

**Denisa
Cziglová**

#foodtherapybydenisa

**Jak
to celé
přežít
a nezbláznit
se**



Osud mýchá karty, my hrajeme
Arthur Schopenhauer

Denisa Cziglová
Jak to celé přežít
a nezbláznit se

Část výtěžku z prodaných výtisků 1. vydání této knihy je věnována onkologicky nemocným pacientům z Nadačního fondu dětské onkologie Krtek. Chci malým bojovníkům zpříjemnit těžké životní chvíle, podpořit je ve snaze se s nemocí porvat a NIKDY se nevzdávat.

Denisa Cziglová

Jak to celé přežít a nezbláznit se

© Denisa Cziglová, 2019

© Backstage Books, 2019

ISBN 978-80-88049-91-3 (formát PDF)

**Denisa
Cziglová**

#foodtherapybydenisa

**Jak
to celé
přežít
a nezbláznit
se**

Obsah

Od holčičky až k první lásce	15
Letní láska nečekaná	19
Příběh z rodinného alba	23
Lži jsou jako déšť a už zase prší	33
Velké ego = nízké IQ	37
V dobrém i zlém	45
Životní šok	49
Začátek konce	49
První procitnutí a šok z diagnózy	51
Kámoš jménem Lexaurin	53
Horor v realitě	55
Grotesky z nemocnice	56
Boj za hřívu	61
Moje první operace nádoru	65
Nemocniční lahůdky, nejedno „popícháníčko“ a poslední víkend před operací	65
Každý chvíli tahá pilku	72
Jedno velké díky	75
Bloody Mary ze špitálu	78
Happy end a návrat domů	82
Toxická reakce na léky a prázdniny na kožním	85
Dobré zprávy se šíří rychle, ty špatné ještě rychleji	85
To není možný, jsi to ty? Ty ještě žiješ?	86
Toxík	88
Dojezdy pro hvězdy	91
Modré zrní pro holuby	94
Zánět srdečního svalu a pobyt na kardiologii	101
Srdcebeat	101
Oldies party pro srdcaře	105
Zánět srdečního svalu	108
Jako tamagoči	113

Období bez části kosti v hlavě	117
Kdo je větší drsňák	117
Koncert s Rammsteiny	123
Nikdy nevíš, vedle koho se probudíš	126
Příboj v hlavě	128
Přesýpací hodiny	133
Život v klícce	136
Vuittonka v hlavě	141
Slepené vlásky jedné krásky	146
Láska, sex a tajnosti	151
Láskopad	151
Zachraňte Willyho	155
Všechno krásné má svůj konec	160
Znovu na operačním sále	165
Wake up, baby!!!	165
Elite model hospital	170
Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůř	172
Nástup na onkologii	179
V džungli onkologie	179
Smlouva s ďáblem	183
Léčba po vlastní cestě	193
Život s fénixem	193
Karma je potvora, všechno vrací i s úroky	199
Změna životního stylu a pozitivní myšlení	209
Nebuď jen figurkou, buď hráčem	209
Očista dočista	211
Proměň svůj život v sen a své sny ve skutečnost!	214
Slzy štěstí	218
C'est la vie	223
Jak na Nový rok, tak po celý rok	233
Nový start do života	237
Jak správně odpouštět	240
Ted' a tady	244
Pár otázek nakonec	249
Vstup do kuchařky	255

Ahoj

Právě jsi otevřel/a moji knížku, můj životní příběh, který napsal sám život – můj život. Chtěla bych se s tebou o něj podělit. Je to takový trošku román, abys věděl/a, z čeho všeho může vzejít nějaká nemoc. Nemoc přichází nejen ze špatné stravy, ale hlavně z psychické stránky, z naší minulosti, vztahů, z toho, co jsme si prožili a co už nikdy nechceme znovu zažít, ale bohužel se nám tyto nehezké vzpomínky často vrací. Jsou to takoví ti kostlivci, které si zamkneme ve své duši, a pronásledují nás, i když už je nechceme vidět. A pak přijde nevitáný host, který nikdy není zván. Tento příběh je o mém boji s rakovinou. RAKOVINA – ano, to slovo, co nás děsí a všichni se ho bojíme. Důležité je si uvědomit PROČ se ho bojíme a proč přišla. Je to zabiják? Je to náhlá smrt? Anebo je to něco, co nám chce ukázat jinou životní cestu a směr?

Tady najdeš všechno, můj příběh od malé holčičky, moje první lásky, boj nejen s nemocí, ale hlavně, jak to začalo s „Evženem“ – mým nádorem. Důvody, proč jsem ve svém životě udělala spoustu změn. Konečně jsem totiž začala žít a užívat si přítomnosti. Přestala si vyčítat chyby z minulosti a plánovat daleko do budoucna.

Sama jsem si vybrala možnost postavit se k celému zdravotnímu problému čelem, bojovat, dělat pro sebe maximum, nelitovat se, nestresovat se, mít se ráda, více se o sebe starat, jíst zdravě a užívat si každý den naplno.

Moc by mě potěšilo, kdyby byl můj příběh motivací nejen pro bojovníka, ale i pro tebe, pokud jsi úplně zdravý/á. Možná se v něm najdeš, možná ti otevře oči, zasměješ se černému nemocničnímu humoru a možná ti ukápnou i slza, ale každá pohádka má obvykle dobrý konec, pokud si projdeš trním.

A až si přečteš můj příběh, možná mě budeš mít za blázna anebo budeš chtít něco na sobě změnit. Budeš se mít víc rád/a.

V druhé části knížky najdeš pár receptů, jak začít jinak a zdravě bez přidaného cukru a masa. Od snídaně, svačiny, oběda až po večeři. Všechno jde, když se chce. Jen neztrácej víru, měj se rád a myslí na to, že ty sám sebe uzdravíš, jsi totiž bojovník/bojovnice.

Jedno velké díky!

Ani nevím, jak začít a komu prvně říci své velké díky. Nejdřív bych chtěla poděkovat své rodině, která vždy stojí za mnou v dobrém i zlém a ve všem mě maximálně podporuje. Děkuji a jsem moc šťastná, že Vás mám.

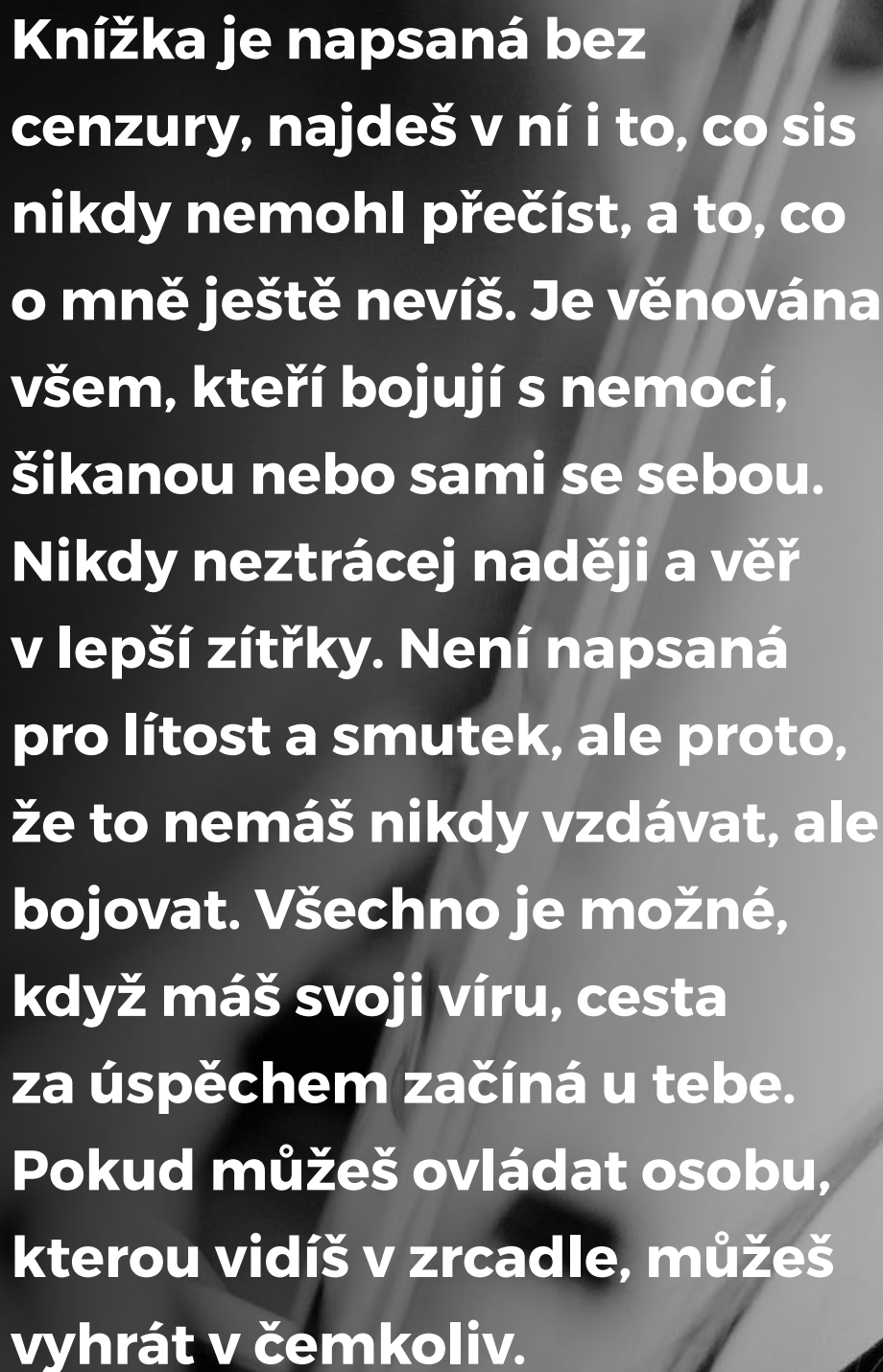
Další velké díky patří mému drahému Romanovi, který to se mnou neměl poslední rok vůbec jednoduché. Děkuji, že jsi mi umožnil jít si za svým snem a dělat to, co mě baví. Děkuji za to, že mi pomáháš realizovat mé sny a že jsi vydržel dobu, kdy jsem psala a nemohla se ti věnovat naplno.

Moc děkuji všem, svým kamarádům a kamarádkám, hlavně Verunce a Klárce, jste moje zlatíčka a nejlepší kamarádky ever, děkuji, že jste pořád se mnou. Díky i Vám, kteří mi držíte palce, fandíte mi, píšete a sdílíte se mnou můj životní příběh.

Děkuji fotografům Martinovi Huszárovi, Markovi Kolaříkovi a Lucce Nguyenové za krásné fotky, kterými zachytili můj život, a tobě Pavol Bigoš – Pinarto studio moc děkuji nejen za perfektní fotky, ale i za skvělé video k mé knížce.

Moc děkuji Barunce Podolníkové za foodstyling a fotky receptů. Bez ní by recepty nikdy nevypadaly tak sexy.

A v neposlední řadě jedno velké díky vydavatelství Backstage Books a hlavně Martinovi za pomoc při realizaci mého snu.



Knížka je napsaná bez cenzury, najdeš v ní i to, co sis nikdy nemohl přečíst, a to, co o mně ještě nevíš. Je věnována všem, kteří bojují s nemocí, šikanou nebo sami se sebou. Nikdy neztrácej naději a věř v lepší zítřky. Není napsaná pro lítost a smutek, ale proto, že to nemáš nikdy vzdávat, ale bojovat. Všechno je možné, když máš svoji víru, cesta za úspěchem začíná u tebe. Pokud můžeš ovládat osobu, kterou vidíš v zrcadle, můžeš vyhrát v čemkoliv.



Od holčičky až k první lásce

Začneme hezky po pořádku, abyste věděli, jak všechno začalo a kde můžou začít první podněty k našim nemocem. Jsme to totiž my, kdo si je tvoříme za pomoci naší psychosomatiky (slovo psychosomatika má svůj původ ve starověké řečtině, a to ze dvou slov – psyché – duše a soma – tělo), její úlohou je zkoumat vztahy mezi těmito dvěma pojmy, a to hlavně vliv psychických funkcí a pochodů organismu.

Takže tady je příběh o jedné mladé slečně, která si šla vždycky za svým, neviděla doleva ani doprava. Vždycky jsem byla taková ta pracovitá a emancipovaná holka, co se o sebe umí postarat. Rodiče v tomto ohledu uplatňovali docela správnou výchovu: Jestli něco chceš mimo narozeninový den nebo Vánoce, musíš si to odpracovat. Tak to bylo, už když jsme byly se sestrou malé holčičky. Každá sobota byla o uklízení a pořádku v domě, naše máma je neskutečný dřič a vždycky nás nějakým způsobem zapojila. Od malička jsme měly dětský vysavač, v té době se tomu říkalo „Máňa“, a uklízely jsme jako divé. Za odměnu jsme dostaly pár korunek do pokladničky. Ale chraň tě Bůh, když máma udělala takzvaný „letecký den“ a přišla zkontrolovat šuplíky v našich stolech a poskládané oblečení uspořádané do komínků podle barev v našich skříních. Když to tak nebylo, všechno lítalo ven na zem a samozřejmě se vracelo kapesné z pokladničky zpět mámě. „No tak to je ale nepořádek, tomuto říkáš do komínku? A hop, jde to ven, pěkně si to poskládejte.“ Tohle jsme já i moje ségra naprosto nesnášely a v tu chvíli byla i naše máma na černé listině, ač ji milujeme od narození.

Ve třinácti letech přišla moje první brigáda. I když jsem ještě nemohla pracovat, pomáhala jsem mamce umývat okna na jednom učilišti, kde máma pracovala v kanceláři, a tuto práci vzala vždycky jako přivýdělek. Byla to docela makačka na pár dní, ale vydělala jsem si pěkné peníze na celé prázdniny. A když jsem oslavila svých sladkých patnáct let a dostala jsem občanský průkaz, začala jsem pracovat v McDonaldu, kde jsem dostala zelenou placku a krásných 21 Kč na hodinu. Ale cíl byl jasný – vydělat si na nový snowboard a lyžařskou bundu, takže prázdniny jsem trávil v práci a dřela jako kůň. Dnes, když se na to dívám zpátky, to nebylo tak špatné



vést děti k tomu, aby se podílely na práci v domácnosti a taky aby znaly hodnotu peněz. Ale nic se nemá přehánět, s takovou jsem přišla o celé léto a prázdniny.

A to mi zůstalo, byla jsem zvyklá pracovat. Když jsem přišla k rodičům s něčím, co bych chtěla koupit, dostala jsem odpověď: „Vydělej si na to, my ti možná něco přispějeme.“ Nebyli jsme chudá rodinka, ale rodiče nám nemohli koupit všechno, co jsme chtěly. Práce v McDonaldu byla náročná, a i když jsem se dostala až na žlutou placičku, tak to bylo pořád strašně málo.

Jednou mi kamarádka dohodila práci hostesky a já byla naprosto šťastná. Wow, 100 korun na hodinu a neskutečně pohodová práce, kdy jsem jen stála, usmívala se, podávala lidem šampaňské a nesmrděla jak spálené hovězí maso. V osmnácti jsem přišla do brněnské modelingové agentury

a stala se začínající modelkou. Hurá, konečně jsem se dostala z „Mekáče“ pryč a taky trochu zhubla. Ony ty burgříky, hranolky a jablečné taštičky pěkně kulatily břicho. Bylo to super období, seznámila jsem se s jinými lidmi z jiné společnosti, měla na svůj věk fajn příjem, mohla jsem si koupit i své první auto – Škodu Favorit Silver line – a být samostatnější a nevázat se tolik na rodiče. Jenže člověk chce stále víc a víc. Když jsem se po maturitě nedostala na vysokou, nechtělo se mi hned do práce. Šla jsem na pár pohovorů a byla jsem zděšená, protože jsem si vydělávala lepší peníze, než kdybych seděla celý den osm hodin někde v kanceláři. Jenže táta byl na mě moc přísný a řekl: „Nedostala ses na výšku, tak běž pěkně makat, budeš nám přispívat na domácnost.“ Hmmm, to byla teda velká podpora. Ale já jsem tvrdohlavá a řekla jsem si, že si jazykovou školu zaplatím sama a budu se dál věnovat modelingu, který mi na ni a na další věci vydělá. Pak přišly další přijímací zkoušky na vysokou a já se zase nedostala, i když jsem chodila na doučování, matematika byla vždycky můj nepřítel. Tak jsem domů přišla s tím, že budu chodit na soukromou vysokou školu a že si ji budu platit sama. Věděla jsem, že to zvládnou, práce modelky i hostesky přibývalo a já časem vyměnila i svého Favorita s šibrem za Seat Ibiza – trojdveřák s daleko silnějším motorem.

Člověk by si řekl, že teď už má všechno, co potřebuje, a může být spokojený. Ale vždy vám přijde do cesty něco, nebo spíš NĚKDO, koho třeba mít jen tak nemůžete. Ano, jak se říká, člověk potká za svůj život svoji pravou lásku jednou, maximálně dvakrát. Já tu svoji potkala právě ve svých devatenácti letech a seznámil nás kamarád z modelingové agentury. Byla jsem zamilovaná až po uši, ale na druhé straně to bohužel tak nebylo. Byl to kluk starší skoro o deset let, model, který pracoval ve stejné agentuře jako já a na kterého jsem se vždycky dívala v agentuře na plakátu jako na Boha. Byl vyfocený v obleku OP Prostějov a vypadal jako Ital. Potom začal pracovat v Praze, na manažerské pozici v jedné firmě. Strašně jsem k němu vzhlížela a moc mě motivoval k tomu dostat se dál. Chtěla jsem být ředitelkou zeměkoule a vydělávat hodně peněz, protože podle něho byly peníze klíčem ke štěstí. Sblížili jsme se, ale nebyl to klasický veřejný vztah, jen takový ten „ututlaný“ milenecký, o kterém naši společní kamarádi neměli vědět, ale samozřejmě věděli, protože kluci se rádi mezi sebou předhánějí a chlubí.

Ale já byla zamilovaná a udělala jsem cokoliv. Nastavila jsem svoje studium tak, abych byla ve škole jen od pondělí do středy, a ve středu večer jsem obvykle sedla na autobus a jela směr Praha s nadějí, že něco bude jinak. Ale ono se nic nezměnilo. A když jsem vedla konverzaci o tom „Proč

spolu nemůžeme být?“ , přišlo vždycky ponížení, že jsem ještě moc mladá, neschopná a že kromě modelingu vlastně nic neumím. Ponižování mu šlo stejně dobře jako popíjení panáků fernetu, ale když jste do někoho zbláznění, vydržíte cokoliv, protože si nasadíte růžové brýle a tolerujete i to, že za týden najdete v posteli blondáté, rezavé nebo úplně černé vlasy. Tento vztah – spíš ne-vztah s panem Fernetem – pojďme mu dát přezdívku, jsem vydržela necelý rok. V létě přišla dovolená s velkou skupinou společných kamarádů v Chorvatsku. Naivně jsem čekala, že na dovolené se prolomí ledy a vrátíme se spolu jako oficiální pár. Ale čekala na mě ledová sprcha, protože můj idol Fernet se raději ubytoval se svým kamarádem než se mnou a já musela sdílet pokoj s jiným klukem. Bylo mi z toho strašně špatně a smutno. Ale taková bomba mi dala sílu k tomu, abych už toho nechala, nedávala svoji energii a lásku někomu, kdo si to nezaslouží, a přestala se stresovat a ponižovat.

Když jsem se vrátila do Brna, přišla mi od Ferneta zpráva: „Kdy za mnou přijedeš do Prahy?“ Odpověď byla rychlá: „Nikdy.“ Srdce bolelo, připadalo mi to, jako když vám do živé rány nasypou sůl, slzy tekly proudem, často jsem ležela na zemi a jen brečela a křičela, jak jsem se trápila, ale věděla jsem, že musím být silná a jít dál. Dlouho jsem se z této nešťastné lásky léčila a řekla jsem si, že už nikdy nechci být ta, co má ráda více, a ta, co miluje víc. Je to příliš bolavé, když dáváte svoje city ven a na oplátku přichází chvílemi cukr a pak krutý bič.

Láska? To je něco jako... Znáte tu ranní mlhu, když se probudíte, než vyjde slunce? Trvá jen chvílku a pak se vypaří. Láska je prostě mlha, která se vypaří s prvním zábleskem reality.

Charles Bukowski

Letní láska nečekaná

Za měsíc jsem jela na letní festival s kamarádkami z vysoké. Potřebovala jsem se odreagovat a taky jsem věděla, že tam potkám část naší party z mé proklaté dovolené, ale naštěstí bez mého zatraceného fernetového idola. Úplně přesně si ten den pamatuji. Když jsme s holkama vyjízděly z Brna, bylo nádherné počasí a nebe bez mráčku. Po cestě do Břeclavi se začalo trošku mračit, no a za dvě a půl hodiny se spustila obrovská bouře, vítr strhal hlavní podium a těch X tisíc lidí, kteří přišli na tento festák, se začalo tlačit do jednoho VIP stanu, kde párty pokračovala. V tom neskutečném množství lidí jsem potkala jednoho kamaráda, který byl s námi na dovolené v Chorvatsku. Jmenoval se Martin, na dovolené jsme se spolu nijak moc nebavili, ale tady jsme se dali do řeči. Přišel jeden drink, druhý, v té době jsem neřešila, co jím, piji, jestli kouřím cigarety a co svému tělu dávám a čím ho můžu ničit. Bylo mi čerstvých dvacet let a můj cíl a přání bylo stát se nezávislou a dokázat si to, v čem mě můj idol Fernet tak ponižoval a podceňoval.

Večírek pokračoval a já se bavila se svým novým objevem. Moje kamarádka mi už na dovolené říkala, že by se ke mně hodil, ale bohužel už byl dlouho zadaný a vypadalo to, že svatba už je za rohem. No, vztahy jsme ten večer vůbec neřešili, o paní Kolombové nepadlo ani slovo. Mě to ani nezajímalo, protože jsem si říkala, že to může být akorát jeden velký úlet. Smáli jsme se, tancovali, povídali si o hloupostech, popíjeli drink za drinkem, a když už jsme byli oba dva dost opilí, začali jsme se líbat. Nevím, kdo byl prvním aktérem, ale myslím si, že já, protože jsem potřebovala cítit to, co mi tak strašně chybělo – polibek a objetí. Párty jsme si pěkně protáhli, až do ranního rozbřesku. Teda musím říct, že jsem se nikdy s nikým tak dlouho v kuse nelíbala. Podívala jsem se na hodinky a zjistila, že je půl 7 ráno.

„A sakra, to už je tolik? Co teď, kde jsou asi moje kámošky?“

Pak jsem se probírala a začala přemýšlet, kde je asi budu hledat a kde budeme spát, než vystřízlivíme. Se svým „párty kamarádem“ jsem se rozloučila a popřála mu dobrou noc, vlastně už dobré ráno, a odešla bez toho, aniž bychom si naplánovali, že se třeba ještě někdy uvidíme. Říkala jsem

si: „Vždyť je přece zadanej a do toho se motat nebudu, nebo zase skončím jako bokovka.“ Věděla jsem, že když bude chtít, ozve se, protože mě jednou vezl z Prahy do Brna z veletrhu, když mu kamarád Fernet dal mé číslo, abychom se spojili. Našla jsem svoje kamarádky ležet v autě, na parkovišti, kde jsme zaparkovaly. Říkala jsem si: „Ufff, aspoň někdo je snad zodpovědnější než já a odřídí to zpátky do Brna.“

Druhý den mi přišla na mobil zpráva od Martina: „Jak se máš, je ti dobře? Já teda musím říct, že se cítím opilý ještě dnes, ale bylo to super. Děkuji za hezký večírek. PS: Neuvidíme se ještě někdy?“ No tak to bylo docela rychlý, říkala jsem si. Odpověděla jsem: „OK, proč ne, můžeme jít třeba do čajovny.“ Tak jsme se potkali v čajovně, kde to bylo takové poklidné, dali jsme si dýmku a chvíli na sebe jen tak koukali a mlčeli. Asi ani jeden z nás nevěděl, jak začít, a tak jsem začala já. Po svém minulém (ne)vztahu s Fernetem už jsem věděla, co chci a co rozhodně nechci, takže jsem překonala stud a začala mluvit: „Víš, byl to moc fajn večer, ale já vím, že to nebylo zrovna správný, protože jsi dlouhodobě zadaný a nejspíš se budeš brzy ženit. A já rozhodně nechci být na druhém místě, tam už jsem byla neskutečně dlouho s tvým kámošem Fernetem a tato pozice mi nedělá vůbec dobře, takže by bylo asi nejlepší, abychom zapomněli na to, co bylo, a už se nevidali.“ Zase mě bodl ten nůž vzpomínek do zlomeného srdce a pomalu jsem se chystala k odchodu. Martin mě zastavil a říká: „Počkej, nikam nechoď prosím! Hele můj vztah už dlouho nefunguje a svatbu určitě neplánuji. Dlouho jsem nevěděl, jak tento problém vyřešit, ale ty jsi ta, která mi dala energii, vrátila mi úsměv a cítil jsem se s tebou celý večer skvěle. Chtěl bych tě zas a znovu vidět.“ Tato slova mě opravdu potěšila, ale věděla jsem, že musím být tvrdá, tak jsem řekla: „Fajn, můžeme se vidět, ale až budeš bez přítelkyně a budeš bydlet sám, pak se mi ozvi.“

No a za pár dní mi přišla zpráva od Martina: „Už jsem to ukončil a bydím sám.“ Teda takovou rychlost jsem nečekala...

Druhý den jsme šli na oběd, potom do kina, na večeri, na procházku, na výlet a trávili jsme spolu víc a víc času, bylo nám fajn. Jeden den jsem se procházela po městě a viděla jsem last minute do Řecka za úplně směšnou cenu. Akorát odlet byl druhý den ráno, tak jsem zvedla telefon: „Ahoj, co děláš příštích deset dní?“

„Nooo asi nic, proč?“

„No stojím tady před cestovkou a je tady zítřejší odlet do Řecka za pár korun. Nepojedeme?“

„OK, proč ne?“