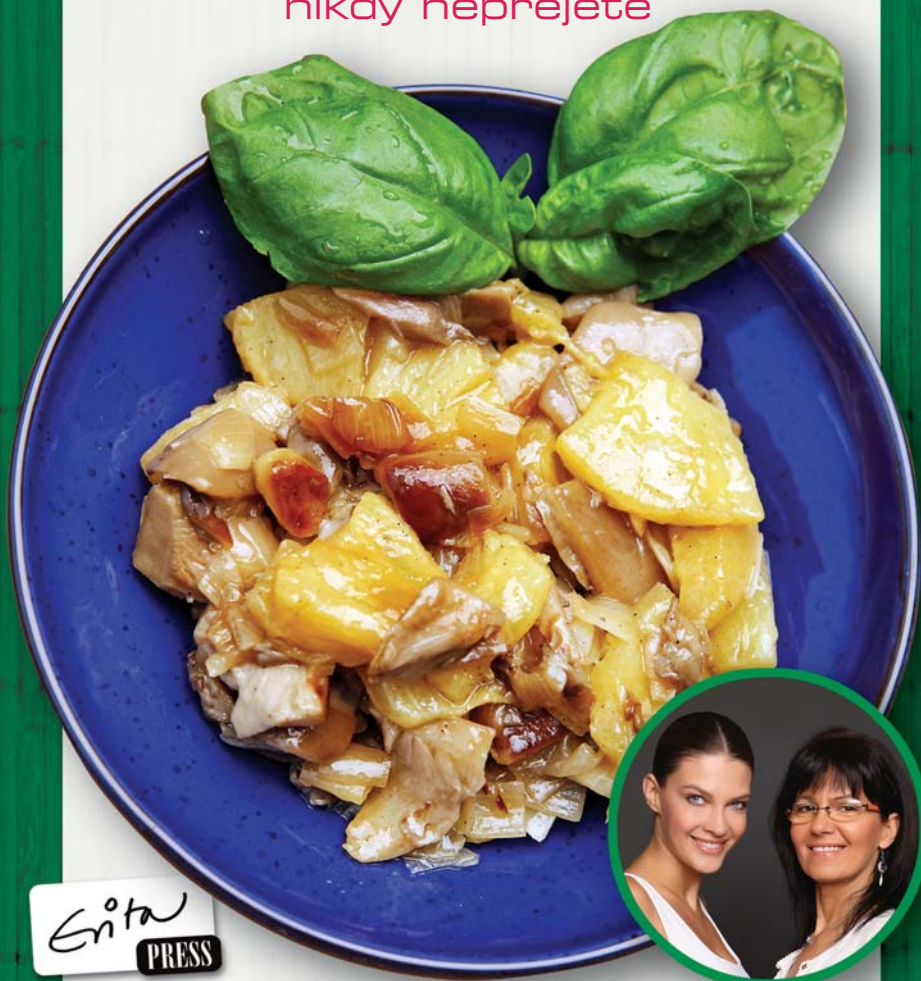


Andy Pavlík Timková  
Mirka Luberdová

# Navaríme si ZDRAVIE 2

To najlepšie  
z kuchyne, ktorej sa  
nikdy neprežete



Erita  
PRESS

# Navarme sí ZDRAVIE 2





Andy Pavlík Timková  
Mirka Luberdová

# Navaríme si ZDRAVIE 2

To najlepšie  
z kuchyne, ktorej sa  
nikdy neprežete

**Knihu venujem všetkým láskavým lekárom,  
ktorí majú dostatok guráže ostať  
„Hippokratcami“, a nie „Hippokrytcami“.  
Copyright na tento výrok som si „požičala“  
od mladej českej zubárky MUDr. Černej, ktorá  
učí aj na Lekárskej fakulte v Olomouci.**

A N D Y

**Knížku venujem celej svojej rodine,  
Palkovi a Romanovi, ako aj všetkým ľuďom,  
ktorí sa vydali na cestu zdravia pomocou jedla  
a prírody, a ďakujem svojej najväčšej láske,  
učiteľovi a najláskavejšiemu človeku  
s čistou dušou Riškovi Halmimu.**

M I R K A

Copyright © Andy Pavlík Timková, Mirka Luberdová 2014  
Bratislava február 2014

ISBN 978-80-89452-81-1

## Andy Pavlík Timková

Zhruba pred rokom som takto sedela a písala našu prvú knihu. Absolútne som netušila, čo z toho bude. Obe s Mirkou sme boli prekvapené, ako sa kniha ujala, predávala, aký mala ohlas. Za seba vravím: ĎAKUJEM VÁM, KTORÍ STE SI JU KÚPILI! ☺

Je 14. decembra večer, som v Studienke na Záhorí, sedím v synovej izbe a píšem. V kuchyni sa varí ovos nahý, ráno z neho bude super kaša. ☺ Dnes som doupratovala dom pred Vianocami. Toto milujem. Ten pocit, že všetko je v poriadku, každý má, čo potrebuje, Stanko dolu čosi pozerá v telke, Adamko číta a mladší syn si užíva s priateľkou Ivankou. Pomaly, rokmi, som sa dopracovala k trpezlivosti (aspoň som sa k nej priblížila) a k pocitu vďačnosti. Toto je zrejme šťastie. Práve takéto chvíle. Tie úplne obyčajné momenty, keď pociťujete, že ste správne tam, kde práve ste, že rodina je na poriadku a vy tiež. Neviem, ako prežívate radosť vy, ale mne stačí aj toto. Mám pokoj v duši a to je najdôležitejšie.

S potešením zisťujem, že Slovenská televízia sa dá konečne pozerat'. Neruší vás žiadna reklama a čo je pre mňa podstatné – je tam oveľa menej násilia ako na komerčných stanicích. Nech si ľudia vravia, čo chcú, som presvedčená, že násilie plodí len násilie a to, čo sa dnes nakrúca a následne vysielajú, je na osemdesiat percent choré (moja mama vraví, že bez Boha). Aj v rozprávkach sa bojuje a zomiera. Dnešné deti majú tolko zlých príkladov z televíznej obrazovky, že je to na zaplakanie.

Už ročné deti vedia zapnúť i-Pod a surfovať po internete. Niet sa čo čudovať, vidia to doma. Otcovia nepustia svoje i-Phony z ruky, akoby to bol poklad, a skutočné poklady sú na vedľajšej koľaji. Minule sme sedeli s kamarátkou na káve a pozorovali ľudí. Je fakt, že dnes naozaj nepotrebuje spoločnosť, ak máte mobil. Minimálne štyri z piatich dvojíc mali v rukách telefóny, hlavy sklonené a čítali či písali esemesky, nikto iný pre nich neexistoval. No je toto normálne? Pred nejakým časom som si zabudla telefón v Studienke. Doniesol mi ho manžel niekedy popoludní. Až vtedy som si uvedomila, aký som mala neskutočný pokoj. Tak mi bolo dobre! Niektorí muži akoby boli ženatí s mobilom. Ráno je to prvá vec, ktorú chytia do ruky, a večer posledná. Nemali by držať „čosi“ iné? Okrem toho telefón do spálne nepatrí aj z iných dôvodov. Elektrosmog, ktorý vyžaruje, nášmu mozgu neprospieva. Ako môžete mať chuť na sex, keď vám v kuse pípajú esemesky?

Evita ma odhovárala od uverejnenia môjho telefónneho čísla v knihe. Mne sa však potvrdilo, že to bol úžasný nápad. Mám stále odložené esemesky od žien, ale i mužov, ktorí mi vyjadrovali vďaka a obdiv. Stalo sa mi aj to, že mi volali priamo z kuchyne, kde varili z našej knihy, a chceli sa poradiť. Nezabudnem na paniu z východného Slovenska, ktorá mala už vyše sedemdesiat, a ďakovala mi, že konečne niekto napísal aj o mikrovlhnej rúre, že je škodlivá, lebo ona to tvrdí už dlho, ale všetci ju považovali za blázna! A že práve urobila pšenové fašírky! Vraj boli výborné. Obracali sa na mňa aj s otázkami o zdraví, aby zistili, za kým by ešte mohli ísť a ako sa liečiť. Neraz prišli za mnou do kancelárie (mám ju od marca a teším sa z nej, je maličká, útulná, veľa príbehov som si tam už vypočula). Takže môj život sa aj vďaka prvej knihe zmenil a posunul. V tejto knihe nenájdete odo mňa veľké množstvo receptov na jedlá, budú skôr o bylinách, tinktúrach a o čajoch. Pochopila som, že práve byliny sú skutočným konkurentom farmaceutickým firmám.

O čo viac nám ich budú zakazovať, o to viac ich budeme chcieť používať. Veď kedysi neboli lieky – len čaje, tinktúry a doma vyrábané mastičky a dalo sa nimi liečiť všetko! Bez vedľajších účinkov. Práve popri chorom farmaceutickom biznise začínajú mať byliny opäť svoju váhu. Faktom je, že sa ich snažia zakazovať len preto, že sa na nich nedá zbohatnúť. Najradšej by nám ich zakázali aj zbierať. Všimli ste si, že na bylinných preparátoch v lekárni pomaly miznú účinky prípravkov? Firmy, ktoré predávajú doplnky výživy, dokonca museli meniť letáky a liečivé účinky nahradiť inými výrazmi, lebo bylinné prípravky akože nemôžu „liečiť“. To vraj môžu len lieky. Lenže čo spôsobujú lieky? Aké vedľajšie účinky majú lieky? Čítate príbalové letáky? Robíte to? Ako viete, či liek, ktorý máte na depresiu, vám ju ešte nezhorší. Veď častým vedľajším účinkom antidepresív je práve depresia. Hormón šťastia serotonin sa z krvi nedá zistiť, ako vám teda môžu povedať, že ho máte málo? Ale k tomu sa ešte neskôr dostaneme. Občas zájdem za mladou dievčinou v Bratislave, ktorá po prvej tabletke antidepresív vyskočila z balkóna. Zo šiesteho poschodia. Prežila. Absolútne si to však nepamätá. Aj takto môžete dopadnúť po jednej tabletke. Tvrdím, že psychiatrické lieky sú legálne drogy. Poznám minimálne tri rodiny, v ktorých mladí ľudia spáchali samovraždu po niekoľkomesačnom užívaní antidepresív. Hrozné je, že človek, ktorý je na antidepresívach, si zmenu vôbec neuvedomuje. Necíti ju. Okolie to však vníma a vidí.

Odvážila som sa aj na veci, ktoré „zľahka“ konkurujú lekárom. Zámerne píšem, že „zľahka“, lebo nie som lekárka a ani sa za ňu nepasujem. Kúpila som jednoduchý diagnostický prístroj a vďaka nemu viem zistiť, či je človek prekyslený, či nemá málo kyslíka v krvi, aký má aktuálny cholesterol, hustotu krvi, ako mu trávi a či nemá základné parazity. Na základe toho, čo zistím, a ako sa človek cíti, ho pošlem za svojimi osvedčenými „doktorkami“. O nich bude špeciálna kapitola. Sú to MVDr. Edita



Dávidová, prof. Kristína Mattes, PhDr. Viera Murínová a MUDr. Andrea Steinerová. Úvodzovky píšem preto, lebo len jedna vyštudovala klasickú medicínu, no v skutočnosti dokážu omnoho viac ako mnohí lekári. Čím ďalej, tým menej rozumiem medicíne, ktorá sa dnes praktizuje. Neviem, čo sa musí stať, aby sa prestalo s masírovaním mozgov pacientov, ale aj lekárov, stršením cez médiá, že napríklad očkovanie nás jediné spasí. Je to presne naopak – môže nás zabiť. Vážim si mnohých lekárov aj preto, že môj otec je lekár, ale za čias môjho otca bola medicína celkom inde. Ocko bol lekárom rodinného typu. V dnešnej dobe je problémom etika k pacientovi, ktorú sa budúci lekári učia v prvom ročníku lekárskej fakulty. Možno za tých šesť rokov štúdia vyprchá. O tomto hovorila na jednej prednáške mladá česká zubárka. Prednáša aj na Lekárskej fakulte v Olomouci. Veľmi otvorene hovorila o slabých miestach dnešnej medicíny, hlavne o spomínanej neetike... V zhone, v rýchlosti žitia sa vytráca ľudskosť, schopnosť počúvať a s láskavým srdcom sa o pacienta postarať. Hlavne chýba naozajstná láska k pacientom. Lenže láska dnes chýba všade. Je to syndróm doby. Dobrá správa je, že sa to dá napraviť. Paradoxne práve neetika vychováva pacienta k zodpovednosti za vlastné zdravie, lebo mu nič iné neostáva. Všetci – nielen lekári – by sme mali kultivovať málo používané ušlachtilé vlastnosti a svet by bol krajší. Našťastie nie sú všetci lekári rovnakí. Už sa začínajú ohlasovať aj z ich radov tí, ktorých hryzie svedomie. Ale zatiaľ ich je málo. Tu sú dvaja z nich: prof. Anna Strunecká a prof. Jiří Patočka. Moderovala som na Bibliotéke rozhovor s oboma. Napísali úspešný bestseller Doba jedová (medzičasom vyšli ďalšie dve pokračovania). Píše sa tam o prítomnosti (väčšinou škodlivej) chémie v potravinách, kozmetike, vo vakcínach, v liekoch, skrátka, o chémii vo všetkom, čo človek používa. Obaja autori sú už v dôchodkovom veku, sú to renomovaní vedci a píšú veľmi otvorene o veciach, ktoré, samozrejme, mnohým farmaceutickým

firmám prekážajú. O ich vyjadreniach sa už nedá povedať, že to „jedna pani povedala“. Fakty sú podložené a veľmi silné. Naozaj nás zabíja chémia v potravinách, hliník, ktorý pchajú úplne do všetkého, ale aj neetické ordinovanie silných liekov a vedľajšie účinky očkovacích vakcín.

Ešte pár slov o lekároch, ktorí sú napriek dobe úžasní, pozitívni a zaslúžia si našu úctu. Sú to práve tí, ktorí išli medicínu študovať preto, lebo ju vnímajú ako poslanie, a nie ako biznis. Bohužiaľ, často práve mladí ľudia „plnia sny“ svojich rodičov a idú študovať medicínu kvôli nim. Veď mať doma „doktora“, má stále cveng! Jedným z fantastických lekárov je pán profesor Ján Breza – urológ. Nielenže zachránil môjmu synovi Miškovi pred rokmi obličku po úraze, ale jeho ľudský prístup prekoná všetky očakávania. Hovorili mi to ľudia, ktorých som za ním poslala. Počúva, napriek natrieskanému diáru si na vás urobí čas a hľadí vám priamo do očí. Dobrého lekára poznáte aj podľa toho, že je vám u neho dobre napriek tomu, že ste chorí. K takému sa radi vraciate, lebo nemáte pocit, že „otravujete“. Lieky sú niekedy prepotrebné, lebo vedia zachrániť život, ale ich ordinovanie by malo byť etické a v miere. My pacienti sa naozaj musíme spoliehať na lekára, že od neho dostaneme len to, čo je nevyhnutné pre naše zdravie. A často stačí vypočutie a pochopenie. To je nad všetky liečivá. Minule mi vrela jedna mamička, že majú fantastickú pediatričku. Antibiotiká takmer neordinuje, radí zábalu, bylinné čaje, homeopatiká a vyhnúť sa mliečnym výrobkom. Bodaj by takých lekárov bolo čo najviac. Je to stará pani doktorka takmer v dôchodkovom veku. Neviem, prečo uznáva aj alternatívu, ale zrejme vie, čo robí. K nej sa postupne pridávajú aj ďalší lekári, ale ide to pomaly.

Ešte jednu vec chcem povedať. Dnes nám život diktujú médiá a reklama. Záleží však len na nás, do akej miery si to necháme, máme slobodnú vôľu. K televízoru nás nikto násilu „nepriklinčuje“. Kedysi STV vysielala od štvrtej popoludní, nebola

iná televízia a ľudia boli viac na vzduchu. Dnes je takmer každá forma predaja „MLM“. Mnohým sa z neho robí husia koža. Ale myslím si, že to treba len správne pomenovať. Akýkoľvek MLM je PRIZNANÝ biznis. Je to spôsob zárobku, kde ľudia dostávajú odmenu vo forme provízií za vykonanú prácu. Vo väčšine prípadov sú to naozaj zaslúžené peniaze. Rozdeľujú sa financie, ktoré sa pri tovare zvyšujú. Tento spôsob predaja ľudí dráždi, lebo majú pocit, že práve o tie peniaze by mohol byť tovar lacnejší. Ale ak si uvedomíme, že práve oné sumy tvoria spravodlivý zárobok pre distribútorov, tak nám to až také neprijateľné nepripadá. Dnes sú provízie za všetko. Dokonca aj potraviny dnes kupujeme spôsobom podobným MLM systému, len si to neuvedomujeme. Platíme maržu predajcovi, ktorý ju rozdeľuje medzi zamestnancov a seba. Dnešná medicína je, bohužiaľ, NEPRIZNANÝ biznis. A o tom by sa malo viac hovoriť. Každý pacient to dobre vie, veď bez peňazí vám pomaly ani recept nepredpíšu. Netvrdím, že je to celé zle. Len to treba pomenovať. Aj lekári sú iba ľudia so svojimi starosťami. Ak sa aj správajú neeticky, tak je to aj preto, že im to dovolíme a časť ich v tom podporujeme. Minca má vždy dve strany.

Každá choroba má spúšťač. Je skrytý v našom vnútri, v podvedomí. Chorobou telo vyjadruje nesúhlas s niečím, čo robíme, ako žijeme. Nie je to na vedomej úrovni. To je práve to ťažké. Na to, aby ste na to prišli, potrebujete mať vedľa seba človeka, ktorý vám pomôže to miesto nájsť. Je to napríklad moja kamarátka Vierka. O nej bude reč neskôr. Chcem vám to len trochu vysvetliť. Ten nesúhlas sa môže týkať situácie alebo niečoho, čo sa vás dotklo už veľmi dávno. Mohlo to byť aj v prenatálnom štádiu vášho vývoja. Ľudský mozog si na tú situáciu vie spomenúť, verte mi. Všetko je zapísané v mysli ako v zošite. Ide len o to, aby ste to dostali do vedomej časti mysle. Každý spúšťač choroby sa dá nájsť. A od toho momentu, ako na to prídete,

sa v podstate spustí proces uzdravovania. Všetko v našom živote sa deje s naším dovolením, na to nezabúdajte.

No v prvom rade nás ničí naša vlastná neetika. Tá voči sebe. Nebudem hovoriť o ľuďoch, ktorí zámerne robia zle iným, nebudem míňať svoju energiu na takéto individuá. Ani vy to nerobte. Čím viac bojujete proti zlu, tým viac ho posilňujete, lebo mu dávate svoju energiu. Zlo sa zničí samo. Každý z nás má svoju cestu, ktorú musí absolvovať, a záleží na ňom, či pochopí, alebo nie. Ak sa vám cyklicky opakujú tie isté situácie, choroby, hádky, vracajú sa tie isté problémy s tými istými ľuďmi, tak ste zatiaľ nič nepochopili, bude sa vám to diať až dovtedy, kým neurobíte zmenu vo vlastnom myslení. Každá situácia, každá CHOROBA prišla do vášho života len preto, aby ste sa niečo naučili, treba za to ďakovať (viem, znie to neuveriteľne). Nemusíte mi veriť, stačí, ak to pochopíte. Začnite od seba. Začnite obyčajným poďakovaním hneď ráno za to, že ste sa zobudili (znamená to, že žijete ☺), za to, že ste sa zobudili v posteli, doma (nie v chatrči na dlážke), za to, že v tej posteli nie ste sami (alebo že konečne ste sami ☺), za to, že máte možnosť raňajkovať čerstvé jedlo, že môžete ísť do práce a frflať na šéfa – verte, že máme za čo ĎAKOVAŤ. Stále sa na niečo sťažujeme, nadávame na našich najbližších, a vôbec si neuvedomujeme, ako nám chýba pokora. Toto slovo sa často používa, ale jeho hĺbka je nepochopená. Pamätám si, ako mi vohnala do očí slzy pokora mojej kamarátky Andulky. Je to práve Andulka, suseda zo Studienky, čo ma zasvätila do sveta bylín. Ju to naučila starenka a maminka. Andulka je čarovná drobná Záhoráčka, ktorá vám v okamihu vyčarí úsmev na tvári. Stále doma spomíname, ako sme si so synom Miškom boli u nej požiť preš na hrozno, a ona vraví Miškovi, aby podržal bránu (fúka-lo), aby to „nepuesuo“. Záhoráčtina je úžasný jazyk. A práve



S Andulkou zo Studienky

s Aničkou sme boli v lete na roli zbierať prasličku a zlatobyľ, keď zrazu zbadala tymianovú dúšku. Vravím jej, aby ju odtrhla, ale Andulka vraví: *Andy, nemôžeme, lebo sú tam mravenečkovia, a aj tí potrebujú žiť.*“ Chápete, o čom to je? Keby sme boli všetci ako Andulka, tak by nebolo v prírode nič premnožené ani by nič nechýbalo. To je Láska s veľkým L, ale toho sú schopní len ľudia s pokorou v srdci. Andulka ma ešte raz rozosmiala, keď mi nebolo celkom do reči. Urobila som chybu, mala som veľmi zlý pocit a výčitky, že by som sa mala ešte vzdelávať. A Andulka vraví: *„Andy, nič si z teho nerob, celý život sa učíme, a aj tak zemreme sprostí.*“ Treba sa snažiť učiť čo najviac, ale treba

dať v prvom rade na vlastnú intuíciu a na lásku, tieto dve pomocnice vás spoľahlivo dovedú do šťastného konca. Na to, aby ste boli zdraví, nepotrebuje preštudovať sto kníh a vedieť nutričné hodnoty jedál (stačí malý zoznam škodlivých éčok v peňaženke). Použite sedliacky rozum. Ležte v posteli, keď ste chorí, neznižujte teplotu do 39 stupňov, lebo tým odstavíte imunitu (prečítajte si na internete rozhovor s MUDr. Ludmilou Elekeovou). Pite bylinné čaje a čítajte si láskavú knihu. Nechodte s Ibalginmi a s Paragripmi do práce, to je sprostosť. Potrebujete si len oddýchnuť. Tri dni ležte a bude dobre. Ak nie, choroba sa vráti. Každý liek, čo do seba pcháme, oslabuje imunitu. IBA IMUNITA nás dokáže liečiť, na to nezabúdajte. Keď niečo skolí mňa (a vždy tomu predchádza úraz na duši – lebo každá choroba má pôvod v psychike), tak pridám jačmeň a chlorelu, varím si polievky z čerstvej zeleniny, z pohánky, s cesnakom a s čili paprikou, zaľahnem, uvarím si bylinkový čaj, vezmem knihu, dám si frekvenčnú terapiu, ústnu vodu od Dr. Nony (naozaj majú kvalitné prípravky s výťažkami z Mŕtveho mora) a ležím. ☺ Všetko postupne vysvetlím. ☺ Viem, že šupnúť si nejaký horúci nápoj z lekárne je jednoduchšie, ale verte mi, že vaše telo toto nechce. Je choré, a preto potrebuje oddych. Zvýšená teplota ničí baktérie, treba ju nechať pracovať. Choroba nám naznačuje, aby sme spomalili a našli si čas na oddych. Ale my máme stále výhovorky, prečo „musíme“ ísť do práce. Takto prechodíme niekoľko chrípok a spôsobíme si napríklad oslabenie srdca.

V lete na dovolenke v Chorvátsku som čítala fantastickú knihu od Heleny Zelenkovej. Volá sa Láska k moudrosti. Je to azda najlepšia motivačná kniha, akú som čítala, nie americká, ale česká, a autorka neuveriteľne krásne, láskavo, ale aj priamo poukazuje na naše nedostatky v chápaní a v myslení. Odhaľuje klamstvá a výhovorky a každý sa v nej nájde. Potrebujete takú knihu, ak nemáte vedľa seba Vierku Murínovú.



Vierka Murínová

## Vierka

Je to moja najlepšia kamarátka. Okrem iného life coach – u nás po slovensky lajfkouč. ☺ Na jej stránke si o nej nájdete viac. Kamarátka je na nezaplatenie, ale ak je navyše taká múdra ako Vierka, tak sa nemusíte báť, že niečomu neporozumiete. Všetko je totiž v hlave. Naozaj. A Vierka má talent (lebo vedomosti nestačia) klásť vám otázky, na ktorých zodpovedanie vám odhalí slabé stránky. Niekedy je to pekelné ťažké, na prvých sedeniach ľudia vyplačú dosť slz, ale keď prídu na to, prečo majú napríklad astmu, tak sa im veľmi ulaví. A ak potom dodržia Vierkine rady, plnia jej domáce úlohy, tak sa ich život

mení neuveriteľnou rýchlosťou. Pochopiteľne, k lepšiemu. Vierka začala pracovať aj s mojím Adamom (prvorodeného syna mám na vozíku, má detskú mozgovú obrnu – DMO). Predstavte si, že Adam s ňou dokáže chodiť za jednu ruku. Dokáže to len s ňou. To, čo ho ovláda, je permanentný strach z čokoľvek. Vierka mi povedala, že si nevieme predstaviť, čo má Adam v hlave. Napredovali výborne až do momentu, keď sa Adam zaťal – plniť jej úlohy totiž niekedy nie je ľahké. Pretože má Adam dvadsaťdeväť rokov, musíme počkať, kým pochopí a začne odznova. A sám od seba. Raz sa ho Vierka predo mnou opýtala, čo najhoršie by sa mu mohlo stať, keby sa uzdravil. Chvíľu váhal a potom povedal: Ale to by som prišiel o dôchodok! (A ešte o starostlivosť celej perepúte. ☺) Chápate to? On sa zatiaľ nechce uzdraviť (to je len naše želanie), takto je to pohodlnejšie, všetci mu pomáhame, často robíme veci za neho (Michal – druhý syn, ma neraz upozorňoval, že Adam nás zneužíva), a kým nevezme zodpovednosť za vlastné zdravie a život do vlastných rúk – nebude nič. Tak teda čakám a teším sa na moment, keď to príde. Ak to, pravda, príde. Prednedávnom si zaumienil, že začne žiť ako dospelý človek bez matkinej pomoci. Predbežne ma zbavil zodpovednosti za jedlo a úlohy prať bielizeň. Ale po mesiaci mu moje ľahko stráviteľné zdravé jedlá chýbali a navyše zistil, že nosiť stravu z inej kuchyne je oveľa drahšie. Hoci mi Adam musí prispievať na jedlo, nie je to tolko, ako zrazu platil. Takže rád prijal moju ponuku a berie si obed z domu. Ja vstávam skoro a takmer vždy varím čerstvý obed, tak prečo by som neposlala aj Adamovi? Nerobím však zasa chybu ja? Dnes mi vysvetľoval, že si chce kúpiť starší prístroj – vertikalizér. Je to veľký stojan, do ktorého postavíte a pozapínate pacienta a on správne stojí. Nemôže spadnúť ani sa hýbať, len stojí. Má síce v správnom postavení panvu aj chodidlá, ale to je naozaj všetko. Pýtam sa Adama, či má tisíc dvesto eur (tolko za prístroj pýtajú). On, že nie. Čakal, že mu



ho kúpim ja. Pýtam sa, či si uvedomuje, že zasa chce niečo, keď nemusí nič robiť. To je pre neho typické. Doma má pás na chodenie, na ktorom ešte pred rokom prešiel aj osemsto metrov, ale potom sa čosi stalo, párkrát spadol, a pás slúži ako vešiak. Treba sa len zaťať a nebyť pokakaný. Lenže to vyžaduje odvahu a disciplínu. Vierka za ním medzičasom prestala chodiť, lebo neplnil jej domáce úlohy. Napriek všetkému je Adam môj najväčší učiteľ a odmena. Vďaka nemu som, čo som.

Na jar – niekedy v máji, som sa v noci zobudila, ako mladší Michal chodí po izbe. Matka sa zobudí, aj keď má dieťa dvaťsaťsedem – raz darmo, my matky sme také! Pýtam sa, čo je. Miško nevedel, len vravel, že sa mu krúti hlava a cíti mravčenie v rukách a v nohách. Vravím si, že mu zmeriam tlak – 160 na 110! Dala som mu napiť vody. Ráno volám Vierke. Pošli mi ho, povie. Asi po troch hodinách mi Vierka volá, že Miško ide domov, aby som ho len počúvala. Tlak mal už v normále. Začal mi hovoriť, ako sa trápil ako malý, keď sme sa s jeho otcom rozvádali, ako sa raz bál, keď boli s Adamkom sami doma. Nevychítal mi nič, len hovoril o svojich malých aj veľkých krivdách (je zarážajúce, ako deti veľmi vnímajú veci okolo seba a ako si my myslíme, že sú na to malé) a ja som len počúvala a plakala, aj on plakal. Uvedomila som si, že od takých štrnástich rokov sa jeho vzťah ku mne zmenil, nebol zlý, ale bol chladnejší, vyčítavejší, skrátka, iný. No a tlak, to sú obličky (pred časom mal aj úraz na obličke, takmer o ňu prišiel), a obličky signalizujú a odzrkadľujú naše vzťahy. Keby išiel k lekárovi, dostal by napriek svojmu veku tabletky na tlak a bol by vybavený do konca života. Pár sedení u Vierky a tlak je v norme! A čo je najdôležitejšie – náš vzťah sa zmenil, je vrúcnejší, sme k sebe milší, oveľa viac sa objímame a rozprávame. Neviem, ako to Vierka dokázala, ale dokázala. Miško u nej veľa plakal, keď prišiel domov, rozprávali sme sa celé hodiny, zabehol aj za otcom a za

Adamom. Momentálne je všetko v poriadku. To len svedčí o tom, že všetko máme v hlave.

Ale späť k Vierke. Vierka sa s vami len rozpráva a snaží sa nájsť práve ten moment, keď sa „niečo“ stalo, a potom nasledovala choroba alebo prudká zmena života k horšiemu. Pracuje aj s ľuďmi, ktorí prišli takmer o všetko. Rieši s nimi depresie, úzkosti, ale aj problémy v práci, rozchody, rozvody, no aj vážne zdravotné diagnózy. Za tým všetkým je čosi, čo sa niekedy stalo, a jediné, čo treba, je dostať tie situácie do vedomej časti našej mysle. A v tomto je ona majsterka, lebo vám to miesto nájde. A zrazu máte pocit, že vyšlo slnko, lebo vidíte príčinu problému ako na dlani. A vtedy môžete začať pracovať na jeho odstránení – ak budete chcieť, zavolajte jej. Vzadu sú všetky kontakty. Je to fajn ženská. Ani ona to nemala v živote ľahké, ale o to je silnejšia. A nezabudnite, že potrebujete najlepšiu kamarátku. Všetci ju potrebujeme. To je niekedy viac ako manžel – nič proti manželom, ale tolko sa môžete nasmiať len s ňou, len ona vás VŽDY pochopí, najmä ak máte pocit, že horíte po čínsky. Kamoška vie aj po čínsky ☺, jej sa môžete ukázať aj v medovom zábale na tvári a s neupravenými vlasmi, vo vytahaných teplákoch, a ona povie, že aj tak vyzeráte bohovsky. Vážte si dobrú kamarátku, je to ozajstný poklad, pestujte a chráňte si ten vzťah.

Len najťažšie situácie v živote nás posúvajú vpred. Smútok, slzy, odriekanie, modlenie. Nezáleží na tom, či veríte v Pána Boha. Nikto netvrdí, že len kresťania sú tí správni a etickí, ak chodíte do kostola, isto poznáte ľudí, ktorí tam tiež chodia, dokonca idú na prijímanie, a doma mlátia svoje ženy a deti. Ale to je iná kapitola. Smutná a v podstate trpia všetci, lebo strach im zväzuje ruky. Treba si priznať pravdu sám pred sebou – tam máte aj odpoveď, čo treba urobiť. Väčšinou to vyžaduje odvahu a následné odriekanie, lebo stratíme, čo sme mali. Všetko v na-

šom živote je o rozhodnutiach a o prijatí zodpovednosti za ne. Záleží na tom, čo chcete vy. Len na tom. Chcete odísť od manžela? Od manželky? Chcete to? Ak to urobíte, vo vašom srdci ostane diera. Ten druhý už vedľa vás nebude. Ste pripravení na tú prázdnotu? Ak áno – urobte to. Ale v plnej vážnosti, potichu a bez rozčulovania. Zvládať veci bez kriku a bez emócií je to najťažšie na svete. Naším životom vládnu emócie a naučiť sa, aby nás veci nerozčulovali, je veľmi ťažké. A pravda je, že vždy musíme začať od seba. Nechcete zmenu od toho druhého, keď ste ju sami neurobili. Ak sa zmeníte vy (je to len v myslení a potom v činoch), vaše okolie to zaregistruje. Rozprávajte menej. Aj ticho hovorí. Ak chcete, aby vaše slová brali ostatní vážne, nemôžete, ba priam nesmiete pri nich kričať. Áno, viem – teoreticky to ovládame, ale prakticky je to zložitejšie. Skúste sa udržať, keď vás niekto rozčúli. A o to ide – ak na tom budete pracovať, jedného dňa to zvládnete a budete šokovaní, ako ľahko to išlo. Ak chcete mať veľké svaly, musíte „makat“, a ak chcete ovládať svoju myseľ, musíte ju cvičiť. Zatiaľ myseľ ovláda vás, diktuje vám, manipuluje s vami. Všimli ste si to? Ako vám ten malý sviniar žijúci v príkazovej časti vášho mozgu diktuje? Stáva sa to najmä vtedy, keď svoje slová vzápätí olutujete (Bože, to som nemala povedať!). Ale preto sme ľudia, aby sme povedali PREPÁČ a vedome kontrolovali svoje myšlienky. Slovo a myšlienka majú obrovskú silu, je to príkaz vesmíru (alebo všemohúcemu), a ten ho veľmi rád splní. A keď ste sa tak dobre rozčertili, nakričali, a ospravedlnenie nikde – všimli ste si, kolkokrát ste pár dní nato ochoreli? Môže to byť len hlúpa chrípka (ale raz to môže byť aj niečo vážnejšie). Seba možno oklamete, ale vesmír nie. S najväčšou pravdepodobnosťou ochorie aj ten, na ktorého ste kričali. Koho ste tým zlomili.

Naše telo reaguje na naše správanie a na to, čo do seba pcháme. Ale ak sú ľudia zlí a neetickí, môžu do seba naládovať aj vagón zeleniny, nebudú zdraví. Viem, čo si myslíte: Kolk

„hajzlov“ chodí po svete a akí sú zdraví! Nebojte sa, aj na nich raz príde. Vesmír sa o nich postará.

Mimochodom, ak sú deti často choré, poukazuje to na vzťahový problém doma. V láskavom prostredí ani očkovacie vakcíny tak veľmi neuškodia ako v prípade detí z rozvrátených manželstiev. Spokojná a šťastná matka má väčšinou zdravé deti. Ak ešte naberie odvalu a deti nedáva očkovať, vyhrali všetci. Dieťa je ako katalyzátor, intuitívne na seba púta pozornosť, aby chorobou rodinu stmelilo, aby srdcia zmäkli, aby sa mama a ocko mali radi, alebo mama a dedo, alebo mama a babka. Detská choroba slúži na to, aby rodičia niečo pochopili. Viem, že sa to nedobre číta, ale verte mi, že je to tak, na dne svojej duše máte všetky odpovede. Stačí si nájsť na seba čas a začať sa pýtať. Odpovede sú tam, nech sú akokoľvek absurdné. Ale žiada si to naozaj čas, treba byť v tichu a meditovať. Darmo chcem, aby Adam chodil, keď on sám nechce! Naučila som sa preto netrpieť, ale občas ma to aj tak skolí. Lenže Adam má svoju hlavu, vlastné rozhodnutia a ja ho musím nechať robiť chyby, aby ich potom mohol naprávať. Najhoršie je naprávať chyby iných. To nerobte. S láskou skúste na chybu upozorniť, ale nápravu musí urobiť každý sám. Ochudobňujete toho človeka o životné skúsenosti. Lebo aj bolesť je skúsenosť. Dôležitá. A môj syn? Ten sa v tomto živote za niečo trestá. Ak bude chcieť, príde na to. Zatiaľ musíme vydržať jeho nemohúcnosť, pomalosť, ale na druhej strane aj prijímať jeho milotu, pekný spev a jemné správanie, lebo Adam je najčistejšia duša, akú poznám.

## Moje manželstvo

S mojím manželom Stanom sme úplne rovnakí, máme rovnaké životné číslo a nespravodlivosť vnímame úplne identicky. Obaja sme rohatí (ja Baran a on Kozorožec), takže konflikty sú ako v Taliansku ☺, ale milujeme sa ako kone, takže všetko sa vždy utrasie a odpustí. A opakuje sa nám to len preto, aby sme