



[jak „žít zdravě
a nezblbnout“]

Proč jsem se rozhodla žít zdravěji... aneb můj osobní příběh

Během studia na střední škole mi odoperovali mandle a slepé střevo. Pak jsem opakovaně trpěla chřipkami, kašlem a rýmou a má obvodní lékařka mi s železnou pravidelností předepisovala antibiotika. Vůbec se nedivila, že po tak dlouhém „lččení“ a opakovaných dávkách antibiotik se můj stav nijak nezlepšil.

Nechtěla jsem se smířit s tím, že od svých dvaceti let budu už napořád pojídat antibiotika a k tomu smrkat, kašlat, bude mě bolet na průduškách, budu celá zahleněná a kam přijdu, tam něco chytну...

„Lččila byste stejně i svoje děti?“ zeptala jsem se tehdy své lékařky. „Své děti se snažím lčit jinak, antibiotika bych jim dala jen v případě ohrožení života,“ odpověděla mi. Připadala jsem si podvedená a vůbec jsem tomu nerozuměla. Když paní doktorka zjistila, že mě zajímají jiné metody lčby, dostala jsem od ní homeopatika a pro mě tenkrát nezvyklý recept: „Konkrétně ve vašem případě by bylo ideální vyloučit na delší čas mlččné výrobky a cukr, a pokud to půjde i exotické ovoce.“

Byl to přesně opak toho, čeho byly a dosud jsou plné časopisy – jezte celoročně hodně syrového ovoce, mlččných výrobků, celozrnného pečiva a syrových salátů. Toto a k tomu sladkosti – to byl základ mého dřívějšího jídelníčku. Sledovala jsem i různé diety, občas počítala kalorie, což mě ale velmi rychle přestalo bavit. Taky jsem si myslela, že sladkosti škodí jen tím, že jsou kalorické a že se po nich tloustne. A mým dalším omylem bylo, že mé oblíbené sladké jogurty dělají dobře mým kostem.

Nejvíc mi pomohlo, když jsem zapoměla na hubnutí a změnu stravy udělala s cílem posílit svoje zdraví. Když jsem pochopila, že cukr vytváří v mém těle ideální prostředí pro záněty a plísně, krade mi z těla zásoby minerálních látek, oslabuje mi imunitní a nervový systém (u dětí se dokonce spojuje s hyperaktivitou), najednou mě sladkosti lákaly mnohem méně.

Moje motivace k trvalé změně byla posílena i tím, že mé věčné kaše, rýmy a záněty průdušek začaly po vynechání cukru, tropického ovoce a omezení mlččných výrobků ustupovat. Také jsem cítila více energie a měla jsem lepší náladu. A zjistila jsem, že když se na noc přejím, mám kruhy pod očima mnohem větší než jindy, hůře se mi ráno vstává a celý den jsem unavenější.

Po půl roce jsem najednou zjistila, že vedlejší efekt mého přirozeně zdravějšího životního stylu je štíhlejší postava. Takový život je mnohonásobně příjemnější. Nedělá z vás šílence, kteří věčně sledují kalorické tabulky a váží si vlastní špeky. Dává vám šanci udělat si pohodový večer, dát si zdravou a skvělou večeři s celou rodinou místo usrkávání různých light roztoků.

Vlastní zkušeností jsem se přesvědčila, že když lidi jen poučujete o tom, co jíst a co nejíst, moc je nepřesvědčíte. Dokonce je někdy i naštvete. Proto jsem začala kamarády i rodinu zvát na skvělé zdravé večeře a nevnucovala jim teorie o tom, co zrovna za všeléký pojírají. Časem mi čím dál častěji volali známí a ptali se, jak se to, co u nás jedli, vaří.

Zdravé jídlo musí vždy skvěle chutnat, jinak každého odradí. Jíst zdravé jídlo s nechutí je totiž hodně nezdravé!

