

slovenka

PREVENČIA POD DOHLĀDOM ODBORNÍKOV

ZDRAVIE RODINY

7/8/2022, 1,90 €

TRENDY ZDRAVÉHO JEDENIA

O DIÉTACH,
ZELENINE
AJ PROBIOTIKÁCH



SKUTOČNÝ PRÍBEH OĽGY

TRÁPENIE S CYSTICKOU
FIBRÓZOU

BOLIEVAJÚ VÁS OČI?

VYHLADAJTE NAJSKŔ OPTOMETRISTU

10 PRAVIDIEL OCHRANY

DETSKÁ POKOŹKA
NA SLNKU



5 LETNÝCH
POMOCNÍKOV
Z BOŹEJ LEKÁRNE

POČULI STE UŹ
O SLINNÝCH
KAMEŇOCH?

**PREČO
BY STE MALI
SPÁVAŤ
NAHÍ**

**KATKA
JESENSKÁ**

**MÁM RADA ĽUDÍ,
KTORÍ SA USMIEVAJÚ**



9 1120 3397 67001 07



VŽDY JE ČO ZLEPŠOVAŤ

AJ VĎAKA ZDANLIVÝM CHYBÁM SA DOSTALA TAM,
KDE JE DNES SPOKOJNÁ A KDE SA CÍTI DOBRE. VERÍ, ŽE MAŤ
PORIADOK V HLAVE JE DOBRÝ PREDPOKLAD SPOKOJNÉHO ŽIVOTA
A ŽE SA NETREBA HNAŤ ZA NIČÍM, ČO NÁS NA SKLONKU ŽIVOTA
NEBUDE ZAUJÍMAŤ. „RADA OBJAVUJEM NOVÉ VECI, CHUTE,
ZVYKY A MILUJEM MORE, SLNKO A SLOBODU, KTORÚ MI DÁVA
CESTOVANIE,“ ZDÔVERUJE SA KATKA JESENSKÁ, KTORÁ NIELEN
SVOJU PRÁCU ZASVÄTILA CHALUPÁM.

ZDRAVIE, ŠŤASTIE, LÁSKA... TO SÚ ZVYČAJNE KLASICKÉ HODNOTY, KTORÉ V ŽIVOTE VŠETCI HĽADÁME. AK SA NA CHVÍLU ZASTAVÍTE, DOPRIAL VÁM ŽIVOT TO, PO ČOM STE TÚŽILI?

Chvíľu to trvalo, ale doprial. Dnes môžem pri pohľade späť povedať, že by som nič radikálne nezmenila. Pretože najmä tie zdanlivé „chyby“ ma dostali sem. A „tu“ sa cítim dobre. Vždy je tam zopár „možno“ či „keby“, ale bičovať sa za niečo, čo bolo je preda nezmysel, keď vieme, že sme robili to najlepšie, čo sme v tom čase robiť vedeli. Život je jedna veľká škola a učíme sa neustále. A v tom je to krásne, že vždy je čo zlepšovať. Netreba sa hnať za ničím, čo nás na sklonku života nebude zaujímať. To je moje moto.

HOVORÍ SA, ŽE ČO NOSÍME V HLAVE, TO SA PREJAVÍ AJ NA NAŠOM TELE... VYZERÁTE KRÁSNE, AKOBY SA NA VÁS ROKY NEPODPISOVALI. SÚVISÍ TO PODĽA VÁS NAOZAJ S TÝM, AKO SA CÍTIITE VO VNÚTRI - ASI STE SPOKOJNÁ, DOBRE NALADENÁ, MÁTE V HLAVE PORIADOK? ALEBO?

Určite súvisí, ale najmä je dôležité prijať aj svoje vrásky ako súčasť ďalšej životnej etapy. A mať ich dokonca rada! Na prvom mieste je pre mňa balans, ktorý mi zaručuje pohodu aj počas náročných dní. Pripomínanie si priorít je tiež dôležitým faktorom, keď mám pocit, že musím všetko stíhať. Dnes už viem, že nemusím. To však neznamená, že som so sebou permanentne spokojná a žijem len „zenový“ život. Sú lepšie aj horšie dni, ale tak je to v poriadku. Poriadok v hlave je dobrý predpoklad spokojného života. Mať jasno, čo áno a čo nie a vedieť to aj povedať. A potom sa aj vrásky vyhladia...

VAŠA TELEVÍZNA RELÁCIA NA CHALUPE PATRÍ UŽ K TELEVÍZNEJ KLASIKE, KTORÚ OVERIL ČAS AJ KVALITA. ČO VÁS PO ROKOCH STÁLE

NA TEJTO PRÁCI FASCINUJE? ČO PRI NAKRÚCANÍ MÁTE NAJRADŠEJ, KTORÚ ETAPU VÝROBY?

Najviac ma na tom baví ľudia, ktorí sú ochotní so mnou zdieľať životný štýl, ktorý je im aj mne blízky a máme ho spoločný. Akoby ste stretli starých priateľov, len ich vidíte po prvýkrát... Asi by som ani nedokázala spočítať, koľko nových priateľov som získala po nakrúcaní. S mnohými často komunikujem a s mnohými sa aj stretávam. Spoločné záujmy ľudí zblížujú a v tomto prípade to platí dvojnásobne. Som za to veľmi vďačná.

DOKÁŽETE NA CESTÁCH ZA KRÁSNYMI CHALUPAMI AJ RELAXOVAŤ?

Así sa to nedá nazvať relaxom, ale keď mám pred sebou dlhú cestu, snažím sa aspoň na chvíľu zavrieť

oči alebo sledovať okolitú krajinu. To ma nikdy neomrzí. Veľmi často v aute pracujem, aby som využila čas. Kým nakrútime materiál na jednu epizódu, niekedy precestujeme aj tisíc kilometrov a to sú hodiny strávené v aute.

AKÁ JE Z VÁS CHALUPÁRKA?

Aktívna. Nedokážem len tak sedieť, keď viem, že treba pokosiť, vyplieť záhony, postarať sa o skleník, nachystať drevo alebo upratať chalupu. Vždy si niečo nájdem a pri tom aj relaxujem. Doslova si užívam, keď pokosím celý

sad a môžem sa s čajom v ruke kochať nad „uprataným“ pozemkom“. Teší ma hrať sa v hline, dotýkať sa dreva, sledovať srnky na lúke opodiaľ môjho sadu. A veľmi ma baví, variť vonku pre moju rodinu alebo priateľov.

„Každé ráno sa rozhodujem, ako sa dnes budem cítiť a to rozhodnutie závisí len odo mňa a je vždy rovnaké.“

“

VYŽARUJETE OPTIMIZMUS... JE TO TÝM MILÝM SPONTÁNNYM ÚSMEVOM A ZREJME AJ VNÚTORNÝM NASTAVENÍM. KDE BERIETE ENERGIU? ČO VO SVOJOM ŽIVOTE VIDÍTE OPTIMISTICKY?

Zrejme to čiastočne súvisí aj s mojou tvrdohľavosťou a presvedčením, že všetci ľudia sú dobrí, aj keď niektorí na to zabudli. Mám rada ľudí, ktorí sa usmievajú a obzvlášť si vážim tých, ktorí sú usmiati aj keď je ich životná situácia všelijaká, len radostná nie. Z takých ľudí cítiť nesmiernu silu. Spomínam si na obdobie, ktoré pre mňa nebolo ľahké, ale vďaka vrozenému optimizmu a viere, že všetko JE v poriadku, som ho ľahšie zvládla. Presvedčilo ma to, že ako sa na svet pozeráme, tak sa svet pozerá na nás. Každé ráno sa rozhodujem, ako sa dnes budem cítiť a to rozhodnutie závisí len odo mňa a je vždy rovnaké.





AKO VNÍMATE ĽUDÍ, KTORÍ SA NA VŠETKO POZERAJÚ S OBAVAMI A NEVEDIA SA TEŠIŤ ZO ŽIVOTA? MÁTE TRIK AKO SA NA ŽIVOT VIAC USMIEVAŤ?

Nikdy nemôžem dostatočne poznať životnú situáciu niektorých ľudí, niekedy ani tých blízkych. Preto ich v plnej miere rešpektujem. Všetci máme slobodnú vôľu a tá nám dáva možnosť rozhodnúť sa, ako budeme reagovať. Ten „trik“ spočíva v nastavení. Je veľmi dôležité dokonale poznať samého seba a byť občas láskavý aj k svojim chybám či nedostatkom, nebrať sa príliš vážne. Tým nechcem zľahčovať akýkoľvek problém či životnú situáciu, len upozorniť na fakt, že každé ráno sa začína nový deň.

ČO VÁS VIE POČAS BEŽNÉHO DŇA NAJVÍAC ROZLADIŤ?

Občas môj vlastný perfekcionizmus, ale pracujem na tom...

KEĎ NEMÁTE ÚPLNE DOBRÝ DEŇ, ČO VÁS VIE NALADIŤ?

Humor mojich detí, dobré jedlo a masáž.

ČO VÁM ROBI RADOŠŤ? TAKÚ OBYČAJNÚ - KAŽDÝ DEŇ.

Keď všetko ľahko plynie a ľudia okolo mňa sú spokojní. To považujem za úspešný a krásny deň.

AKO SA UDRŽIAVATE VO FYZICKEJ KONDÍCI. CVIČITE JOGU, BEHÁTE, CHODÍTE DO FITNES, DRŽÍTE DIÉTY... ALEBO?

Za fyzickú kondíciu vďačím vo veľkej miere aj svojej chalupe, kde sa občasne nezastavím... V detstve a mladosti som tiež veľa športovala a to mi dalo dobrý základ. Svaly si to pamätajú a oveľa rýchlejšie reagujú. Keď mám možnosť, cvičím jogu, veľmi rada bicyklujem, plávam a chodím do fitnes. Diéty nie sú pre mňa a úprimne oddivujem všetkých, ktorí dokážu odolať čerstvému chlebu, domácej bublanine či inému obľúbenému jedlu. Som gurmán, jedla sa neviem vzdať.

PREZRAĎTE TIPY ČI MOTIVÁCIU, AKO NEDOVOLIŤ TELU, ABY STARLO RÝCHLEJŠIE, NEŽ JE NEVYHNUTNÉ? ČO FUNGUJE U VÁS?

V prom rade sa tým vekom netreba zaoberať viac ako je nutné. Všetko je v hlave. Pokiaľ máte stále v sebe určitú dávku hravosti, spontánnosti, pozitívnej energie a nepripomínate si neustále čo vás bolí, tak dátum narodenia prestane byť dôležitý. Nakoľko trávim dosť času so svojimi deťmi, prirodzene sa prispôbujem ich tempu a to ma nabíja energiou.

DODRŽIAVATE POČAS DŇA PRESNÉ RITUÁLY, ALEBO SA RIADITE TÝM, ČO MUSÍTE, TEDA KAŽDÝ DEŇ INAK?

Rituály sú určite skvelý spôsob, ako si udržať disciplínu a zdravý životný štýl, ale vyžadujú si čas, ktorý mne občas chýba. Keď som na cestách, prispôbujem sa možnostiam, ktoré mám. Vstávam medzi piatou a šiestou hodinou ráno a približne polovicu času strávim v aute. Občas sa zasmejem, že by som mohla napísať bedeker všetkých čerpacích staníc, ktoré za tie roky dôverne poznám. Ak necestujem, snažím sa stravovať zdravo, najmä vyvážené a cvičím či si idem zabehať. Keď sedím hodiny pri počítači, či v aute, joga mi veľmi pomáha narovnať asi telo.

UŽ DÁVNO VŠETCI VIEME, ŽE ZDRAVIE SÚVISÍ S JEDLOM, KTORÉ SVOJMU TELU DÁVAME. ČO JE ZÁKLADOM VÁŠHO BEŽNÉHO JEDÁLNIČKA? KTORÉ POTRAVINY MILUJETE A KTORÉ STE ÚPLNE VYLÚČILI?

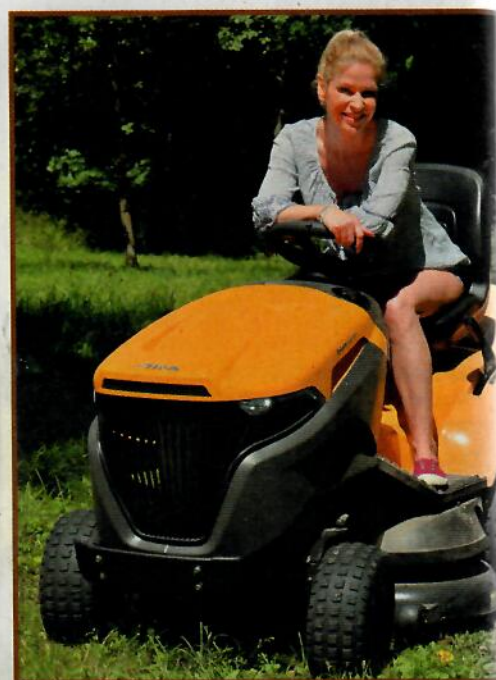
”

Teší ma hrabať sa v hline, dotýkať sa dreva, sledovať srnky na lúke opodiaľ môjho sadu. A veľmi ma baví, variť vonku pre moju rodinu alebo priateľov.

“

Myslím, že neexistujú potraviny, ktoré by som vyslovene vylúčila. Na čo dbám, je ich pôvod. Snažím sa nakupovať slovenské farmárske výrobky a sezónnu zeleninu a ovocie v bio kvalite od overených pestovateľov a niečo si vypestujem sama. Chlieb, ktorého sa neviem vzdať, nakupujem v remeselných pekárňach. Na cestách sa občas zastavíme na salaši a kúpim čerstvý syr, bryndzu či maslo alebo žinčicu. Na Slovensku máme ešte veľa poctivých potravín, len treba vedieť, kde ich hľadať.

ČO SI NAJČASTEJŠIE NAKLADÁTE NA TANIER?



Hovorí sa, že polievka je grunt a ja s týmto názorom súzním. Mám rada všetky druhy polievok - či vývary alebo husté „desiatové“ polievky. Častokrát mi stačí teplá polievka, najmä v zime. Čo si nakladám na tanier závisí najmä od ročného obdobia. V lete sa mi žiadajú ľahšie, najmä zeleninové jedlá, ryby, alebo celozrnné cestoviny a v zime zhrášim aj s gulášom, knedľou či rezňom. Ale nemám problém dať si rezeň aj v lete... V jedle neviem robiť ústupky.

PREZRADÍTE SVOJE NAJOBĽUBENEJŠIE JEDLO, KTORÉMU VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRIKY NIKDY NEODOLAJÚ?

To je dosť ťažká otázka, lebo ja mám rada veľa jedál, ale keď idem do reštaurácie, rada chodím do ázijskej či mediteránskej. Keď som pri mori, jem len čerstvé ryby a morské plody na všetky spôsoby. Vždy vyhľadávam reštaurácie s miestnou kuchyňou. Keď mám spomenúť aspoň jedno obľúbené jedlo, tak je to vianočná hríbovica mojej mamy.

ČO NAJRADŠEJ VARÍTE?

Základom každého dobrého jedla sú kvalitné a čerstvé suroviny. Preto často vymýšľam recepty z toho, čo mám k dispozícii. Ak sa mi nepodari kúpiť napríklad kvalitnú rybu či mäso, radšej zmením recept. Najradšej však varím jedlá, ktoré majú radi moji synovia a pamätajú si ich ešte z detstva. Keď sa všetci stretieme, nemôžu chýbať na stole. Napríklad paprikové kura, cibuľový koláč alebo bryndzové placky sú naša klasika. Niektoré z nich som zaradila aj do svojej kuchárskej knihy, ktorú aktuálne pripravujem.

KDE HĽADÁTE SVOJ POKOJ A KDE STE ŠŤASTNÁ?

Tam, kde som doma - v mojom bratislavskom byte a na chalupe.

KDE NAJRADŠEJ TRÁVITE DOVOLENKU?

Nakoľko počas roka cestujem po Slovensku a na mnohých miestach som už bola viackrát, veľmi rada cestujem mimo našu krajinu a spoznávam nové miesta, kultúru, históriu, gastronómiu, ľudí. Cestovanie ma nesmierne nabíja a neviem si predstaviť, že by som nemala tú možnosť. Rada objavujem nové veci, chute, zvyky... Milujem more, slnko, piesok a slobodu, ktorú mi cestovanie dáva.

V lete dokončujem moju kuchársku knihu, tak budem mať toho času menej, ale určite sa vyberieme niekde k moru a, samozrejme, na chalupu.

JE NIEČO, ČO BY STE SI V TEJTO CHVÍLI PRIALI ZO VŠETKÉHO NAJVIAC?

Nerada mentorujem, ale úprimne by som si priala, aby boli ľudia k sebe láskavejší a súcitnejší.

