

GENERACE 1

Můj příběh a Čínská studie

Začala bych otázkou: Víte, že mnohé z vašeho zdraví můžete značně a přitom jednoduše ovlivnit svou snídaní, obědem a večeří? Určitě odpovíte „ano“, vždyť téma zdravá strava se stalo náplní mnoha knih, příruček i článků v časopisech.

Já jsem se otázkou, co jíst, abych byla zdravější, začala zabývat před více než 20 lety, protože jsem prostě musela. V té době mi lékaři chybně zvolenou léčbou způsobili poškození slinivky a oslabení imunity, následně pak chronickou pankreatitidu. Zároveň mi tehdy významná docentka poradila zdravou stravu, abych se dostala „do formy“. Jejimi radami jsem se řídila několik týdnů s výsledkem: neměřitelná imunita + neschopnost strávit cokoliv z jí doporučené stravy. Lékaři mi nakonec sdělili, že se se svými problémy mám naučit žít nebo spíše přežívat. To se mi samozřejmě vůbec nelíbilo, chtěla jsem od života přece jen něco víc. A tak jsem začala pátrat.

Absolvovala jsem mnoho přednášek o různých způsobech výživy, nejvíce o makrobiotice, zúčastnila se několika zajímavých kurzů. Hledala jsem metodou „pokus- omyl“. Trvalo mnoho let, než jsem našla systém, který mi vyhovuje. Za nejcennější zkušenost považuji makrobiotické zásady výživy, mé zdraví se zlepšilo, ale makrobiotika je náročná, stresovala mě. Chtěla jsem najít způsob stravy a života, díky němuž budu moci pracovat, účastnit se společenského života a cítit se dobře. Pomalu se mi to začalo dařit, pochopila jsem, že kvalitní a dobré jídlo spočívá v jednoduchosti a přirozenosti, která je především ve stravě rostlinné, ale znám sa-

mozřejmě i účinky masa. Říkala jsem si, že o svém hledání a nalézání napíši knihu. A pak mě život přivedl do nakladatelství Svítání, které má status chráněné dílny. Zde se mi poprvé dostala do ruky kniha pod názvem „Čínská studie“, která byla v USA oceněna titulem Kniha roku a označena jako nejobsaáhlejší studie o výživě.

Po přečtení jsem došla k překvapivému závěru: Svou knihu o způsobu života a životosprávy už vlastně psát nemusím. „Čínská studie“ předkládá odborné i laické veřejnosti systém, ke kterému se já pracovala 20 let. Přestože jde o studii vědeckou, je jasná a srozumitelná. Nenutí člověka trávit většinu dne v kuchyni nebo nakupovat speciální potraviny. Přináší jednoduché rady jako by na podnose a nechá na každém, zda si z něj vezme. Dozvíte se, jak můžete sami ovlivnit délku svého života a být ke svému zdraví maximálně vstřícní a šetrní. Ze srozumitelně a čtivě napsaných výkladů doplněných tabulkami, grafy i fotografiemi si utvoříte komplexní představu o tom, proč je dobré určitá jídla jíst a jiným se vyhnout. Kniha ukazuje, jak se zorientovat ve výživě, jak oddělit „zrno od plev“, tedy kvalitní stravu od všudypřítomných reklam na jídlo a potravinové doplňky, které slibují „zá-

zraky“. Jistě znáte lidi bojující s rakovinou, onemocněným srdcem, cukrovkou. Díky shromážděné v této knize ukazují, jaká strava je účinná při prevenci a léčbě těchto chorob i ostatních, protože princip zůstává stejný – jednoduchá přírodní rostlinná strava.

Knihu studii lze zakoupit v internetovém obchodě.

(noch) • Repro archiv

