

V této rubrice zveřejňujeme zajímavé dopisy 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: dopisyctenaru@mojemedunka.cz, nebo na adresu: Meduňka, Prokopova 15, 130 00 Praha 3. Nepodepsané dopisy nezveřejňujeme.

Napsali jste nám

Učitel jógy Siddha Raj Joshi

Vážená redakce Meduňky, nejprve bych vám moc ráda poděkovala za skutečně výjimečný časopis, který pro nás, věrné čtenáře, měsíc co měsíc již léta připravujete. Meduňka je skvělá a nesmírně inspirativní, všechna její čísla si schovávám, a pokud si některá témata potřebuji připomenout či pokud přátelé řeší nějaký problém, Meduňka je vždy po ruce. Pro mě nemá konkurenci.

Dovolu mi, abych se vás pokusila inspirovat i já a to námětem na meduňkový rozhovor. Tou opravdu výjimečnou osobností je můj vzácný učitel jógy Siddha Raj Joshi pocházející z Nepálu. Siddha vyučuje v Praze tradiční Patanjali jógu zaměřenou zvláště na prevenci a řešení zdravotních problémů a civilizačních nemocí s velkým důrazem na dechová cvičení. Józe je zcela oddán a s velkým nadšením šíří povědomí o tradiční józe a auyrvédě v západní společnosti. Také to je velmi silná a láskyplná duchovní bytost. Já

osobně mám po každé Siddhově lekci chuť vzlétnout jako pták, jen mít ta řídla. Přeji vám všem hodně úspěchů, zdraví a hodně lásky!

Vaše věrná čtenářka Jana

Milá Jano, děkujeme za vaše řádky a samozřejmě i námět na článek a tip na zajímavou osobnost. Věříme, že během příštích měsíců se nám podaří se s vaším učitelem jógy zkontaktovat a představit našim čtenářům nejen zajímavou osobnost, ale zprostředkovat i další užitečné informace.

Za redakci Věra Keilová

Čtenářský recept na domácí pomazánku

Vážená redakce, posílám Vám jako příspěvek recept na velmi chutnou pomazánku, která je navíc zajímavá tím, že podstatnou část tvoří celer. Pomazánka se velmi dobře dělá

a u nás doma je oblíbená. Můžeme ji využít na přípravu atraktivního pohoštění pro hosty. Určitě přijde vhod po Vánocích, kdy si mnoho z nás říká, že by bylo dobré snížit svou váhu.

Eva Mikysková, Třebíč

Celerovo-mrkvová pomazánka

Suroviny: 1 střední celer, 3 mrkve, 1 velká cibule, sůl, citronová šťáva, 1 velký smetanový jogurt (např. Max)

Postup: Do mísy nastrouháme mrkev a celer, přidáme jemně nakrájenou cibuli. Mírně posolíme a pokapeme lžičkou citronové šťávy. Přidáme jeden velký smetanový jogurt. Promícháme a mažeme na celozrnné pečivo. Dozdobíme čerstvou zeleninou.

Varianty: Smetanový jogurt můžeme nahradit zakysanou smetanou, nebo částečně i jogurtem či majonézou.



Zaujalo nás

Ájurvéda, lázně a my

Na základě čtyřletého certifikovaného studia doma i v zahraničí, pod vedením zkušených ájurvédských indických lékařů a následné několikaleté praxe s prvními detoxikačními a regeneračními pobyty v ČR a také pod vedením jednoho z prvních ájurvédských lékařů v ČR dr. Davida Freje, jsem spolu s manželkou vybudoval a uvedl do provozu v roce 2008 ájurvédské rodinné lázně v Českém ráji.

Měl jsem to štěstí, že hned po revoluci, kdy se nám otevřel svět, jsem začal potkávat postupně své učitele z Tibetu, z Kazachstánu, z Číny a Indie a poznal osobně též mnoho významných osobností Zenového Buddhismu. Díky nim jsem se přesvědčil na sobě a též na svých nejbližších, že většina nemocí je vyléčitelná, pokud chceme a vezmeme zodpovědnost za svůj život do svých rukou.

Heslem našich lázní je „nechat vše plynout s časem“ a také že „nejhoršími toxiny našeho těla jsou naše špatné myšlen-

ky“. Vždy pracujeme s uzavřenou skupinou dvou, nejvíce čtyř osob, které se navzájem znají, a vytváříme jim prostředí dle jejich individuálních potřeb a s přihlédnutím k jejich zdravotním problémům. Vycházíme ze zásad ájurvédy, že život v harmonii, je život bez nemocí.



Základem pro vytvoření takovéto harmonie je na prvním místě správný dech, pak naše myšlenky a pak teprve fyzická strava, která se má řídit našimi zdravotními dispozicemi – v ájurvédě známých jako DÓŠI – a dále denní dobou, ročním obdobím a také naším věkem. Strava má být pouze čerstvá, tepelně zpracovaná, připravená s láskou a ve skutečně bio kvalitě. Zároveň by měla uspokojit všechny naše smysly, vizuálně by měla obsahovat aspoň pět barev a složena by měla být ze šesti chutí. Jídlo má být v přiměřeném množství konzumované s pokorou a v klidu, pak může být lékem i pro naše tělo. Důležité je i prostředí, ve kterém žijeme, pracujeme a odpočíváme včetně lidí, jimiž se obklopujeme. Pracovní činnost by měla být vyvážená tj. kromě práce bychom měli myslet i na odpočinek. A důležité jsou též naše pohybové aktivity včetně masáží. S těmito všemi principy seznamujeme naše hosty během pobytu v našich ájurvédských rodinných lázních v Českém ráji a snažíme se jim tak ukázat možnou cestu ke kvalitnějšímu životu. Více se můžete dozvědět na www.ajurv.cz.

Vladimír Mazal