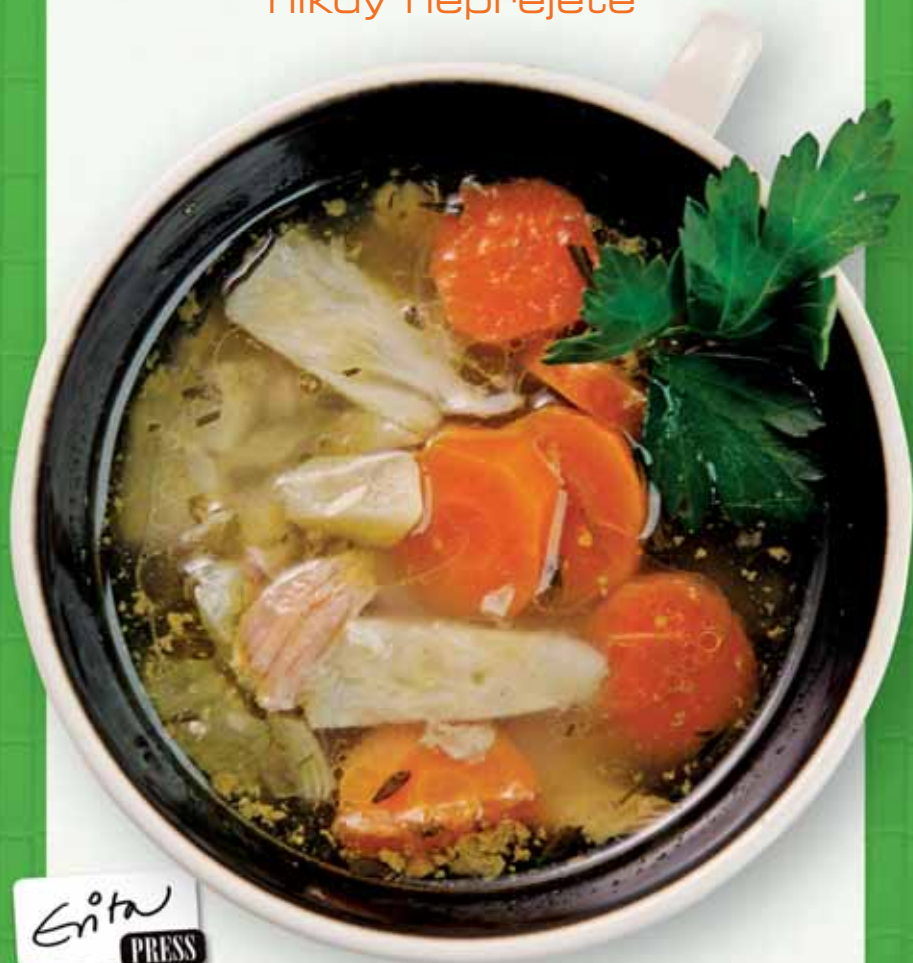


Andy Pavlík Timková
Mirka Luberdová

Navaríme si ZDRAVIE

To najlepšie
z kuchyne, ktorej sa
nikdy neprežete



Enita
PRESS

Navarme sí ZDRAVIE





Andy Pavlík Timková
Mirka Luberdová

Navaríme si ZDRAVIE

To najlepšie
z kuchyne, ktorej sa
nikdy neprežete

**Ďakujem svojej rodine,
mužovi Stankovi a synom Adamkovi a Miškovi.**

A N D Y

**V prvom rade ďakujem svojmu
synčekovi Riškovi, že ma učí, ako lepšie žiť,
a dodáva mi silu vytrvať v tom.**

**Ďakujem aj svojmu partnerovi Romanovi,
ktorý ma po celý čas podporoval,
a celej svojej rodine a okoliu za to,
že ma povzbudzujú v našej zmene
životného štýlu.**

M I R K A

Copyright © Andy Pavlík Timková, Mirka Luberdová 2013
Bratislava apríl 2013

ISBN 978-80-89452-65-1

Andy Pavlík Timková

Moji milí čitatelia. Toto nie je klasická kuchárska kniha. Ak čakáte haldu receptov, tak si ju ani nekupujte. Kniha vychádza z mojich skúseností, chýb, omylov a z objavovania pravdy v sebe. Pre svojich chlapov sa snažím vymýšľať jedlá, ktoré sú zdravé, neodoberajú im energiu a hlavne – sú chutné! Verte mi, že je to niekedy pekná drina. Lebo chlapi sú mäsožravci a to je problém. Ale postupne sa mi menia pred očami a ja mám radosť z ich zdravia.

Tých receptov tu naozaj nie je veľa, ale ak začnete podľa nich variť, tak postupne (ak nie ste úplný antitalent ☺) budete tvoriť sami. Aj u mňa to tak bolo. Zúčastnila som sa na prvom a jedinom kurze varenia u Ferka Haalu – zázračného kuchára, a celkom sa mi rozjasnilo. Kontakt na neho je 0908 536 680, môžete sa telefonicky prihlásiť na kurz. Základ úspechu je variť s láskou a zbaviť sa návykov, ktoré máme od mamy. A to je fuška! Nič proti mamám, ale naše telá dnes potrebujú odľahčiť. A ozaj – učte to aj svoje mamy!

Prelom rokov 2012 a 2013

Neviem ako vy, ale myslím, že všetci ľudia na svete sa do istej miery obávali konca roku 2012. Ja som trochu spozornela pri správach na internete, ale v podstate sme sa celá rodina správali normálne. Nerobili sme špeciálne nákupy ani zásoby. Dvadsiateho decembra sme sa svorne pobrali aj s našou ka-



marátkou homeopatickou lekárkou Kristínou do nášho domčeka v Studienke a tam sme sa dobre navečerali a išli spať. Mimochodom, ak budete potrebovať naozaj dobrú homeopatku – zavolajte mi. Dám vám na ňu kontakt. Kristína je zázračná žena s neobvyklými výsledkami. Po šesťročnom štúdiu homeopatie v Austrálii vyliečila najprv seba a potom sa podujala liečiť ľudí. Kto ju spozná, zamiluje si ju.

Neviem, či ste si všimli, ale od januára sa akosi všetko zrýchľilo. Vzťahy sa vyhracujú, aj tie medzi priateľmi. Kolesá sa roztáčajú a dejú sa veci. Čítala som už množstvo motivačných kníh na tému myslenie, zarábanie peňazí či očista a práca s anjelskými kartami. No keď sa ocitnete zoči-voči sklamaniu, podlosti alebo inému úrazu na duši, stojíte tam nahí a prosíte o pomoc. No dobre, ale koho? Koho? Samozrejme, seba. Mám už po päťdesiatke a verte-neverte, stále robím chyby, stále riešim krízy a stále sa učím. A to je v podstate to najkrajšie. Zo všetkých motivačných kníh som sa naučila aspoň to, že každý prúser, aj ten najmenší, si musí človek vyriešiť sám. A že do nášho života prichádza (ten prúser) naozaj len preto, aby sme sa niečo naučili. Viem, ťažko si to uvedomíme vo chvíli, keď nám je zle, ale verte, že je to tak. Na začiatku tohto roka som zrejme stratila kamarátku Ivanu. Neviem. Stále si myslím, že si odpustíme, že si to vysvetlíme. Nebudem vás zaťažovať podrobnosťami, ale fakt je, že Ivanka so mnou nehovorila. Odmietala to. A tým odmietala dať šancu nášmu priateľstvu. Odpísala ma ako človeka a to bolelo. No čím dlhšie som na ňu myslela, tým intenzívnejšie mi chýbala, tým viac som cítila, ako ju mám rada. Viem, že raz príde deň, keď sa stretneme a spolu sa vyplačeme. Po čase sa mi ozvala aspoň mailom a bol tam náznak porozumenie aj zblíženia. Poplakala som si od radosti a stále čakám, čo bude. Vždy je nádej. Musíte ju v sebe žiť a s láskou myslieť na človeka, ktorý vám ublížil (a možno aj vy jemu), lebo iba láska dokáže veci pohnúť vpred.

A ešte jedno som zistila. Ak máte naozaj dobré kamarátky (nielen jednu!), máte sa, má vás kto podržať. Jedna vec je partner (v mojom prípade môj manžel), o koho sa opriete, ale v prípade sklamaní vám pomôže práve to ďalšie kamarátstvo. Ďakujem preto Vierke, Evke a Veronike, že vždy stáli pri mne a verili mi, aj keď z neba padali tatrovky. Lebo to, čo má naozaj v živote zmysel, je vaša rodina a blízki priatelia. Ostatné skutočnosti sú len pomocné. A ak si k tomu navaríme zdravé veci, bude nám dobre na duši aj na tele. Začala som každý deň behať. Neviete si predstaviť, ako sa mi nechce. Začala som sa každý deň sústreďovať na vlastné myšlienky, aby ma nezabíjali tie negatívne, netušíte, aké je to ťažké. A ešte k tomu denne servírujem môjmu milovanému mužovi zdravé veci, na ktoré on z času na čas frfle. Ale robím to s radosťou a s láskou, lebo to to chcem. To je môj život. Moje poslanie.

Prečo vznikla táto kniha...

Asi, skrátka, dozrel čas. Už po odchode z Markízy som uvažovala o kuchárskej knihe. A dobre, že som ju nenapísala. Lebo nezdravých kuchárskych kníh je ako maku. A ja nechcem, aby sa aj moja medzi ne zaradila. Mnohí ľudia dnes mávnu rukou, načo zdravo jesť. Čo sa už len tým dá zachrániť? Poviem vám čo: Niekedy aj život. ☺

Ale poporiadku. Som lekárske dieťa. Mala som v živote veľa dobrých, ale aj zlých príkladov. Mám po päťdesiatke a veľa ľudí sa ma pýta, ako to, že tak dobre vyzerám. Dokonca počúvam aj otázky typu: Chceš umrieť zdravá? Áno, chcem.

Človek musí dozrieť. Na všetko. Takmer pred šiestimi rokmi som uzavrela kapitolu zvanú Markíza. Pukalo mi srdce, ale desať rokov vstávania o 3.25 ráno na mne začalo zanechávať stopy. A treba vedieť odísť. Zhruba v rovnakom čase som si kúpila zelený zázrak – ako ja vravím Šrekov džús. K tomu aj Šrekove cukríky. Jačmeň a chlorelu. Netajím sa tým, že mi zmenili život. Od základov.

Nie som vegetariánka ani vitariánka, ani nič podobné. Nie som ani makrobiotička. Jem málo mäsa. Môj sedliacky rozum mi velí jesť takmer všetko. No zároveň viem, že jediné, čo v našom tele nemáme počúvať, je náš jazyk. Lebo ten nás niekedy klame, že treba jesť sladkosti, mliečne dobroty, klobásky či údeniny... No áno, sem-tam môžeme aj to... Ale sem-tam závisí od nášho zdravotného stavu. Pre niekoho je sem-tam raz za týždeň a pre niekoho je to raz za mesiac.

Každý z nás veľmi dobre vie, kedy si škodí. To platí vo všetkom, nielen v jedle. Keď sme v našej rodine zavádzali „zelené zvyky“, bola to zábava. Chlapi to jedli len kvôli mne a zjavne tomu nedôverovali. Ale keď môj muž zistil, že mu zmizli polypy na žlčníku, môjmu synovi prestali hodinové trápenia na toalete a mne sa konečne zlepšilo železo v krvi – všetci sme spozorneli. Po čase začali „zelenáčov“ vyžadovať aj naši kamaráti, lebo keď to tak pomohlo nám, tak prečo nie aj im.

A tak sa začala moja cesta k zdravému životu. Vtedy som ešte tvrdila, že zmeny v strave netreba robiť. Ale to bolo pred šiestimi rokmi. Dnes viem, aká dôležitá je prevencia – a nemyslím tú u lekára. Jačmeň a chlorela nastolia v našom tele poriadok relatívne rýchlo, ale ak pokračujeme v sebadeštrukcii, ak sa neustále napchávame mäsom, sedíme pri počítačoch, vozíme sa v aute a nemáme žiadny pohyb, tak v dohľadnom čase čakajme pohromu. Viem, že o tejto téme je na trhu už veľa kníh. Poviem vám len jedno: Každý musí začať od seba. Buď pochopíte, že vaše choré telo je preto choré, lebo potrebuje zmenu, alebo ste nepochopili nič a budete sa pchať tabletkami. A to nie je cesta.

Táto kniha mala byť určená matkám s onkologickými deťmi. Ale potom som si uvedomila, že všetky deti by mali jesť zdravé jedlá. A nielen deti, ale aj ich rodičia. Takže je to kniha mojich osobných skúseností a receptov. Chcem vám dať zo seba to najlepšie. Tu je moje telefónne číslo 0904 700 135, aby ste sa so mnou mohli poradiť.

V knihe sú recepty pre celú rodinu aj pre našich najmenších. V lete sa mi dostal do rúk nejaký bulvár a oči mi pristáli na článku o Mirke Halmi Luberdovej. Písalo sa tam, že jej synček má leukémiu. Hneď som si zaumienila, že sa s ňou musím spojiť, aby som jej poradila stravu pre syna, respektíve, čomu sa vyhnúť. Telefónne číslo som nakoniec dostala od kamarátky, ktorej tiež záležalo na malom Riškovi.

Hneď po prvom stretnutí som vedela, že Mirka je mama na správnom mieste, že jej nádherná tvár odráža rovnako krásnu dušu. Dlho sme sa rozprávali o tom, aké dôležité je byť zdravá už pri počatí. V zdravom a čistom tele ženy rastie zdravé bábätko. Málokto vie, že päťdesiat percent toxínov z tela matky berie do seba dieťaťko. Navyše bezprostredne po narodení v priebehu prvého roka dostane do seba malý tvorček toľko vakcín, že sa ani nečudujem, že sú dnes deti také choré. Nechcem zachádzať do detailov, ale ak vám záleží na vašom dieťati, kliknite na vynikajúcu slovenskú stránku **www.slobodavockovani.sk**, aby ste mali jasnejšie v otázke očkovania vašich detí. Lekár vám povie A, ale treba, aby ste vy vedeli aj B – a to nájdete na spomínanej webovej stránke. Máte na to právo a vaše deti tiež. Ony sa nevedia brániť, aby ste ich neočkovali. Už počas tehotenstva, či skôr ešte pred ním, by sa mala žena vyčistiť. To nemusí nutne „zelenáči“. Stačí, ak bude jesť šesťdesiat percent zeleniny, z toho polovicu surovej. Ak vymení bielu ryžu za ryžu natural, prestane jesť bielu múku, cukor, syry (kravské) a veľa mäsa.

Vaše dieťa potrebuje vašu ochranu. Vaše dieťa potrebuje vašu lásku a dobrú stravu. Ale najprv sa vy sami musíte takú stravu naučiť jesť. Lebo darmo budete doma súkať zdravé jedlá, keď ich nebudete konzumovať. Ak rodič strúha grimasy nad dobrou polievkou – aj synček bude. ☺

Mirkinе recepty budú zamerané na najmenších a moje na celú rodinu. Skúste sa naučiť počúvať svoj šiesty zmysel. Verte,

že to je v živote najdôležitejšie. Dnes sa neustále za niečím ženieme a zabúdame na najdôležitejšie veci. Akými sú ticho, láska, blízkosť, slušnosť, milovanie... a aj dobrá strava.

Sama sa stále učím počúvať svoje telo. Často bojujem s vlastným egom, ktoré s nami manipuluje viac, ako si dokážeme predstaviť. Snažím sa od rána robiť nielen sebe, ale aj rodine dobrú náladu. Minimálne sa na nich usmiať. To, čo budete čítať v tejto knihe, sa ja učím aj žiť. A niekedy je to pekne ťažké. Teoretici sme takmer všetci, ale to nestačí.

Kedysi som sa hnala za úžasnou kozmetikou, handrami a neviem čím všetkým. Dnes si na tvár dávam argánový a na telo kokosový olej. Zjednodušujem, ako sa dá. Naučila som sa variť prosté chutné veci. Používam veľa obilnín, milujeme jačmenné krúpy. Pamätám sa, ako ich varievala aj moja stará mama. Mikrovlnku máme, ale už ju nepoužívame. A keďže nechcem nikomu uškodiť, ani ju nedarujem. Skúste do nej položiť mobil (nezapínajte ju!) a zavolajte si naň. Zaručene zazvoní. Ak by dobre tesnila, tak by nezazvonil. To je len jeden príklad, nevravím o tom, že jedlo z nej je mŕtve. Nemá žiadnu výživovú hodnotu. A prečo to vyrábajú? No prečo asi. Pre peniaze.

To, čo dnes ľudí naozaj zabíja, je chémia. Mám na mysli najmä konzervačné látky, éčka a farbivá. Ak máte doma hyperaktívne deti, skontrolujte, čo im dávate v keksíkoch. (Ak neveríte, kliknite si na www.peklonataliri.cz.) Sú takmer všade. Minule som ich v chlebe (!) narátala jedenásť. Mýlim sa, ak tvrdím, že chlebič by mal obsahovať múku, droždie soľ a vodu? Ja si dnes pečiem aj chlebič bez droždia. Ak máte problém s plesňami, tak pre vás je vhodný práve taký. Nie je taký mäkučký, ale chuť má dobrú. Množstvo polotovarov, korenín a sladkostí, čo pojeme, má v sebe toľko svinstva, že sa nečudujem, že je toľko chorôb, nadváhy a nešťastia.

Tučnota znamená prekyslenie, a to je cesta k chorobám. Priemerný Slovák ráno konzumuje chlieb so salámou. Dnes už aj

jogurty a müsli dostali zelenú, ale aj tak je toho stále málo. A jogurt je studený. Alebo neraňajkuje vôbec. Hodí do seba kávu a frčí do práce. V chvate. Desiata sa nestíha a na obed má dva-dsať minút, tak rýchlo nahádže do seba, čo v jedálni ponúkajú. Potom to zaleje kávou. A takto to ide deň čo deň. Na ovocie neostáva čas. Večer vyplutý zje celú chladničku. Cvičenie žiadne. Možno som to trochu prehnala, ale možno ani nie... Tak ako by to malo byť? Skúsme postupne. A hovoriť budeme aj o prežívaní...

Keby Andy tolko nejedla, mohli sme o dva roky skôr bývať.

Túto vetu povedal môj manžel Stano zhruba pred siedmimi rokmi. Boli sme s kamarátmi na grilovaných rebrách v bratislavskom Leberfingeri (toto už teraz naozaj nejem). Zhruba v polovici jedenia, keď si všetci potrebovali vyfúknuť, lebo porcie boli naozaj riadne (prevísali cez ten lopárik, ako sa patrí), som si utrela ústa a ruky umyla v miske s vodou. Zostala predo mnou len hromada ohryzených kostí. Všetci onemeli a vtedy môj Stanko povedal onú vetu... Naozaj môžem jesť veľa, mám dar dobrého metabolizmu. Ale po štyridsaťpäťke som si všimla, že aj na mne sa začína jedlo ukladať... A, samozrejme, tam, kde netreba. Ani vo sne by mi nenapadlo, že keby som to poriadne pohrýzla, tak by sa to neukladalo! Ale ja sa stále ponáhlam a žutie vyžaduje čas!

Adam

Môj Adamko (29) sa mi narodil, aby som sa stala lepším človekom. Som o tom presvedčená. Dnes už viem, že takéto deti sa nerodia hocikomu. Svoju matku si vyberú, lebo to musí byť osoba, ktorá to zvládne. Adam žartom hovorí, že jeho matka má v riti vrtuľu... Isto – oproti nemu určite. Som chorobne netrpezlivá a verte, že je to strašná vlastnosť. Už včera bolo všetko neskoro. Celý život ma Adam učí, že sa nemám a ani nemôžem ponáhľať. Ak totiž niečo od neho vyžadujem



rýchlo, je to nemožné. Adamko má svoj temporytmus a akékoľvek zrýchlenie ho vykoľají a je po zábave. Pamätám si, že som mu raz povedala, že nemám čas čakať (aká sprostosť!), aby sa rýchlo vycikal. Vôbec sa nevycikal. Adam je môj trest aj moja odmena. Za čo je ten trest, sa stále snažím pochopiť, a to sú veci, ktoré si každý z nás musí uvedomiť sám. Keď som bola mladá, robila som rôzne hlúposti. Nevážila som si svoje dani, nepočúvala som mamu a bola som najmúdrejšia zo všetkých. Poznáte to. Keď je človek mladý, tak sa vyťahuje! A potom príde život a všetko je inak. Prvý šok prišiel s Adamkom. Keď vám v dvadsiatich dvoch rokoch povedia, že prognóza vášho dieťaťa je neistá, že nevedia, či vôbec bude niekedy sedieť, tak sa vám zrúti svet. Nechcem vás nudiť svojím trápením. Toto pozná každá matka „iného“ dieťaťa. Všetky vedia, že majú doživotnú službu a ich nočná mora znie: Čo bude, keď tu nebudem? Ale aj toto som sa časom naučila zvládať. Iné vám ani neostane. Horekovanie nepomáha, len tvrdá práca. Adam je pre niečo taký, aký je, on si to vybral a mňa určil, aby som to s ním zvládala. Učím ho, aby sám seba prijal, aby sa netrápil, ale snažil sa žiť šťastne a úplne naplno. Raz sa ma pýtal, aký je. Povedala som mu, že je úžasný, že má veľmi dobré srdce a že ma naučil pokore. Pozeral ako puk. Samozrejme, že ma to občas položí, ale poplačem si a ide sa ďalej! Dokonca sa učím aj Adamovi povedať NIE. Ženy majú v sebe vlastnosť, že občas zohnú chrbát a – rúbte na mne aj drevo!! Ale to je zle, dievčatá. Naučte sa povedať aj čarovné slovíčko nie! Bez vás sa vaše deti najedia, nebojte sa. A manžel sa tiež o seba postará.

Adam mi volal, či ho v nedeľu odveziem na spev. Ja že nie. A on: Ale veď vieš, ako milujem spev! Ja: Ale ja svoj voľný čas milujem viac ako tvoj spev. Prepáč mi. Viete, čo sa stalo? Zavolať mojej mame a šiel k nej. Vybavené.

Skúste hovoriť, čo naozaj cítite. Časom zistíte, že ľudia majú problém s pravdou. Ale pravda a láska sú to jediné, čo má-

me. Každá choroba sa začína v pravde. Skúste sa nad tým zamyslieť. Viete, prečo som mala astmu? Okrem iného? Lebo som si vyčítala Adamkovu detskú mozgovú obrnu. Nevedela som sa s tým zmieriť.

Dodnes to zažívam. Okamžite, ako príde problém a nepoviem presne to, čo cítim, začínam kašľať. Dusím sa. Pri nerozumeniach sa niekedy zbytočne trápim, a to spôsobí zhoršenie zdravia. Imunita sa oslabí a okamžite som soplím a kašľem. Skúste si spomenúť, čo sa stalo dva-tri dni predtým, ako ste dostali chrípku. (Ak ste si ju náhodou nedali násilím vo vakcíne!) Ťažko chorí ľudia majú problém s etikou. Nielen voči ostatným, ale najmä voči sebe. Ja viem, že toto sa zle číta, ale v poslednom čase zisťujem, že všetci žijeme tak, ako chceme. Najťažšie je odvaliť vlastné brvno z oka. Pri ostatných presne vieme, čo by mali zmeniť, kde robia chybu. Len my sme bezchybní! Lenže tak to nie je.

Buďte k sebe úprimní a váš život sa zmení.



Mirka Luberdová

Bolo niečo po polnoci, konečne zaspinkal po najhoršom a zároveň najkrajšom dni nášho spoločného života. Stála som na nemocničnej chodbe a triasla som sa, celá uslzená. Chvíľami to boli slzy absolútneho šťastia, chvíľami silného strachu a obáv. Jeho teličko prestávalo vládvať... Mal za sebou pol roka chemoterapií, nespočetného množstva liekov, antibiotík, rôznych preparátov krvi, lumbálnych punkcií a nemálo operácií. Po zápale čreva, o ktorom sme nikto nevedeli, keď moje dieťaťko stratilo chuť na všetko, čo sa počas celej liečby ešte nikdy nestalo – ležalo bez života a farby na posteli, a keď sa po pár dňoch rozhodlo spať kúsok jablka, začala mu pri tom visieť polka tváre... Spočiatku mi to neprišlo ako nezvyčajné, už sme zažili všetko možné, ale pre istotu som to šla ohlásiť sestrám. Podľa ich reakcií a okamžitej návštevy neurológa som pochopila, že niečo opäť nie je v poriadku... Nevládala som dýchať a ozvali sa silné bolesti žalúdka, ako vždy, keď som mala obrovský strach o Riška... Slová pána doktora ma dostávali do mdlôb a priala som si nebyť.

„Je tam hrozba krvácania do mozgu, pani Halmi, musíme počkať na CT vyšetrenie, aby sme zistili príčinu, ale treba sa pripraviť na možnosť trvalého poškodenia vášho syna...“

To TRVALÉHO mi hučalo v hlave ako šialená siréna!!! Celý čas som sa ubezpečovala, že to prežijeme a Riško bude viesť plnohodnotný život, ktorý mu vráti všetko utrpenie, ktorým si

ako dieťaťko musel prejsť, a zrazu mi to niekto berie. Šesť hodín, keď sme museli čakať, kým príde rozuzlenie, bolo najhorších a najdlhších v mojom živote. Nikdy som si nepriala tak silno, aby to bol omyl. Riško podal neskutočný výkon. Ako sotva dvojročný zničený chlapec vydržal ležať celé dlhé vyšetrenie. Nechceli sme ďalšiu narkózu, neznášala som ten pohľad, keď mu vyvalilo očka a videla som len belmo, akoby tu ani nebol. Zvládol to. Vedela som, že tentoraz to spravil iba pre mňa, už mal toho všetkého dosť. Občas som na ňom videla, že mi očami hovorí: Keď ma tak veľmi ľúbiš, prečo ma necháš takto trpieť a robiť mi toľko nepríjemných vecí? Držali sme sa za ruku a cítila som, ako nikdy predtým, ako sa milujeme a chceme byť spolu.

„Je to čisté, pani Halmi, Riško je zjavne vyčerpaný, bol dlho dehydrovaný zo silných hnačiek a ako mu odchádzali nervové zakončenia v nožičkách (jeden z druhov chemoterapií, ktoré berú leukemici v určitých intervaloch, poškodzuje nervové spojenia a komplikuje najmä chôdzu; za pol roka sa dvakrát musel učiť chodiť), tak mu momentálne ochabujú svaly na tvári...”

V podstate „dobrá správa“ pre matku onkologického pacienta. Niesla som ho na rukách cez pol nemocnice, nechcel sa vzdialiť ani na centimeter odo mňa a ja od neho. Ďakovala som všetkému na svete, že to nie je trvalé. Stála som na prázdnej nemocničnej chodbe a vravela si dosť! Nemôžem to nechať len v rukách lekárov a liečiteľov (pracovali sme s rôznymi od stanovení Riškovej diagnózy). Som jeho matka, cítim to najlepšie, naše prepojenie je stále ako neviditeľná pupočná šnúra. Ja žijem na doraz a on to všetko trpí, aby tu zostal so mnou a naučil ma.

Naučil ma lepšie a šťastnejšie žiť.

Konečne som pochopila a začala konať. V ten deň sa nám definitívne zmenil život!

Začala som si nesmierne priať, aby moje kroky viedli správnym smerom! Veľmi silná a úžasná myšlienka. Veci sa začali diať.

Začala som nachádzať texty, knihy, webové stránky a úžasných ľudí (jednou z nich je aj Andy Timková), ktorí ma začali správne usmerňovať. Informácie prichádzali tak jasne a v takých správnych intervaloch, až to bolo neuveriteľné! Začala som študovať úplne nové spôsoby stravovania. Matka dieťaťa do troch rokov je plne napojená na svoje dieťa! Musí začať od seba. Neváhala som ani okamih a začala som. Odvtedy sa cítim silnejšia a šťastnejšia, než kedykoľvek predtým. Uprostred najhoršieho obdobia môjho života sa začal nový začiatok a ja som pocítila neskutočný a prepotrebný príval energie! Automaticky sa odzrkadľoval aj na mojom milovanom chlapčekovi.

Ďakujem ti, láska moja, že si ma začal učiť.

Ukončenie najťažšej časti liečby nám trvalo ešte tri mesiace. Všetci traja, Riško, môj manžel a ja, sme siahli na dno niekoľkokrát... Ale stále bol tu a nové znalosti ma neskutočne posúvali.

Uvedomila som si, že toto ochorenie bolo pre nás výzvou, a nie trestom. Verím dodnes, že za našu snahu budeme odmenení dlhým spoločným životom, ale vyžaduje si to ešte veľa zmien, ktoré treba vykonať. A ešte veľa práce, ktorú musím spraviť, aby som dokázala syna previesť životom čo najplnohodnotnejšie. Stačí spraviť malý krok a „Vesmír“ sa vám za to odvdáči stonásobne!

To, že sa vám táto kniha dostala do rúk, nie je náhoda a určite vám pomôže, či už dnes, alebo neskôr, keď sa k nej vrátite.

Nebudem sa tváriť, že som „pojedla“ všetku múdrosť sveta v priebehu pár mesiacov, predtým som žila vyrovnaným životom, až ťažká životná skúška ma nasmerovala k tomuto druhu stravovania a všetko sa zmenilo zázračným precitnutím. Niektorí ste o mne už možno počuli. V roku 2003 som sa stala 1. vicemiss na Slovensku a v tom istom roku aj v Európe. Už počas

súťaže miss som bola medializovaná, lebo sa mi podarilo v krátkom čase schudnúť skoro desať kíľ a splniť si svoj sen... Neboľo to prvýkrát, a ako som sa neskôr presvedčila, ani poslednýkrát, čo som hľadala svoj „zázračný“ recept na štíhľu postavu. Vždy to bolo niečo, čo som sa dočítala niekde v lifestylevom časopise alebo mi poradil niekto z brandže.

S odstupom času musím povedať, kiež by mi nikto z nich radšej nič neradil. Zničila som si na mnoho rokov imunitu, sebavedomie a hlavne sebaúctu. Napriek tomu, že som bola mladá, s neobmedzenými možnosťami a so sľubnou kariérou, neznášala som svoj život. Nepatrím k ženám so štíhľou postavou modelky a na tom, aby som spĺňala určité kritériá tejto práce, som musela vždy tvrdo pracovať. Zjednodušene mi bolo povedané, že jedlo je nepriateľ a treba nejst a veľa cvičiť. Každý s kúskom zdravého rozumu musí vedieť, že jedno vylučuje druhé. Iste, dá sa to nejaký čas vydržať, ale je to časovaná bomba jojo efektu, ktorý som zažila v živote pomaly tak často ako Vianoce. Každé ráno som vstávala so strachom, či spálím viac kalórií, ako prijem. Čo mám celý deň jest? A hlavne som mala obrovský pocit ukrivdenia, že nemôžem jest „normálnu“ stravu ako všetci ostatní. Za päť rokov práce ako bookerka v modelingových agentúrach som stretla množstvo modeliek, ktoré prežívali to isté čo ja.

Nielen ony, ale aj ich kamarátky, ktoré chceli spĺňať určitý ideál krásy. Bolo mi to nesmierne ľúto a rozmyšľala som, ako im pomôcť a nájsť kľúč k vyriešeniu tohto problému. Človek by sa mal zo seba v prvom rade tešiť a užívať si možnosti mladosti a hlavne daru ZDRAVIA! Každý z nás má iný typ postavy a vďaka zdravej strave a pravidelnému pohybu – akémukoľvek, ktorý ho robí hlavne šťastným, bude mať zdravé pevné telo.

Stačí tak málo a verte mi, že viem, o čom hovorím. Stačí pochopiť, že všetko, čo zjeme, tvorí našu krv, energiu, udržiava

