

V péči o zdraví Sobotovi okresní přebor nehrají

Manželé Sobotovi neskrývají, že s vyhraněným vztahem k vyrovnanému a zdraví udržujícímu životnímu stylu se nenarodili. Dospěli k němu postupně, mimo jiné s věkem. „Člověk zamlada chodil takzvaně do plných, jenže najednou si uvědomí, že začíná platit za minulý život,“ říká Adriena Sobotová. Pro jejího muže byla zase mocným popudem ke změně ona sama: „Po rozvodu se svojí první ženou jsem si začal užívat života až moc. Žil jsem hrozně nezdravě, ponocoval a často pobýval v zalkouřeném prostředí. Pořád jsem někam jezdil, stravoval se po hospodách, a když mi něco nesadlo, dal jsem si panáka. Pak jsem potkal Adinu a díky ní začal našťestí včas brzdit.“

Indie na vlastní kůži

Dalším mohutným impulsem byla pro Sobotovy návštěva Indie před sedmi lety. Slovenská ambasáda tehdy pozvala Luděkovo Směšné divadlo k několika pohostinským vystoupením a manželé pobytu využili k seznámení s druhou největší zemí na asijském kontinentu. „Z velvyslanectví jsme vyráželi na jídlo do okolních hospod. Mně tam hrozně chutnalo, tak jsem Adinu přemlouval, ať se to naučí. Zkoušela to, ale šlo to těžce, u nás neseženete ty správné suroviny. Tak jsme časem přešli na odlehčenou italskou stravu, třeba maso jíme výjimečně, jen tak jednou za týden,“ říká Luděk, kterého Indie oslovila i duchovně.

Prožil zde jakési děj v něm, intenzivní pocit, že v Indii už někdy byl. Zároveň se zde seznámil s dílem mystika Osha, jehož knihy od té doby čte a velice mu pomáhají. „Luděk je jako drtivá většina herců zvýšeně citlivý člověk, což mu na jedné straně pomáhá v povolání; citoví a poci-

toví „hroší“ se na herectví dávají opravdu málokdy. Rubem téhle vrozené dispozice jsou však rozlady a lehce depresivní stavy, když se mu nedaří, když musí vzít takovou práci, která mu nesedí, nebo když je práce málo,“ říká Adriena.

Četba Oshových přednášek Luděkovi Sobotovi pomohla i v trpkých chvílích, které prožíval před začátkem natáčení velmi dobrého a zároveň divácky vděčného seriálu Okresní přebor. Roli šéfa mužstva mu nabídl sám autor a režisér Prušinovský, jenž jej poté, co vedení televize Ludka odmítlo, přesto pozval na kamerové zkoušky. Luděk je zvládl se stejnou bravurou jako celé natáčení a definitivně tak prolomil svoji pověst herce, který jinou než komediální úlohu nevládá.

Po aplikaci céčka se cítíme ve formě

Zmínka, že po návratu z Indie Sobotovi značně ubrali v konzumaci masa, zde již padla. V jejich stravě má zato od té doby silné zastoupení zelenina, u Ludka také koření, od něž si slibuje pomoc v boji s tělesnými parazity, oba aktivně vyhledávají pohyb, již dávno nekouří, abstinenty však nejsou. Když slyší o čemkoli zdraví prospěšném, zpozorní, obzvláště Luděk. Letos v květnu je kamarádka moderátorka Marie Tomsová pozvala na akci v prostorách centra bezpečné terapie inPHARM CLINIC v Jesenicích. Hovořilo se zde o látkách, bez nichž se lidské tělo neobejde a které je občas nutné mu ve zvýšené míře dodávat. Vystoupení odborníků – jak českých, např. onkoložky MUDr. Marty Holíkové, tak zahraničních, např. biochemičky dr. Giovanni De Luky z Itálie – oba zaujalo a rozhodli se tyto látky vyzkoušet.

„Já jsem vystřídala infuze vitamínu C, glutathionu a fosfátu, Luděk bral céčko a fosfát,“ říká Adriena a dodává: „Je to určitě dobrá prevence, ochrání člověka hlavně v období chřipek. Herci jsou riziku nákazy vystaveni opravdu často, protože se pohybují v divadlech, kde je velké množství lidí, kteří to na sebe „házejí“. Zvláště po vitamínu C jsme se cítili vyloženě ve formě a vždycky se těšili na další dávku.“

Sobotovi si tedy v inPHARM CLINIC nechali aplikovat jak látky, které zbavují organismus škodlivých antioxidantů, tak substance posilující různé orgány a působící preventivně proti celé řadě chorob. Například vitamín C účinně zabraňuje vzniku chřipek, angín, zánětů plic, alergií, artritidy, aterosklerózy a autoimunitních chorob, psychických poruch a v neposlední řadě také nádorových onemocnění. V brání zmíněných látek miní oba manželé pokračovat v rytmu 4 dávky vždy na jaře a na podzim.

Na dotaz, nesáhnou-li občas i po nějakém doplňku stravy, Adriena odpovídá: „Já moc ne, ale Luděk už bral skoro všechno. Jako já chodím ráda do parfumerie, tak on miluje chodit do lékárny.“ V poslední době prý navíc najel na „měření“. Protože se k němu dostala informace, že spoustu neduhů způsobují parazité, nechává si měřit jejich výskyt v různých částech těla. Jde o alternativní metodu, využívanou u kosmonautů.

Skutečnost, že je ke svému tělu opravdu hodně pozorný, populární herec nikdy neskrýval. „Já se totiž k diagnóze hypochondr hrdě hlásím,“ nechal se již vícekrát slyšet. Kdyby však takový „hypochondr“ jako Luděk Sobotka byl každý Čech, ukazatele zdraví národa by zamířily prudce vzhůru.

paf

Stejně jako s tenisovým či fotbalovým míčem si herec Luděk Sobotka „tyká“ i se zdravým životním stylem. Velkou zásluhu na tom má jeho manželka Adriena, která mu tak – jak napsal ve své autobiografii – „zachránila druhou půlku života“. Součástí jejich řekněme „společné kalokagathie“ jsou i návštěvy centra bezpečné terapie inPHARM CLINIC.

