar med dig själv om din kropp. Det skulle förkrossa och såra ett barn. Det påverkar dig på samma sätt, vilket leder till stress och känslomässig smärta i kroppen, vilket kan göra det ännu svårare för att förbättra din hälsa eller att gå ner i vikt.



Tänk på all intelligens, kreativitet och tid du spenderar på att förbättra, förändra och bedöma ditt utseende. Vem skulle du vara och vad skulle du kunna åstadkomma om dina värdefulla resurser inte hade använts på detta sätt? Regelbunden fokus på vårt yttre gör att vi förlorar kontakten med den viktiga existens och intelligens som finns i kroppen. Det får oss att glömma hur magiska våra interna rytmer är och vi misslyckas med att acceptera de vackra kroppar vi har.

Kroppen du har just nu är otrolig! Det har aldrig missat ett hjärtslag, den upprätthåller homeostas och mirakulöst smälter vad du än stoppar i den. Den är ditt instrument för att uttrycka din kreativitet, intelligens och kärlek. Genom att fokusera 1 % på det du inte gillar eller önskar vore annorlunda, kan leda till att du ignorerar de resterande 99 % av din kropp som är vacker, unik och förtjusande.

Hur skulle ditt liv vara om du helt enkelt är tillfreds med den kropp du har? Du kanske vill göra din kropp friskare och starkare, men kan du göra det av kärlek och respekt för din kropp istället för tvärtom? Kan du börja behandla dig själv med vänlighet, begränsa negativt "själv-snack" och återknyta kontakten med din inre visdom? Ta en minut att föreställa dig hur det skulle kännas. Det skulle innebära uppvaktande av din kropp istället för att straffa den. Det skulle innebära närande av din kropp istället för att beröva den. Det skulle innebära en chans att se din kropp frodas när den behandlas med omsorg och respekt.

AB
VISBY

HÄLSOKOST

ANNO
2003



Cikoria - Ekologisk matbutik

Sötpotatis

Sötpotatis är på allas sinne denna årstid. De verkar gå hand i hand med högtider, semester och lyckligtvis, att äta dessa och andra söta grönsaker behöver inte begränsas till denna årstid. Sug efter sötsaker kan minskas väsentligt genom att lägga till söta grönsaker, såsom sötpotatis, jams, palsternacka, rödbetor, squash, rovor och kålrötter till din dagliga kost. Sötpotatis höjer blodsockret försiktigt jämfört med den chock som du får med enkla raffinerade/snabba kolhydrater, så det finns ingen energikrasch när du äter dem. Mycket högre näringsvärde än vanlig potatis och särskilt rik på vitamin A, sötpotatis erbjuder en krämig konsistens som är tillfredsställande och lugnande.

Den är helande till magsäcken, mjälte, bukspottkörtel och reproduktiva organ och hjälper till att ta bort toxiner från kroppen (detoxa).

Den kan öka mjölkproduktion hos ammande kvinnor och kan minska kramp och premenstruella symtom.

Recept: sötpotatis med lime och koriander

Detta recept är en tankeställare för dem som tycker att sötpotatis är sliskt söta.

Japansk sötpotatis, med sitt bleka kött och delikata smak är ett nöje om du kan hitta dem.

Förberedelse: 10 minuter

Tillagningstid: 30-40 minuter

Antal portioner: 4 portioner

Ingredienser:

4 sötpotatis

1 / 2 knippe färsk koriander

2-3 lime

smör eller olivolja, salt (valfri)

Beskrivning:

1. Tvätta sötpotatisen och baka de hela oskalade, på 200 grader C. tills de är mjuka, ca 30 minuter.

2. Tvätta och hacka koriander blad.

3. När sötpotatisen är klar, sprätta upp skalet och lägg på serveringsfat. Krydda med salt och klickar av smör eller ett stänk av Kung Markattas olivolja, om du vill, sedan duscha med färsk pressade lime och strö över med koriander blad.

Vidarebefordra till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen vidarebefordra detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.