

V této rubrice zveřejňujeme zajímavé názory čtenářů, v případě potřeby redakčně upravené a zkrácené. Pokud si nepřejete, aby bylo uvedeno vaše jméno, poznačte to ve svém dopise. Děkujeme. Dopisy posílejte na mail: dopisy@mojemedunka.cz, nebo na adresu: PVS (Meduňka), P. O. BOX 142, 130 37 Praha 3. Nepodepsané dopisy nezveřejňujeme.

Napsali jste nám

Ad. Téma: Je syrová strava zdravá? Meduňka 11/2009. Ohlasy na téma opět potvrdily, jak jsme každý jiný. Zhruba se dá říci, že mladí a zdraví lidé upřednostňují syrovou stravu, těm s méně zdravým trávením je po ní špatně, onkologičtí pacienti by se jí měli vyhnout úplně (enzymy podporují růst VŠECH buněk). Protože nám napsalo více obhájců syrové stravy, vybrali jsme zajímavý dopis sportovkyně Jany – s poznámkou, že pro zdravého člověka je syrová strava lepší než kopec smažených buřtů.

Dobrý den, Meduňko, reaguji na téma o syrové stravě (vitariánství). Patřím do skupiny lidí, kterým prospívá. Začala jsem v roce 1994 podle knih N. Wolker. Měla jsem v té době zdravotní problémy, tak jsem si říkala, že to zkusím. Mohu opravdu s čistým svědomím potvrdit, že mi tato strava změnila od základu život. Téměř okamžitě jsem začala mít více energie, cítila se lehčeji, zlepšila se mi kůže, zesílily nehty, zkvalitnily vlasy, projasnily oči. Z přehršle energie jsem začala běhat a dostala jsem se k běhání maratonů, jichž jsem uběhla už 12, takže patřím do kategorie Silver PIM King. To je ta fyzická stránka změny. Co ale bylo pro mne ještě důležitější, začala jsem se cítit lehčeji i po psychické stránce – mám jasnější mysl, celkově je mé myšlení rychlejší, přímější, rozvinula se mi potravinová intuice, jak jste také psali v článku. Tělo se svým způsobem pročistilo a začala jsem vnímat, co je dobře a co špatně bez toho, co kdo říká. Intuice není jen potravinová, ale celková. Získala jsem nadvládu nad svým životem, a ne jako dřív, kdy jsem se nechala vláčet tím, co bylo zrovna in, nebo někým. Jako by člověk vstoupil do určité pravdy a z ní koukal. Najednou není smýkán sem

a tam. Já vím, zní to vznešeně, ale pro mne je to teď naprosto přirozené. To byl ten největší přínos. A jak jste také psali v článku – začala jsem více vnímat přírodu, ekologii a vše se Zemí. Po změně stravování jsem vzápětí začala používat jen ekologické přípravky do domácnosti, nesnesu už věci chemické. Dokonce teď studuji vysokou školu, na což bych dříve také ani nepomyslela.

Každý vitarián má svůj styl stravování. Já se od roku 1994 stravuji tak, že dopoledne jím ovoce, někdy i déle. Obědvám mezi 16.–18.h. Většinou jím vitariánsky na 100 %, jen někdy, třeba když se musím stravovat v restauraci, třeba při nějaké oslavě či na dovolené, musím udělat kompromis a občas sníst, co není úplně víta, s tím, že se snažím jít cestou nejmenšího zla (dělenou stravu). Takže nyní jím v průměru za měsíc tak 97 % živé stravy. Vymyslela jsem si svůj stravovací systém, ve kterém jsem v klidu a pohodě. Nejde o to být ve škatulce 100 % vitarián, ale aby se člověk cítil co nejlépe. I ty výjimky mají něco do sebe, vždy se potom těším na víta, ještě více je docením. Jsem moc ráda, že se rozšířil sortiment čerstvého ovoce a zeleniny, jsou k sehnání víta výrobky. Když člověk pomyslí na začátky, tak se někdy dívám, že jsem to ustála, protože dříve nebylo pořádně nic. Ale věděla jsem, že toto je moje cesta a jsem ochotna za to nést nepohodlí v menším sortimentu.

Budou vždy existovat lidé, pro něž je vitariánství vhodné, a ti, pro které není. Jde o konstituci, fyzickou i psychickou. Při víta dochází i k velké očistě psychické, lidé se nemusí určitou dobu cítit dobře, zvýší se vnímavost. Když člověk nemá vyvinutou pořádnou ochranu, tak se může cítit špatně jen z toho, že cítí nedobré pocity z ostatních nebo z energie Země. A tohle platí i obráceně o dobrých pocitech. Dá se to srovnat s meditací, někoho zcela naplňuje, druhý to zkusí, ale tím, že najednou o sobě začne moc vědět, vycházejí špatné pocity, které jsou někde dole usazené, tak ji zavrhnou. Není to chyba systému, ale něco v člo-

věku. Může to být i jinak, prostě je v tomto životě určen pro jiný stravovací systém. Nelze proto říci, že ten a ten stravovací systém je pro všechny nejlepší. Shodneme se tak na tom, co je nejhorší – dnešní stravování většiny národa plné chemie, překombinovaná jídla... Nejhorší je, že v tom vyrůstají děti a přijímají to jako standard.

Za svoji osobu mohu říci, že mi syrová strava zachránila život. Jsem jemnější typ a hrubé stravování pro mé tělo a psychiku bylo katastrofou. Byla jsem na tom i vnitřně hodně špatně. Tato jemná strava, která má v sobě přirozenou vodu, a hlavně živou informaci korespondující s mým tělem, je pro mne záchranou. Vše najednou cítím přirozeně a v neustálém vývoji, vnímám život víc uceleně, globálně. Nejen sebe, ale všechny na Zemi. Těžko se to popisuje.

To je můj příběh a názory, které vyplynuly ze zkušenosti 15 let. Přeji čtenářům, aby si našli takový styl stravování, který jim bude nejlépe sedět. Já už jej našla a jsem za to vděčná.

Jana Matoušková
(janamek@seznam.cz)

POZVÁNKA PRO ČTENÁŘE

ČKVR

INTERNATIONAL INSTITUTE
FOR HOLISTIC MEDICINE

Uzdravování programem JL
START

Bolí vás záda, klouby, hlava? Jste unavení, máte bolestivou menstruaci, trpíte nadváhou? Máte pocit vyčerpanosti nebo jiné zdravotní problémy? Vše můžeme společně řešit spuštěním procesu autofrekvenční terapie – sebeuzdravování vlastními silami svého organismu.

Z kapacitních důvodů si nechejte potvrdit vstup na uvedených telefonech. Vstupné v Berouně je aktuální číslo časopisu Meduňka.

Seznam pracovišť, kde probíhá uzdravování:

Beroun – Centrum, Husovo nám. 66, 4. p. tel.: 777 186 837

Sušice – tel.: 602 946 944

Jíloviště – CINEMA PALACE HOTEL, tel.: 606 603 218

Dobrá Voda u Hořic – 47, tel.: 606 954 863

Jemnice – Tyršova 596, tel.: 739 617 753

Karlovy Vary – Libušina 444, tel.: 728 35 349, 777 026 663

Praha – informace na tel.: 777 131 634

Rádi bychom otevřeli další harmonizační centra. Zájemci o jejich založení a provoz získají informace na tel.: 777 186 837. Těší se na vás Jiří Lang a kolektiv.

