Denisa Cziglová

#foodtherapybydenisa

Jak to celé přežít a nezbláznit se

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

Backstage Books

Osud míchá karty, my hrajeme

Arthur Schopenhauer

Denisa Cziglová

Jak to celé přežít
a nezbláznit se

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

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

#foodtheraphybydenisa

Jak to celé přežít a nezbláznit se

Backstage Books

2019

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 chvilku 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

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

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
Teď 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 nevítaný 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 ukápne 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 mysli 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.

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz

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 dříč 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 trávila v práci a dřela jako kůň. Dnes, když se na to dívám zpátky, to nebylo tak špatné

Ukázka knihy z internetového knihkupectví www.kosmas.cz