

Ráda bych zjistila, zda to, že už se skoro patnáct let potácím mezi dietami a jeho efektem, je způsobeno mou povahou. Můj muž mi totiž říká, že jsem cholerik a blázen a proto nemohu být nikdy taková, jak bych si přála. Má hodně pravdu. Jsem strašný nervák a tak si asi dost sama komplikuji život. Když mne někdo namíchne, snažím se to v sobě potlačit. Jenže pak vždy přijde něco a já „vysyčím jako papiňák“. Když mám nervy, sním všechno, co mám po ruce. Když pak vidím ty následky, mám křeče v břiše a nemůžu nic ani pozřít. Tak tedy nevím, zda se jít zastřelit nebo zůstat tlustá. Porad'te. Petra, Blansko.

Lidská povaha je složitá věc. Člověk je při narození vybaven na život jen skrytými neviditelnými možnostmi, aby se rozvíjel. To, co do něj vložila matka příroda, jsou jeho vlohy. Člověk se současně rodí také s vrozeným typem dynamičnosti, energie, vzrušivosti či pasivity, netečnosti a lenosti. Způsoby reagování na životní situace a typy reakcí nás většinou provázejí do určité míry celým životem. Zahrnují se pod název temperament. Slovo temperament pochází z latinského – temperamentum – „poměr“. Původně tento pojem užil řecký slavný lékař Hippokrates pro vyjádření toho, že lidská dynamika, reaktivita, vitalita je výsledkem „poměru“, v jakém jsou v nás „namíchány“ čtyři tekutiny ovlivňující život.

Čtyři zdroje života

Sanqué – krev, je živou silou, plnokrevným živlem převažujícím nad třemi ostatními u člověka, kterého Hippokrates proto nazval sanquinik = **sangvinik**;

Phlegma – hlen, je tekutinou hlenovitou, ulpívající, zdaleka ne tak proudící a pohyblivou. Jedinec, jenž má ve svém těle převahu flegmatu byl nazván **flegmatikem**. Jak výstižné to bylo pojmenování od Hippokrata. Přes tisíce let a mnoho generací je flegmatik postavičkou, kterou si pod tímto názvem každý umí představit.

Cholé – žluč, je další životodárnou silou, tekutinou odpudivou jako žlučovité lidské jednutí. I žluč je však pro život nezbytná a **lidé cholericí** nebývají jen výbušní, ale též velmi pracovití, zodpovědní, oddaní a stálí.

Melan cholé – tmavá žluč, ukazuje na hluboké, niterné, pod lidským vědomím v podvědomí skryté síly, které přinášejí ty nejniternější a nejhlubší emoce, prožitky a vjemy, nicméně svou hloubkou jsou jak nebezpečné „tůně“. Ve svých depresích se **melancholik** dostává někdy až „na dno“ a to, co bylo nejsilnějším zážitkem, emoce, se obrací proti jeho životu.

Temperament nám mluví do jídla

Každý člověk má svůj typ temperamentu. Jedna složka je dominující nad ostatními a ovlivňuje naše kroky. Jsme si podobní i různí, jako guláš, který čtyři lidé uvaří ze stejných potravin a koření a přesto od každého chutná jinak.

Samozřejmě, že naše temperamentové vlastnosti, tedy nám vlastní, typické způsoby reagování, jsou znát i na tom, co a jak jíme. Jídlo nám dává slast i bolest, chutná a ubližuje. Cholerik jí jinak než flegmatik, někdy je to rozdíl jako mezi dravou piraňou a kaprem třeboňským. Proto je i v dietě velmi zajímavé sledovat účinky různých typů temperamentu. Můžeme se o jejich popis pokusit s tím, že naše podobnost je do určité míry zrcadlem, jež ukazuje, proč nám hubnout nebo tloustnout jde či nejde.

Sangvinik

Nedělá si se svou váhou příliš starosti. Bývá velmi optimistický, věří ve svou pevnou vůli a opravdu jí má dost. Nepodceňuje se a proto sám sebe vidí jako člověka „s normální postavou“. Má výhodu, že se nepotácí tolik mezi extrémní hladovkou – přejídání. Nebojí se sportovat, to je jeho cesta při hubnutí. Občas si i v jídle „zahřeší“, ale žádné drama z toho nedělá. Obvykle je „ranní ptáče“, které za den spálí mnoho tisíc kalorií a tak je spíše svalnatý než obalený tukem. Jeho optimismus mu i při redukční dietě pomáhá.

Melancholik

Je člověk hluboce prožívající každý okamžik svého života. Typický melancholik byl Karel Hynek Mácha. Protipól racionálním typům, melancholik vše prožívá především žaludkem či trávicím ústrojím. Emoce ovlivňují jeho trávicí problémy – pálení žáhy, překyselení nebo dokonce žaludeční vředy, ale i nadýmání, křeče v břiše, průjmy či zácpy. Melancholik nemá ve stravování řád. Jí, když je v pohodě, což nebývá často, protože když je klid, má místo pocitu pohody pocit prázdnoty. Když se ale něco děje, musí to prožívat a nemůže jíst. Pokud ho pocit prázdnoty pohltí, on sám někdy hrůzu ze samoty a osamocení kompenzuje přejídáním, ale častěji alkoholem, kouřením nebo jinými toxikomaniemi.

Flegmatik

Obvykle s dietou problémy nemá. Nepodléhá totiž citům. Vlastně ani moc neví, k čemu ty city jsou. Je člověkem rozumovým, rozumným, racionálním. Takové je též jeho stravování – plné bílkovin, s minimem tuků a cukrů. Denně užívá multivitamínové tablety, otužuje se a sportuje. Když se rozhodne v jídle ubrat, zkrátka ubere a zhubne. Jeho jídelníček odpovídá poznatkům zdravého stravování, jí tak, jak je zdravé, správné a rozumné. Už dávno vyměnil buček za bílkové maso Šmakoun a zelenina je jeho jedinou přílohou. Při oslavách si žádné jídlo nenechá vnutit, nikdy se nepřejí a nemívá problémy s trávením. V jídle je spíše jednotvárný, neprověřené změny nedělá. Má velmi silnou vůli a tak nepotřebuje psychickou pomoc. Jestliže se rozhodne pro redukční dietu, normálně ji zrealizuje a jde za dalšími úkoly, které si vytknul.

Cholerik

Je samozřejmě ohrožen obezitou i podvýživou. Je jako výbušná sopka. Chvíli je v naprostém klidu, najednou se rozlítí a jeho slova a někdy rány zasahují vše kolem. Není schopen sám sebe dlouhodobě udržet „na uzdě“. Nemůže být tedy kamarád žádné diety, která by ho omezovala. Hubne v případech, když si po svém cholerickém záchvatu uvědomí, jak moc ublížil nebo se ztrapnil. Pak nejí, nepije a sám sebe vlastně trestá. Pro ostatní lidi to bývá chvíli skvělý kamarád a společník, chvíli šílenec, co řádí jak pomínutý. Pak na všechno zase rychle zapomene. Velmi často rád vaří, hrne se do experimentování a různých cizokrajných kuchyní. Není mu zatěžko vše ke skvělé party sehnat, uvařit, přichystat. Pak mu však uprostřed večera něco „přeletí přes nos“ a on je schopen udělat scénu a všechny dobroty smést na podlahu. Nerad jí sám, má rád oslavy, bouřlivé veselí. Nesnáší asketiky ani své pocity hladu. Proto má v hubnutí jen malé šance. Buď totiž umí držet přísnou hladovku, nebo se v jídle neomezuje. Žádná umírněná dieta není pro něj k vydržení. Každý den ráno ji odhodlaně začne a nejspíše po příchodu z práce domů ji poruší. Na jeho psychickou posilu

je velmi vhodné skupinové hubnutí v kurzech. Tam získá sílu pro svou vůli a stává se často vítězem v hubnutí.

Dieta ušitá na váš temperament

Každý z nás může pracovat na posílení svých slabých místech i v dietě. Temperament nám je vrozen vždy jako možná cesta, kudy by šla příroda v nás. Je jen na nás, zda cestou svého temperamentu půjdeme, nebo jestli na sobě budeme pracovat. Pokud je někdo právě nyní motivován nejen ke kultivaci své postavy, ale i k posílení duše, je možné velmi doporučit osobní proměnu v rámci nějaké relaxačně redukční dovolené s Klubem Diana (www.klubdiana.cz). Tady se všem v mnoha směrech podaří najít si takový životní styl s redukční či dále jen zdravou výživou, v němž budete počítat i se svým temperamentem a dokážete si „už dál sami šít svou, vyhovující temperamentovou dietu“.