

živite zdravo ■ s Emilijom

piše: Tanja Vučković, dipl.ing.preh.tehnol.

Do sada, u svakom članku željela sam odabranu temu prikazati kroz svoju emociju, a kako u mom svijetu posebno mjesto zauzimaju glazba, prirodni svijet oko nas i težnja prema njegovom skladu, tako su me sve te smjernice dovele ovaj put na šalicu čaja i ugodno druženje s jednom dragom osobom s kojom Vas želim upoznati...

Emiliju Kokić na estradi pamtimo po pobjedničkoj pjesmi na Eurosongu, ali i kao ženu posebnog stila, njegovanog izgleda.... Koliko joj je u tome pomogla zdrava prehrana, i koliko na njen stil života važnu ulogu igra dodir s prirodom...doznajte iz našeg intervjua.



T: Emilija, dobro nam došla u naš prirodni kutak Svijeta zdravlja! Evo za početak, za Vas se slobodno može reći da uvijek imate posebno njegovan izgled i stil života! Iz čega crpate energiju i samopouzdanje kojim uvijek zračite?

E: Hm...to su neki unutarnji dijelovi u meni...Ne dozvoljavam stresu da mi dođe blizu. Situacije koje me nerviraju, a na koje mogu utjecati, ne dozvoljavam da me dirnu! Jer glavni neprijatelj zdravlja je stres kojeg jednostavno pokušavam izbjeći...

T: Uz sve to, kako čuvate svoj imunitet?

E: Imam svoj odličan koktel iscijeđenih prirodnih sokova koji i sama pripremam. Sastoji se od mrkve, jabuke, meda, limuna i cikle (da se razbije okus cikle, za one koji ju ne vole, mogu dodati i vanilin šećer)

T: Jeste li samokritični prema svom izgledu?

E: Ne, nikada nisam bila opterećena time.

T: Kao većina žena, vjerojatno volite dekorativnu kozmetiku, no znamo da tajna lijepog izgleda leži ipak u njezi, kako kože i kose, tako i cjelokupnog stanja duha i tijela. U čemu je Vaša tajna?

E: Nisam tipična žena po pitanju make-upa. U djetinjstvu sam se bavila gimnastikom, onda je glazba ušla u moj život, sasvim slučajno...i zbog nje i samog posla, počela sam se i šminkati. Ali, s druge strane itekako volim brinuti o njezi svoga tijela, kože... Tako poslije svakog tuširanja volim imati dobro hranjivo mlijeko za svoju kožu...No najviše od svega volim vodu (kao prava Dalmatinka) i kupke koje sama pripremam. Najčešće su to kupke u koje stavim: 4 žlice meda, par kapi eteričnog ulja, a da me nešto podsjeti na moje pravo more, obavezno stavim pravu morsku sol. Što se odabira eteričnih ulja tiče, izbor ovisi o trenutku. Uz miris i osjećaj opuštanja, neka ulja dezodoriraju, detoksiciraju kožu, ulaze u pore... Naprimjer obožavam kadulju...

T: Da li zbog toga preferirate i prirodnu kozmetiku?

E: Da, naravno! Čak sam se i igrala prije sama i miješala svoje preparate, svoja ulja. Ulje jojobe i ulje pšeničnih klica u koje sam dodavala eterična ulja, koja pažljivo biram i dobro sam upoznata s tom tematikom, znam što smijem, a što ne. Tako u ljetnom periodu, znamo da treba izbjegavati citrusna ulja koja u dodiru kože i sunca mogu izazvati reakcije ...Imam suhu kožu, pa osim klasičnih mlijeka, tijelo se najviše veseli uljima. Naravno, obavezno volim dodavati i čajeve. Kamilica i zeleni čaj, moj su izbor!

Od prirodnih kozmetika probala sam i Vašu Weledu. Mom tipu kože najbolje odgovara Irisova linija. Probala sam kreme i nježnu Irisovu vodu za lice.

T: S obzirom da mi je to i struka, pokušavam unatoč sve stresnijem načinu života ponekad pravilno iskombinirati obroke. Vjerujem da Vam je taj dio bitna uloga u Vašem zdravijem stilu života?!

E: Kako sam bila sportašica kao dijete, imam ugrađenu neku vrstu samodiscipline i potrebe za kretanjem... To zahtijeva i određenu prehranu... Imam pet obroka dnevno, i ujutro me probudi zapravo glad! Naravno da mi je važno što sa čime kombiniram; lagana hrana, puno povrća, pravilan omjer proteina..

T: Mogli smo u više navrata naići na Vaše kulinarske recepte! Imate li kakav brz, jednostavan recept za nas?

E: Evo, obožavam pripremati šparoge i artičoke. No kako je mnogima artičoka još nepoznata kao namirnica, a izuzetno zdrava, mogla bih složiti nešto za Vas... Artičoku ogulite, skinite listiće dok ne dođete do mekšeg dijela. Rastvorite cvijet, i napunite smjesom koju ste prethodno pripremili od: sitno nasjeckanog češnjaka, maslinovog ulja, krušnih mrvica, malo soli, papra, i peršina. Smjesom napunite cvijet artičoke i stavite ga kuhati 15-20 minuta. Proljeće je vrijeme mladog graška, koji daje slatkast okus artičoki koja ima jednu svoju gorčinu...Doda se maslinovog ulja, i to je to. Još čašica dobrog vina...

To je artičoka, no i inače, sve što pripremate i radite, začinite s puno ljubavi, maslinovog ulja i servirajte s osmijehom.

T: Pretpostavljam da se u cijeloj ovoj priči vjerojatno kriju i trenuci posvećeni onom poznatom 'U zdravom tijelu, zdrav duh!'. Bavite li se nekim sportom?



E: Jako puno rolam! I to 20 km na dan, odnosno nekoliko krugova oko našeg Jaruna. Stiglo je proljeće, to je moje vrijeme! Volim igrati i squash. Do prije par godina bila sam aktivna i u teretani, no više volim biti na zraku. Naravno, ljeto me vrati u moj rodni Zadar...i sve aktivnosti sele se u more...Volim i ronjenje...

T: Bombardirani smo temama o celulitu, detoksikaciji i čišćenju organizma. I sama svojim suradnicima dijelim savjete na tu temu. Imate li Vi neki svoj savjet?

E: U svakom slučaju par litara vode. Svaki dan pijem i čajeve. To su zeleni, kamilica, menta...

T: U svojim starih člancima pokušala sam prenijeti drugima svoju ljubav prema maslini, vinu, aromatičnom bilju...Vidim da se i u Vašoj kuhinji krije slična ljubav...

E: Da, maslinovo ulje mi je početak i kraj! Volim začinsko bilje. Bosiljak, vlasac, origano...Hmm, jednog dana kupit ću svoj otok i uzgajati sama svoje biljke.

T: Kad već maštamo...pazite da ne kupite moj, ja ću imati onaj s maslinicama! Pretpostavljam da uz takav stil života nemate potrebu za držanjem dijeta.!!

E: Ne, u životu nisam nikad bila na dijeti. Ali, mislim da sam dobro prošla i u genetskoj križaljci mame i tate. Imam brz metabolizam i ne pazim što jedem! Razvila sam zdrave navike od djetinjstva i zato ni nemam osjećaj da pazim nešto pretjerano.

T: Sve više se spominje uloga i utjecaj boja na naše raspoloženje, zdravlje...Koja Vam prva asocijacija pada naljubičastu, crvenu, plavu.....?

E: Da smo slučajno radili intervju u mom stanu, bilo bi Vam sve jasno. Sve je u veselim bojama. No od stola u blagavaoni, do sitnih detalja, sve je u ljubičastom! Ljubičasta je moja boja...Crvena... daje snagu, a plava me asociira na...mir.

T: Smatrate li da dobar izgled pomaže u karijeri i općenito u životu?

E: Ne vjerujem u to! Za sve stvari, što čovjek radi u životu potrebna je pokretačka energija, a ona dolazi iznutra...Naravno, postoje trenuci kada je bitan izgled, konkretno u glazbi, ali nije presudno.

T: Koliko je glazbeni put utjecao na Vas kao osobu, i jeste li oduvijek znali da će glazba biti Vaš život?

E: Ne, nisam znala! Glazba mi se dogodila slučajno. Svaki put kad pokušam pobjeći od toga, nešto me vrati. Obožavam glazbu, volim je stvarati. Najljepši dio u mom poslu je taj kreativni. Tekstove sam gotovo sve napisala sama. Kad vidim da se nekim ljudima nešto lijepo dogodilo uz neku pjesmu, misija je ispunjena. Ali sigurno me ovaj posao oblikovao kao osobu. Glazbenici su ipak malo senzibilniji, usuđujem se reći. Iskombinirati taj dio sebe sa klasičnim svijetom oko sebe, koji nije uvijek ljubazan, prihvaćanjem života, sazrijevanjem...naučila sam na svoj način...

T: Imate li kakav savjet za kraj za naše čitatelje?

E: Moj savjet, a ujedno i pravi recept Vam je: Imamo jedan život, jedno zdravlje, s puno ljubavi, pazite na sebe!

pH5,5 deo balzam



Info tel: 0800 288 288, www.biofarm.hr

PRIRODNO NJEŽNO SIGURNO



ekskluzivni uvoznik: Biofarm d.o.o. ZAGREB

- bez parabena
- bez aluminijevih soli
- bez alkohola -

posebno pogodan za
osjetljivu kožu

klinički
pH
5,5
ispitano[®]
sebamed

