



JULITA BATOROVÁ

VYMĚŇ CHEMI ZA JÍDLO*

**Víš, co obsahují tvoje
oblíbené jogurty,
kečupy, sušenky?**

bestseller

Překlad Mirka Polová



Alferia



Alferia®



JULITA BATOROVÁ

VYMĚŇ CHEMI ZA JÍDLO*

**Víš, co obsahují tvoje
oblíbené jogurty,
kečupy, sušenky?**

bestseller

Překlad Mirka Polová

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bator, Julita

[Zamień chemię na jedzenie. Česky]

Vyměň chemii za jídlo: víš, co obsahují tvoje oblíbené jogurty, kečupy, sušenky? / Julita Batorová; překlad Mirka Polová. -- První vydání. --

Praha : Alferia, 2020. -- 245 stran

Přeloženo z polštiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia -- Obsahuje rejstřík

* 613.2 * 614.31 * 663/664-021.465 * 641.56-056.22 * (0.062) * (083.12)

– racionální výživa

– hygiena potravin

– kvalita potravin

– zdravá výživa

– dietní jídla

– populárně-naučné publikace

– kuchařské recepty

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Copyright © Julita Bator, 2013

Czech translation © Mirka Polová, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1984-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-1983-7 (pdf)

ISBN 978-80-247-3735-5 (print)

Obsah

SEZNAM RECEPTŮ.....	12
ÚVOD.....	15
JAK TOHOTO RÁDCE POUŽÍVAT	21
I. PŘÍHODY ZTRÁPENÉ MATKY.....	23
1 JAK TO BYLO U NÁS 23	
2 OSVÍCENÍ NA KRÉTĚ 26	
3 MOTIVACE 27	
II. POTRAVINY – NÁVOD K POUŽITÍ.....	31
1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA 31	
2 POTRAVINY EKOLOGICKÉ A POTRAVINY ZPRACOVANÉ 35	
3 PŘÍRODNĚ IDENTICKÉ AROMA – O TOM, ŽE „TÉMĚŘ“ ZNAMENÁ VELKÝ ROZDÍL 38	
4 NA STOPĚ ZLOČINCŮ ANEB O SYNTETICKÝCH PŘÍDATNÝCH LÁTKÁCH 38	
5 GENETICKY MODIFIKOVANÉ ORGANISMY 43	
6 PŘÍPUSTNÉ NORMY JSOU NEPŘÍPUSTNÉ 44	
7 Z CHEMICKÉHO NA LIDSKÝ ANEB JAK ČÍST ETIKETY 46	
a Pořadí složek 47 ♦ b Energetická hodnota 47 ♦	
c „Neobsahuje konzervanty“ 48 ♦ d Stopová množství nezanedbatelné hodnoty 48 ♦ e „Prověřeno“, „otestováno“, „odpovídá“, „doporučeno“ 48 ♦ f „Méně než 2 %“ 49 ♦	
g Paradoxy výrobců 49	

III. OŠKLIVÉ VÝRAZY.....51

1| CUKR 51

a| Náhražky rafinovaného cukru 52 | a1. SYNTETICKÁ
SLADIDLA 52 | a2. POLOSYNTETICKÁ SLADIDLA 53 |

a3. PŘÍRODNÍ NÁHRAŽKY BÍLÉHO CUKRU 54 ♦

b| Sladkosti 59 ♦ c| Něco na zub 66 ♦

d| Bez cukru neznamená vždycky to samé 68 | KAKAO 69 |
KEČUP 69 | MAJONÉZA 70 | HOŘČICE A KŘEN 71

2| MLÉKO & SPOL. 74

a| Máslo, nebo margarín? Toť otázka 82 ♦ b| Smetana 85 ♦

c| Žlutý sýr 86 ♦ d| Tvaroh 86 ♦ e| Kefír 88 ♦

f| Jogurty a tvarohy pro mlsné jazyčky 89 ♦

g| Modifikované mléko 94 ♦

3| BUDE Z TĚ MOUKY CHLÉB? 95

Pečivo 99

IV. JAK SE DO LESA VOLÁ.....109

VEJCE 109

V. NAD KROUPAMI SE NEOFRŇUJ!.....112

1| TĚSTOVINY 112

2| RÝŽE 112

3| KROUPY, KRUPKY, KRUPICE 113

4| KAŠE 114

5| CEREÁLIE 116

VI. JAK VONÍ BROKOLICE?.....120

1| ZELENINA A OVOCE 120

DĚTSKÉ PŘESNÍDÁVKY 129 |

HRANOLKY – JAK BEZ NICH ŽÍT? 129

2| JAK DO JÍDLA VPAŠOVAT ZELENINU 131

- a| Luštěniny 131 ♦ b| Listová zelenina 133 ♦
- c| Česnek 133
- 3| DOMÁCÍ ZAHRÁDKA 137
- 4| SEZONNÍ KALENDÁŘ ZELENINY A OVOCE 138

VII. KOLIK MASA V MASE?..... 141

- 1| MASO 141
- a| Uzení 144 ♦ b| Grilování 147
- 2| UZENINY 148
- 3| PÁRKY 152

VIII. ZDRAVÝ JAKO RYBA..... 155

- 1| RYBY 155
- 2| RYBÍ KONZERVY 160

IX. TUKY..... 162

X. SŮL..... 165

XI. SUŠENÉ OVOCE..... 167

XII. INSTANTNÍ POKRMY ČILI RYCHLOVKY..... 169

- 1| ŽELÉ, PUDINK, ROSOL 169
- 2| BUJONOVÉ KOSTKY A POLÉVKOVÉ KOŘENÍ
V PRÁŠKU I TEKUTÉ 172
- 3| KÁVA PŘÍRODNÍ, ČI NEPŘÍRODNÍ? 174
- 4| MELTA 176
- 5| ČAJ A ČAJÍČEK 176

XIII. ŠTÁVY A NÁPOJE..... 178

- ŠTÁVY PRO MIMINKA A MALÉ DĚTI 180

XIV. SLUNCE VE SKLE ANEB O ZAVAŘENINÁCH.....	183
1 DŽEMY	184
2 OVOCNÉ SIRUPY A KOMPOTY	186
3 KVAŠÁKY	188
XV. JESTLI VODA ZDRAVÍ DODÁ?	189
1 VODA Z KOHOUTKU	189
2 BALENÉ VODY	190
XVI. LÉKY NIKOLI Z BOŽÍ LÉKÁRNY	193
1 LÉKY	193
2 PROBIOTIKA	195
3 DOPLŇKY STRAVY	198
XVII. POTRAVINOVÁ RECYKLACE	202
1 MRAŽENÍ	202
2 KOMPOST	202
XVIII. ZVÍŘE JE TAKY ČLOVĚK.....	204
XIX. PLASTICKÝ NEZNAMENÁ FANTASTICKÝ.....	207
1 KUCHYŇSTÍ POMOCNÍCI	207
2 POMOCNÍCI, KTERÉ BY BYLO LEPŠÍ Z KUCHYNĚ VYHODIT	208
a Teflonová pánev	208 ♦
b Mikrovlnná trouba	209 ♦
c Plastové nádoby – plastický neznamená fantastický	210 ♦
d Varná deska	212 ♦
e Hrnce	213
XX. VŠEOBECNÉ RADY	214
1 RODINNÉ MEMOÁRY ANEB PÁR RAD PRO RODIČE	214
2 RADY PRO VŠECHNY	217

ZÁVĚR.....	220
-------------------	------------

TABULKA ŠKODLIVÝCH NEBO POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	223
--	------------

SKUPINY POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	233
--	------------

REJSTŘÍK.....	234
----------------------	------------

PODĚKOVÁNÍ.....	244
------------------------	------------

SEZNAM RECEPTŮ

NA SNÍDANI A K VEČEŘI

Burger „šťastná kráva“ 136

Bylinná sůl 166

Gomasio 166

Granola (müsli) 119

Jáhlový salát 118

Jáhly s meruňkami 116

Kakaový jogurt 93

Kečup 72

Majonéza 73

Marinované sledě 159

Máslo 84

Ovocný jogurt 93

Pečená šunka 150

Přepuštěné máslo 163

Přírodní jogurt 92

Rybízový džem 185

Rýže s malinami 118

Studentská paštika 151

Špaldové kváskové žemle 105

Švestková povidla 185

Tvaroh 87

Vepřová pečeně 151

Zeleninová paštika 136

Žitný kváskový chléb 103

Žlutý sýr 87

POLÉVKY

Brokolicová polévka 135

Čistý baršč s mangoldem 135

Domácí bujonová kostka 174

Domácí kostka z masového bujonu
174

Hrachová polévka 134

Krutony 135

Kvašená červená řepa do baršče
198

Polévkové koření v prášku 173

Rajský protlak 186

Zeleninový základ do krémových
polévek 133

HLAVNÍ JÍDLA

Cizrnové pyré 136

Jablečné placky 106

Kvašené okurky 188

Kysané zelí 198

Rybí prsty 159

Rychlokvašky 197

Strouhanka 203

NÁPOJE

Banánové mléko 182

Čaj z listů ovocných keřů 177

Čokoláda na pití 182

Jablečný kompot 182

Jahodový kompot 188

Kakao s mlékem 72

Kefír 89

Koktejl „smějící se gorila“ 137

Kyselé mléko 89

Limonáda 181

Malinový sirup 187

Ovesný nápoj 81

Ovocný koktejl 64

Rýžový nápoj 80

Šťávy z čerstvého ovoce 181

SLADKOSTI, CHUŤOVKY

A DEZERTY

Banánový dezert 63

Brownies 107

Celozrnné cukrovinky 106

Cizrna v medu 65

Čokoládová poleva 62

Datlový sirup 58

Domácí prášek do pečiva 108

Jablečné křížaly 168

Jahody v čokoládě 64

Karamely 64

Koláč z ovesných vloček 65

Lízátka 64

Malinový rosol 171

Mandlové těsto 62

Ovoce ve skle 185

Ovocná očka 65

Ovocné zmrzliny 63

Pečená jablka 65

Pečené ořechy se skořicí 63

Perníčky na vánoční stromeček 61

Píškot 107

Pomerančové želé 170

Rozinky v čokoládě 63

Sezamové těsto 62

Vanilkový cukr 58

Vanilkový pudink 171

ÚVOD

Známé přísloví říká, že nouze naučila Dalibora housti. Přesně tak se zrodil tento rádce – z nouze. Jako mladá matka trojice neustále nemocných dětí jsem hledala informace, které by mi umožnily smysluplně změnit jejich stravu a stanovit dietu, která by podpořila celou mou rodinu ve válce s viry a bakteriemi.

Rozhodla jsem se, že se na tento úkol dobře připravím. Sháněla jsem si příručky z oblasti dietetiky, ekologické medicíny, alergologie. Díky této čtenbě jsem se dozvěděla především to, co se jíst nemá. Cítila jsem však neuspokojení a svého druhu prázdno, když jsem pořád nedostávala odpovědi na svou základní otázku: Co tedy já a moje rodina jíst máme? Nabízely se mi buď diety eliminační – vegetariánské či veganské –, nebo diety z jiných kulturních okruhů. Všechny tyto možnosti mi připadaly zbytečně radikální a pracně zařaditelné do života. A tak jsem se pokusila najít vlastní cestu. Z různých zdrojů jsem začala hromadit znalosti, které mi postupně umožňovaly krmit rodinu zdravě, aniž bych musela zásadně měnit naše tehdejší kulinářské zvyky. Tento rádce je do značné míry záznamem osobního experimentu, který jsem prováděla na sobě a svých nejbližších.

Tato kniha není vědeckou prací ani to není přísně vzato názor z oblasti dietetiky. Je plodem mého pátrání po zdravé výživě a výsledkem praktického uplatňování (s již více než čtyřletým úspěchem) zásad zdravé výživy. Děním se v ní o svou historii, popisuji cestu, kterou jsem si spolu s rodinou prošla od chvíle, kdy se mi z hrudi vydralo radostné „heuréka!“, když mi vyvstala v hlavě myšlenka o ničivé síle

chemie v potravě, až dosud, kdy již mám nějakou představu o tom, jak se nenechat porazit.

Hlavní důraz tedy kladu na nežádoucí přítomnost škodlivých aditiv v potravinářských výrobcích a ukazují, jak se jim vyhýbat. Uvádím informace o tom, zda složení základních potravinářských výrobků umožňuje si je bezstarostně vychutnávat, nebo zda spíš nenabádá k uschování výrobku pro případ nečekané návštěvy Marťanů. Snažím se ukázat, že zdravá strava není jen dražší ekologická strava. V dnešní době bez chemie žít nelze, ale je možné ji radikálně omezit.

Některé výrobky jako kupříkladu sladidla jsem se snažila popsat velmi důkladně na základě předpokladu, že cukr je jedním z nejzákeřnějších nepřátel našeho zdraví, protože číhá téměř všude a v mnoha podobách. Dalším důvodem, proč jsem tolik místa věnovala sladidlům a sladkostem, je to, že nejvíce práce mi dalo (a nadále dává) vypořádat se právě se sladkostmi, které moje děti bombardují na každém kroku. K některým potravinářským výrobkům, třeba k těm poměrně neškodným (například čajům), jsem přistupovala spíš macešsky, zatímco ty, které náleží k natolik zpracovaným potravinářským výrobkům, že ani nestojí za pozornost (například strava typu *fast food*), téměř zmiňuji.

Když uvádím informace ohledně výrobků, jimž je lepší se ze zdravotních důvodů vyhýbat, nabízím současně možnosti, jak je nahradit zdravými ekvivalenty. V knize uveřejňuji vyzkoušené recepty, přesně jich je osmdesát tři, protože jen s hotovými výrobky se zdravě žít nedá. Tyto recepty lze využít jako podnět k vlastní kulinářské tvořivosti.

V příručce popisuji případ své rodiny a rovněž zběžně zmiňuji příběhy svých blízkých. Nejsem ani lékařka, ani dietetička a neuzurpuji si právo na vynášení autoritativních výroků, které jídlo je dobré a které špatné. Řídila jsem se vlastními zkušenostmi a pozorováním, které jsem průběžně obohacovala znalostmi načerpanými z různých nových a vědeckých článků i knížek týkajících se jednotlivých výrobků nebo jevů z oblasti stravování.

Nejsem v stavu dávat někomu záruky, že po vyloučení chemie z potravy dozná jeho zdravotní stav okamžitého a viditelného zlepšení (i když se to podařilo ve všech případech, které jsem sledovala), ale rozhodně (a za to ručím) taková změna nikomu neuškodí!

Ráda bych zdůraznila, že nejsem žádná excentrička ani ekoložka na válečné stezce. Přes veškeré odhodlání se ani mně nedaří na sto procent realizovat všechna doporučení z tohoto rádce trvale a neustále. Jsou chvíle jako například prázdninové výlety, kdy svým dětem dovoluji chvíli „normálnosti“ (v jejich pojetí) a beru je na hamburger a hranolky. Když jdou na narozeniny ke kamarádovi, prosím je, ať si odřeknou chipsy a kolu, ale nedělám scény, když se jim to nepodaří. Někomu může náš styl „života bez chemie“ připadat příliš radikální, zatímco jiným, kteří v sobě mají ještě více odhodlání než já, připadá zase málo zdravý.

Nejdůležitější je učinit první krok, pevně se rozhodnout ke změně (zlepšení) stravy a najít si vlastní motivace. Má-li se člověk vyhnout revoluci v rodinném životě, je nejlepší zavádět novoty postupně, třeba jednu za týden. Kdo rád peče, může se zaměřit na pečení chleba nebo cukrovinek ze zdravých náhražek. Kdo si libuje ve výrobě zavařenin (sama do té skupiny patřím), nechť o dovolené popustí uzdu svým zálibám v tomto oboru. Není nutné zavádět všechny rady současně a trvat na stoprocentním dodržování.

Dvacáté století nám přineslo dosud nevídaný technologický pokrok snad v každé oblasti. Mnohé z těchto výtobytků jsou člověku k užtku: zachraňují, prodlužují a ulehčují mu život. Avšak některé vynálezy po prověření časem kritiku bohužel neustojí. Potravinářský průmysl rozvinul nové způsoby konzervování, díky čemuž mají potraviny delší trvanlivost. Ale látky používané ke konzervování mají negativní dopad na naše zdraví. Reakcí na zklamání z některých aspektů pokroku je návrat k tradicím, k tomu, co je dobře známé, předvídatelné a domácí. Ve světě si získává čím dál více stoupenců filozofie *slow*

life, založená na poklidné, neuspěchané všednosti, v níž je čas užívat si života. Čím dál viditelnější je i snaha sblížit se s přírodou a dobrovolně rezignovat na místa tepající životem výměnou za poklidnější existenci na vesnici, kde lze chovat dobytek a pěstovat zeleninu. Tak se rozhodli například i moji rodiče. Větší část svého dospělého života bydleli ve městě; na vesnici se odstěhovali, teprve když se blížili k důchodovému věku. Ale místo aby prostě odpočívali, založili si včelín a začali chovat slepice, husy a kachny. Podobný trend pozoruji u různých svých známých. Někteří „utekli“ z města, aby děti dýchaly čerstvý vzduch, jiní si postavili skleník, kde pěstují rajčata, a ještě další si udělali z garáže kurník. Každý z nás může trochu zvolnit životní tempo, to neuškodí nikomu. Známé přísloví říká, že co nás nezabije, to nás posílí. V případě konzervovaných potravin je tomu naopak. Procesy, jimiž procházejí potraviny, než dospějí na náš stůl, chemické látky, které se do nich přidávají s cílem prodloužit jejich trvanlivost – to všechno oslabuje naše zdraví. Nikoho nepřemlouvám, aby od zítřka začal sbírat kořinky a lovit zubry v Bělověžském pralese. Déletrvající kořinková dieta by mu mohla spíš uškodit a zubři jsou – pokud vím – chránění. Nabádám k tomu, abychom z výtobytků vědy a techniky rozumným způsobem těžili.

Jak ob stojí náklonnost k životu ve stylu našich předků, kteří se průměrně dožívali kratšího věku než my, proti argumentu, že v dnešní době se průměrná délka dožití zvyšuje? Z historie a literatury víme, že lidstvo bylo v průběhu věků decimováno válkami, epidemiemi, hladomory, podvýživou či vysokou úmrtností novorozenců, nedostatkem hygieny a rovněž běžnými chorobami. Dnes, kdy je pokrok medicíny nezpochybnitelný, kdy je diagnostika na vrcholu svých možností, kdy technologický rozvoj nabírá neuvěřitelně rychlé tempo, kdy nás nesoužují epidemie, hladomory ani války a úmrtnost novorozenců je opravdu mizivá (přínejmenším v našem geografickém okruhu), se tedy nutně musíme – těšíce se svěžímu zdraví – dožívat vysokého stáří. Je tomu

tak skutečně? „Obohaceni“ potravin syntetickými a polosyntetickými přídatnými látkami, pěstování geneticky modifikovaných organismů v masovém měřítku, používání prostředků na ochranu rostlin, zamoření potravin těžkými kovy, nadužívání léků, zejména antibiotik – všechny tyto jevy jsou poměrně nové. Co chvíli vznikne nějaká nová chemická sloučenina, nový lék, nový konzervant nebo stabilizátor. A my se musíme se všemi těmito novými věcmi potýkat ve zrychleném tempu. Je třeba položit si otázku, zda se to nějakým způsobem nepodepisuje na našem zdraví. Tato otázka následně plodí další otázky: Lze z toho, že se obsah skleničky s mrkví určené pro miminka nekazí dokonce ani po dvou týdnech, usuzovat, že je nadále vhodná k jídlu, když na ní není ani náznak něčeho zkaženého? Řekneme snad o herečce Jane Fondové, že je středního věku, jen proto, že i přes svých sedmdesát šest let vypadá na padesát? (A není to zásluhou dobrých genů ani zdravého životního stylu.) Vždycky po nějaké době se v tisku objeví zprávy, že současná lidská těla jsou během života umělými konzervanty tak úspěšně nakonzervována, že po smrti podléhají rozkladu daleko pomaleji než před několika desítkami let. Zní to spíš jako zajímavost než jako varování, ale nemá nás to znepokojovat? Historie nás učí, že každý, tím spíše nadměrný zásah člověka do ustáleného řádu přírody se obrací proti němu. Nevíme, jaký vliv má uspěchaný technologický rozvoj na naše zdraví a prostředí, a tím méně víme, jaký bude mít vliv na kondici budoucích pokolení. Nevíme, zda někdo, kdo se za sto let rozhodne napsat podobného rádce, se bude moci se svými čtenáři podělit o úvahu ve stylu: „Přestože ročně sníme několik kilogramů chemikálií, jíme geneticky modifikované plodiny a pijeme vodu znečištěnou dusičnany a olovem, statistiky ukazují, že jíme zdravěji a žijeme déle než pokolení před námi.“ Pravděpodobně ne. Vždyť prostředky na ochranu rostlin, které v přírodě zabíjejí včely, byly předem prozkoumány v mnoha laboratořích. Výsledky shodně potvrzovaly, že včelí roje neohrozí.

JAK TOHOTO RÁDCE POUŽÍVAT

Rádce se skládá z dvaceti kapitol, které se povětšinou skládají z podkapitol. Některé podkapitoly byly rozděleny na ještě menší úseky. V popisu konkrétních potravinářských výrobků se uvádí, které potravinářské přídatné látky (aditiva) se mohou potenciálně nacházet v jejich složení. Při analýze etiket různých skleniček s křenem jsem takových aditiv napočítala osm. To samozřejmě neznamená, že každá sklenička s křenem obsahuje všechna. Pokud tedy plánujeme nákup křenu, je dobré předem prozkoumat seznam možných aditiv a vybrat si takový křen, který nebude obsahovat například potenciálně škodlivý disiričitan sodný E 223.

Potravinářské přídatné látky uváděné u jednotlivých výrobků jsou navíc opatřené grafickým znakem, který charakterizuje jejich potenciální škodlivost.

-  – tento grafický znak znamená, že aditivum je bezpečné;
-  – tento znak označuje aditiva, která sama o sobě toxická nejsou, ale mohou být zdraví škodlivá při vysoké frekvenci jejich používání;
-  – tento znak nabádá k ostražitosti, protože aditivum může být škodlivé;
-  – takto označeným aditivům je lépe se vyhnout, neboť je velmi pravděpodobné, že jsou nebezpečná.

Na konci knihy jsou popsána obzvláště škodlivá aditiva, ta, vůči nimž se doporučuje ostražitost, a ta, která by se neměla nadužívat. Samozřejmě jsem v příručce neuvedla všechna existující

potravinářská aditiva, jen ta, s nimiž se v potravinářských výrobcích setkáváme nejčastěji.

Na konci každé kapitoly jsou recepty (běžně známé, pocházející z blogů nebo ode mne). Navíc zde uvádím praktické informace označené heslem „zlatá rada“. Na konec kapitol nebo podkapitol umísťuji krátký souhrn nejdůležitějších doporučení.

Fakultativní informace jako definice pojmů nebo dodatečné informace týkající se některých osob zmíněných v příručce uvádím v rámečku u textu, jehož se týkají.

Na začátek knihy jsem umístila seznam receptů, na konci se nalézá tabulka škodlivých potravinářských aditiv, skupiny potenciálně škodlivých aditiv a rejstřík, což využívání rádce jistě usnadní.

I. PŘÍHODY ZTRÁPENÉ MATKY

1I JAK TO BYLO U NÁS

První antibiotika dostala moje nejstarší dcera už v nemocnici čtvrtého dne svého života. (Byla to vlastně dvojce antibiotika, aby byla jistota, že alespoň jedno na nemocniční bakterie určitě zabere.) Když pak nemocnici opustila, užívala ve třetím měsíci další antibiotika, která jí lékař předepsal na zánět ucha. Od té doby do sedmi let dostala kolem dvaceti antibiotik a kortikoidů, podávaných inhalačně, na opakované záněty ucha, záněty průdušek provázené dušností, dvakrát na zápal plic. Od prvních měsíců ji navíc provázely alergické příznaky: výtok z nosu, rýma, zarudlá kůže, vyrážky a intolerance na mléčné výrobky a později na ořechy, filky, rozinky a sušené ovoce vůbec.

Moje druhá dcera si prošla podobným trápením, i když v poněkud lehčím vydání. První antibiotika jí nasadili „teprve“ ve třetím měsíci. Další antibiotika jí následující čtyři roky předepisovali poměrně často z důvodu vracejících se zánětů průdušek a uší. Kromě toho v případech, kdy infekci provázela dušnost, užívala inhalační kortikoidy.

Můj syn, nejmladší dítě, měl trochu více štěstí, dostal za svůj život jen jedna antibiotika, která mu předepsali ve čtvrtém měsíci kvůli zánětu průdušek.

Kromě toho měly všechny moje děti neuvěřitelnou schopnost přitahovat jako magnet veškeré rotavirové infekce v dosahu deseti kilometrů. Přirozeně jsme se těmi viry obvykle nakazili i já s manželem, a tak jsme i my byli neustále nemocní. Společně, jak už to v rodině chodí.

Snažila jsem se zde podrobně uvést, které léky moje děti užívaly, stejně jako dobu, kdy je užívaly, protože od okamžiku zavedení zdravé

výživy (což nastalo před více než čtyřmi roky) dostala antibiotika jen má nejstarší dcera, a to pouze jednou. Je to obrovský úspěch vzhledem k tomu, že – jak ukázalo vyšetření v imunologickém ústavu – má problémy s imunitou. Množství inhalačních kortikoidů a antibiotik, které užívala, její imunitní systém ještě oslabilo. Ve chvíli, kdy mi prvně bleskla hlavou úvaha o vražedně agresivní síle chemie ve stravě, bylo nejmladšímu synovi kolem půl roku. V té době jsem ho ještě kojila. Čím hlouběji jsem pronikala do rébusů etiket, barviv, emulgátorů a jiných glutamanů, tím více jsem korigovala naše stravovací návyky a postupně zaváděla čím dál zdravější pokrmy.

S odstupem času jsem dospěla k názoru, že když jsem se začala stravovat zdravěji, začal i můj organismus určitě produkovat zdravější mléko, a proto dítě najednou přestalo marodit. Naproti tomu moje starší dcery, jimž jsem rovněž začala dávat přirozenou stravu, byly stále nemocné velmi často. V těžkých a častých obdobích jejich marodění jsem si nejednou říkala, že připisovat přirozené stravě zázračnou moc vakcíny na kdejakou infekci je poněkud přehnané. Ale potvrzení svých postřehů jsem našla v jedné knize, kde autor konstatuje, že mléko současných matek je do té míry znečištěné, že kdyby bylo testováno za komerčními účely, nezískalo by povolení k prodeji. Dnes jsem přesvědčená, že aby mohla přirozená strava i nadále hrát svou roli tak, jak tomu bylo od počátků existence člověka, nesmíme zapomínat na kolování škodlivých látek v jídelním řetězci. Přirozené kojení mateřským mlékem je tedy skutečným požehnáním, pokud matka jí přirozeně čili zdravě.

V raných letech života svých dětí jsem se o ně bála, kdykoli se na blízku objevilo jiné dítě s pouhou rýmičkou. V hlavě se mi okamžitě spustil alarm: Musím chránit své dítě! Takovou reakci nediktovala paranoia (i když pro svědky událostí z té doby to tak rozhodně vypadalo, ale co), jen zkušenost, která mi říkala, že nejbližší dny strávíme hlídáním času, kdy se musí podávat antibiotika.

Dnes jsem já ta pohodová matka, která se již nebojí rýmy ani kašle u jiných dětí. Funkci strážce zdraví mých ratolestí přejal za mne jejich imunitní systém. Jaká úleva! Konečně si mohu užívat života.

Moje děti čas od času nějakou tu virovou infekci chytí. Občas se dokonce stane, že ve škole či ve školce tři dny chybí. Ale stává se to tak zřídka, že jsem se v jistém okamžiku už začala bát, že se jejich imunitní systém zmobilizoval až moc a že to také nemusí být dobré, protože všeho moc škodí. Takže když teď některé z nich postihne v zimě lehké nachlazení, беру to s úlevou.

Než jsem nastoupila cestu zdravé výživy, snažila jsem se vypátrat příčiny, proč se mé děti tak často nakazí. Nepřesvědčil mne názor pediatra, který tvrdil, že „deset infekcí za rok je u dítěte normální“. Nepřesvědčilo mne ani to, že většina dětí kolem nás byla také často nemocná. Místo toho jsem si vybavovala své dětství, které rozhodně neplynulo na antibiotikových ani kortikoidových kúrách. Během těch několika let, kdy jsme s manželem hledali příčiny častých infekcí našich dětí, jsme navštívili rovněž alergologa, laryngologa, endokrinologa, imunologa a gastroenterologa. Ukázalo se, že přes typicky alergické příznaky (výtoky z nosu, rýmy, vyrážky, zarudlá kůže, záněty průdušek, zápaly plic, záněty ucha, dušnost, které nejčastěji končily další antibiotikovou kúrou) nevykazovaly alergické testy, které moje děti podstoupily, žádné alergie na potraviny ani inhalace.

Příčinou výše uvedených obtíží byla takzvaná pseudoalergie, jejíž příznaky jsou stejné jako u opravdové alergie. Při pseudoalergii se ale neúčastní imunitní systém. O existenci pseudoalergie jsem se dozvěděla ze skvělé knížky Boženy Kropkové *Pokonaj alergie* (Zvítěz nad alergií). Tato publikace vytyčila rámec mého dalšího dietetického pátrání.

Podobně překvapivé jevy, které se objevovaly po vyloučení chemie ze stravy, jsem zaznamenala, když jsem sledovala zlepšování zdravotního stavu u sebe a svého muže i v okruhu svých známých. Na sobě