

šťěstí, že u ní lékaři odhalili první stádium rakoviny plic včas, a díky tomu nemusela podstoupit chemoterapii. Následovala jen rehabilitace, hlavně dechová cvičení.

Prevence JE DŮLEŽITÁ

„Od té doby chodím každé tři měsíce na kontrolu a pevně věřím, že se už nádor neobjeví. Včasná návštěva lékaře mi zachránila život. Beru to jako druhou šanci a chci pomoci těm, kteří o ni bojují. Proto jsem se zapojila jako dobrovolník do projektu PRODýchej pacientské organizace Amelie, který pomáhá pacientům s rakovinou plic a jejich blízkým. Dneska už vím, že rakovinou plic může onemocnět i člověk, který žil relativně zdravě jako já. Svým příběhem tak chci motivovat ostatní, aby na prevenci nezapomínali. Poslouchejte své tělo a nezanedbávejte signály, které vysílá. Kuřáci, pokud vám záleží na vašem zdraví a životě, zajděte k lékaři a požádejte o screening, ten je od ledna bezplatný pro dlouhodobě

kuřáky nad 55 let. V mém případě byla včasná léčba zásadní,“ varuje Ilona, která si dala rok pauzu od práce a věnovala se jen sobě.

Dechová cvičení A JÓGA

„Dneska už zase žiju aktivně. Poslouchám ale víc svoje tělo a nejsem k sobě tak přísná, mám přece jen omezenou kapacitu plic. Změnila jsem i jídelníček, protože mám silnou alergii na kasein, a s těžkým srdcem jsem se zřekla oblíbených mléčných výrobků. Deset let cvičím denně jógu, která se stala mým rituálem. Dřív jsem pravidelně běhala a věřím, že se k tomu vrátím. I když půlmaraton už asi nezvládnu, mám radost, že jsem ho v minulosti zkusila. V rámci rehabilitace jsem se hlavně naučila správně dýchat, což umí málokdo. Stačí i pár minut v posteli, jen zavřít oči a soustředit se. To báječně zklidní mysl. Všichni chceme mít krásné, štíhlé tělo, ale důležité je mít v pořádku i psychiku,“ končí svoje vyprávění Ilona.

Dennodenní praktikování jógy a jógové dýchání dostalo Ilonu zase do formy.

Najděte 5 ROZDÍLŮ



Řešení: horní světlo – pruhy na listu vrtule – oranžová stuha vepředu – ocas helikoptéry – oranžový pruh na křídle