



OBSAH

ÚVOD	3
Kapitola 1: Vytoužené miminko	5
Kapitola 2: Koliky - noční můra novopečených rodičů	7
Kapitola 3: Očkování	8
Kapitola 4: Hledání na vlastní pěst a srážka se zdravotnickým systémem	10
Kapitola 5: Cesta ze dna	12
Kapitola 6: Alternativní způsoby léčby	13
Kapitola 7: Narození Šimona	15
Kapitola 8: Autoimunitní protokol	17
Kapitola 9: Výsledek	18
Kapitola 10: Rodičům nemocných dětí	23
Kapitola 11: Moje cesta	24
DĚKUJI	26

NEZBYTNÉ PRÁVNICKÉ PROHLÁŠENÍ

Napsat tento e-book mě stálo hodně práce, proto prosím respektujte, že kopírování a šíření jeho jakýchkoliv částí bez mého souhlasu je zakázáno a chráněno autorským zákonem. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

ÚVOD

Tento e-book je rekapitulací posledních sedmi let mého života, a nejen mého, ale celé mé rodiny. Sedm let, které byly naprosto **přelomové a hodně bolavé**.

Děkuji vám za stažení tohoto e-booku, nejspíše vás k němu něco přitáhlo, něco vás zaujalo. Možná máte doma nemocné dítě a prožíváte podobné situace, které jsem prožívala já. Věřím tomu, že díky sdílení takovýchto příběhů se může mnohým z vás ulevit, protože si člověk uvědomí, že není jediný na světě, kdo zažívá podobné situace.

Cesta k nynějšímu stavu, kdy oba moji synové jsou zdraví, trvala několik let hledání, studování, experimentování, zacházení do slepých uliček. Byly to roky plné **bezmoci, stresu a strachu** o našeho staršího, velmi nemocného syna. Roky na hraně fyzického a psychického vyčerpání, které jsem ne vždy ustála.

Musela jsem se vzdát mnoha svých dosavadních přesvědčení a pravd, několikrát změnit pohled na celou situaci, abych dokázala svým synům, a zejména tomu staršímu, pomoci.

Musela jsem převzít zodpovědnost za svůj život a život svých dětí, nenechat se vláčet většinovou společností (protože to, co si myslí většina, neznamená, že to je pravda) a přijmout to, že všechno, co se nám děje, má nějaký smysl, který ještě nemusíme vidět a znát.

Píšu „nám“, protože tohle všechno se mnou prožíval i můj muž, Tomáš. To on byl a je mým opěrným sloupem, který mě ani v těch nejkrušnějších chvílích mého života nezklamal. Nemohla jsem si vybrat lépe. ☺

Náš příběh vlastně není ničím výjimečný. Bohužel. Situace, které jsme zažili my, **zažívají tisíce dalších rodičů**. Jen se o tom málo mluví a často se to bagatelizuje. I proto se chci podělit o své zkušenosti a pocity, které zažívá máma, jejíž dítě je chronicky nemocné a trvá to dlouhé měsíce a roky.

Možná budu nařčena, že dělám z komára velblouda. **Atopický ekzém, koliky, chronický průjem, spousta potravinových alergií, hyperaktivita, agresivita, poruchy spánku**, „*to má dneska každý*“. Západní medicína dá kortikoidy, tlumící léky a budeme držet nekonečnou dietu – a je to, ne?

Ne, není. Za tím vším je hromada strachů, nejistot, narušených sociálních vazeb, chřadnoucí partnerský vztah, podlomené zdraví v důsledku permanentního stresu a často jako balvan veliký pocit viny, který s sebou na zádech vláčí rodiče nemocných dětí.

Západní medicína se snaží léčit jen tělo (a nutno říct, že u chronických nemocí se jí daří pouze donekonečna léčit, nikoliv uzdravovat), psychiku nemocných dětí a jejich pečovateli nikoliv. To už není její věc. S tím se musí rodiče vypořádat sami. Jen ten, kdo výše zmíněné diagnózy dítěte prožil na vlastní kůži, ví, jak **omezující a nelehký život** to je.

A v době toho největšího srabu **se vám zdá, jako by to nikdy nemělo skončit**, jako byste už navždy měli žít v tom permanentním kolotoči stresu a neustálého zaměření pozornosti pouze na nemoc svého dítěte.

Chtěla bych vám prostřednictvím našeho příběhu **dodat sílu, nadhled a vědomí, že všechno má svůj čas a všechno jednou pomine.**

Kapitola 1

VYTOUŽENÉ MIMINKO

Mé první dítě se nikdy nenarodilo. Z dnešního pohledu vím, že **moje tělo nebylo dostatečně zdravé, silné a vyživené**, aby miminko přežilo. Žila jsem v té době typickým vysokoškolským životem, kdy jídlo a celkově zdravý životní styl bylo to poslední, co mě zajímalo.

Od dětství jsem měla problémy s atopickým ekzémem, s trávením, téměř po každém jídle mi bylo na zvracení, trpěla jsem na kvasinkové infekce, záněty močového měchýře (na který jsem jednu dobu brala nízké dávky antibiotik půl roku v kuse!), únavu, velké výkyvy nálad, zastřené myšlení, při kterém máte pocit, že ten život, který žijete, je v mlze, za nějakou clonou, přes kterou se nemůžete dostat. A jako bonus k tomu všemu jsem 5 let brala bezmyšlenkovitě hormonální antikoncepci.

Z mého dnešního pohledu jsem byla velmi hloupá, že jsem **se slepou důvěrou předávala svoje zdraví** do rukou těch, o kterých jsem si myslela, že ví nejlíp, jak moje zdravotní problémy řešit. A co víc, v té době mi vůbec nepřišlo, že bych byla nějak extra nemocná a že to rozhodně není stav, ve kterém bych měla otěhotnět a porodit zdravé dítě.

terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Ani druhé těhotenství s Patrikem zpočátku nevypadalo nijak růžově, ale jak se ještě mnohokrát později ukázalo, **Patrik je prostě bojovník.** ☺



Přestože jsem byla do porodnice vyzbrojena porodním plánem, neprobíhalo to tak, jak bych chtěla. Už první průšvih byl, že **porod byl naprosto zbytečně vyvolávaný**, kromě data nebyl žádný jiný důvod porod uspíšit. Později jsem si sama podle data početí (a nikoliv podle data poslední menstruace, jak to lékaři obvykle počítají) spočítala, že Patrik měl dostat ještě 10 dní čas na to rozhodnout se sám o svém narození.

Druhý průšvih způsobila sestřička, která moje bradavky prohlásila za „*nehodná ke kojení*“ (a já jí uvěřila) a vnutila mi **umělé kloboučky**. Patrik se přes ně neuměl přisát, a tak následoval třetí průšvih, ten největší, **dostal umělé mléko**.

Tady udělám vsuvku a něco vám povím o tom, jak důležité je, aby první, co miminko pošle do svého břicha, bylo mateřské mléko. Novorozenci

ještě nemají zacelenou střevní stěnu, respektive slizovitá membrána, které pokrývá vnitřek střeva, je tenká a nesouvislá. Až po přijetí prvních bakterií v průběhu porodu a následně z potravy se začne tato membrána zacelovat a stává se i silnější.

Tato membrána slouží jako brnění a ochraňuje střevní buňky od toho, aby se k nim nedostaly střevní bakterie blízko a následně nepronikly do krevního oběhu a nevyvolaly infekci a reakci imunitního systému.

Pro zdraví dítěte je zásadní, aby se poprvé setkalo s těmi správnými bakteriemi (díky přirozenému porodu a prvním douškům mateřského mléka).

Kapitola 2

KOLIKY – NOČNÍ MŮRA NOVOPEČENÝCH RODIČŮ

Od té noci začaly Patrikovy šílené koliky a v podstatě **neustávající pláč**. Koliky pokračovaly další tři měsíce, Patrik neprosplval, já jsem byla totálně vyčerpaná a nevyspalá a hlodaly ve mně **pochybnosti, jestli jsem vůbec schopná se o své dítě postarat**. Nakonec jsem se i přes „*bradavky nevhodné ke kojení*“ ☺ rozkojila (bez kloboučků), ale na doporučení pediatra Patrik stále dostával i umělé mléko.

Postupně jsem zjistila, že čím méně umělého mléka mu dám, tím jsou jeho koliky mírnější, až jsem nakonec umělé mléko dokázala vyřadit úplně. Jeho stav se začal **rapidně zlepšovat, lépe spal, přibýval na váze, koliky ustoupily** a my se těšili z jeho prvních úsměvů a pokroků.

Přestěhovali jsme se z Prahy zpátky do mé rodné vesnice a vypadalo to, že teď už to bude všechno dobré.

Kapitola 3

OČKOVÁNÍ

Ve svých čtyřech měsících dostal Patrik první očkování. Měli jsme štěstí v neštěstí, že očkování bylo takto odložené kvůli našemu stěhování a změně pediatra. Nechci si ani představovat, jak by to vše dopadlo, kdyby očkování absolvoval v řádném termínu, tedy už v 9. týdnu.

Hned poté se u něj začal objevovat ekzém na obličeji. Na důrazné doporučení pediatra jsem mu opět měla dávat umělé mléko, aby více přibral, ale hned po první dávce se šíleně osypal červenými fleky po celém těle.

Řešili jsme to samozřejmě s lékařem, ale ten naše obavy zlehčoval s tím, že ekzém je dnes zcela běžný a u našeho syna i předvídatelný, když já sama na něj trpím. Nechali jsme to tedy být, nadále jsem jen kojila, a přišli i na druhou dávku hexavakcíny s Prevenarem. Poté se ekzém ještě více zhoršil.

V šesti měsících dostal Patrik třetí dávku obou vakcín. Bylo to před Vánoci. Žádnou akutní reakci jsme nezaznamenali, ale během týdne měl po celé puse moučnivku, byl velmi zahleněný a přestal jíst do té doby už běžně podávané příkrmy.

O Vánocích dostal vysoké horečky, osypal se po celém těle a celý den zvracel. Jeli jsme na pohotovost, kde udělali vyšetření, ale nic konkrétního nezjistili. Jediné, z čeho se opravdu vyděsili, byl stav jeho ekzému – obličej a krk měl zarudlý a rozškrábaný do krve.

Od té doby měsíc odmítal cokoli sníst, vrátili jsme se k plnému kojení. A začal se v noci budit.

Několikrát za noc měl záchvaty, při kterých byl úplně mimo sebe, křičel tak, až ztrácel dech, ohýbal se do luku, kopal kolem sebe, mlátil hlavou o zeď a do toho si škrábal ekzém, který se rozšířil téměř po celém těle.

To trvalo 5 měsíců!

Přes den byl velmi nespokojený, vůbec se nesmál (nemáme žádné fotky s jeho úsměvem), stále brečel, byl agresivní – kousal, škrábal a bouchal vším a do všeho včetně sebe.

V kočárku křičel vzteky, v autosedačce také, takže s ním nebylo možné někam jít. Dostali jsme se do úplné sociální izolace. V době, kdy byl už opět ochotný něco sníst, jsme začali zjišťovat, že reaguje téměř na všechny potraviny, které mu dáváme. Do toho začal mít několikrát za den průjmy.

Kapitola 4

HLEDÁNÍ NA VLASTNÍ PĚST A SRÁŽKA SE ZDRAVOTNICKÝM SYSTÉMEM

Každý den a noc co noc jsme zažívali neuvěřitelný strach a stres.

Situaci jsme řešili s pediatrem, ale podle něj šlo jen o bolesti břicha. Byli jsme v koncích, netušili, co se to děje a nevěděli, jak mu pomoci. Já jsem v té době začala sama shánět informace o tom, co se to vlastně děje a jak se z toho dostat. Začali jsme experimentovat se stravou a používat homeopatika.



Období od Vánoc do léta mám jako v mlze. Spánková deprivace byla tak šílená, že jsem přes den nebyla schopná téměř fungovat. **Nespali jsme nikdy déle než 2 hodiny v kuse.** Při ulehání do postele jsem si přála,

aby nám Patrik dopřál alespoň 3 hodiny spánku. Po probuzení vždy následoval jen pláč, křik a vztekání, které nás provázelo celý den.

Jako perličku uvádím to, že do téhle situace jsme chystali naši svatbu. Zní to šíleně, ale ta snaha o normální život byla opravdu velká.

V červenci 2013 nás čekala srážka se zdravotnickým systémem. Patrik chytil do ekzému na krku infekci – opar. **Celý víkend v Motole byl jako noční můra.** Nechtěli mi dovolit s ním spát v posteli (na což byl zvyklý), na pokoji jsme byli s holčičkou, která měla onemocnění ledvin a nesměla se kvůli ní otevírat okna, takže jsme se při 30 stupních vařili ve vlastní štávě a Patrik se zuřivě škrábal (mimochodem hned vedle byl volný pokoj, ale ten nám poskytnout nechtěli).

Aby toho nebylo málo, tak **špatně stanovili diagnózu a podali špatné léky, na které měl Patrik navíc alergickou reakci**, a v pondělí ráno po stanovení správné diagnózy nás doslova vykopli, když se zjistilo, že jde o vysoce infekční záležitost.

Domů jsme si vezli dítě, které mělo díky koňským dávkám kortikoidů naprosto **hladkou kůži**, v kabelce jsem měla recepty na všechny ty „*vymoženosti*“ západního způsobu léčení chronických onemocnění – **mastičky na potlačení příznaků** – v hlavě větu dermatoložky, ať se obrátíme na alternativní způsoby léčby, že **ona s tím moc nezmůže**. Na naši písemnou stížnost ohledně arogantního chování nám nikdo nikdy neodpověděl.

Během následujícího měsíce se Patrikova kůže začala znovu pokrývat ekzémem a to v takové míře, že ho nakonec měl **na každém centimetru a v mnohem horším stavu než před hospitalizací v Motole.**

A já jsem po tom půlroce fyzického i psychického vyčerpání spadla až na dno. Nedokázala jsem vstát z postele, mluvit, fungovat. Nic jsem necítila, jen naprosté prázdno a odevzdání, konec. Matně si vzpomínám, že mi probíhala hlavou jen jedna věta: „Už ne.“

Vypadala jsem jak smrtka, vážila jsem 45 kilo, trpěla jsem bolestmi břicha a křečemi a po ruce jsem měla hnusně rozjetý ekzém. Domácnost a péči o Pátu musel převzít manžel s tchýní.

Kapitola 5

CESTA ZE DNA

Postupně mi ale docházelo, že ze dna se dá vykročit jediným možným směrem. Věděla jsem, že to musím zvládnout, kvůli němu a také kvůli sobě.

Stále více jsem si začala uvědomovat, že osud mi připravil do cesty lekci nazvanou VZÍT ZODPOVĚDNOST DO SVÝCH RUKOU a nečekat, až mi někdo nebo něco vyléčí nemocné dítě.

Začala jsem docházet na psychoterapie. **Potřebovala jsem se dostat z role oběti do role toho, kdo je tvůrcem svého života.** Měla jsem v sobě ohromný vztek na lékaře, na celý zdravotnický systém, který nás do tohoto srabu přivedl.

Když mi došlo, že to ne lékaři, ale my jako rodiče a já jako matka jsem tohle dopustila, začala jsem mít výčitky svědomí a střídavě se vztekat a litovat.

Mnoho měsíců uběhlo, než jsem dokázala tenhle stav překonat, přijmout naši situaci jako fakt a smířit se s tím, že to **snad má nějaký smysl a význam**, proč se nám tohle všechno děje.

S Patrikem jsme začali objíždět specialisty západní medicíny, kteří ale jen komentovali Patrikův zdravotní stav – ekzém po celém těle, četné potravinové alergie, chronický průjem, noční děsy, hyperaktivita spojená s agresivitou, podezření na PAS, **aniž by mu dokázali pomoci**.

Podle všech příznaků i názorů některých lékařů Patrikův imunitní systém následkem očkování zkolaboval a vakcíny nejspíše způsobily i otok mozku. **Očkování bylo tou poslední kapkou, kdy pohár přetekl a imunitní systém to nezvládl.**

Kapitola 6

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY LÉČBY

Poslední povinnou dávku očkování jsme odmítli a začali se obracet na alternativní metody léčby, nic jiného nám v té době nezbývalo, pokud jsme se nechtěli smířit s tím, že máme a už navždy budeme mít chronicky nemocné dítě.

Homeopatie, autopatie, kapky Joalis, tradiční čínská medicína, doplňky stravy, všechny možné babské rady – nic z toho nepomohlo. Nespočet

krémů, které nezabraly a jejichž zbytky jsem si pak mazala na nohy. ☺
Bezmléčná dieta, pak i bezlepková, poté přísná makrobiotická strava bez všech potencionálních alergenů.

Po vysazení lepku se Patrikův stav zlepšil, méně se v noci budil, chronický průjem trochu ustoupil a ekzém se z celého těla zmenšil na několik ložisek na těle, které ho ale stále velmi svědily. Přestože jsem nějakou chvíli makrobiotické stravě a jejím principům věřila, tak Patrik nikdy nepřišel o živočišnou složku potravy. Jemu (na rozdíl od sebe) jsem 2x týdně maso vařila, protože ve mně stále hlodal červíček: co když je to všechno jinak.

Alternativní způsoby léčby mu vždy na nějakou chvíli pomohly, my si krátce oddechli, **ale pak se zas vše vrátilo do starých kolejí**. Vždycky se stalo něco, co jeho zdravotní stav opět vrátilo zpět, ať už to byl rohlík (nepozornost učitelky ve školce), který mu enormně zaktivoval imunitní systém nebo kousek kapra, po kterém měl dokonce anafylaktický šok.

Bylo to jako špatný vtip, který se stále dokola ty dva roky opakoval. **Jako kdyby nás osud vždycky kopnul zase do zadku, abychom se posunuli o kousek dál.**



Patrik byl stále hyperaktivní a agresivní, náladový a věčně nešťastný. Měl hysterické záchvaty, kdy po všech plival, kousal, nebyl schopný si ani v případě únavy odpočinout a usnout. Jeho spánek byl neustále přerušovaný nočními děsy a byl velmi nepravidelný. Někdy usínal až kolem půlnoci a v jiné dny zase vstával ve 4 ráno. Mezi dětmi nedokázal ani chvíli fungovat bez konfliktu.

Postupem času jsme přestali věřit, že se z něj stane zdravé a spokojené dítě. **Přežívali jsme den za dnem.** Smířila jsem se s tím, že je nemocný a že nic víc už pro něj udělat nemůžu.

Rodina ani okolí nechápaly, proč Patrika držíme na tak přísné dietě, když ho to stejně nevyléčilo. Jen my s Tomášem jsme věděli, že tenhle režim je nutný k tomu, abychom mohli alespoň trochu fungovat jako normální rodina.

Kapitola 7

NAROZENÍ ŠIMONA

Na jaře 2015 se nám narodil druhý syn, Šimon. **Byla jsem si stoprocentně jistá, že on bude zdravý.**

Očkování jsme odmítli, plně jsem kojila a dodržovala přísnou dietu. Přesto se mu objevil ekzém, který se nakonec rozšířil po celém těle. **To není možné, říkala jsem si, dělám vše nejlépe, jak dokážu, ale i můj druhý syn je nemocný.**

Do toho se začaly nabalovat nefunkční vztahy v širší rodině, protože nikdo si nedokázal představit, co se u nás dennodenně děje, a asi to ani nikdo vědět nechtěl. Znáte to, každý má svých starostí dost a v některých rodinách si členové nejsou dostatečně blízko, aby si mohly navzájem pomoci.



Kromě dvou nemocných dětí jsme s manželem ještě oba řešili dokončení magisterského titulu na vysoké škole a bojovali s obrovskou únavou, která se za ty vyčerpávající roky nashromáždila.

Nakonec mi nezbylo nic jiného než to vyřešit radikálně. Po absolvování první ze tří státnic jsem studium na vlastní žádost ukončila. Vypadá to jako bláznovství, ale já jsem se tím zbavila alespoň jednoho stresujícího faktoru.

A opět jsem začala docházet k psychoterapeutce, **abych včas zatáhla za záchrannou brzdu v jízdě směrem ke dnu.**

Nastal čas na novou etapu a novou životní lekci – ZŮSTAT OTEVŘENÁ ZMĚNÁM.

Kapitola 8

AUTOIMUNITNÍ PROTOKOL

Shodou okolností jsme se díky mému kamarádovi dostali k lékařce, která nám doporučila zaměřit se na paleo stravu, a to zejména na její zpřísněnou, léčebnou verzi tzv. autoimunitní protokol.

Vtipné a vlastně i smutné je, že už rok předtím jsem tuhle dietu objevila, ale bylo to natolik odlišné od mého tehdejšího vnímání a přesvědčení o tom, co je zdravé a co není, že jsem tuhle cestu okamžitě zavrhla.

Zkrátka náš mozek funguje tak, že vždycky chceme slyšet jen to, co potvrzuje naše dosavadní přesvědčení.

Nyní ale nastala ta správná doba. Neměli jsme v podstatě na výběr a hlavně jsme neměli co ztratit, **horší už to být nemohlo.**

Byla to velká změna. Z makrobiotiky, která doporučuje obiloviny, luštěniny a bezmasá jídla jsme se dostali ke stravě založené na živočišných tucích, zelenině, ovoci a mase. Větší kotrmelec si lze těžko představit. Zpočátku mi trvalo, než jsem to rozdýchala. ☺

Pak jsem se vrhla na studium této terapeutické diety, a **čím více jsem se o tom dozvídala, tím více mi to všechno začalo dávat smysl.** Jsem ve své podstatě hodně racionálně založený člověk, který v oblasti stravování potřebuje fakta, nikoliv jen víru, přesvědčení a domněnky.

Na druhou stranu je potřeba říct, že jsem si vědoma toho (a všichni, kdo v tomto oboru pracují, by měli být také), že spousta věcí okolo fungování lidského těla se stále ještě neví a poznání se každý den posouvá.

terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Kapitola 9

VÝSLEDEK

Možná se teď chcete dočíst, jak se moji synové během chvilky uzdravili a bylo to v podstatě bez práce a většího úsilí.

Já ale nemám mentalitu
prodejců hrnců, a tak vám to
popíšu tak, **jak to bylo a je.** ☺
Už to je pro nás vlastně
neuvěřitelný zázrak a
popření všeho, co nám
tvrdili lékaři.

Autoimunitní protokol jsme
dodržovali **3 měsíce.** Byla to
doba hraniční a myslím, že jen
v málokterých silách je držet
tuto dietu s dětmi déle. Přesto
to byla dostatečná doba, aby se udály velké změny.



Mladší syn Šimon se během těch 3 měsíců úplně zbavil ekzému. Byl v té době plně kojený, a pak jsme postupně začali zařazovat příkrmy už v režimu paleo stravování. Nikdy se mu ekzém nevrátil a v současné době, kdy mu jsou 4 roky, je to naprosto zdravý, čilý fotbalista. ☺

Nikdy neměl antibiotika ani jiné léky, párkrát do roka má jeden až dva dny vysokou teplotu a občas ho v zimě přepadne kašel. Jeho jediným vážnějším onemocněním byly neštovice.

terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Nemá alergii na žádnou potravinu, přesto jíme paleo, takže lepek a mléko má pouze výjimečně (a to ve formě nějaké domácí buchty od prababičky). Moc hezké je pro mě vidět, že když mu někdo nabídne nějakou průmyslově zpracovanou sladkost (sušenku, bonbóny, lízátka), tak si ji nevezme, a k pití má nejraději vodu. Holt dítě vyrůstající v rodině výživové poradkyně. ☺

Já jsem měla zpočátku na autoimunitním protokolu velké problémy. Procházela jsem nepříjemnou cukrovou chřipkou, protože snížení sacharidů z makrobiotického jídelníčku na autoimunitní protokol bylo opravdu velké.

První tři týdny jsem měla závratě, byla jsem vzteklá, podrážděná, náladová a do toho jsem měla problémy s trávením, protože moje tělo nebylo zvyklé na takto odlišný jídelníček.

Po měsíci se ale všechno zlomilo, moje váha se konečně začala hýbat směrem nahoru, zbavila jsem se střevních potíží a konečně jsem měla pocit, že moje mysl je čistá a mám dost energie všechno zvládnout.

Patrik do měsíce **přestal mít noční děsy** a začal spát celou noc. **Neuvěřitelně rychle se mu proměnilo i chování**, zklidnil se, přestal bezmyšlenkovitě pobíhat a nevybíjel si zlost na všem, co mu přišlo do cesty. Stal se z něj komunikativní a veselý kluk, který dokázal bez problémů fungovat i ve školce.



Průjem zmizel, jeho **ekzém se začal ztrácet** a my jsme mu po třech měsících dokázali do jídelníčku začít zařazovat potraviny, které do té doby netoleroval (a že jich bylo).

Z autoimunitního protokolu jsme přešli na **paleo, což je pro nás už dlouhodobě udržitelný jídelníček**. Zařazování potravin u Patrika ale trvalo několik dalších měsíců. Lepek a mléko mu dělají problémy dodneška a to v tom smyslu, že je to poznat na jeho chování.

Ekzém se lokalizoval pouze na kolena a začal se objevovat jen na začátku léta (nejspíše jako reakce na pyly), a to ještě v nesvědivé formě, která ho nijak neobtěžuje. A pozorujeme, že ložiska jsou rok od roku menší.

ADHD ani PAS se nepotvrdilo. Až na pár horeček a lehké nachlazení je celý rok zdravý.

terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Ovšem největší radost máme z toho, že se může věnovat bez omezení svému milovanému fotbalu. S ekzémem a dalšími zdravotními problémy, které měl, by byl takový záprah pro jeho tělo nemyslitelný.

Patrikova nevýhoda a zpackaný start do života **se postupně stávají jeho výhodou.**

V 7 letech ví, co je opravdové jídlo. Ví, že ne vše, co se prodává v obchodech s potravinami, je k snědku.

Ví, že udržet si zdraví není zadarmo a něco pro to musí dělat (ať už je to kvalitní strava, spánek, pohyb). **K tomuto všemu nás ten průšvih dovedl a jsem za to nesmírně vděčná.**



Jak vidíte, uzdravování u natolik poškozeného imunitního systému jaký měl Patrik, není otázkou týdnů. U každého je to jiné.

U Šimona to byla cesta trvající 3 měsíce, u Patrika je to cesta trvající roky.

Co je ale podstatné, že Patrik směřuje ke zdraví, ne k nemocem, které nám prorokovali lékaři.



Ted', když jsem celou tu naši anabázi za zdravím popsala, se mi zdá, že to ani nebyl můj život. Dnes už žijeme tak odlišně a natolik jsme se posunuli, že mi připadá jako bych popisovala úplně cizí život.

Všechno jednou zkrátka pomine, bolest, lítost a vztek ustoupí, rány se zahojí a z člověka se díky takovýmto velkým osudovým kopancům stane někdo úplně jiný.

Díky Patrikovi jsme se dostali až na dřeň života, k tomu, co je důležité a k neřešení věcí, které jsou naprosto nedůležité (jako jsou třeba názory a nevyžádané rady okolí).

Kapitola 10

RODIČŮM NEMOCNÝCH DĚTÍ

Možná také právě procházíte podobnou životní zkouškou. Sepsala jsem pro vás pár rad a myšlenek, které vám pomůžou se s tak náročnou životní situací jako je nemocné dítě vyrovnat.

1

Důvěřujte své intuici – vždycky, za všech okolností. I kdyby proti vám stálo celé konzilium lékařů.

2

Přijměte situaci, ve které se teď nacházíte. Nebojujte s tím. To, co se děje, se děje PRO VÁS, ne vám. Všechno to má nějaký smysl, který nemusíte nyní ještě vidět.

3

Přijměte zodpovědnost, nejste oběť, jste tvůrce svého života. Už jen rozhodnutí, že vezmete zodpovědnost za zdraví svých dětí do svých rukou, vás neuvěřitelně posílí a posune.

4

Nezapomeňte, že to je jen životní období, které pomine, není to navždy.

5

Dejte průchod emocím, ale nezůstávejte v nich. Prociťte je a nechte je odeznít a odejít.

6

Udělejte si čas jen sami na sebe, i 15 minut denně se počítá. Vnímejte, že existuje i svět okolo vás, ne jen vaše nemocné dítě.



Pokud dostanete od někoho zaručenou radu, *vždy se podívejte, zda jemu samotnému funguje* (k automechanikovi, který si neumí opravit vlastní auto, byste také asi nejezdili).



Každá cesta, která vás má posunout, je náročná. A není to většinou přímá cesta z bodu A do bodu B, ale často na ní čekají nepřehledné zatáčky, slepé ulice a náročný terén.

Kapitola 11

MOJE CESTA

Souvislostem mezi jídlem (a nejen jím, ale celkovým životním stylem) a zdravím jsem se nepřestala věnovat, právě naopak.

Velmi brzo po naší tříměsíční terapeutické dietě **jsem založila blog**, kde jsem začala sdílet nejnovější informace z oblasti zdraví, jídla, zdravého životního stylu; dělit se o zkušenosti a recepty z naší kuchyně.

Toto téma mě pohltilo natolik, že jsem začala sledovat světové kapacity z oboru, jezdit na konference a workshopy, číst hromady knih a udělala si roční kurz výživového poradenství (když už žijeme v době, kdy je potřeba mít na všechno papír ☺).

Je ale nutné říct, že v tomto oboru nejde o sbírání certifikátů a titulů, ale o zjišťování informací, propojování souvislostí a získávání zkušeností.

Neustále se vzdělávat a posouvat je **naprosto zásadní**, protože rychlost s jakou se objevují nová a nová fakta, je neuvěřitelná. Zkrátka proto,

terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

abyste svým klientům mohli poskytovat tu nejlepší péči, **nemůžete v tomhle oboru zaspat a myslet si, že už všechno víte a znáte.** Nevíte a neznáte, a pokud se tak někdo tváří, tak je lépe se mu vyhnout.

Na podzim roku 2017 **vyšla moje tištěná kniha Opravdové jídlo pro děti** ([více informací o knize najdete tady>>](#)), ve které jsem shrnula základní pilíře zdravého stravování. Kniha je velmi úspěšná a prodalo se jí už přes 2500 výtisků (k červnu 2019). Ohlasy jsou na ni úžasné a já jsem ráda, že jsem našla čas a odvahu se do ní pustit.



Postupně se na mě začaly obracet ženy s chronicky nemocnými dětmi a já jsem 3 roky trávila hodiny odpovídáním na maily.

Poté jsem začala alespoň dělat konzultace po Skypu, ale bylo mi jasné, že tak krátký čas nestačí k tomu, aby se člověk dozvěděl dostatečné množství informací a pustil se do **zásadnější změny, která by jeho dětem mohla pomoci nastartovat samouzdravovací proces v jejich nemocném těle.**

Rozhodla jsem se tedy, že vytvořím online kurz, který bude průvodcem a praktickým pomocníkem všem, kteří se chtějí do terapeutického protokolu pustit.

Doplnila jsem si i vzdělání **absolvováním kurzu u lékařky a vědkyně Sarah Ballantyne**, jejíž verzi autoimunitního protokolu jsme tenkrát

absolvovali. Chtěla jsem mít 100% jistotu, že předávám ověřené informace.

Svůj kurz jsem nazvala **Opravdovým jídlem ke zdraví** a dozvíte se v něm nejen to, proč je vaše dítě nemocné, ale také co s tím dělat, jak začít, co je důležité, na co nezapomenout.



Lidský organismus je velmi složitý celek a jsem přesvědčená, že nikdo nikdy vám nedá přesný popis toho, co se zrovna u vašeho dítěte všechno pokazilo a co se v jeho organismu děje.

Jsou ale známé základní příčiny chronických onemocnění, ze kterých se pak rozvinou všechny ostatní zdravotní problémy. **A tyto základní příčiny JDE ŘEŠIT.** Moje děti jsou toho důkazem.

DĚKUJI

Vážím si toho, že jste dočetli až sem. Snad jste si z mého povídání dokázali vzít alespoň malý střípek pro sebe, něco, co vás potěšilo, co vás uklidnilo nebo inspirovalo.

Jestli vás zajímá moje práce, určitě se nezapomeňte podívat na stránky terezabroschova.cz, kde najdete spoustu informací a tipů, jak svůj rodinný jídelníček posunout směrem k zdravému jídlu.



terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Pokud vás zaujal můj kurz, více informací o něm najdete na těchto stránkách: terezabroschova.cz/opravdovym-jidlem-ke-zdravi/

Sledovat mě také můžete na [Facebooku](#) nebo [Instagramu](#) pod názvem Paleo rodina.

S láskou Tereza Broschová