

Jest zapaloną biegaczką i – jak sama mówi – ekoświadem. Od lat zachęca nas w mediach, abyśmy żyli „aktywnie bardzo”. – **Sport daje frajdę, siłę i wolność** – mówi dziennikarka.

Wysłuchała Ewa Anna Barylkiewicz

# Recepta na zdrowie Beaty Sadowskiej

Co robię, że mam tyle energii? Zdrowo się odżywiam, po prostu. Bo choć może się to wydawać wyświechtanym sloganem, naprawdę wierzę w to, że jesteśmy tym, co jemy. I w to, że choćbyśmy nie wiem jak drogie kremy wklepywały i do jak luksusowych ośrodków spa wyjeżdżały, to jeśli będziemy wrzucać w siebie śmieciowe jedzenie, odbije się to nie tylko na naszej skórze, ale przede wszystkim na zdrowiu. Nasz organizm to bardzo mądra maszyna, która potrafi przeczekać miesiąc, rok, a czasami 10-20 lat, ale w którymś momencie zbuntuje się i wszystko sobie odbierze. Jeśli więc nie dostarczamy jej tego, czego potrzebuje, a na co dzień mocno ją eksploatujemy, brutalnie upomni się o swoje. Mnie też wydawało się, że jestem niezniszczalna. W pierwszej i drugiej ciąży biegałam, bo świetnie się czułam, miałam energię i – co najważniejsze – zgodę lekarzy. Po

urodzeniu dzieci błyskawicznie wracałam do treningów, bo... mogłam. Startowałam w triathlonach i maratonach. Wydawało mi się, że mam siłę: w końcu znam swój organizm i potrafię się z nim dogadać. Może i potrafię, ale sygnały ostrzegawcze przegapiłam albo zignorowałam. Skończyłam karmić drugiego synka i organizm upomniął się o swoje. Ja, która od czasu przedszkola nie chorowałam, a antybiotyk wzięłam raz (tylko dlatego, że musiałam wyleczyć anginę, by móc wystartować w zbliżającym się maratonie), nagle miałam pięć zapaleń ucha z rzędu i pięć antybiotyków. Organizm wybrał sobie najłabsze ogniwo. Zbierał się, skradał, w końcu mnie dopadł: „Nie słuchasz mnie, masz za swoje!”. Nagle, mimo że biegam od lat, w ogóle nie miałam na to ochoty: „Daruj sobie. Idź na spacer”, ciało odmawiało współpracy. Wyżyłowałam organizm i dostałam od niego lekcję. Przyjęłam ją



z pokorą: zafundowałam sobie rok bez intensywnych treningów i startów. Wrzuciłam bieg o wdzięcznej nazwie „luz”, i dobrze mi to zrobiło. Regeneracja zajęła mi blisko rok, dopiero teraz odzyskuję siłę.

**ODŻYWIENIE JEST TU BARDZO WAŻNE. MUSIMY SKĄDŚ CZERPAĆ POWER.** Ale musimy też nauczyć się odpoczywać, dać sobie szansę na regenerację. Ja już wyłączyłam autopilota: już nie pędzę jak szalona i nie łapię kilku srok za ogon. To sztuczne nakręcenie. Często słyszę, że ktoś wyjechał na wakacje, zwolnił i... od razu się rozchorował. Nic dziwnego: organizm dostał sygnał, że może odpocząć. Wreszcie może odpocząć. A przecież moglibyśmy higieniczniej żyć na co dzień, nie od święta. Więcej spać, zdrowiej się odżywiać. Dbam o to, co jem. Gotuję, więc naprawdę wiem, co jem i podaję bliskim. Kupuję organiczne produkty. Mój Paweł śmieje się, że wyjście do sklepu jest dla niego katorgą: nie może kupić zwykłego mleka, tylko owsiane bez cukru lub – nie daj Boże – orzechowe. Do tego komosę ryżową i jarmuż, a on nie wie, co to jest. Żartuję, teraz już wie! Wraca dumny i melduje: „Wszystko eko, nawet gumisie dla synków”. Cieszę się, że jest ze mną po jasnej stronie mocy.

**CZYTAŁAM OSTATNIO FANTASTYCZNĄ KSIĄŻKĘ „PIERSI. PORADNIK DLA KAŻDEJ KOBIETY”.** Naprawdę dla każdej, bo co roku na świecie wykrywa się 1,7 mln nowych przypadków raka piersi. Książka nie straszy, wręcz przeciwnie: uczy, jak sobie pomóc. Na pewno odstawić na bok wymówki, że nic nie mogę zrobić, bo rak to geny. Tak, ale tylko w przypadku 5-10% zachorowań! Reszta to nasz styl życia. Nie zrzucamy więc winy na czynniki zewnętrzne i historie zachorowań w rodzinie. Okazuje się bowiem, że jeśli przed pojawieniem się menopauzy kobieta jest aktywna, nie pali papierosów, nie pije alkoholu, ogranicza

mięso i nabiał, zastępując je dietą roślinną – ryzyko zachorowań na raka piersi spada aż o połowę! Dlatego moja recepta na zdrowie to dobre nawyki żywieniowe, świadomość i słuchanie swojego ciała oraz regularna aktywność fizyczna. Ja uwielbiam triathlon, czyli połączenie trzech dyscyplin: biegania, pływania i jazdy na rowerze. Stawiam na trening outdoorowy, bo kocham naturę. Zimą w Warszawie chodzę na basen, ale biegać mogę i przy minus piętnastu stopniach.

**CO JESZCZE BUDUJE NASZĄ SIŁĘ I POPRAWIA SAMOPOCZUCIE? DOBRE RELACJE Z INNYMI.** Tak jak pacjent szybciej wraca do zdrowia, jeśli znajduje się pod opieką empatycznego lekarza, tak i nam żyje się lepiej, gdy jesteśmy otoczeni rodziną i bliskimi, na których możemy polegać. „Po pierwsze przyjaciele, poza tym chcieć niezbyt wiele”, mawiał profesor Kołakowski – tego się trzymam. I pamiętam, żeby dla przyjaciół znaleźć czas. O uśmiechu też pamiętam: jest zaraźliwy, dobrze nam robi, daje siłę.

**GDYBYM JESZCZE WIĘCEJ SPAŁA I PIĘŁA WIĘCEJ WODY!** No ale każdy maraton zaczyna się od pierwszego kroku, więc uczę się wcześniej łądować w łóżku i pamiętać o wodzie. Już nie gnam jak chart, ale jak przyspieszam, zapala mi się czerwona lampka: „zwolnij”. Po to, żeby żyć bardziej świadomie, nie przegapiać, doceniać tu i teraz. W notesie już nie mam dziesięciu ważnych spraw do załatwienia każdego dnia. Raczej jedną, dwie. Lepiej się tak żyje.



Dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Prowadziła takie programy jak np: „Na każdy temat”, „On i ona - wojna płci”, „Pytanie na śniadanie”. Znamy ją też z audycji Radia Zet „Aktywnie bardzo”. Autorka czterech książek, m.in. „I jak tu nie biegać!”, „Mamo nie lubi podróży”. Ma 44 lata.