

A vibrant, high-angle photograph of several ripe red tomatoes splashing into clear water. The water is filled with ripples and bubbles, creating a dynamic and fresh scene. The tomatoes are in various stages of being submerged, with some fully visible and others partially obscured by the water's surface.

**Monika Sonnenberg**

# **JAK ZVÍTĚZIT**

**nad všemi nemocemi  
z okruhu PPP**

**(Anorexie, bulimie a přejídání)**

**Jak na DIETY bez jo-jo efektu**

**Jak zvítězit nad všemi  
nemocemi z okruhu PPP  
(Anorexie, bulimie  
a přejídání)**

**Jak na DIETY bez jo-jo efektu**

**Monika Sonnenberg**

# OBSAH

1. KAPITOLA: ÚVODNÍ	7
2. KAPITOLA: ŽIJEME V DOBĚ BLAHOBYTU	12
3. KAPITOLA: PŮVOD NEMOCI	15
4. KAPITOLA: NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINA 14-21 LET	21
5. KAPITOLA: O ŠKOLNÍM KOLEKTIVU	27
6. KAPITOLA: HLAVNĚ PRO DOSPÍVAJÍCÍ DĚVČATA, ALE I OSTATNÍ ŽENY	34
7. KAPITOLA: ODSTRAŠUJÍCÍ	44
8. KAPITOLA: HRŮZY A DŮSLEDKY NEMOCI	47
9. KAPITOLA: O DĚDIČNOSTI NEMOCI	50
10. KAPITOLA: O LÉČEBNÁCH	54
11. KAPITOLA: OBR ČÍSLO JEDNA – TUK	67
12. KAPITOLA: MŮJ OSOBNÍ PŘÍBĚH	70
13. KAPITOLA: OBR ČÍSLO DVA – ZVÍŘE (ZÁKLOPKA)	75
14. KAPITOLA: O MALIČKÝCH ARMÁDÁCH V NAŠEM TĚLE	77
15. KAPITOLA: O SPRÁVNÝCH CHEMICKÝCH REAKCÍCH NAŠEHO TĚLA	81
16. KAPITOLA: PROČ SI ZAMILUJETE TĚLESNÝ TUK	86
17. KAPITOLA: JINÝ ÚHEL POHLEDU NA ZVÍŘE – VYPRÁVĚNÍ O ZÁKLOPCE	91
18. KAPITOLA: JAK PORAZIT OBRA TUK	98
19. KAPITOLA: JAK PORAZIT OBRA ZVÍŘE-CHYBĚJÍCÍ ZÁKLOPKU	101
20. KAPITOLA: O PRVNÍCH JÍDLECH PO UZDRAVENÍ	107
21. KAPITOLA: DAR – JÍST DO POLOSÝTA, PÍT DO POLOPITA	110
22. KAPITOLA: TUKY A BÍLKOVINY	113
23. KAPITOLA: OBR ČÍSLO TŘI – CUKR – RARÁŠEK A SPOUŠTĚČ	115

24. KAPITOLA: JAK VNÍMAJÍ KREVNÍ CUKR ODBORNÍCI	118
25. KAPITOLA: O SLINIVCE BŘÍŠNÍ A INZULÍNU	121
26. KAPITOLA: JAK ZAČÍT SLADIT, JAK BOJOVAT S CUKREM- RARÁŠKEM	126
27. KAPITOLA: PŘÁTELÉ	132
28. KAPITOLA: ČOKOLÁDA	135
29. KAPITOLA: VEČERNÍ ČI NOČNÍ ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ	137
30. KAPITOLA: KÁVA	142
31. KAPITOLA: METABOLISMUS	144
32. KAPITOLA: JAK ZVÝŠIT METABOLICKOU RYCHLOST NA RYCHLEJŠÍ LEVEL	147
33. KAPITOLA: PŘEJÍDÁNÍ ZE SMUTKU A Z NEÚSPĚCHU – OBR ČÍSLO ČTYŘI – BERLIČKY (JÍDLO, ALKOHOL, DROGY)	152
34. KAPITOLA: DOBA KRIZE	156
35. KAPITOLA: GENERÁL – MOZEK	159
36. KAPITOLA: DEPRESE, ÚZKOSTI A PROBLÉMY	168
37. KAPITOLA: ZÁVIST A PŘIROVNÁVÁNÍ SE K JINÝM VZORŮM	173
38. KAPITOLA: ŽÁRLIVOST A ZLOST	175
39. KAPITOLA: ÚZKOST A STRACH	178
40. KAPITOLA: SMÍCH, SEX A DOBRÁ NÁLADA	180
41. KAPITOLA: VŮNĚ	184
42. KAPITOLA: KRÁLOVSKÁ RADA RÁDCŮ MOZKU – NAŠE STŘEVA	189
43. KAPITOLA: JAK SPRÁVNĚ ROZHÝBAT STŘEVA A JAK JE VYLÉČIT	195
44. KAPITOLA: VLÁKNINA	201
45. KAPITOLA: SPÁNEK	202
46. KAPITOLA: LÁSKA	207
47. KAPITOLA: POHYB A OBEZITA	214
48. KAPITOLA: JAK SPORTOVAT	217

49. KAPITOLA: STRES	222
50. KAPITOLA: O TOM, JAK SPRÁVNĚ JÍST	228
51. KAPITOLA: MEDITACE A RELAXACE	233
52. KAPITOLA: PŮSTY A PŘERUŠOVANÝ PŮST	235
53. KAPITOLA: KNIHY, KTERÉ BYSTE SI MOHLI PŘEČÍST	237
54. KAPITOLA: ZMĚNA	238
55. KAPITOLA: PLÁN B	241
56. KAPITOLA: KNIHA SOS NADVÁHA	245
57. KAPITOLA: TECHNIKY NÁCVIKU ZPOMALENÍ PŘÍJMU POTRAVY	250
58. KAPITOLA: JAK SE OVLÁDAT BĚHEM OSLAVY	252
59. KAPITOLA: VŠEOBECNÝ KLASICKÝ NÁZOR EVROPSKÝCH I SVĚTOVÝCH LÉKAŘŮ	256
60. KAPITOLA: KNIHA – BULIMIE, JAK BOJOVAT S PŘEJÍDÁNÍM	263
61. KAPITOLA: PRO TĚHOTNÉ	267
62. KAPITOLA: KNIHA – ESSSTÖRUNGEN: ANOREXIE UND BULIMIE	269
63. KAPITOLA: CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ	276
64. KAPITOLA: O HORMONECH	279
65. KAPITOLA: KNIHA – ZUCKER UND BULIMIE	281
66. KAPITOLA: PROTEINOVÉ KOKTEJLY	288
67. KAPITOLA: DLUHY A REKLAMA	291
68. KAPITOLA: ZÁVĚREČNÉ OPAKOVÁNÍ PRO BULIMIČKY A BULIMIKY	293
69. KAPITOLA: ZÁVĚREČNÉ OPAKOVÁNÍ PRO TY, KTERÍ SE PŘEJÍDAJÍ	298
70. KAPITOLA: ZÁVĚREČNÉ OPAKOVÁNÍ PRO TY, KTERÍ DRŽÍ DIETY	305
71. KAPITOLA: PRO TY, KTERÍ NEJEDÍ PŘÍLOHY	311
72. KAPITOLA: PRO TY, KTERÍ NADUŽÍVAJÍ DIURETIKA, PROJÍMADLA (LAXATIVA)	313
73. KAPITOLA: PRO TY, KTERÍ JEDÍ JEN OMEZENOU ŠKÁLU JÍDEL	316

74. KAPITOLA: PRO TY, KTEŘÍ ONEMOCNĚLI DRUNKOREXIÍ, ALKOREXIÍ	318
75. KAPITOLA: PRO ANOREKTIČKY A ANOREKTIKY	326
76. KAPITOLA: ZÁVĚREČNÁ	328

# 1. kapitola: Úvodní

Dovolte mi, abych se Vám představila. Jsem Monika a stanu se Vaší průvodkyní na cestě za uzdravením. Za Vaším vítězstvím nad nemocí.

Byla jsem kdysi jednou z Vás a zoufale hledala pomoc. Systémem pokus-omyl jsem se dokázala uzdravit sama. Od té doby jsem pátrala po příčinách naší nemoci. Jak bylo možné, že jsem tak těžce onemocněla a proč bylo tak náročné uzdravit se? Přečetla jsem spousty lékařských a vědeckých článků a knih a našla jsem v nich nejen pochopení celého složitého labyrintu naší zlé nemoci, ale i správný recept na uzdravení. Vyléčit pouze mozek rozhodně nestačí!

Myslela jsem přitom na Vás, na všechny ostatní, kteří si nemocemi, z okruhu poruch příjmu potravy, právě procházíte. A že Vás je! Počty nemocných rok od roku drasticky stoupají!

Podám Vám všem pomocnou ruku, která mi kdysi moc chyběla a která nyní tolik chybí Vám!

Vyvedu Vás z bludné spirály vaší nemoci ven!

**Tato kniha je totiž revoluční v tom, že spojuje nejen lékařské poznatky, osobní zkušenost, ale hlavně i nejnovější vědecké poznatky o štěpných chemických reakcích, které se odehrávají v našem těle a které zapříčinily Vaši nemoc.**

Předám Vám tyto informace jednoduchou a čtivou formou, budete všemu rozumět.

Do okruhu poruch příjmu potravy (PPP) patří nejen anorexie a její nejděsivější forma mentální bulimie (purgativní druh choroby, při které dochází k záchvatovitému přejídání a následnému zvracení), ale i jiné a méně známé druhy restriktivní (nebulimické) anorexie, jako je například fanatická honba za zdravým jídelm – ortorexie, odmítání příloh, nadužívání projímadel a diuretik, či restriktivní porucha příjmu potravy, která se projevuje konzumací jen velmi omezené škály jídel v jakémkoli věku či extrémního nadměrného pohybu. Budeme mluvit i o drunkorexii (alkorexii). Jedná se o nově vznikající extrémně nebezpečnou poruchu příjmu potravy, která v sobě spojuje nejen prvky anorexie, bulimie, ale i závislosti na alkoholu. Počty takto nemocných neustále rostou. Budeme hovořit i o večerním a nočním záchvatovitém přejídání.

**Obrovský pozor by si měly dát i věčné dietářky, protože redukční diety zvyšují riziko vzniku mentální anorexie nebo bulimie nejméně 8krát! Třetina anorektiček se začne časem přejídat a dospěje do fáze bulimie.**

Jedna porucha příjmu potravy často přechází v průběhu života v jinou.

Proto si ji Vy všichni pozorně pročtete celou, protože během kapitol určených hlavně pro bulimiky, najdete skvělé rady i pro Vás ostatní. Vysvětlím Vám toho spoustu o vnitřních funkcích vašeho těla. Ke



konci si pak všichni zopakujeme hlavní zásady a budeme se specializovat na konkrétní rady pro jednotlivé nemoci i pro ty, kteří drží diety.

Těžce nemocní si budou muset knihu přečíst dokonce několikrát, jediné tak zafunguje správně a jediné tak nad Vaší nebezpečnou nemocí zvítězíte.

**Tato kniha je tedy určena všem z Vás,** ale i všem bývalým nemocným, kteří mají strach z návratu té zákeřné nemoci. Je však určena také Vaším rodičům, přátelům a blízkým, aby přesně pochopili, čím vším si právě procházíte a čím vším si ještě budete muset projít. Dozvíte se také, proč Vaše předchozí pokusy prozatím selhaly.

Prostudovala jsem si spousty knih na toto téma od autorů z celého světa, přečetla jsem nejrůznější odborné články lékařských kapacit. Pročítala jsem také různá bolestná přiznání nemocných a dobře poznala jejich zoufalství a beznaděj. Existuje velká spousta rad, ale dokonce i ty nejlepší příručky a metody k uzdravení přiznávají šedesátiprocentní úspěšnost v praxi. Proč se po jejich přečtení anebo terapii neuzdraví více lidí? Odpověď na tuhle otázku je docela jednoduchá. Lékaři si vytvořili svůj vlastní neochvějný názor. Ano, znají spoustu reakcí a vět nemocných, jenže vůbec netuší, jakými hlubinami si nemocný člověk prochází. S jakými démony přesně bojuje.

K uzdravení je totiž nutné pochopit nejen lékařské stanovisko, ale i zcela zásadní chemii těla. Je třeba vědět přesně, jakými chemickými reakcemi a procesy Vaše tělo prochází od nemoci až po uzdravení a proč se tohle všechno děje. Je zapotřebí přesně vědět, co se děje ve Vašem mozku a proč Vaše tělo prozatím uzdravení blokovalo. A s tím nám pomohou vědci a jejich nejnovější vědecké výzkumy o hormonálních hladinách v našich tělech.

Kdysi jsem se marně snažila sama přestat kouřit, ale všechny mé pokusy selhaly. Dokud jsem neobjevila knihu, kterou napsal fantastický Allen Carr s názvem „Snadná cesta, jak přestat kouřit“. Tento geniální člověk mi pomohl skoncovat s kouřením jednou provždy. Jak? Jednoduše a srozumitelně popsal to, čím si také prošel. Nikoho nenutil. Chceš přestat kouřit? OK, ale musíš to Ty sama (sám) doopravdy chtít. Podej mi ruku a já Ti ukážu, jak zvítězit.

A od té doby, co tu knihu napsal, už takto zvítězily skutečně dokonce miliony lidí! **On použil slova „snadná cesta“ naprosto oprávněně a já tato slůvka nyní použiju taktéž. Můj návod bude nejsnadnější a nejkratší ze všech možných cest k Vašemu uzdravení.**

Věděla jsem už dávno, že toužím napsat právě takovou knihu pro Vás. Takovou, která by Vás s jistotou provedla všemi nástrahami, umetala před Vámi chodníčky, vystavěla lávky přes propasti a pomohla Vám postavit se obrům, se kterými budete muset svést hlavní boje, kterým budete muset čelit.

Nijak nezakrývám, že ti obři budou velcí a že ten boj nebude úplně snadný, ale dodám Vám tu nejlepší zbroj, brnění, kopí a jiné zbraně – mé užitečné rady, se kterými tyto boje vyhrajete. **Připravím Vás na boj s nepřáteli tak dokonale, že nedostanou žádnou šanci a Vy nad nimi zvítězíte!** Podejte mi, proto prosím Vaši ruku a nechejte se klidně vést.

Vaše Monika

## 2. kapitola: Žijeme v době blahobytu

Nejdříve začnu vyprávět o nejhorších purgativních onemocněních z nebezpečného okruhu nemocí poruch příjmu potravy (PPP). (O těch, kteří zvrací – a nejsou to jen klasičtí bulimici.) Vy ostatní, kteří těmito nejtěžšími formami prozatím netrpíte, si také dobře pročtete následující stránky. Protože všechno souvisí se vším. Z menšího zla se lehce stává větší a já nechci, abyste někdy v budoucnu také zabředli do těch největších hlubin temnoty.

Proto se obracím i na ty, kteří drží diety. Přečtete si prosím pozorně všechny kapitoly a teprve pak zvažte svůj následující boj s nadbytečnými kily. Diety určitě držet můžete, ale měli byste dobře znát správný postup a dodržovat hlavní pravidla. Jinak se dostaví jo-jo efekt.

V některých kapitolách se najdete, v jiných ne. Pro boj s vaší nemocí si později vyberte kapitoly, které si můžete opakovaně pročítat a ke kterým se budete rádi vracet. Nejdříve si ale všichni knihu přečtete celou. Teprve na konci vám prozradím další postup.

Záměrem této knihy není plně nahradit služby zdravotních specialistů ani lékařskou pomoc. Doporučuji konzultovat zdravotní stav s odborníkem, a to především v případech, které mohou vyžadovat diagnostiku či lékařský dohled.

Ale přejděme nyní konečně k mému vyprávění.

Žijeme v blahobytu, v konzumní společnosti. Naši předci se ještě nikdy neměli tako dobře, jako se máme my. Nejedli úplně každý den, tak jako my. Nikdy neměli takový dostatek potravin, jaký máme my. Byli zvyklí těžce pracovat a hodně se hýbat. Na rozdíl od nás.

Dnešní generace tedy bojují s něčím, co dřívější generace neznaly. A nejedná se pouze o nadváhu a civilizační nemoci, které díky ní vznikají. Problém poruch příjmu potravy totiž nevznikl nutně jako problém s nadbytečným tukem jako takovým, má totiž hlubší kořeny v mírně narušené psychice, v nejistotě, v úzkosti a strachu. V touze po dokonalosti a v narušeném sebevědomí.

Nejen dospívající, ale v podstatě všichni mladí i starší dnes čelí obrovskému tlaku. Sociální média nám denně předvádějí ideály krásy. Všichni se snaží být dokonalí a co nejvíce cool. Někteří z nás se v takovémto prostoru ztrácejí a pociťují frustraci, kterou potřebují nějakým způsobem ventilovat. Proto tak prudkým tempem přibývá nemocí z okruhu poruch příjmu potravy. (PPP)

My se spolu vydáme léčit nejen vaše tělo, ale i vaši zraněnou duši a najdeme příčinu vaší nemoci. Uzdravíme i váš nemocný mozek. Léčitelé tvrdí, že tyto nemoci hladu jsou v podstatě projevem nedostatku lásky. **Jedná se o hlad po lásce!** Není to jen o přejídání.

Divili byste se, ale všichni nemocní bulimií se skutečně snaží stravovat zdravě a dietně. Jen pokud se jim to nepodaří a nezvládnou velikost porce, dostaví se ataky nemoci.

Nepodceňujte, proto prosím žádné stádium nemoci!

Dovolte mi, prosím, citovat pana **PhDr. Františka Davida Krcha**, kniha – Bulimie, jak bojovat s přejídáním, 2. doplněné vydání, z vydavatelství Grada. ISBN 80-247-0527-3, vydání 1. – 2003:

„30 % redukčních diet přechází během jednoho až dvou let v to, co je nazýváno patologickou dietou. U 20-30 % patologických dietářek se později rozvine plný nebo částečný syndrom poruchy příjmu potravy.“

Proto jsou všechny diety nebezpečné. Narušují jídelní chování. Proč? A jak s tím bojovat? O tom si povíme o něco později.

### 3. kapitola: Původ nemoci

Ze všeho nejdříve vás chci všechny ujistit, že nejste rozhodně žádné zrůdy, přestože se vám to budou snažit jiní lidé možná namluvit. Nejste ani divní, prokletí, zlí, zkažení, či cokoliv jiného. Jste úplně normální lidé, kteří jednoduše podlehli tlaku společnosti a touze po své dokonalosti.

I proto jsem vás všechny oslovovala v první kapitole velkým písmenem – psala jsem o **Vás!** To abych zdůraznila vaši důležitost a váš význam. Klidně bych takto pokračovala i v celé knize, ale zkomplikovalo by nám to oslovování, protože budu často promlouvat k dívkám a k ženám. To ale neznamená, že ty kapitoly nejsou určené i vám, chlapcům a mužům.

Vím, že se právě nacházíte v té nejhlubší možné temnotě života, často vás přepadají temné sebevražedné myšlenky a zoufalství, smutek a beznaděj. Myslíte si dost možná, že jste bezcenní lidé, ale jste na velkém omylu, přestože se nacházíte na samotném dně.

Každý z vás je nesmírně cenná bytost. Dávný filozof Swett O. Marden tvrdí, že každý z nás je předurčený vykonat nějaký důležitý úkol.

Každický život je velmi vzácný. Jste přeurčeni třeba zachránit jiného člověka v jeho největší nouzi. Pomůžete jako matky a otcové svým dětem, pomůžete jako přátelé bezmocnému kamarádovi v jeho

nejtěžší chvílce. Darujete úsměv někomu, kdo ho právě nejvíce potřebuje.

Porodíte dítě! (Co je víc!)

Třeba právě vy zplodíte dítě, které jednou vymyslí nové a převratné vynálezy a oslní svět.

Proč vám o tom vyprávím?

Původ vaší nemoci totiž pochází z vašeho nízkého sebevědomí. Z frustrace a nespokojenosti se svými rodiči, se svým okolím. Z nejistoty. Popřípadě z úzkostí a strachu z přijetí ostatními lidmi z kolektivu, ze strachu, že pro svého přítele (přítečkyni) nebudete dost dobří. Trpíte pocity a falešným přesvědčením, že nejste dokonalí a že vám něco chybí. Prostě jednoho dne zjistíte, že je s vámi něco špatně a ta neodbytná myšlenka ve vás začne hlodat jako červ. A začnou se přidávat další a další a z toho začne pramenit další nejistota a stále větší frustrace a úzkost.

Začnete na sobě více pracovat, používat lepší mejkap, nosit kvalitnější oblečení, ale stále si nebudete připadat dokonalí.

Kniha „Cukr a bulimie“ Strana 67.-70. – „Každý z nás by chtěl být žádoucí, vítán, být součástí ‚smečky‘, získat uznání nebo být obzvláště zajímavý. Všechny bulimičky mají v tomto ohledu problém. Nejsou si jisty, zda jsou vítány a žádoucí. To vede k častým záchvatům onemocnění. (...) Když je taková žena štíhlá, uklidňuje to její potřebu – patřit ke smečce, stejně jako potřebu vysokého hodnocení svého



okolí, získává určitý status. Každá změna hmotnosti ji však znejistí a takové tělo vyplavuje hodně kortizolu a s tím jsou spojeny také obavy a následné záchvaty onemocnění.“

Některé z vás uvažují takto: „Pokud jsem štíhlá, jsem výjimečná.“

Začne vám vadit každičký gram tuku navíc. Začnete držet přísné diety, jo-jo efekt a další marné diety, kterými docílíte pouze zpomalení veledůležitého metabolismu.

Nekonečné diety a hladovění povedou k anorexii a ta až k tomu, že začnete jídlo dokonce zvracet a s okouzlením zjistíte, že zároveň s jídlem zmizí i veškerá nahromaděná úzkost, strach a frustrace. Konečně se uvolníte a budete se cítit na chvíli šťastní. Řešení!

Jenže štěstím se budete opájet jen do chvíle, dokud se opět nedostaví ten ukrutný hlad, který se bude hlásit se stále větší neodbytností. Hlad, hlad, hlad! A zároveň s ním se vrátí opět i strach, úzkosti i frustrace. A kolotoč začne od znova. Ale nejen kolotoč, roztočí se celá bludná a extrémně nebezpečná spirála nemoci, ze které není snadná cesta ven.

S každým dalším kolem, s každým dalším dnem, týdnem, měsícem či rokem zabřednete do tak hlubokých propastí, že už netušíte, jak se z nich vydrápat ven a už předem víte, že ten boj nedokážete vyhrát. Tedy ne sami. Potřebujete pomoc!

Není náhoda, že pokud vás zaskočí strach, zoufalství a úzkost, dostanete průjem, anebo se člověk vyzvrací. Je to přirozená reakce

těla. Ale ve vašem případě nabude tato běžná reakce těla bludných rozměrů.

Ten z vás, kdo má dobré rodiče, téměř vyhrál. Rozhodně je zapojte do vaší léčby. Toto doporučuje většina lékařů. Ale existují i někteří odborníci, kteří právě tohle nedoporučují. A to proto, že ne každý má extrémně chápatvé a citlivé rodiče. Děti pohodových rodičů, vychovávané od malička ve štěstí, radosti a vzájemné soudržnosti a podpoře – jen tak lehce neonemocní.

Za původem nemoci stojí právě velmi často příliš ambiciózní rodiče, kteří kladou na své děti enormní požadavky a ty se pod jejich tíhou prakticky zhroutí a onemocní. Takové rodiče do své léčby rozhodně nezapojte. Vy totiž potřebujete pevnou oporu. Někoho, komu naprosto důvěřujete. (Lékař, prarodiče, přítelkyně, přítel, manžel, má kniha atd.)

Pak jsou tu také přátelé a kamarádi. Jenže ne každý přítel je zároveň i dobrý přítel. Dobře zvažte, komu své tajemství svěříte, protože se nejednou stalo, že právě takovýto „kamarád“ důvěru zneužil a zradil. V takovém případě by vás dostal ještě do větší louže, než ve které se právě nacházíte.

Ze všeho nejdříve byste se měli obrátit na lékaře. Vy, kteří jste to ještě neudělali a nacházíte se dokonce ve vážném stádiu nemoci – neprodleně lékaře kontaktujte, a to co nejdříve. Falešný stud stranou. Dobrý a chápatvý lékař je pravý poklad. Zejména psychologové a psychoterapeuti vám mohou účinně pomoci najít příčinu vaší

nemoci. Posílí vaše sebevědomí a naučí vás pracovat s negativními emocemi, které ve vás spouštějí ataky nemoci.

Lékaři provedli několik studií, které ukázaly, že pro bulimiky je nejideálnější ambulantní léčba s pravidelnými kontrolami u psychologa, psychoterapeuta. Také setkávání se svojí skupinkou nemocných a společná terapie je velmi účinná. Má kniha by měla být jen doprovodným návodem, jak vás zbavit nemoci. **Lékaři vám pomohou zvládat psychickou stránku nemoci a já vás zbavím zvracení.** Zároveň se však zříkám veškeré odpovědnosti plynoucí z neuváženého přímého či zprostředkovaného užití této knihy. Tahle kniha je vzácný lék, který by však neměl nikdo zneužít.

Proč tohle píšu až na konec? Protože totéž vysvětlují i lékařské kapacity. Spousta pacientů se snaží svoji nemoc zatajit. Nikdo si totiž nedělá iluze o tom, že takto nemocní začnou najednou chodit po ulicích a lepit si na čelo cedulky: „Jsem bulimička!“ Nemocní se jen tak svěřit nedokážou a své tajemství skrývají v některých případech i po celá léta. Jen někteří se dokážou včas svěřit lékaři.

Já sama jsem byla nemocná asi 4 roky. Svoji lékařku jsem navštívila snad desetkrát, ale nikdy jsem to ze sebe nedokázala vypravit. Vešla jsem do ordinace a najednou temno. Stop. Blok a nedokázala jsem o svém problému vůbec mluvit. Styděla jsem se. Bylo mi to trapné. Toto lékaři dobře vědí, ale dnes už existují jasné znaky nemoci, které se dají zkušeným okem snadno rozpoznat.

Bulimičky mívají poraněné klouby na pravé ruce, pokud jsou pravačky a levačky naopak. Mívají zvrásněný žaludek s oslabenými stěnami, který vznikne tím, že je neustále jako balónek nafukován do obrovských rozměrů a pak zase vyprázdněn. K dalším jasným znakům patří poranění krku, jícnu a třetina bulimiček mívá otoky slinných žláz pod čelistí, které umocňují dojem opuchlého, kulatého obličeje.

Takže dobrá zpráva je, že zkrásníte ihned, jakmile se uzdravíte! Vy si to neuvědomujete, ale váš napuchlý obličej vás prozrazuje. Až budete zdravé, zhubne ze všeho nejdřív i váš obličej. Splasknou otoky.

**Budete krásnější než kdy dříve!**

## 4. kapitola: Nejohroženější skupina 14–21 let

A nyní napíšu něco pro vás, děti. Neurázejte se prosím za toto něžné oslovení, až budete starší, pochopíte. Vy z vás, které to slovo uráží si dosadíte třeba mladí, ještě ne úplně dospělí, prostě cokoliv chcete.

Uvedla jsem věk 14–21 let, ale musím zároveň dodat, že dnes se hranice problémů s příjmem potravy (PPP) bohužel přesouvá ještě do nižších věkových skupin, ale i do vyšších! Lékaři bijí na poplach, rodiče jsou zoufalí, ale ze všeho nejvíce jste vyděšení právě vy, nemocní.

**Právě proto, že nemoc začíná ovládat už i osmileté a devítileté děti, píšu o dětech, a ne o mladistvých. Chtěla bych, aby mé knize porozuměly i ony. Proto použiju občas i dětská přirovnání, a dokonce i pohádku, která doufám neurazí ani dospělé. Teenageři porozumí snadno, mladší děti budou potřebovat raději výklad rodičů. Oni sami uznají, které řádky jsou pro jejich děti vhodné a které nikoliv.**

Vysvětlím vám, proč jste onemocněli. Možná, že si už na tuto odpověď umíte sami správně odpovědět, ale třeba také ne.

Když se narodí malé dítě, zahrne ho většinou celá rodina láskou a péčí. To dítě roste a dospívá a naráží na první překážky. Potřebuje se toho naučit spoustu, nejen školní látku, ale hlavně se musí naučit vstávat po každém nevydařeném pádu.

**Tajemství úspěchu netkví v tom, kolikrát spadnete, ale v tom, kolikrát dokážete znovu vstát!**

A to je to, oč tu v podstatě běží. Vyrostete do věku, ve kterém vás už rodiče tolik nehýčkají a nehladí. A přitom právě pohlázení z lásky je tím nejlepším lékem pro vás nemocné! Dokáže pravé zázraky.

Někteří rodiče se právě rozvádějí a bezradné děti jsou v šoku. Některé z nich neumí takovou situaci ustát a vstřebat a onemocní. Někteří otcové říkají svým synům srabi a podobně, jen proto, že nejsou stejní jako oni. Jenže ti mladí muži mají úplně jiné kvality, které většinou předčí i ty otcovské. Některé dívky se zoufale snaží napodobit své matky dietářky a chtějí jim dokázat, že ony jsou dokonce lepší než jejich matky a sklouznou hluboko do nemoci. Některé děti obézních rodičů se zoufale snaží bojovat proti nadbytečnému tuku a nechtějí vypadat jako rodiče.

Přicházejí první ostré střety s rodiči, s prarodiči, se sourozenci, spolužáky. Každý z vás se totiž bude snažit najít si své vlastní místo na slunci. Učíte se poznávat sami sebe, vyrostli jste v domnění, že jste dokonalí a najednou vás vaše okolí začne přesvědčovat o tom, že dokonalí nejste a vy tomu bludu uvěříte.

Sociální sítě vás dennodenně masírují tím, jak má vypadat správný ideál krásy a kdo je cool a kdo lůzr. A vy si začnete připadat méněcenní, anebo se budete extrémně snažit blýsknout se a předvést se před ostatními. Když to nevyjde – přijde pád. A pak další a další a

další a vy se pak raději stáhnete do své ulity, kde je vám dobře a ve které se cítíte bezpečně.

Naučit se dobře sžít s kolektivem je nesmírně důležitá vlastnost a některým z vás to prostě příliš nejde. Netrapte se tím. Co neumíte dnes, naučíte se později. Hlavní je, že si musíte sami věřit a neztrácet důvěru v sebe sama. Pokud vás tedy nikdo pochvalně neplácá po ramenou, pochvalte se sami!

Pokud vás denně nikdo nehladí a neobjímá. Nevadí! Zvykněte si na to. Jako dospělí se s tím naučíte snadno žít. **Naučíte se dodávat sami sobě dostatek sebevědomí a sebedůvěry a nebudete potřebovat chválu okolí.**

Pokud závidíte třídním hvězdám, a přejete si být jako ony (oni), tak se uklidněte. Jako dospělou mě nesmírně udivil fakt, že bývalé třídní hvězdy nebývají většinou v životě příliš úspěšné. A že naopak více prorazí ti tišší, kteří kdysi stáli někde vzadu v ústraní, ale nenechali se zmást a trpělivě, poctivě a neúnavně kráčeli za svým cílem a pracovali na svém snu. Ti to pak dotáhli nejdál a sami se stali hvězdami mnohem jasnějšími a zářivějšími, než jejich bývalí „hvězdní“ spolužáci, protože nezářili pouze pár let v dospívání, ale po celý život!

Takže klídek, co není dnes, bude zítra.

Moudří tibetští mniši radí: „Můžete si splnit každičké přání vašeho života! Každícké! Jen si musíte jít pevně a neochvějně za svým cílem a nevzdávat to!“

Představte si taky malou lesní školku.

Malé jedličky a smrky, borovice i duby a jasany, javory. Malé rostlinky. Dokážete si je vizualizovat? Ano? Jako maličké stromky rostou všechny společně v dobré půdě. Brzy ale přijdou lesní dělníci, kteří je začnou sázet všude po lese. Ne každá rostlinka zapustí své kořínky v úrodné půdě a na slunném místě. Některé budou překrývat mnohem mohutnější stromy, a tak budou mít některé rostlinky více práce správně vyrůst. Pro některé stromky bude půda příliš kyselá, pro jiné zase příliš písčité a zásadité. Nevhodná. Všechny rozhodně neporostou stejně rychle. A viděli jste už někdy malou borovičku, která dokáže růst dokonce i na nehostinné skále? Její počáteční boj o přežití je velmi těžký. Bude muset snášet lijáky a bouře i obrovské sucho. Ale jakmile pevně zapustí své kořeny a povyroste, zajistí si dostatek vláhy i živin potřebných k životu a bude nesmírně silná!

Tyhle mladé stromečky jste vy všichni – dospívající. Jste už téměř dospělí, rozhodně si to o sobě myslíte, ale ještě se neumíte s životem správně poprat. Tomuhle umění se budete muset teprve naučit. Nevíte si rady ve spoustě situací. Vaše „kořeny“ jsou ještě malé a slabé. Teprve až tyto kořeny zesílí, neporazí vás už žádná bouře.

A stejně jako ty stromečky nemají v lese stejné rovné podmínky k životu, tak ani i vy mladí, nemáte rovné podmínky při vašem dospívání. Rozhodně ne všichni máte milující a chápavé rodiče. Ne všichni jste bohatí, ne všichni máte rozmazlující a pečující babičky a dědečky. Někteří z vás vyrůstali v dennodenních bouřích ustavičných hádek, někteří z vás doma nenalezli ani chvilku klidu, někteří nemáte



své vlastní pokojíky, závidíte spolužákům lepší a dražší mobil, který vám vaši rodiče nedokážou koupit, protože si to jednoduše nemohou dovolit.

Anebo naopak, vyrůstáte ve velmi bohaté rodině, ve které jste se však odcizili sobě navzájem. Rodiče žijí jen prací a nevšímají si vás, jsou neustále ve stresu a vyčerpání. Když přijdou domů z práce, nechtějí si s vámi povídat a vy byste si s nimi přitom potřebovali probrat tolik věcí! Tak moc byste potřebovali malinko pozvednout sebevědomí, aby vám poplácali po ramenou, a donekonečna opakovali, jak jste skvělí! Začnete se utápět ve své bezradnosti a v hlubinách Sítě. Pak přijde ta poslední kapka a vy onemocníte!

Nemůžete nic vyčítat svým rodičům, stejně jako stromky v lese nemohou vyčítat lesníkům, proč je zasadili do tak nedobré půdy. Myslete si o svých rodičích, co chcete, ale pokud to nejsou vyloženě zločinci, měli byste se naučit brát je takové, jací jsou. Neměli byste jim dennodenně vyčítat, že za všechno zlé ve vašem životě mohou jen oni. Je nesmyslné tvrdit, jako to dělají třeba některé filmové hvězdy, že za to, že si nedokázaly najít životního partnera – mohou jejich rodiče.

Ale zároveň vím že existují rodiče a „Rodiče“! S některými se skutečně nedá příliš vyjít. Pro tyhle případy mějte vždy na paměti dvě věci:

- 1.) Čtvrté přikázání Bible: „Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře ti bylo na zemi.“ Zní to naprosto uncool, ale je to starodávná pravda. Rodiče bývají totiž velmi

často zkušenější ostrálenější a moudřejší než vy. Většinou to také s vámi myslí dobře a znají vás nejlépe. (Tohle samozřejmě neplatí ve všech případech bez výjimky.)

- 2.) Život člověka bývá dlouhý a nikdo na světě vás nemůže nutit, stýkat se s nimi i po ukončení školy. Až se postavíte na vlastní nohy, dospějete, uvidíte spoustu věcí najednou v úplně jiném světle. Většina dětí si ke svým rodičům najde cestu i v pozdějším věku, jiní se budou nesnášet až do smrti. Ale nyní jste ve věku, kdy je rozhodně potřebujete, a proto s nimi komunikujte. Anebo se alespoň o dobrou komunikaci snažte.

## 5. kapitola: O školním kolektivu

Ne všechny děti jsou vnímavé a citlivé k potřebám druhých. Některé dítě si najde svůj velký prostor ve třídě téměř okamžitě, jiné spíše sedá v koutku. Často zde dochází i k šikaně a některé děti se prostě bojí. Strach je pak doprovází i v pozdějším věku, když dospívají. Bojí se před spolužáky promluvit anebo se výrazněji prosazovat, protože se děsí posměchu. Snaží se být cool, ale nejde jim to příliš.

**Nikdy si nenechte vnutit do hlavy takovou hloupost, že jste lůzři. Třeba jen proto, že nemáte bohaté rodiče! Toto vám tvrdí jen hlupáci, kteří v životě stejně dopadnou špatně. S takovým přístupem k ostatním lidem nemají žádnou šanci uspět! Na rozdíl od vás!**

Vy dospívající už dávno děti nejste. To víme všichni. Jste mladí. Ale úplně dospělí ještě také ne. Ani v osmnácti letech si ještě neporadíte se všemi problémy tak dobře, jako ve 25 ti letech A váš vývoj bude neustále pokračovat.

Přestože nejste dospělí, už většinou přesně víte, co od života očekáváte. Co se vám líbí a co ne. Některá přání těch úplně nejmladších, jako třeba stát se profesionálním hráčem her, anebo slavným youtuberem nemusejí být úplně reálná a v tomto směru chápu vaše rodiče, když se vám snaží vysvětlit, že se hraním her neužívíte.

Pokud jste však zabředli do naší nemoci, tížilo vás nejspíše mnohem více věcí najednou. Většinou byste se potřebovali tolik někomu dospělému svěřit, jenže nemáte komu, nedokážete nikomu plně důvěřovat.

Pamatujte, že existují bezplatné linky bezpečí. Na druhém konci aparátu na vaše zavolání budou čekat hodní moudří lidé, kteří vás budou chápat a poradí vám. Nestyďte se jim zavolat a poprosit je o radu s vašimi problémy. (Pokud už vám nepomohli rodiče, sourozenci či kamarádi.) Existují věci na tomto světě, se kterými se nedá jen tak lehce každému svěřit. Avšak ti lidé na druhém konci aparátu tohle umějí. Jsou to vaše bezpečné láskyplné vrby, které vaše tajemství nikomu nevyzradí.

**Důležitá zásada také je: „Nikdy a za žádných okolností o sobě nemluvte špatně!“**

Pokud o sobě mluvíte s despektem, ostatní vás slyší a budou vám pak říkat totéž. Už nikdy nesmíte vyslovit: „Já jsem osel, vůl, kráva!“ Podobné nesmysly si rozhodně odpusťte. Nesnižujte sami sebe a nepodceňujte své schopnosti. Naučte se více vážit si sebe sama. Zdravou sebedůvěru si dodávejte vy sami. Většinou to za vás nikdo z ostatních ve vašem kolektivu rozhodně neudělá. Praví kamarádi jistě ano.

Hledáte se! Proto vám nyní pomohu se trochu lépe najít a zorientovat se ve vašich dobrých i špatných vlastnostech a ukážu vám, jak si zlepšit své vlastní hodnocení a své sebevědomí.

Téměř všechny nemocné okruhu nemocí poruchy příjmu potravy doprovází nízké sebevědomí. A na tom je třeba silně zapracovat. Už světoznámý lékař starověku – Hippokrates – jeden z nejslavnějších Řeků, který je pochován v řecké Larise, rozdělil lidi do čtyř skupin. Každý z nás je jiný, a proto je zapotřebí pochopit, že skutečnost, že jsme jiní ještě zdaleka neznamená, že jsme méněcenní! Právě naopak! Každá ze čtyř skupin má svá pozitiva a negativa. Každý z nás má jiný temperament a co je nejdůležitější – každý z nás reaguje jinak na podněty z okolí. A toto je důležité pochopit.

Na netu si můžete snadno dohledat nejrůznější propracované tabulky. Můžete se o vlastnostech jednotlivých typů dočíst více. Já vám předvedu jen velmi zjednodušený obraz jednotlivých typů lidí – podle slavné Hippokratovy teorie.

Introvert–flegmatik–tělesná šťáva–sliz hlen	Introvert–melancholik–tělesná šťáva–černá žluč
Pasivní	Tichý
Pečlivý	Nespolečenský
Přemýšlivý	Rezervovaný
Spolehlivý	Pesimistický
Klidný	Úzkostlivý
Ovládající se	Střízlivý
Vyrovnané nálady	Rigidní a náladový

---

STABILNÍ	LABILNÍ
----------	---------

---

Extrovert – Sangvinik – tělesná šťáva – krev	Extrovert – Cholerik – tělesná šťáva – žluč
Vůdčí	Urážlivý
Bezstarostný	Neklidný
Živý	Agresivní
Pohodový	Vzrušivý
Otevřený	Impulzivní
Citlivý	Tvárný
Společenský	Optimistický
Hovorný	Aktivní

Už chápete, proč se tak různíme? Teorie tělesných šťáv se vám nejspíš hnusí, ale starověcí lékaři podle nich skutečně léčili velmi dlouho, a dokonce i relativně úspěšně. V jejich lékařských knihách se nachází mnoho zajímavých bylinných receptur, návodů a rad. Možná by si starověcí lékaři dokázali dobře poradit i s vámi nemocnými dnes. Rozhodně by bylo zajímavé, sledovat je, jak by postupovali například v případě zákeřné bulimie.

Ale proto jsem to neuváděla. Nejdůležitější jsou čtyři typy osobností. Na první pohled bychom řekli, že vítězí sluníčkáři sangvinici, ale není tomu tak. Chtěli byste mít takové slunce doma? Které by chtělo jen zářit a jen se předvádělo? Zdání někdy klame.

Toto přeháním, ale i cholerici mají své dobré vlastnosti. Rychle vzkypí a nahněvají se i urazí, ale za chvíli už o tom neví, kdežto některé jiné skupiny si i sebemenší zranění pamatují roky! A mstí se. Cholerici ne. Sangvinici a cholerici se rádi vyhřívají na výsluní. Jsou to extroverti, rádi se předvádějí. Pravým opakem jsou introverti, ti jsou naopak tišší a nebývají rádi středem pozornosti. Jsou to naprosto přirozené reakce, přesně odpovídající typu jejich osobnosti.

Flegmatika vám nejspíš příliš představovat nemusím, je to naprostý pohodář. (Někdy až moc velký.)

Melancholik je velmi tichý člověk, pohroužený spíše do sebe. Bývají to však dobří rodiče, kteří své děti nebudou nijak zraňovat, křičet na ně a ponižovat. Mají rádi samotu a svoji rodinu. Svě soukromí.

Už tedy chápete, že je normální – být jiný? Ať už jste se zařadili do kterékoliv skupiny, pamatujte si, že existuje obrovská spousta nejrozličnějších dělení do dalších skupin, která jen ukazují, jak jsme všichni různorodí.

Například další dělení, podle mixu hormonů testosteronu a estrogenu. Muži i ženy v sobě mívají namixovány oba tyto hormony, byť jen například v nepatrném množství.

Ženy, maximum estrogenu	střed	Muži, maximum testosteronu
Minimum testosteronu		Minimum estrogenu

Čím blíže ke středu se muži i ženy nacházejí, tím více vytvářejí protipóly těm, kteří se nacházejí na konci naší škály.

Ženy blízko středu mají méně estrogenu a více hormonu testosteronu, u žen – hormonu vítězství. (Nebojte se, pouze v malinkatém množství, nejedná se o žádné mužatky!)

A muži přesně naopak. Muži u středu mívají méně testosteronu. (Neděste se, bývají to úžasně pozorní a skvělí milenci a tito muži nemívají tak časté problémy s infarktem, mrtvicí a podobně, kdežto muži s velkým množstvím testosteronu těmto nemocem často podléhají. Bývají výbušní a nedůtkliví a žije se s nimi těžko.)

Existuje další dělení, podle úspěšnosti v budoucí práci. Zdali jste například spíše skvělý analytik, který se nenechá jen tak lehce oklamat, anebo zdali se naopak necháte opít rohlíkem.

Nechci příliš míchat vědu s pavědou. Chci vám jen dodat sebevědomí. Každý z vás má totiž své úžasné vlastnosti, které jiní nemají a se kterými se vám bude lépe žít v budoucnu, jen o tom ještě nevíte. Příroda vám je dala do vínku. Proto si jich važte.

Abych vám ještě lépe vysvětlila, proč někdy nevycházíte se svými spolužáky, je i fakt, že jste se narodili téměř všichni ve stejném roce. Číňané nepoužívají evropská znamení horoskopu, ale mají svá znamení a věří, že každé z nich vládne jednomu lunárnímu roku. Ten u nich nezačíná, tak jako u nás, prvním lednem, ale oni slaví příchod Nového roku koncem ledna, většinou začátkem února. Letos převzal vládu mocný dřevěný drak, který se rodí jednou za 60 let.



Proč vám o tom píšu? Zdá se to být nedůležité, ale když se tak člověk nad tím zamyslí, uvědomíme si, že sedíte ve třídě plné tygrů, kohoutů, anebo plné draků, či ve třídě plné umečených koz. A soužití s nimi nemusí být vždy jednoduché.

Později až dostudujete a začnete žít svým vlastním životem, se už nikdy nesetkáte s tak jednotvárným mixem osobností. Poznáte nejrůznější škálu lidí a obklopíte se dobrými kamarády a přáteli, se kterými vám bude dobře. A o tom to je. Dobu dospívání berte jen jako zátěžový test. Jako svůj vývoj. Nic víc. Někteří lidé dokonce milují vzpomínky na studium, jiní však ne.

Rozhodně se nesmíte trápit případnými nezdary ve třídě. Tohle období vás přejde.

**Naučte se mít rádi sami sebe! Buďte tím, kým chcete být, a nesnažte se zbytečně napodobovat ostatní. Jste jedinečné bytosti a vaše skvělé vlastnosti vás dovedou k vašemu vysněnému životnímu cíli.**

## 6. kapitola: Hlavně pro dospívající děvčata, ale i ostatní ženy

Milé holky, pokud se vám podařilo ve věku dospívání onemocnět, nevěšete hlavu. Neste v tom samy. PPP, strašných nemocí tohoto světa, neustále přibývá. Ještě nedávno každá desátá dívka trpěla nějakou formou poruchy příjmu potravy a dnes je to už 14 děvčat ze sta! Ty statistiky jsou alarmující!

Především dospívající dívky ve věku od 14 do 21 let jsou nejpostiženější kategorií. Tehdy přestávají být dětmi a vítá, anebo spíše nevítá, je drsný svět dospělých. Ty křehké bytosti, které nemají dobré zázemí doma anebo v kolektivu, prostě onemocní.

Také chlapani mohou onemocnět, ale jen v poměru asi 10:1. Jeden chlapec na deset dívek. A tyto počty nemocných každým dalším rokem neustále rychle rostou.

V minulých kapitolách jsem uvedla, v jakém prostředí a proč mladí lidé onemocní nejčastěji. Je to příliš mnoho pádů a příliš mnoho negativních emocí, smutku, samoty, bezradnosti, ale i zlosti a frustrace.

Holky, ta nemoc vás přepadá právě proto, že teprve dospíváte a že jste ještě nezapustily pevné a silné „kořeny“, které by vás jistily při dalších pádech. Až dospějete, poradíte si hravě samy i s mnohem vážnějšími problémy. Potřebujete si prostě osahat svět kolem vás a pochopit, že