

## Mít neustále otevřenou mysl a srdce

*Moravskoslezský deník, 16. 4. 2016*

"Nechci poučovat, přesvědčovat, ale na příkladu naší rodiny ukázat, že se dá žít i jinak," říká Eva Hájková, autorka knihy Hravě o živé stravě a rodačka z Ostravy, která žije v Austrálii.

### Rozhovor

Specialistka v preventivní medicíně a výživě Eva Hájková, rodačka z Ostravy, momentálně žijící se svou rodinou v Austrálii, je propagátorkou nejenom vitariánství, ale i přirozených porodů a čistého způsobu života – bez chemikálií a toxinů. Prostřednictvím své knihy Hravě o živé stravě představuje přínosy vitariánské, vegetariánské a veganské stravy.

### **Raw food – tedy živá strava – je pro někoho tak trochu módní záležitostí, někdo jí propadl a pomáhá mu. Jak jste se k tomuto druhu stravování dostala?**

Dozvěděla jsem se o něm od své starší sestry před pěti lety a tento způsob mě trochu šokoval. Na jednom z šamanských retreatů v Ekvádoru jsem pak prošla očistou těla i duše, pochopila jsem, že právě živá strava bude ta cesta, kterou se mám vydat. Navíc podobným směrem se vydal i můj manžel Míša, který očistu v Ekvádoru také podstoupil, a tak jsme společně začali postupně přecházet na vitariánství.

### **Deset let jste žila v Londýně a pracovala pro veřejné zdravotnictví jako konzultantka v preventivní medicíně. Už tehdy se zrodil nápad napsat knihu o zdravé stravě?**

Jednou napsat knihu byla pro mě výzva. A nápad uzrával v době, kdy jsme se s manželem přestěhovali z Londýna do Austrálie. Tenkrát jsem se svěřila jen manželovi a tatínkovi. V Austrálii jsme začali pořádat holistické ozdravné pobyty a přijela k nám fotografka Klárka Dlouhá. Její fotografie mě nadchly, to byl další impulz pro napsání knížky. Kniha s recepty na sebe nenechala dlouho čekat.

### **Knih o zdravé výživě je na trhu ale hodně. Nebála jste se, že ta vaše takříkajíc "zapadne"?**

Pořád ale na trhu chyběla praktická "příručka" pro rodiče, kteří holdují vegetariánství, veganství či vitariánství a vedou k tomuto životnímu stylu i své děti. Právě proto jsem se rozhodla zaměřit svou pozornost tímto směrem. Po devíti měsících byla kniha na světě. Takové moje třetí dítě... Rodiče mi vždy připomínali, že v životě je vše možné a neexistuje slovo nejde. Slýchávala jsem: Nezávěrej si dveře před příležitostmi. Ato si dnes překládám jako: Měj neustále otevřenou mysl a srdce.

### **Stravujete se téměř výhradně vitariánsky, vaše děti o něco méně. Pozorujete konkrétní změny, které tento druh stravování přinesl do vašeho života?**

Manžel trpěl od útlého dětství alergiemi, astmatem a někdy nepříjemnou vyrážkou na ruku. Alergie a astmatu se zbavil úplně. Na sobě pozoruji zlepšení kvality pleti, vlasů, nehtů, mám více energie, zhubla jsem přebytné kilogramy a celkově se všichni cítíme skvěle. Syn se zbavil exému.

## **Mnozí mohou namítnout, že tento způsob stravování je finančně náročný...**

Nemyslím si. Vyžaduje ale více plánování, musíte se zkontaktovat s místními farmáři. Chceme si udržet zdraví a pohodu, to je u nás na prvním místě a za všech okolností, tak stravování po téhle stránce obrazně řečeno korunu po koruně neřešíme. Ale chápu, že ne každá rodina je na tom dobře. Proto jsem se také ve své knize Hravě o živé stravě snažila zařadit zdravé recepty, které váš rodinný rozpočet nezruinují.

### **EVA HÁJKOVÁ**

Po studiu oboru veřejné zdraví na Ostravské univerzitě profesně působila v Londýně, kde deset let pracovala pro veřejné zdravotnictví jako konzultantka v preventivní medicíně. V roce 2013 se s rodinou přestěhovala do Austrálie, kde momentálně žijí, cestují po světě, věnují se naplno dětem a duchovnímu rozvoji. Její kniha Hravě o živé stravě je první odbornou publikací v českém jazyce zaměřující se komplexně na vitariánství, veganství a vegetariánství u dětí. Obsahuje přes 60 receptů. Kniha nijak nenabádá ke stravovacímu kultu, je plná doporučení a vlastních zkušeností autorky.

Autor: Hana Porebská