

Jak přežít zdravý životní styl


Člověk většinou pochopí, že pro sebe
musí něco udělat,

- když ho tíží kila,
- když ho tíží žal
- a když se dítě při pohledu na jeho maturitní foto zeptá: „A to je kdo?!“



Jezte a pijte, co hrdlo ráčí, život je krátkej, tak vo co kráčí!

VÍC NEŽ SVŮDNÁ KRASAVICE NASYTÍ TĚ JITRNICE!

 Kila a žal mne tížily ještě před maturitou, odjela jsem proto na kurz, abych byla krásnější. Pět hodin denně jsem cvičila, abych pak nedostala téměř nic k jídlu, a kurz vedl docent-dietolog, jehož nejoblíbenější píseň byla od Voskovce a Wericha a pořád si notoval: „... půl páрку... půl páрку...“

To mi připomíná, že když jsem byla za kamarádkou ve Filadelfii v USA, tak kamarádka mne vodila do vegetariánské restaurace, která měla obrovskou vývěsku: „*Jezte u nás – žijte zdravě.*“ A najednou si na-

proti otevřel stánek párkař a ozdobil ho obrovskou cedulí: „*Jezte u mě, zemřete šťastní!*“

S tím docentem-dietologem, jsem pak, paradoxně, měla společný nejen ten „párek“, ale i syna. Seznámila jsem se s ním na nějakém večírku a on jednou za mnou přijel na chalupu a já mu nabídla toasty. Úplně obyčejné. Veka, sýr, máslo, šunka. Syn doslova omdléval rozkoší nad takovou lahůdkou. Nemohl vůbec přijít na to, co je tam tak strašně dobrého. A pak nám to došlo: On totiž do svých dvaceti(!) let vůbec nevěděl, že existuje normální máslo. Z toho jsem vyvodila svou radu. Je v přímém rozporu se současným zdravým způsobem života, ale odpovídá jídelníčku našich babiček, které se většinou dožily vyššího věku než my teď. Rada zní:

Máslo kraví jez pro zdraví!

DUŠENÝ HLEMÝŽD A NADÍVANÝ RAK ZAŽENOU KAŽDÝ MRAK!

(Inspirováno Magdalenou Dobromilou Rettigovou.)



Má dcera je momentálně dost volnomyšlenkářská vegetariánka. Volnomyšlen-

kářská proto, že vždycky když někde vznes požadavek na stravu, tak říká:

„Já vůbec nejím maso. Jen kuře, lososa a husu!“

Kdysi jsme ale doma prožívali těžké chvíle. Má dcera nejedla nejenom maso. Má dcera byla zarputilá veganka. A pamatuji si dobře, jak jsme jednou měli návštěvu, na které mi velmi záleželo, a já udělala úchvatnou smaženici. Má dcera náhle zprudka odstrčila talíř a zařvala:

„V tom jsou vejce! Fuj! Nechápu, jak můžete jíst ty mrtvé zárodky!“

☺ Nesmírně mne ale pobavilo, když syn (asi v 5. třídě na ZDŠ to bylo) přinesl v žákajdě tuhle zprávu:

„Část odpoledne stráví děti hledáním slímáků v lese. Ten den nebudou potřebovat svačinu.“

RODIČE VŠECH ZEMÍ, SPOJME SE, DŘÍV NEŽ NÁS ROZVĚSÍ PO LESE!

☺ Můj syn nenávidí přírodu. Nenávidí mléko, uherák, sýry, ovoce a zeleninu a taky nenávidí čerstvý vzduch a zdravý pohyb.

Když mu bylo asi tak sedm, tak jsem na

vlastní uši slyšela, jak mému manželovi říká:

„Tati, povídej mi ještě jednou, jak jsi byl malý a musel jsi jít přes celý pokoj, aby sis v televizi přepnul program.“

☺ Tuhle jsem syna donutila, aby jel s námi mimořádně na chatu. Vzal s sebou kamaráda. Vypadalo to bezproblémově. Kamarád jedl všechno, komunikoval s námi, nestýskalo se mu a při jízdě na kole si bral disciplinovaně přilbu.

Pak najednou něco zabzučelo, všichni jsme zvedli hlavu ke štítu střechy a tam jsme viděli obrovské sršní hnízdlo. V tu chvíli chlapec pravil:

„Jo! Jsem alergický na hmyz!“

„Co to znamená?“ zeptala jsem se.

„No, že kdyby mě štípl i jen jeden komár, že bych asi zaklepal bačkorama...“



☺ Můj kolega v redakci (pod vlivem médií) se rozhodl, že konečně bude žít zdravě. Přestal jíst, pít a pořád (aby lépe viděl!) jedl mrkev. Pak byl podrážděný (vyhladovělý), nudný (střízlivý) a **oranžový!**

Taky měl obrovské zažívací potíže. Pak se přišlo na to, že má v sobě moc vitamínu A, a to je skoro totéž, jako kdyby byl notorikem. Vitamin A je totiž jeden z mála vitamínů, se kterým si játra skoro stejně jako s alkoholem neumějí poradit. Z toho vyplývá:

Mrkev, vodku že máš rád?!
Všeho dej si akorát!

**NEŽ VÁS NACPOU PILINAMI,
NACPĚTE SE S CHUTÍ SAMI!**

☺ Sestra mojí maminky, moje teta, měla strašné bolesti. Měla artrózu v kyčli, nemohla skoro chodit, naříkala, ale žádné prášky ani injekce nezabíraly. Po všech pokusech u lékařů mi přítelkyně Ivanka navrhla, že k tetě přivede své dobré známé. Že jsou to léčitelé-makrobiotici, a ti že mé tetě určitě pomohou. Ivanka k tetě makrobiotiky přivedla. Oni si hned věděli rady a říkali tetě, jak má zdravě jíst, pít, myslet...

„Musíte jíst syrové, na drobno pokrájené zelí, ale ne mnoho a jenom jednou denně,“ řekla tetě odborná makrobiotická žena.

„A až vám bude líp, tak jezte jenom

pražené ječné zrní a čtyři klíčky ze pšenice. Pak se nemoc neurátí,“ dodal odborný makrobiotický muž.

Mně se to celé nějak nezdálo. Teta byla dost slabá a představa, jak zobe zrní, mi připadala až zvrácená. Proto jsem se obou makrobiotiků dost podrobně vyptávala. Ivance to bylo skoro trapné. Ale oba makrobiotici mi odpovídali ochotně a rádi.

Ano, oni sami se živí výhradně obilím a klíčky. Ani na večírcích a oslavách nezhrěší! Žádné chlebíčky jim nenutí, sypou si jen zrní.

Ne! Opravdu nikdy nejedí nic vařeného. Už od puberty, seznámili se ostatně na táboře se zdravou stravou.

Ano. Cítí se výborně! Jsou plní síly! Jsou fit! Lněné semínko střídají s makovým zrníčkem, ovesnou vločku s kukuřičným lupínkem.

„A co vaše děti?“ zeptala jsem se. *„Neměly s takovým stravováním problémy? Třeba v družině nebo někde na lyžařských kurzech? Neláká je čokoláda? Neměly tendenci třeba v pubertě se proti takovému asketickému způsobu života ozbouřit?!“*

Chtěla jsem vědět všechno.

Makrobiotici evidentně upadli do rozpa-

ků. Ivanka na mě šíleně mrkala a ze všech sil mi naznačovala, ať už proboha těch otázek nechám.

Myslela jsem si, že jsem do něčeho necitlivě šlápla. Na nějaké hodně bolavé místečko. Asi že se jim děti nepovedly, že žerou tlusté od vepřového a knedlo, špekáčky za syrova a k tomu výčepní lihovinu.

Rychle jsme se rozloučili, makrobiotici odešli a Ivanka na mě zařvala:

*„Zbláznila ses?! Ty se jich ptáš na děti v pubertě a přitom jí je devatenáct a **jemu** dvaadvacet! Vždyť se teprve chtějí brát!“*

No... takže teta dál jedla šunku, štrúdl a pila plzeň a pak šla s kyčlí na operaci a byl pokoj.

Ale ti makrobiotici... Přísahám! Vlasy jak sláma, pleť žlutá, ručičky hůlčičky a v očích prach a popel... Byla jsem přesvědčená, že jim je určitě přes šedesát!

P. S.: K zdravému životnímu stylu patří zdravé jídlo. Člověk v průměru stráví u jídla šest až sedm let.

K zdravému životnímu stylu patří pohyb a zdravý duch. Člověk se zdravým duchem svým smíchem ztratí za život zhruba jeden rok a 258 dní.

A pokud jde o zdravý pohyb, tak jedna z největších odbornic na dokonalou postavu řekla, že když se jí přestanou dvořit mladí muži, je čas na novou plastiku!

