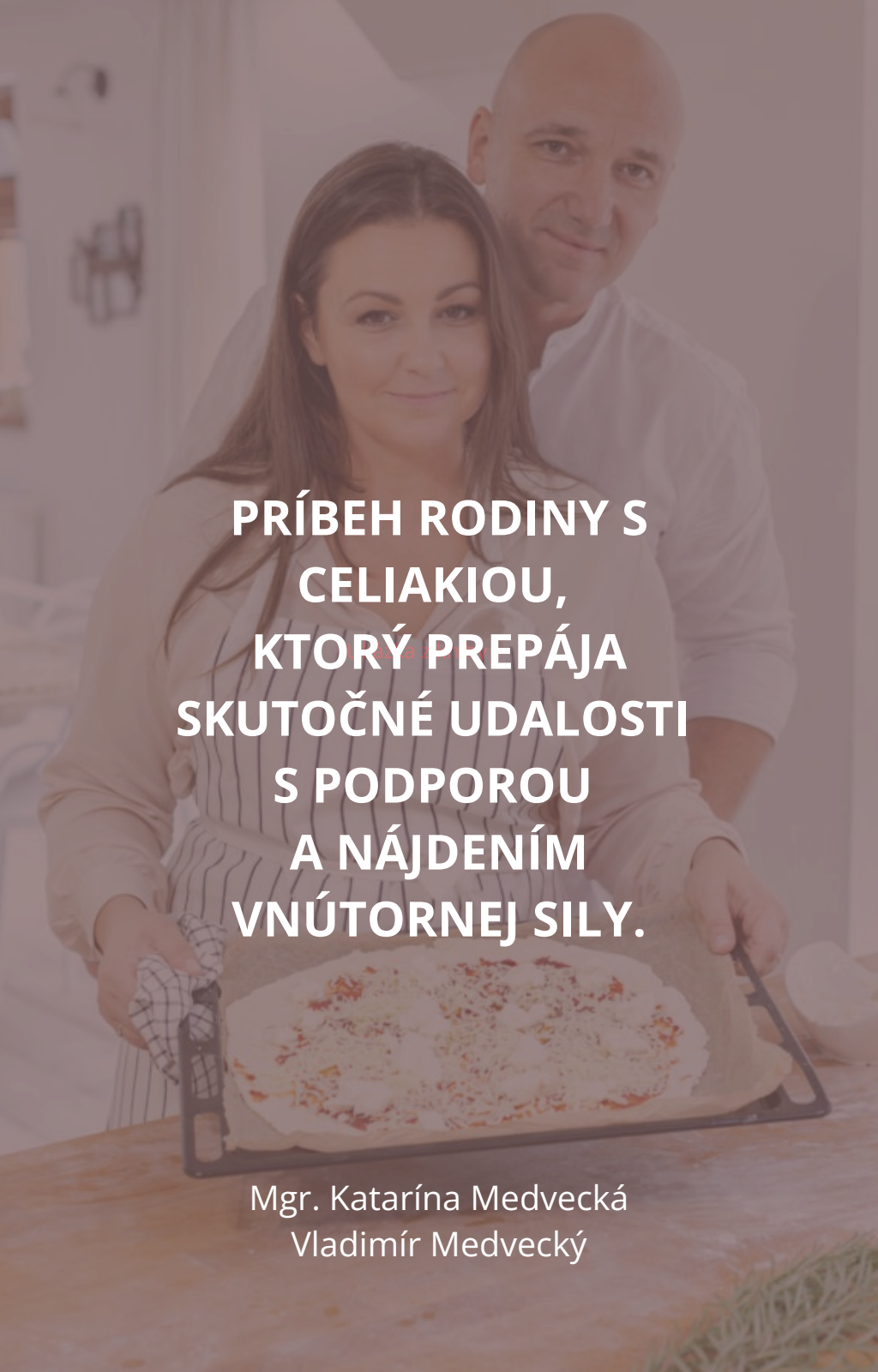




Vnútorná sila celiatika

UKÁŽKA Z KNIHY



**PRÍBEH RODINY S
CELIAKIOU,
KTORÝ PREPÁJA
SKUTOČNÉ UDALOSTI
S PODPOROU
A NÁJDENÍM
VNÚTORNEJ SILY.**

Mgr. Katarína Medvecká
Vladimír Medvecký

Ako celiakia vstúpila do Katkinho života

Štedrý večer na hranici dvoch svetov

Volám sa Katka Medvecká, za slobodna som nosila iné meno, no v tejto chvíli to nie je podstatné. Môj príbeh s celiakiou nie je klasickým príbehom dospelého človeka, ktorému diagnóza nečakane vpadne do rozbehnutého kolobehu života a prevráti mu stravovacie návyky naruby. Môj príbeh sa začal písať skôr, než som stihla sfúknuť prvú sviečku na torte. Vlastne sa začal písať v momente môjho narodenia, v roku, kedy sa svet pripravoval na veľký športový zážitok.

Narodila som sa vo februári 1984. Moja mama ma poctivo nosila pod srdcom celých deväť mesiacov, no môj príchod na svet neurčila príroda, ale televízny športový program. Lekár, ktorý mal službu, sa rozhodol môj príchod urýchliť a vyvolať pôrod skôr. Nechcelo sa mu totiž tráviť celú noc čakaním na prirodzený proces, pretože v televízii práve začínali zimné olympijské hry. Vtedajšie medicínske možnosti ešte nedovoľovali rodičom vedieť, či čakajú dievčatko alebo chlapčeka. "Bude to nejaký športovec alebo športovkyňa," vyhlásil lekár sebavedomo, netušiac, že zo mňa namiesto olympioničky v športovom ringu bude bojovníčka na úplne inom, neviditeľnom ihrisku života.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Sladké mesiace a tichý nepriateľ

Prvé tri mesiace môjho života boli ako z učebnice o šťastnom detstve. Narodila som sa ako zdravé, krásne a voňavé dieťa. Mama ma kojila a ja som prospievala. Potom však prišiel zlom – mama “stratila mlieko”. V osemdesiatych rokoch neexistovala taká osveta a podpora dojčenia ako ju vidíme dnes. Prešlo sa na vtedajšiu normu: umelú mliečnu výživu.

Spočiatku sa zdalo, že ju tolerujem dobre, no systém vtedajšieho stravovania mal pre dojčatá pripravenú ďalšiu „istotu“.

Verilo sa, že dieťa musí byť poriadne zasyténé, aby v noci „dobro spalo“. A tak mi už od štvrtého mesiaca začali podávať príkrmy. Neboli to jemné zeleninové pyrė ako by ste možno predpokladali, boli to však husté krupicové kaše zo pšenice. A vtedy lepok prvý krát vstúpil do môjho tela v plnej sile.

Moje telo začalo biť na poplach skoro okamžite, no nikto nevedel čítať tieto “tiché signály”. Prestala som prospievať. Moje bruško bolo neprirodzene nafúknuté a bolestivé, zatiaľ čo rúčky a nôžky chradli. Stolica bola objemná, riedka a mastná – doslova plávala na hladine vody, čo bol jasný znak toho, že moje črevo nedokáže vstrebať tuky ani žiadne živiny.

Rodičia boli zúfalí, a medicína si nevedela dať radi. Lekári triafali na “naslepo”

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

A tak prvá diagnóza "mimo terč" znela: parazity. Do môjho už aj tak zapáleného, vyhladovaného a zničeného bábätkovského črievka som začala dostávať agresívne antiparazitiká. Tie môj stav ešte zhoršili a moja podvýživa sa nebezpečne prehĺbila.

Zastavený čas

Blížili sa Vianoce 1984. Mali to byť najkrajšie sviatky v živote mojich rodičov – ich prvé Vianoce s vytúženým prvorodeným dieťaťom. Namiesto radosti však prežívali doslova horor. Krátko pred sviatkami prosili lekárku o pomoc, no narazili na chladnú stenu systému. "Pred Vianocami už nič nestihneme. Do nemocnice vás nezoberú, je tam len zastupujúci personál. Musíte počkať do nového roku," znela odpoveď, ktorá im takmer vzala všetko.

Nastal Štedrý deň, 24. december. Deň, ktorý mal byť plný pokoja, sa stal pre nich stal dňom boja o môj život. Mama mi v ten deň varila mrkvu. Doslovný opis, ktorý som od nej počula bolo: *"Posadila som ťa na nočník, a krmila lyžičkou. O desať minút prišli krče a hneď išlo z teba všetko von tak ako si to poprežúvala. V stolici už bola aj krv a hlien. K večeru si bola taká slabučká, že si začala upadať do letargie."*

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

V našom byte vtedy ešte nebol zavedený telefón (čo bolo v tej dobe úplne bežné). A tak otec musel v mraze v tú štedrovečernú chvíľu utekať k susedom na druhú stranu bloku. Aby zavolať od nich na lekársky dispečing. Keď sa tam konečne dovolal a opísal môj stav, prišlo varovanie, z ktorého mrazí ešte aj dnes: "Nedovoľte jej zaspáť! Musíte ju udržať pri vedomí za každú cenu, kým príde sanitka, inak sa už nemusí zobudiť."

Izolácia počas Vianoc

Namiesto pokojnej vianočnej atmosféry pod stromčekom čakali moji rodičia v ochromujúcom strachu na zvuk sirény. Sanitka ma odviezla do nemocnice v stave ťažkého rozvratu vnútorného prostredia. Rodičom zakázali hospitalizáciu so mnou - ostala som tam sama. Maličké 9-mesačné dieťa, napojené na rôzne pípajúce prístroje na kontrolu životných funkcií, v ťažkej dehydratácii a podvýžive. A ak ste rodičia, tak si asi viete predstaviť, čo v danej chvíli prežívali moji rodičia. Doma, na Vianoce, s bábätkom v kritickom stave v nemocnici. Niekoľko dní som bola v kritickom stave a v ohrození života. Lekári tápali a nevedeli identifikovať príčinu, až kým sa v nemocnici neobjavila lekárka (pravdepodobne z Čiech), ktorá ako prvá vyslovila to pre mňa slovo, ktoré určilo môj smer života: **Celiakia**. A po sérii vyšetrení prišiel verdikt: malbsorpčný syndróm.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

V celých Košiciach, kde som s rodičmi žila, nás vtedy bolo možno desať detí s touto diagnózou. V tej dobe (1985) neboli telefóny bežne dostupné, a o internete sme ani len nechyroval. To pre nás znamenalo žiadne informácie, žiadna podporujúca komunita a ani žiadne špeciálne potraviny. My všetci, ktorých sa nás táto diagnóza týkala, sme boli ako ťadoborce, ktoré museli prerážať cestu neprebádaným a zamrznutým oceánom nevedomosti. Vyrastala som s pocitom, že som „INÁ“, že moja strava nie je len môj liek, ale aj moja izolácia.

A práve tam, uprostred mrazivej vianočnej noci, na nemocničnom lôžku, sa začala rodiť moja vnútorná sila celiatika, o ktorej som sa rozhodla napísať aj túto knihu.

Návrat z nemocnice domov nebol návratom k normálnemu životu. Bol to vstup do úplne neznámeho vesmíru. Moji rodičia si ma priniesli z JIS-ky ako krehký poklad, ktorý sa práve druhýkrát narodil. No s pribaleným „návodom na použitie“, ktorému v tom čase málokto rozumel. V lekárskej správe stálo: sójová diéta. Dnes to znie jasne, no v socialistickom Československu to znelo skôr ako rozsudok k neustálemu hľadaniu ihly v kope sena. Stala som sa jedným z desiatich detí v celých Košiciach, ktoré túto diagnózu oficiálne niesli. Boli sme rarity. Keď sme prišli do potravín, regály s nápisom „bezlepkové“ neexistovali. (Áno, viem, pre vás mladšie ročníky toto možno môže znieť nepredstaviteľne - no naozaj žiadne potraviny pre všetkých „BEZ“ a intolerantných proste neboli.)

Ukážka z knihy

Vnútorná sila celiatika

Neexistovali ani preškrtnuté symboly klasov na obaloch - označenia bezpečkových potravín. Existovala len odvaha mojej mamy a otca a ich nekonečné hodiny strávené študovaním drobného písma na každej jednej etikeťe absolútne všetkých potravín, ktoré pre mňa kupovali.

Naše začiatky v „podpultovej“ dobe

Moji rodičia sa zo dňa na deň museli stať „výživovými špecialistami“ a pekármi v jednom. Naša kuchyňa sa zmenila na malé-veľké laboratórium. Pamätám si, že v tom čase nebolo možné kúpiť len tak v hocijakom obchode ani len bezpečkovú múku. Otec pre mňa doslova zháňal sójovú múku a prvé bezpečkové zmesi, ktoré sa s tými dnešnými modernými zmesami nedajú ani len porovnať. A tak sa pre mňa snažili z nich vytvoriť vždy niečo, čo by aspoň vzdialene pripomínalo chlieb. V tom čase sa začali objavovať prvé bezpečkové zmesi, no dali sa doviezť jedine až Prahy - aj to len po známosti ako „podpultový tovar“.

Ich prvé pokusy pečenia chleba boli tragikomické. Nakoľko bezpečkové cesto sa správa úplne inak - nedrží pokope ako cesto s lepkom. Bezpečkové cesto sa lepilo a po upečení bolo tvrdé ako kameň. A tak rodičia, hoci sa veľmi snažili, piekli bezpečkové „tehly“, ktoré sa drobili. Ale robili to pre mňa s takou láskou a odhodlaním, že som tú **“INAKosť”** prijala ako súčasť mojej identity. Naša domácnosť voňala inak než domácnosti mojich rovesníkov. Voňala sójou a kukuricou v čase, keď celé sídlisko voňalo čerstvými pšeničnými rožkami za pár halierov.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Dieťa s vlastným balíčkom

Vyrastať ako celiatik v 80-tych rokoch znamenalo byť neustále v strehu. Zatiaľ čo iné deti si na pieskovisku vymieňali keksíky alebo sa v škôlke delili o spoločný olovrant, ja som mala vždy svoj vlastný balíček. Moja vnútorná sila sa začala formovať práve tu. A to – naučiť sa odmietiť. *Ďakujem, ja nemôžem,* bola veta, ktorú som sa naučila hovoriť skôr než básničky pre Mikuláša. Musela som sa naučiť ovládať svoje chute a túžby, čo je pre malé dieťa nesmierne náročná lekcija sebadisciplíny. Vidieť ostatné deti, ako sa zahryznú do mäkučkvej vianočky, kým ja som žula svoj suchý kukuričný vlaran alebo kúsok tvrdého syra, ma bolelo, no zároveň nebadane zocelovalo.

Svet, ktorý nás nechápal

Povedomie o celiakii bolo vtedy absolútne nulové. Ľudia na nás pozerali s lútosťou, alebo ešte horšie – s nepochopením. *"Ved' jeden hryz jej neublíži,"* počúvali moji rodičia od známych či príbuzných. Boli mojím štítom. Museli neustále vysvetľovať, že ten „jeden hryz“ pre mňa znamenal návrat na JIS-ku, kde som na Štedrý večer bojovala o život. Dala mi dar zvláštnej pozornosti k vlastnému telu. Naučila ma, že jedlo nie je len chuť, ale je to informácia pre moje bunky. A zatiaľ čo moje telo bolo kvôli chorobe spočiatku slabé, moja vôľa rástla každým dňom. Vďaka tomu, že som dokázala milionkrát povedať „nie“ voňavému chlebičku s obyčajným maslom, som sa naučila povedať „áno“ svojmu zdraviu.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Chcem zo srdca pozdraviť tú hŕstku košických "ľadoborcov", ktorých súčasťou som mala tú česť byť aj ja. Ak čítaš tieto riadky, určite vieš, že píšem práve o Tebe. My sme boli tí, ktorí presekávali cestu neznámym terénom, aby ďalšie generácie mohli kráčať s väčšou ľahkosťou.

Dnes, keď vidím regály obchodov plné možností a silnú podporu, ktorú mladí celiatici dostávajú, ďakujem Bohu, že naše úsilie malo zmysel. Aj my sme pripravili pôdu, aby všetci celiatici mohli rásť vo väčšej hojnosti.

Wladikov príbeh

Krok do neznáma, ktorý " stál za to"

Volám sa Vlado Medvecký a som manželom Katky, spoluautor tejto knihy. Pred zhruba sedemnástimi rokmi som ešte jej manželom nebol, práve vtedy som ju však stretol. Opäť. Nebolo to naše úplne prvé stretnutie, to sa udialo ešte omnoho skôr, ale to je o inom príbehu.

Na úvod by som chcel napísať, že pri tomto stretnutí prišla do môjho života veľká zmena. Bolo to totiž moje prvé stretnutie s názvom, ktorý som predtým nikdy nepoznal. Ten názov je celiakia. Až potom som začal zisťovať, čo vlastne tá celiakia je, a priznám sa vám – v tom prvom momente som si úprimne povedal: „Tak toto určite nebude žena môjho života.“ Mala totiž nejaké obmedzenie, ktorému som vôbec nerozumel.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Keď mi Katka v takom hrubom náčrte prvýkrát vysvetlila, čo to vlastne tá celiakia je, povedal som si: „Uf, tak takto by som žiť určite nechcel a toto by som ja určite nezvládol.“ Bral som ju však ako svoju priateľku a postupne som začal spoznávať jej život s týmto obmedzením. A spolu so mnou ho chtiac-nechtiac prijímalo – moje okolie, ktoré taktiež pojem celiakia nikdy predtým nepoznalo.

Vyrastal som ako obyčajný chlapec, ktorý nemal žiadne obmedzenia. Jedol som, čo som chcel, robil som, čo som chcel, chodil som, kam sa mi zachcelo. Môj život bol vlastne jedna veľká prechádzka a užívanie si všetkého, čo tento svet ponúka. Moji priatelia a okolie, do ktorého som Katku priviedol, to ale vďaka Bohu akceptovali veľmi rýchlo. Pri všetkých akciách, chatách a rôznych našich spoločných aktivitách sa vždy všetci vypytovali, čo vlastne Katka môže a nemôže, a podľa toho sa prispôboval aj celkový jedálňiček.

Sám som to na začiatku ani nevedel, a preto som sa Katky neustále pýtal: „Môžeš toto? Nemôžeš tamto?“ Ani som si neuvedomil, ako sa môj život začal pomaly meniť. Život, v ktorom pri nakupovaní v obchodoch dovtedy „nakupovalo oko“, sa zrazu zmenil na: „Čítaj, volaj a over si každú jednu položku.“ Takto postupne som začal spoznávať, čo vlastne môže alebo nemôže vojsť do nákupného košíka.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Bolo nám spolu dobre, tie stravovacie zvyky pre mňa neboli prekážkou v spoločných chvíľach. Avšak postupom času, keď sa náš vzťah začal prehlbovať, ozývalo sa moje staré ja. Hovoril som si, či je s takýmto obmedzením vôbec vhodné vybrať si partnerku a mať s ňou v budúcnosti rodinu a deti. Vôbec som si nevedel predstaviť, ako by som takto mohol fungovať. Chcel som žiť svoj zdravý život so zdravou partnerkou a mať zdravé deti. Keď sa na to pozerám s odstupom času, vidím, že som bol veľký sebec. Pozeral som iba na svoj komfort, ale šťastie a pokoj druhého som v týchto momentoch nehľadal.

Možno sa pýtate, prečo som na začiatku reagoval tak odmietavo. Vyrastal som totiž v rodine, ktorá netrpela žiadnymi obmedzeniami. A nielen rodina, ale celé moje okolie. Môj prvý skutočný dotyk s človekom, ktorý je v niečom „iný“ prišiel až na základnej škole. Vo vedľajšej triede bol vtedy asi jediný „iný“ človek v celej škole – chlapec s Downovým syndrómom. Volali sme ho Jančo.

Deti sa mu smiali a jedného dňa zavolali aj mňa: „Pod sa pozrieť na nášho Janča!“ Spolužiaci mi hneď predviedli, ako sa k nemu „treba“ správať. Ukazovali mu, že je iný a vysmievali sa mu. Keď sa Jančo napokon rozplakal, ani neviem, kde sa to vo mne zobralo ale s celej sily som zakričal: „DOSTĽ!“ Ostatní len prekvapene odvetili: „Ale ved' je to len sranda!“

Ukážka z knihy

Vnútorná sila celiatika

Ja som im na to rúzne odpovedal: „Toto za srandu nepovažujem! Nechajte ho!“ V tom momente všetci zmeraveli a šikana prestala – aspoň v tej chvíli. Táto situácia ma prvýkrát priviedla k uvedomeniu, že sa netreba pridávať k davu, ktorý poukazuje na odlišnosti, ale skôr svoju silu použiť na obranu a začlenenie týchto ľudí do bežného života, napriek ich „obmedzeniu“.

Na Jančovi som vtedy odpozoroval niečo fascinujúce. Hoci mu jedna vec oproti ostatným chýbala, na druhej strane mal neskutočne pridané. Exceloval v prírodovede a zvieracej ríši. Vedel všetky zvieratá pomenovať aj po latinsky, čo nikto z nás nedokázal.

A presne tak je to aj s celiakiou. Aj táto nevýhoda môže mať svoje výhody: bojovného ducha, „schopnosť plávať proti prúdu“ a dar nazerať na všetky aspekty života z iného, hlbšieho uhla pohľadu.

Každý z nás však prechádzame rôznymi zmenami a je dobré, ak sa posúvame vpred. Ďakujem Bohu, že aj ja som sa mohol posunúť a začať meniť svoj „krásny a jednoduchý“ život na život plný zodpovednosti, na život starania sa o druhého človeka a na schopnosť pozeráť viac na iného než na seba samého. Celiakia v mojom živote vyprodukovala zmenu k lepšiemu a posun vpred.

Pred písaním tejto mojej časti príbehu som sa zamýšľal nad tým, čo vlastne môžem ja ako neceliatik do tejto knihy vložiť. Nakoniec som pochopil, že ide o moje skúsenosti, zážitky a pocity z premeny. Z premeny človeka, ktorý chcel lepšie vnímať toho druhého.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Človeka, ktorý nechcel stáť bokom, otočiť sa chrbtom k problému alebo povedať: „Toto nedám.“ Lebo po boku Katky som sa naučil, že „nedá sa“ je len jedna z možností - a rozhodne nie tá jediná.

Chcel by som povzbudiť každého, komu príde do života či už celiakia alebo iné obmedzenie, aby sa nevzdával. Aby sa chcel posunúť vpred. A ak sa ty dnes cítiš byť silný a požehnaný tým, že ti nič nechýba, tak sa otvor a buď silou pre toho druhého, ktorý ti bol poslaný do cesty. Zahod' sebeckto, zahod' svoje ego, zahod' stagnáciu a pohni sa vpred. Život ti môže ponúknuť niekoho, komu môžeš pomôcť, kde môžeš byť prospešný a osožný - či už to bude tvoj partner, dieťa, vnuk, vnučka alebo kolega v práci.

Budme k sebe ohľaduplní, budme si nápomocní, budme ľudia. Nie sme chladné stroje bez teplého srdca, nie sme chladnokrvní. Sme ľudia, ktorí majú povinnosť "byť ľuďmi. Máme byť svetlom, príkladom a vzorom pre ďalšie generácie a pre prostredie, do ktorého sme boli vložení. Ale poďme ešte na chvíľu na začiatok môjho príbehu.

Vyrastal som ako zdravý chlapec s bežnými návykmi, ktoré tvorila len škola, hra, priatelia a rodina. Futbal na školskom dvore, bicyklovanie s kamarátmi, v zime hokej. Keď som dospel, prišli ďalšie zmeny a do môjho života vstúpila posilňovňa, fitness a snaha starať sa o svoje telo a výzor. S kamarátmi sme niekoľkokrát v týždni chodievali cvičiť, kombinovali sme to s futbalom.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Neskôr, po vojenčine, prišla práca, ktorá na 11 rokov ovplyvnila môj život. Venoval som sa fitnessu, kulturistike, zdravej strave a doplnkom výživy. Mal som teda priestor vidieť hlbšie do života športovcov, ich stravy a diétnych obmedzení. Tie obmedzenia však boli vyprodukované skôr tým, že človek chcel napredovať, a tak niečo z jedálnečka vyhodil alebo niečo pridal.

Stále to však nebolo porovnateľné s niečím ako celiakia, s čím som sa dovtedy vôbec nestretol. Ja, ako bežný „mužský jedinec“, som miloval pizzu a hamburgery. Viacmenej som si ani neuvedomoval, že čokoľvek si kdekoľvek objednáam, moje telo to spracuje. Nemal som žiadne stravovacie obmedzenia. Jedine neskôr, keď som po rokoch cvičenia chcel dosiahnuť tie vysnívané „tehličky“ na bruchu, tak som obmedzoval pečivo či pizzu a žil som na kuracine a ryži. Po čase som ich však znova do jedálnečka zaradil, takže to pre mňa nebolo nič zaťažujúce. Zažil som však aj časy, keď som s kamarátmi sedel v reštaurácii, oni si objednali pizzu a tučné jedlá a ja som sa na nich chladne pozeral, pretože som mal formu a diétu.

Mal som však v sebe určité sebazaprenie a dokázal som tam sedieť a nejesť. Kamaráti sa čudovali: „Ako to vôbec dokážeš, takto sa na nás pozerať, keď my sa tu krmíme a ty povieš nie?“ Keď som potom začal tráviť čas s Katkou, a chodili sme či už do reštaurácií alebo kamkoľvek inam, videl som, že aj ona má obrovské obmedzenie - len s jedným zásadným rozdielom.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Ja som si diétu vybral, lebo som niečo chcel dosiahnuť. Katka si ju nevybrala. Ona musela.

Keď sa teraz pozerám na celiakiu očami štyridsiatnika, tak poviem že ma zmenila k lepšiemu. Premenila ma z "chlapca", ktorý pozerá na seba, na "muža", ktorý sa učí zodpovednosti a starostlivosti o milovaného človeka. Učí ma, že láska si nevyberá cestu najmenšieho odporu, ale že láska je rozhodnutie zdieľať aj tie obmedzenia, ktoré nie sú naše vlastné.

V tom období som si uvedomil, aké dôležité je mať pri sebe dobrých priateľov. Pri každej akcii mi ukazovali, že sa zaujímajú o to, čo Katka môže. Moji priatelia vtedy vymenili svoje pohodlie za ohľaduplnosť. Ukázali mi, že skutočné priateľstvo znamená prispôbiť spoločný stôl tak, aby za ním nikto neostal hladný a hlavne – aby sa nikto necítil odstrčený. Ďakujem za všetkých priateľov, ktorí nás podporovali a nezľakli tejto výzvy.

Čo teda môžem ja, ako neceliatik, vložiť do tejto knihy? Chcem vám ponúknuť pohľad človeka, ktorý sa rozhodol neotočiť chrbtom milovanej žene, ktorá je vďaka celiakii "INÁ".

Chcem povzbudiť každého muža, otca, partnera, rodiča, starého rodiča, či priateľa, spolužiaka, súrodenca alebo kolegu, ktorému do života vstúpilo toto (alebo akékoľvek iné) obmedzenie. Či už celiakia prišla do života vášmu dieťaťu, partnerke, priateľovi.

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Chcem vám povedať, že hoci ste možno vy neceliatik, ale v živote celiatika máte obrovský význam. Ako podpora. Ako bezpečie. Ako partner, ktorý chápe a pomáha sa celiatikovi cítiť nie "inak" a trápne, ale normálne a prijatý taký, aký je.

Celiakia nám vzala lepok, ale dala nám niečo oveľa vzácnejšie – schopnosť vnímať potreby druhého a ťahať za jeden povraz.

***Aj o tom je vlastne celá kniha.
O vnútornej sile, ktorú v sebe objavíte, keď prestanete
hovoríť "ja" a začnete hovoriť "my".***

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika



Toto sú autori knihy "Vnútorná sila celiatika", ktorí dlhé roky budujú komunitu a značku pod názvom Bezlepka.

Mgr. Katarína Medvecká - pozná celiakiu od detstva – ako bábätko, školáčka, tínedžerka, žena aj mama. Zároveň sa celiakii venovala aj na vysokej škole a **poskytuje odborné poradenstvo v tejto oblasti. S manželom budujú značku Bezlepka.sk**

Vladimír Medvecký - keď spojil svoj život s milovanou ženou, stal sa tým tichým strážcom ich rodinného krbu, ktorý s nekonečnou trpezlivosťou a láskou premieňa každú prekážku na cestu vpred. Roky buduje značku Bezlepka.sk

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Ďakujeme, že ste si prečítali úvodnú kapitolu pripravovanej knihy "Vnútorná sila celiatika", v ktorej sme odhalili náš osobný príbeh s celiakiou.

Ak Vám práve povedali, že máte celiakiu...
alebo ju diagnostikovali Vášmu dieťaťu či príbuznému ...
a cítite strach, chaos, hnev či bezmocnosť -

táto KNIHA BUDE NAPÍSANÁ PRESNE PRE VÁS.

Pre všetkých, ktorí prečítali ukážku z knihy až do konca,
máme pripravený **DARČEK** →

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

Ale ešte pred darčekom zistíte nahliadnite hlbšie do celej knihy.



Čo v tejto knihe (okrem nášho príbehu) nájdete:

- Ako sa prestať obávať života s celiakiou. Zbavíte sa chaosu, strachu a pocitu, že už nikdy nič nebude jednoduché.
- **Pochopíte, čo sa deje v tele celiatika. Odborné veci vám niekto konečne vysvetlí ľudsky a zrozumiteľne.**
- Ako zvládnuť život bez lepku s vnútorným pokojom.
- **Budete pozeráť na otázky bežného života - s ľahkosťou bez stresu a kompromisov.**
- Praktické rady k mnohým životným situáciám, v ktorých sa pravdepodobne ocitnete ako celiatik alebo jeho blízke okolie.
- **Ako hovoriť o celiakii s istotou. Sebavedomo bez nepríjemných pocitov.**
- Ako objaviť vnútornú silu. Naučíte sa stáť pevne, zvládať emócie a žiť plnohodnotne napriek celiakii.

Pre všetkých, ktorí prečítali ukážku z knihy až do konca máme pripravený **DARČEK** →

Ukážka z knihy
Vnútorná sila celiatika

**Akonáhle kniha bude hotová, dozviete sa o jej vydaní
MEDZI PRVÝMI. Sledujte e-maily od nás.**

VÁŠ DARČEK OD Bezlepka.sk

3€ zľavový kupón na prvý nákup

KLIKNI TU A UPLATNI SI DARČEK



Pridajte sa do Bezlepka klubu a vychutnajte si okrem chutných bezlepkových potravín aj **peňažné odmeny**, výhodné ponuky, rýchle nakupovanie a **exkluzívny prístup** k novinkám v našom e-shope.

Odborné poradenstvo: ak potrebujete s poradiť v oblasti celiakie, môžete využiť služby, ktoré poskytuje Katka

DOHODNI SI KONZULTÁCIU TU

