HLAVA PLNÁ OPIČIAKOV

„Zbláznil si sa?“ skríkol tchor. „Veď je to ľadové ako cencúľová zmrzlina!“ „Ale kdeže,“ pousmial sa bobor a už bol v ľadovom potoku. O pár minút vyšiel na breh, sadol si vedľa tchora a privrel oči. „Tebe nie je zima?“ spýtal sa tchor. „Iba trochu. Preto mám zavreté oči a pomáham svojmu telu, aby sa vnútorne ohrialo. Tak posilňujem svoje zdravie.“ „Aj ja to chcem vyskúšať!“ vyskočil tchor s nadšením. „Postupne. Najskôr sa otužuj pod vodopádom.“

Len čo sa tchor priblížil k vodopádu, už sa triasol od zimy. „Zatvor oči a pomaly dýchaj. Skús zostať pokojný,“ nabádal ho bobor. „A vieš, že...“ „Ešte zostaň ticho. Sústreď sa, aby ti nebola zima,“ usmerňoval tchora bobor. Tchor ľadovú sprchu naozaj vydržal, a keď vybehol von, cítil sa veľmi šťastne. „Zajtra si to môžeme zopakovať až budeš pripravený, zaplávame si spolu v potoku.“ „Ďakujem bobor, rád opäť prídem. Bol to naozaj nezabudnuteľný zážitok.“

Po ceste domov tchor rozmýšľal, ako nahovorí aj ostatné zvieratká, aby sa začali otužovať. „Počujte včely! Čo robíte pre svoje zdravie?“ Lesné včely vykukli zo svojho úľa ukrytého v dutine stromu. „My si vyrábame saunu.“ „To nepoznám. Ako to funguje?“ „Bzučíme si v chumáči a zvyšujeme teplotu okolia. Máme tu také teplo, až sa niekedy spotíme.“ „Zaujímavé,“ zamyslel sa tchor. „Ja sa zas každý deň poriadne prebehnem,“ pridala sa do rozhovoru srnka. „Pravidelný pohyb ma udržuje v zime fit.“ „Toľko možností. Ako zistím, ktorá je pre mňa tá správna?“ rozmýšľal tchor. „Zájdem za Stromáčikom a poradím sa s ním.“

Stromáčik upratoval popadané konáre a popri tom si pospevoval. „Poradíš mi, ako žiť zdravo a vyhnúť sa chorobám?“ prihovoril sa mu tchor. „Môžeme sa o tom porozprávať. Už si niečo vyskúšal?“ zaujímal sa Stromáčik. „Otužoval som sa s bobrom. Ale včely hovorili, že sauna je lepšia a srnka zas preferuje každodenný beh.“ „Teplo, chlad a pohyb,“ to všetko sú spôsoby, ako posilniť naše zdravie. Ideálne, ak ich medzi sebou striedaš. A ešte jedna vec ti môže pomôcť.“ „Aká?“ vyzvedal tchor. „Hlad!“ „Čože? Keď celý deň nemôžem nájsť nič pod zub, tak si vlastne pomáham?“ „Presne tak. Mierne hladovanie ti vyčistí črevá. Hovorí sa totiž, že naše zdravie závisí práve od nich. Potrava, ktorú zješ, ovplyvní to, ako sa cítiš.“

„Neviem, či to všetko zvládnem. Ja som trochu háklivý. Len ma niečo ofúkne a hneď som chorý. Nebude moja snaha zbytočná?“ pochyboval o sebe tchor. „Dobre, že si sa spýtal túto otázku. Inak by som zabudol na to najpodstatnejšie. Predstav si, že v tvojej hlave bývajú opičiaci a hovoria ti – si háklivý, si slabý, si chorý. Utíš ich!“ „Ako to mám urobiť?“ „Práve tým, že si zacvičíš alebo s chuťou zatancuješ, že si dáš ľadovú sprchu alebo sa vyhreješ. Vtedy oni stíchnu.“

„Choď preč ty makak jeden!“ vrtel sa do rytmu tchor. „To je moja hlava a nie tvoja!“ Po chvíli sa tchor zastavil: „Môžem ich navždy striasť z hlavy, aby ma už nikdy nerušili?“ Stromáčika otázka pobavila. „To je nemožné. Oni sú tam s nami a stále na niečo myslia. Môžeš ich jedine umlčať a oni postupne prestanú škriekať. Hlavne sa nenechaj nimi odradiť.“ „Ďakujem ti Stromáčik. Utekám teraz rýchlo do pelechu oddychovať a poriadne si pospať. Zajtra zavčas rána ma bude očakávať bobor. Už teraz sa veľmi teším.“ „Daj mi potom vedieť, ako sa ti darilo. Som zvedavý na tvoje úspechy,“ zakýval Stromáčik tchorovi na rozlúčku.