



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 30. 9. 2017 | Jana Celjaková

Život se dnou. Změnu jídelníčku nastartovala nemoc

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zivot-se-dnou.-Zmenu-jidelnicku-nastartovala-nemoc__s10012x10569.html

Je to asi 3 roky, co manželovi po dlouhém martyriu různých vyšetření lékař zkonstatoval, že má dnu. Stáli jsme před volbou, jak celou situaci řešit. Buď nad nemocí mávnout rukou a užívat léky, nebo to zkusit jinak – změnit jídelníček a vyhýbat se potravinám, které nemoc zhoršují.



Od lékaře jsme dostali letáček s obecnými

informacemi

A jinak jsme nevěděli nic. Řekli jsme si, že do toho půjdeme spolu, tedy i já, aby manželovi nebylo líto, že já jím něco, co on nemůže. Podotýkám, že manžel byl velký „masožrout“. Vařila jsem do té doby klasickou českou kuchyní, takže ta změna pro mne byla docela razantní. **Vlastně jsem se po téměř 30 letech manželství učila znovu vařit.** Začali jsme na internetu hledat informace, kolik která potravina obsahuje purinů a co vlastně můžeme jíst. Bylo to docela deprimující, protože informací bylo docela málo a ještě si některé navzájem odporovaly. Ale nějaký základ to byl a zbytek jsme zkoušeli systémem pokus omyl. **Sice byl manžel trochu jako pokusný králík,** ale i „zkušeni“ dnaři v diskuzích psali, že si každý musí vyzkoušet na vlastní kůži, co snese a co už ne. Takže když to shrnu, tak **z masa může manžel bez problému králíka** – chováme si vlastní, **hovězí roštěnec a krůtí prso.** Samozřejmě malou porci a jednou za týden. Také jednou za dlouhý čas kousek vepřové kotlety. Hodně nám chyběly ryby. Postupně jsme zjistili, že pstruh a candát v žádném případě, kapr s lehkými obtížemi a **treska zcela bez problémů.** Takže je 1x týdně o večeři postaráno.

Velké štěstí je, že nemocní dnou mohou veškeré mléčné výrobky a vejce

Chodíme na farmu pro domácí mléko a tvaroh. Odtud získáváme živočišnou bílkovinu, kterou nemáme z masa. Máme slepice, takže jíme i domácí vejce. Přestali jsme sladit cukrem a **naučila jsem se používat stevii (stevie fan sypká) a xylitol.** Sice to nejsou nejlevnější sladidla, ale obecně sladíme minimálně. **Pijeme pouze pramenitou vodu.** Za vsí máme studánku, takže několikrát týdně chodíme na naší procházku s batohem na zádech a vracíme se s výtečnou vodou.

Velká výzva pro nás byla zelenina

Do té doby jsme jí moc neměli rádi, hlavně já. A protože jsem ji neměla ráda, ani jsem jí nevařila. Navíc, ne každá zelenina je pro nemocného dnou vhodná. U nás na celé čáře zvítězil **bulvový celer, červená řepa a cuketa.** Naučila jsem se mnoho variací, jak je vhodně zapracovat do jídla a ještě si pochutnat.

Z pohybu zvítězila chůze

Další, velmi důležitou věcí, kterou jsme se zabývali, byl pohyb. Vzhledem k našemu věku zvítězila chůze. Bydlíme na vesnici, takže do přírody je to pár kroků. Řekli jsme si, že pokud to půjde, **ujdeme alespoň 3x týdně 4 km a o víkendu 15 km ostrou chůzí**. To se nám daří stále dodržovat. Začátky byly docela krušné, šlo to ztuhla, ale dnes se na každou procházku těšíme. Velkým pomocníkem jsou trekingové hole.

Objeveny byly i bylinky

Další velký objev, který jsme učinili, jsou bylinky. Manžel si na vlastní kůži vyzkoušel, jak mu úporné bolesti po 3 dnech zcela odešly po koupelích z přesličky. **Do té doby jsme na bylinky vůbec nevěřili** (hlavně manžel), vlastně je vyzkoušel, když už bolestí nevěděl kudy kam a ono mu to pomohlo!! Od té doby se v bylinkách velmi zdokonalil a zásobuje celou naši rodinu. Kromě přesličky mu **pomáhá kopřiva, tužebník jilmový, listy břízy** a vlastně všechny bylinky, které čistí organismus. Pití čaje z bylinek střídá po 14 dnech, aby si na ně metabolismus nezvykl a ztratily by tím účinnost.

Zdravý životní styl a -17kg dole

Dodržováním výše uvedených pravidel se manželovi daří žít plnohodnotně bez bolestí a mně se díky změně životního stylu povedlo shodit 17 kg. Někdy si s trochou nadsázky říkáme, že máme velké štěstí, že manžel onemocněl dnou, protože nás to **dovedlo ke zdravému žití.**

Snad bude náš příběh pro někoho přínosem a půjde do toho jako my. Víím, že hlavně muži si neumějí život bez masa představit, ale nám to jde velmi dobře a určitě to zvládne každý odhodlaný nemocný s pomocí rodiny.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz