

mala alergickú reakciu, ale inokedy nie. Určite zohráva veľkú úlohu aj množstvo iných faktorov, ktoré so stravou nesúvisia. Stres, chlad, fyzická námaha alebo rôzne iné skrížené alergie.“ Zdenke pomohlo vyvolávaciemu mechanizmu lepšie rozumieť až štúdiom súvisu alergie so stravou a širšími okolnosťami. „Obohatilo ma najmä v poznaní, že na človeka treba nazeráť komplexne, nielen na jeho jednotlivé časti. Ak sme sa aj zúfalo snažili nájsť jednu potravinu, ktorá mi privodila alergie, bolo to len ako niečo vytrhnuté z kontextu. Za zlepšením môjho zdravotného stavu bol celý rad malých zmien a celková úprava životného štýlu. To mi zachránilo život.“

### Menej bolo viac

„Zmena bola veľmi pomalá a postupná. Nemala som pri sebe niekoho, kto by mi poradil alebo pomohol. Jedávala som veľa potravín z bielej múky ako chlieb, pečivo, cestoviny, koláče a pizza. Vymenila som chlieb na raňajky za ovsenú kašu, dopracovala som sa tak k zdravšej verzii raňajok. Cestoviny som obmedzila a začala hľadať aj inú alternatívu, tak som vyskúšala napríklad pohánku, pšeno alebo polentu,“ približuje Zdenka, že na veľa vecí prišla pokusom – omylom. „O tom, čo sa zdalo na začiatku relatívne zdravé, som s odstupom času zistila, že mi veľmi neprospieva, ako



**Ak sme sa aj zúfalo snažili nájsť jednu potravinu, ktorá mi privodila alergie, bolo to len ako niečo vytrhnuté z kontextu.**

povedať, že zlepšiť stav sa mi podarilo bez liekov. Skôr za tým bola moja vytrvalosť a chuť, že chcem niečo zmeniť a zlepšiť svoje zdravie.“ Zdenke nielenže prešli alergické ataky, ale našla aj harmóniu a spokojnosť v živote. Strach, že sa zase objaví anafylaktický šok, výrazne pominul. „Teraz s odstupom času sa na celú túto časť svojho života pozerám z iného uhla pohľadu. Cez alergie som mala možnosť objaviť, ako veľmi ma výživa a jej vplyv na zdravie zaujíma.“ To, čo objavila, sa Zdenka rozhodla nenechať si pre seba a svoje skúsenosti dnes odovzdáva aj iným ľuďom s podobnými ťažkosťami. „Ako lektorka a odborníčka na výživu sa primárne venujem klientom s rôznymi alergiami, ekzémami, akné alebo inými defektmi na pokožke. Veľkú časť tvoria aj klienti, ktorí majú problém s trávením, nafukovaním, hnačkou, so zápchou. Zdôrazňujem, že výživa dokáže byť veľmi nápomocná pri rôznych zdravotných problémoch, treba však dodržiavať všetky pokyny dané lekármi. V mojom príbehu sa podarilo dostať alergie pod kontrolu, ale každý z nás je iný, preto ku každému klientovi pristupujem individuálne.“ 🚫

Zdenka je dnes vďaka strave iný človek. Z fyzickej aj psychickej stránky.

#### ZDENKINE ZÁSADY:

- ▶ deň začína pohárom teplej vody a raňajkami,
- ▶ výrazne obmedzila priemyselne spracované potraviny,
- ▶ vylúčila červené víno a pizzu,
- ▶ obmedzila konzumáciu sladkých jedál,
- ▶ začala viac relaxovať.

Zdenke prekážali aj inak zdravé potraviny ako citrusy a banány.

príliš veľa ovocia. Napríklad banán, čo je pre niekoho bežná potravina, alebo aj pomaranče a mandarínky. Výraznejšie som obmedzila sladkosti ako čokolády, keksy, pudinky a sladké pečivo. Predtým som veľmi veľa športovala a moje telo nemalo dostatočný priestor na oddych. Keďže som vedela, že alergické reakcie fyzická námaha zhoršuje, dopriala som si viac spánku a relax.“

### Zdravá bez liekov

Zdenka dnes nepotrebuje proti anafylaktickým šokom plnú špajzu tabletiiek, len presný stravovací režim. „S pokorou môžem

