

O Úvod

Jak jsem se k péči o zdraví dostala?

Cestovatelská
jídlověda

33



Jak jsem se k propagaci zdraví dostala

Jako dítě jsem byla zahrnuta skvělou péčí rodičů, babiček a dědečků.

Jedla jsem hromady ovoce a zeleniny ze zahrádek, jídla vařená z domácích vajčiček, skromné množství domácího masa, fazolí a dalších dobrot. Z dětství si nejvíce pamatuji čas strávený na babiččině zahradě sportem, hrou a jídlem. Rostlo zde na každém kousku něco jedlého, co skvěle chutnalo.

Další mou oblíbenou scénou byla babiččina útulná kuchyně, která krásně voněla. Babička v ní připravovala samá skvělá jídla a já jsem jí pomáhala, jak se dalo. Zejména tedy v pozici ochutnávače. Když jsme nevařily, každá jsme seděla s knihou.

A třetí nejdůležitější vzpomínkou jsou chvíle s mojí úžasnou mamkou, která stále něco podnikala – organizovala letní tábory, spartakiádní cvičení a kroužky pro děti. Byla neustále na nohou, pořád někde na cestách a my holky odmalička s ní.

K zásadnímu životnímu zvratu došlo v mých deseti letech, kdy moje skvělá, obdivuhodná a nesmírně schopná maminka nečekaně zemřela a já musela urychleně převzít odpovědnost za svůj život.

Téměř úplně jsem se postavila na vlastní nohy okolo svých patnácti let s mým nástupem na internátní školu. Po světě jsem se pohybovala sama a rozhodovala jsem se, co budu a co nebudu dělat a jíst, jak chci vlastně žít. Jak a proč jsem se rozhodovala? Co bylo zásadní v jednotlivých fázích mého dospívání, při studiu, při rozjezdu profesní kariéry nebo při zakládání rodiny? Jak jsem vyřešila a jak řeším zásadní životní témata?

Budu vám vyprávět příhody, které se mi skutečně staly. Kousky svého života, svých zážitků, úspěchů i pádů. Při cestě životem jsem postupně řešila své vlastní potíže, studovala, pracovala a sbírala jednu zkušenost za druhou. Moje znalosti rostly s praxí. A naštěstí jsem už od dob studia na střední škole měla vždycky spoustu příležitostí dělat něco prospěšného pro své zdraví, stále něco zkoušet a učit se.



Zdravotní škola a moje anorexie

Zdrávka – fytoterapie – rodinná tragédie – anorexie – vegetariánství

Nejvíce jsem se osamostatnila, když jsem začala své studium na střední zdravotnické škole, ze kterého jsem dodnes nadšená. Strávila jsem zde stovky hodin v laboratořích, učila jsem se o významu a použití léčivých bylin, získala základy vědomostí o fungování lidského těla, příčinách nemocí a terapii. Škola mi vedle studia předmětů, které mě bavily, přinesla i samostatný život mimo domov, cestování, zajišťování si jídla, oblečení, programu pro volný čas. Vedle spousty pozitivního ale vyvrcholilo i mé volání o pomoc a pozornost po mamčině tragickém úmrtí.

A tak jsem vedle snahy o zdravou stravu v podobě omezování masa a ládování se zeleninou začala nezdravě hubnout. Následovala moje první a naštěstí i poslední hubnoucí dieta, která byla velmi úspěšná a nebezpečnější, než mě napadlo. Následky vysvětlím v kapitole na [str. XXX](#)

Při studiu výživy a jejího vlivu na zdraví (včetně zkušenosti s nezdravým hubnutím) jsem se dostala i k vegetariánství, které mě okamžitě zaujalo. Maso jsem nikdy moc nemusela a zeleninu s ovocem naopak milovala. K mým nejoblíbenějším jídlům odmalička patřily polévky, krupota a žemlovka, takže pro mě bylo snadné začít vegetariánství testovat.



Krupoto – staročeské „rizoto“ mojí babičky, tedy kroupy, fazole, hromada cibule a česneku, bylinky a sůl. Moc doporučuji vyzkoušet.

Vysoká škola a začátek zájmu o zdravé jídlo

Nežádoucí účinky léků – prevence a přirozená terapie – revoluce – Fit Food – první přednáška – kurzy makrobiotiky – pobyt na veganském statku – veterinární – moje poslední kuře

Na vyhlášenou Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové jsem se dostala bez potíží, přestože přijímačky předpokládaly spíše uchazeče z gymnázií. Oni se čtyři roky učili spoustu obecných poznatků, jako třeba o výrobě kyseliny sírové, zatímco my na zdravce jen chemii přímo související s terapií. Naštěstí zkoušející u ústního pohovoru namísto vytažené otázky chtěla, ať zopakuji svoji odpověď na odbornou **farmakologickou** otázku z maturity. A zde jsem byla ve svém živlu. V učení jsem vždy excelovala, a tak jsem svou odpověď komisi nadchla a na místě mi po předpokládaném přijetí nabídli, ať se na katedře přihlásím jako pomocná vědecká síla.

Na fakultě jsem pět let pilně studovala fungování těla a ještě více času jsem věnovala studiu léků, když se tělo dostane do potíží. S detailnějšími znalostmi farmakoterapie (léčby léky) jsem se ale mnohem více dozvěděla i o jejich rizicích. Léky jsou často vysoce účinné, někdy nezbytné, někdy zbytečné, ale téměř vždy i riskantní a poměr přínos versus rizika (zejména ta dlouhodobá, jako například při podávání antibiotik) není vždy optimálně vyhodnocen.

Léky jsou často účinné, někdy nezbytné, někdy zbytečné, ale téměř vždy i riskantní.

Proto mě stále více namísto farmakoterapie oslovovaly přirozené terapie a hlavně prevence. Nastalo studium všemožných dostupných zdrojů, které byly v předrevoluční době hodně omezené. Absolvovala jsem první kurzy makrobiotiky. Jedla jsem úžasná makrobiotická jídla a diskutovala jsem

se zabeđenými obhájci extrémně restriktivních stravovacích režimů, kteří tvrdili, že se jim okamžitě zhoršuje zdraví i po snědení jednoho celozrnného koláče s minimem cukru. Už od prvních střetů s „alternativci“ mi bylo jasné, že bez nadhledu a tolerance není možné cokoli objektivně posuzovat ani nikoho přesvědčovat.

Samotné mi čím dál více vyhovovala vegetariánská strava, i když první roky jsem ji občas prokládala rybou nebo kuřetem. K jednoznačnému posunu k vegetariánské stravě mě dohnalo studium na vysoké škole, a to konkrétně předmět veterinární farmacie, kde jsme se učili o lécích pro zvířata. Součástí terapie zvířat byla i nauka o tzv. medikovaných krmných směsích, což byly hromady léků preventivně podávané zvířatům v konvenčních chovech. Dodnes si pamatuji, jak nepříjemně na mě poznání o běžných praktikách chovu užitkových zvířat působilo. Toto studium ze mě neudělalo experta na léčení zvířat, ale jednoznačného vegetariána z etických důvodů. Tím pro mě skončilo i občasné kuře nebo ryba.

Přišla revoluce, jejíž první den jsem já, ateista, shodou šílených náhod trávila opravováním starého kláštera. Po účasti v protestech proti režimu a oslavách změn jsem se vracela do školy a světa s mnohem více možnostmi než dříve. Začala jsem intenzivně studovat i z nezávislých odborných zdrojů. Zkoušela jsem pracovat, kde se dalo – dělala jsem sekretářku podnikatelům, prodávala zmrzlinu, obsluhovala v pizzerii. Ale hlavně jsem nadchla pár podnikatelů ze svého okolí pro zdravou stravu. Stála jsem tak u založení firmy Fit Food, která v dobách největší slávy zajišťovala první dalaťky a veggie pomazánky pro většinu hradeckých školek, zkoušela dodávky do nemocnice i do

kasáren (tedy upřímně, tam jsme se dostali jen díky podplacení vojenského proviantáka několika lahvemi koňaku a vojáci ani netušili, že ty skvělé karbanátky jsou z čočky). Přednášela jsem, strávila jsem pár týdnů studijního pobytu na veganském výukovém statku ve Francii a prosazování zdravého jídla jsem postupně věnovala mnohem více času než pobytu ve škole.

Ve škole jsem si úspěšně prosadila diplomku zcela mimo vypsání a žádané okruhy. Téma? Zdravotní stav alternativně se stravujících dětí. Byla to první klinická studie tohoto typu v Československu a prokázala, že všechny sledované děti byly super zdravé a jejich rodiče super vzdělaní a že názory našich odborníků byly v té době v jasném rozporu s názory zahraničních expertů a se stanovisky odborných organizací. Farmacii jsem v pohodě dokončila s jasným rozhodnutím nepracovat pro farmaceutický průmysl, ale dále studovat a prosazovat prevenci.

Můj první postgraduál a neúspěch

Studium klinické výživy – metabolická klinika fakultní nemocnice – brigáda v ordinaci MUDr. Jonáše – odjezd do zahraničí

Studium mě bavilo. Z poznání možností péče o zdraví (tedy hlavně těch přirozených, včetně výživy) jsem byla nadšená a chtěla jsem vědět stále více. Hned po vysoké jsem se proto přihlásila na interní postgraduální studium klinické výživy na metabolické klinice Fakultní nemocnice v Hradci Králové a na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy.

Díky hledání všemožných zdrojů informací jsem navíc nadšeně obíhala lékaře, kteří už v té době chápali, že zdravá strava má smysl. Tak jsem se dostala i do privátní ordinace MUDr. Josefa Jonáše, hlavního guru té doby v oblasti přirozeného zdraví. Shodou okolností mi hned na místě nabídl prázdninovou brigádu na pozici sestřičky, a když potom viděl, jak klienty mimo náplň své práce přesvědčuji o smyslu zdravého stravování, nabídl mi možná vůbec první místo výživového poradce u nás.

Když MUDr. Jonáš viděl, jak klienty mimo svou náplň práce přesvědčuji o smyslu zdravého stravování, nabídl mi možná vůbec první místo výživového poradce u nás.

V té době taková specializace ani neexistovala, zatímco dnes je výživové poradenství nejrůznější kvality (a nekvality) populární profesí.

S doktorem Jonášem jsme zajeli na fakultu, kde přislíbil zaměstnat mě při studiu — a můj postgraduál se na místě změnil z interního na externí. Pracovala jsem v pražské ordinaci doktora Jonáše, mnohatýdenní stáže jsem absolvovala na metabolické klinice univerzitní nemocnice a zkoušky plnila na Farmaceutické fakultě UK v Hradci Králové.

Po čtyřech letech nadšeného studia můj pobyt na škole nakonec nečekaně skončil a moje vzdělávání pak pokračovalo v zahraničí. Potkala jsem totiž svého budoucího muže — Ivana, vdala se za něj a vydala se s ním za jeho pracovními povinnostmi do ciziny. Deset let jsme cestovali a všude, kde jsme byli, jsem se zajímala o zdraví, výživu a vše, co s tím souvisí.

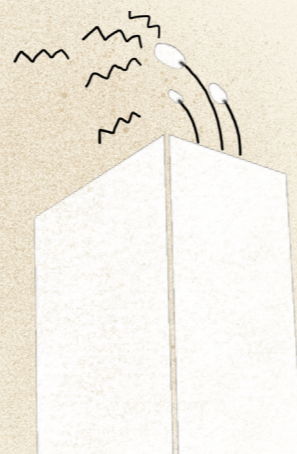
První výživová poradkyně v Česku?

První práce — studijní pobyt v nemocnici v USA — odchod z Institutu celostní medicíny — Rhodon — učení lékařů o výživě

V ordinaci MUDr. Jonáše a později i v jeho Institutu celostní medicíny jsem měla první pacienty (společné i své vlastní). Zatímco v jeho ordinaci jsem sbírala úžasné zkušenosti, obdivovala úspěšnost doporučených terapií a byla nadšená ze spokojenosti klientů, později v Institutu celostní medicíny — kde pan doktor léčil, ale institut řídil obchodní manažer — jsem byla velmi rychle znechucena. Namísto prostoru pro komunikaci s klienty se hlídal čas a každý musel prodat, co jen šlo. Obchodním trhákem byl například balíček pro univerzální očistu střev, kterou přece potřebuje každý! S doktorem Jonášem jsem se proto slušně, ale rychle rozešla.

Začala jsem vést vlastní poradenství, díky němuž přišla zanedlouho nabídka homeopatické vzdělávací firmy Rhodon přednášet výživu pro lékaře a farmaceuty v rámci jejich kurzů. Vedení vlastního poradenství, psaní článků i přednášení výživu mě moc bavilo, jen jsem nebyla úplně nadšená z poměrně mizerných výživových základů mnoha posluchačů a z povinnosti propagovat francouzský dietní systém. Naštěstí brzy nato přišlo mé stěhování do zahraničí a s ním roky dalšího studia a práce na dálku.

Dodnes oceňuji vše, co jsem se v praxi doktora Jonáše i u Rhodonu naučila. Vděčná jsem také za prostor k dalšímu studiu pod vedením prof. Zadáka, přednosta metabolické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové v rámci mého postgraduálního studia. Během svého čtyřletého studia jsem měla možnost působit na špičkovém pracovišti po boku předních odborníků. Doktorandské studium na „fakultce“ bylo však i přes svůj věhlas



méně náročné než na farmacii. Zkoušky, které jsem snadno zvládala, byly víceméně formální, stejně jako odborné vedení, na které nenacházeli vytížení lékaři potřebný čas.

Přes nesporné kvality metabolické kliniky a většiny lékařů jsem si nemohla nevšimnout některých paradoxů i chyb, které jsem na klinice zažila — počínaje obézními obezitology, kteří se vysmívali mému požívání zeleniny, a konče pacienty, kteří své propuštění

Nemohla jsem si nevšimnout obézních obezitologů, kteří se vysmívali mému požívání zeleniny.

z intenzivní redukční terapie pospíchali oslavit párkem v rohlíku v nemocničním bufetu. Nikdo s nimi rádně nemluvil o tom, jak se každodenně zdravě stravovat. Nadšení z medicínské praxe mne neopustilo, ale utvrdila jsem se v přesvědčení o chybách a nedostacích systému.

V rámci doktorandského studia na metabolické klinice jsem ještě zvládla studijní pobyt v USA zaměřený na léčbu stravou a úpravy životního stylu. Do Wildwood Lifestyle Center and Hospital přijížděli pacienti z celé Ameriky. Většinou se jednalo o chronicky nemocné osoby s hromadami naordinovaných léků a potíží. Cílem několikátýdenního pobytu v této nemocnici bylo naučit pacienty nejen zdravě jíst, ale také si zdravě vařit, hýbat se a být dostatečně na čerstvém vzduchu. Výsledkem 2–4 týdnů na důsledně zdravém jídle a čerstvém vzduchu, s dostatkem pohybu a za přispění dalších životních změn, bylo obvykle snížení až úplné vysazování léků. Potíže se řešily pouze úpravou životního stylu s důrazem na výživu. Strava byla vegetariánská, ale více než vynechání masa asi prospívalo naprosté vyloučení průmyslově upravovaných potravin a vaření jen z těch základních, s převahou zeleniny.

Z kliniky v Hradci Králové jsem odjížděla z výživové praxe postavené na kouzlení s poměry živin. Ve wildwoodské nemocnici jsem se seznámila s přístupem založeným na čerstvosti, lokálnosti a „nezpracovanosti“ surovin. Tento přístup mě naprosto nadchl a potvrdil mé rozhodnutí profesně se věnovat prevenci, nemocím předcházet, a pokud se objeví, přednostně je řešit přirozenými cestami. Zlepšení životního stylu jsem začala považovat za hlavní podporu každé probíhající farmakoterapie. Prevence a přirozené terapie jsou totiž ve srovnání s lékovou terapií zpravidla mnohem levnější, méně riskantní, a co se zdravé stravy týká, tak také velmi chutné.

