

Invalidní důchodce Ondřej Fiala: Uzdravil se jídlem!



V kuchyni je dnes pan Fiala raději než na kanapi. Dvanáct operací cév v břiše a dolních končetinách v průběhu 10 let, k tomu cukrovka, zánět slinivky, artróza, problémy se spánkem, snížená sexuální apetence...

Takový byl život invalidního důchodce Ondřeje Fialy (64) z Prahy. Dnes nejen vypadá jinak – zhubl 15 kg, ale není tak vyčerpaný jako dřív a kromě nevratného poškození kloubů artrózou nemá žádné zdravotní potíže. Jak se vyléčil? Jídlem...

„Roční kalendářové zápisníky jsem měl popsány termíny kontrol, vyšetření a nástupů na hospitalizace nebo do lázní,“ začíná své vyprávění pan Ondřej s tím, že nejde opomenout řadu vyšetření na CT, magnetické rezonanci, sonu, stovky krabiček spolykaných léků, stovky hodin v čekárnách u lékařů, na lůžku v nemocnici, v lázních.

Rozhodně mu ani nepomohl mizerný životní styl. „Strávil jsem hodiny vleže na gauči před televizí. Měl jsem šílenou životosprávu. Kdybyste viděli ty spousty tučného a tmavého masa, smažených řízků, uzenin, paštik a tlačenek, těžké smetanové omáčky, pivo a víno,“ vypočítává svůj nezdravý jídelníček. No, život na houby... „Byl v troskách, nejbližší lidé ze mne na nervy, manželství na hraně, u dětí na odpis. Kamarádi kdesi, přátelé pryč. A peníze v čudu,“ dodává Ondřej.



Netrapte se nesmyslnými dietami

Zlom přišel v roce 2008, když se díky práci odborného recenzenta dostal k tzv. čínské studii, která staví do souvislosti zdraví a kvalitu života se skladbou jídelníčku a životním stylem. „Nemusíme se trápit nesmyslnými dietami a cpát se »účinnými« doplňky stravy, kterými nám jejich výrobci zaručují zhubnutí a zlepšení zdraví bez vynaložení jakéhokoli úsilí. Nemusíme shánět vzácné suroviny a učit se je připravovat speciálními způsoby. Nemusíme se nechat ovlivňovat slevovými akcemi prodejců potravin. Stačí jíst vhodně zkombinované potraviny, které všichni známe,“ nabádá Ondřej.

Ušetří za poplatky i za jídlo

Jemu se změna životního stylu vyplatila. Zhubl o 15 kg a bez úsilí váhu drží na stejné úrovni. „Cukrovku udržuji v rozumných mezích jen správnou stravou. Z 12 druhů léků jsem se dostal na čtyři. Všechny diagnózy posbírané při nesčetných vyšetřeních jsou v lékařských zprávách jen kopírovány, příznaky fakticky zmizely a neexistují,“ je se svým životem spokojen Ondřej.

Navíc i ušetřil... „Samozřejmě čas, neobcházím už lékaře. Ale i peníze za poplatky v ordinaci a doplatky za léky. A také za jídlo. Nevěřil jsem, že opravdu kvalitní a zdravé potraviny mohou být levnější než to, co nám doporučují v reklamách potravinářské a farmaceutické koncerny,“ dodává Ondřej Fiala.