

**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.

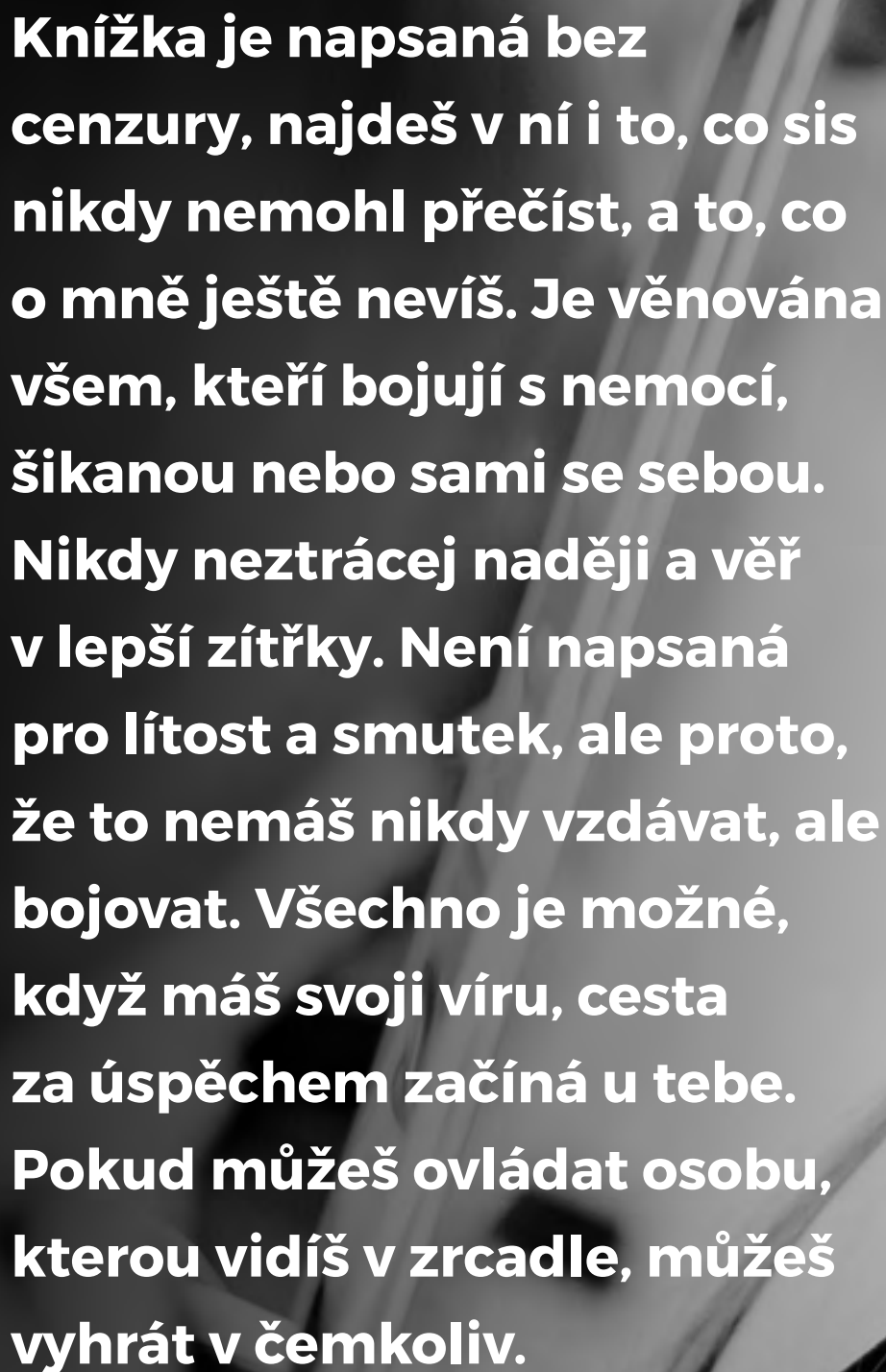
Další velké díky patří mému drahému Romanovi, který to se mnou neměl poslední rok vůbec jednoduché. Děkuji, že jsi mi umožnil jít si za svým snem a dělat to, co mě baví. Děkuji za to, že mi pomáháš realizovat mé sny a že jsi vydržel dobu, kdy jsem psala a nemohla se ti věnovat naplno.

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