

text Eva Karlasová foto Zuzana Panská

# reSTART S IVANOU



**CHCETE PO ZIMĚ ŠETŘÁST VŠE, CO VÁM BRÁNÍ VE SVOBODNÉM ROZLETU? VYZKOUŠEJTE DETOX PODLE IVANY JIREŠOVÉ.**

# h

**HVĚZDA SERIÁLU** Ordinance v růžové zahradě nás pozvala na privátní lekci jógy a mezi jednotlivými cviky prozradila, jak se co nejlépe připravit na příchod nové sezony.

**Jaro se nese v duchu očisty. Co pro sebe děláte, abyste se cítila dobře?**

Snažím se jíst zdravě, ale ne vždy to vyjde. Zrovna nedávno jsem řešila, že mám moc hubený obličej, a chtěla jsem ho trochu vykrmit (směje se). Nakonec to neklaplo. Zjistila jsem, že když víc jím, cítím se unavenější, a to mě dost obtěžuje. Takže ze steaků jsem přesedlala zpátky na čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Jinak dodržuji klasická pravidla: snažím se vyhýbat smaženým jídlům, bílé mouce a cukru. Kafe si neodpustím, ale dopřávám si jen kvalitní. Miluji hořkou čokoládu s vysokým obsahem kakaa, mandle a různá semínka. Kromě toho jsem nedávno objevila tekutý chlorofyl. Je tak dobrý, že chutná i Sofince (*dcera I. J., pozn. redakce*). Dávám jí ho do školy v lahvičce a vždycky ji vrací prázdnou.

**Co záračného chlorofyl zvládne?**

Úžasné čistí krev, zlepšuje zažívání i imunitu, a navíc obsahuje hodně vitamínů a minerálů. Na jaro je to skvělý podpůrný prostředek, pokud se chcete pustit do pořádného vnitřního úklidu.

**S pravidelnou očistou těla máte letité zkušenosti. Prozradíte, jak na ni?**

Na jaře a na podzim dodržuji týdenní detoxikační rituál. První den piji zázvorový čaj s citronem a kajenským pepřem a trochou medu, druhý den ovocné šťávy, třetí už přidám trochu rýže a další den ji doplním o máslo ghí, což je ajurvédský elixír života. Neobsahuje sůl ani laktózu a pomáhá tělu s trávením. V poslední fázi přicházejí na řadu luštěniny s trochou koření.

**Jsou právě jarní a podzimní detoxy tajemstvím vaší krásné pleti?**

Myslím si, že pleť potřebuje komplexní přístup. Kromě toho, že se snažím zdravě jíst, si hlídám také to, co na sebe mažu – používám přírodní kosmetiku z mořských řas od značky Thalgo. Spoléhám se i na pravidelné pocení. Ať už v domácí infrasauně nebo během Bikram jógy (*dynamické cvičení v sále vyhřátém na 42 °C, pozn. redakce*).

**Čím je Bikram jóga tak výjimečná?**

Je to systém 26 ásán, které jdou přesně po sobě a jejichž pořadí je třeba striktně dodržovat. Koncept je do detailu promyšlený tak, abyste cvičením protáhla celé tělo. Navíc se během lekce opravdu zpotíte, takže dochází k efektivnějšímu spalování tuků a vylučování toxinů z těla. První zážitek bývá docela síla. Když jsem před devíti lety zavítala na úvodní lekci, málem jsem padla. Měla jsem pocit, že omdlím, že to neudýchám... Po nějakém čase mi to ale nedalo a na druhý pokus už jsem se zamilovala se vším všudy.

**Ještě než jste objevila Bikram, propadla jste klasické józe, kterou cvičíte už jedenáct let. Co vám dala?**

Určitě jsem díky ní mnohem pevnější a pružnější. Kromě toho se cítím daleko lépe než v dobách, kdy jsem do všeho šla silou a cvičila jsem aerobik, běhala nebo posilovala. V necelých čtyřiceti letech jsem sama se sebou spokojenější, než jsem byla ve třiceti, nebo dokonce ve dvaceti. Přejde mi to jako vtipný paradox.

**Vypadá to, že se vám panika z neúspěšného běhu času zatím úspěšně vyhýbá...**

Mám za to, že by se člověk neměl stáří zbytečně děsit. Hodně věcí pozitivním způsobem ovlivnit. Stačí, když se s tělem naučíte pracovat. A to nemluvím jen o fyzice – to, v jaké jste kondici, se odráží i na vaší psychice. Je totiž pravda, že v hlavě všechno začíná i končí, na to se bohužel často zapomíná.

**Můžete to nějak rozvést?**

Díky józe se zklidníte, naučíte se naslouchat sama sobě, posílíte vůli a disciplínu, ale zároveň nebudete zapomínat na relaxaci a uvolnění. Všechno ve vás si tak hezky „sedne“ na své místo a dostane se do přirozené rovnováhy.

**Takže pokud má člověk v hlavě včelí úl, měl by se vrhnout na jógamatku...**

(Směje se.) Když si potřebujete vyčistit hlavu, neznám lepší lék než si na chvíli zacvičit a pak se zkusit soustředit na svůj dech. Pozvolna se zklidníte a vrátíte tělo i mysl do přirozeného rytmu. V průběhu dne totiž člověk snadno ztratí balanc. Jakmile se vnitřně srovnáte, začne se vše dávat do pořádku – od zdraví až po vztahy.

**Všimla jsem si, že máte na zádech vytetovaný lotos, jaké poselství v sobě nese?**

Neberu ho jako ozdabu, ale jako něco, co ke mně patří. Symbolizuje určitý zlom v mém životě – překonání náročných etap a svítání na lepší časy. Je to taková malá oslava pozitivních změn. Musím totiž říct, že si život užívám mnohem víc, než před tím. Jsem spokojenější, vyrovnanější, mám daleko víc energie.



**„MÁM ZA TO, ŽE BY SE ČLOVĚK NEMĚL STÁŘÍ DĚŠIT. HODNĚ VĚCÍ JDE POZITIVNĚ OVLIVNIT. STAČÍ, KDYŽ SE S TĚLEM NAUČÍTE PRACOVAT. A TO NEMLUVÍM JEN O FYZIČCE – TO, V JAKÉ JSTE KONDICI, SE ODRÁŽÍ I NA VAŠÍ PSYCHICE.“**

**V uplynulých letech jste v osobním životě prošla mnoha turbulencemi. Jak náročná byla cesta k celkovému zklidnění?**

Současného stavu jsem rozhodně nedosáhla zadarmo, ale soustavnou prací na sobě. Deset let se věnuji osobnímu rozvoji a teď mám konečně pocit, že to nese nějaké ovoce, že jsem se o malý krůček posunula. Roli hraje i to, že postupem let se proměňujete, více se otevírá vaše kreativní energie, lépe chápete to, co se kolem vás děje...

**Hodně lidí, kteří se rozhodnou nějakým způsobem změnit svůj život, se ponoří do četby „záračných“ knih a pak jsou zklamaní, že se pořád nic neděje...**

To chápu, já jsem během těch deseti let také přečetla, co se dalo, a pořád se nic moc neměnilo. Ale nedávno se mi do ruky dostala knížka Bey Benkové Život je teď. A najednou jsem zjistila, že čtení je sice pěkné, ale samo o sobě nestačí. Takže jsem se ještě zapojila do projektu Femina Fusion, což je on-line koučovací program. Teď kromě čtení i „praktikuji“ a začínám vidět výsledky (směje se).

**Jak se vám daří držet se motta: život je teď? Nesvádí tak trochu k nicnedělání a neplánování?**

Určitě nepatřím k lidem, kteří mají sklony k tomu se nějak rozplízávat. Nevyrostla jsem mezi bohémy, babička byla z dělnické rodiny, a i když jsem začala hrát, musela jsem se hodně ohánět, abych se užívala. Umělecký „rozlet“ jsem si dovolila jen v pubertě, kdy mi bylo všechno jedno, ale taky nikdy nezapomenu na to, co to se mnou tehdy udělalo, jak špatně jsem se cítila. Navíc se nepovažuji za klasického rozevlátého umělce, který pluje někde v oblacích, protože „jedu“ převážně v komerčních věcech. Nijak se za to nestydím, herectví je moje zaměstnání a já potřebuji z něčeho žít sebe i Sofinku.

**Když si představíte, že máte vyřešenou finanční situaci a rozprostírá se před vámi absolutní svoboda, co byste dělala?**

Určitě bych studovala, věnovala se charitě, cestovala po světě. Konkrétní plány by kromě financí závisely především na mých nejbližších. **Máte desetiletou dceru. V čem vám tato generace holčiček přijde jiná, porovnáte-li ji s tou svou?**

Připadá mi, že dnešní holky začínají být hrozně brzo dospělé. Nejvíce rozdílů jsem si uvědomila, když jsem dělala porotu na Miss junior nebo když jsem viděla finále Czechoslovak Models. Těm holčkám bylo patnáct a přesně věděly, co od života chtějí. Koukala jsem na to jako blázen a přišlo mi to trochu škoda. Co je pak čeká ve třiceti, když si všechny ty sny „odfajfkují“ hned na startovní čáře? Tím to nijak nesoudím, jen mě to zarazilo, moje generace byla totiž úplně jiná.

**Tušíte, jakou cestou se jednou vydá vaše Sofinka?**

Já bych si hlavně moc přála, aby byla spokojená. Je mi úplně jedno, co z ní bude. Hlavní je, aby jí to naplňovalo. To je, myslím, základ šťastného života. **OK!**

## **IVANA JIREŠOVÁ (1976)**

ABSOLVOVALA HERECKOU KONZERVATOŘ V PRAZE, POTÉ NASTOUPILA DO ANGAŽMÁ DIVADLA F. X. ŠALDY V LIBERCI. DO POVĚDOMÍ DIVÁKŮ SE ZAPSALA PŘEDEVŠÍM ÚČINKOVÁNÍM V TELEVIZNÍM SERIÁLU ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADE, V NĚMŽ ZTVÁRŇUJE ROLI BARMANKY LUCIE. BRZY SE OBJEVÍ V RYZE ČESKÉ MUZIKÁLOVÉ KOMEDII MÝDLOVÝ PRINC A NEJSILNĚJŠÍM MUZIKÁLU VŠECH DOB HELLO, DOLLY, KTERÝ BUDE MÍT PREMIÉRU 26. 4. V PLZEŇSKÉM DIVADLE J. K. TYLA. IVANA MÁ DESETILETOU DČERU SOFII, KTEROU VYCHOVÁVÁ S PARTNEREM VIKTOREM DYKEM.