

V desetih dneh je Marjeta Brajić izgubila štiri kilograme

# Sploh nisem stradala

**M**arjeta Brajić, direktorica uspešne potovalne agencije v Ljubljani, je lani kupila zeleni kozarec za hujšanje. Pomagal ji je do zdravja, boljšega počutja in vitalnosti.

Radoživi gospe Marjeti Brajić človek ne bi prisodil šestih desetletij in več, posebno ob dejstvu, da ima že trinajst let diabetes dve, in to kar hudo obliko. Zdravila uživa trikrat na dan, vsega skupaj pet tablet. Tablete jemlje redno, težko pa se ji je bilo držati omejitev, ki pač gredo zraven k tej bolezni. Navajena je bila zvečer pojesti močnejši obrok, ampak po njem je zjutraj sladkor takoj skočil na devet ali deset. Začele so jo že boleti noge; se pravi, da je sladkor že napadel ovoje živcev. Ali bodo zdaj na vrsti oči in ledvice?

*Ob pitju vode iz zelenega kozarca, enega imam v službi, enega pa doma, sem se držala priloženih navodil. Na moje veliko veselje je bil sladkor stalno med pet in pol ter šest, kar je skoraj normalno, in to skoraj brez nihanja!*

Marjeta je sklenila bolj poskrbeti zase. Pri "cukrovki" je zelo pomembno, da bolan nima odvečnih maščob, in vedela je,

da mora predvsem shujšati. Poizkusila je različne diete in kure. Če se je res držala navodil in močno shujšala, je imela sladkor po dolgem trpljenju in hujšanju nekje med šest in sedem. Težava pa je bila v tem, da je bila vedno lačna in napeta. Poizkusila je z akupunkturo in res izgubila dvanajst kilogramov. Ampak takrat je stradala, bila je utrujena in zaspala, to pa ni dobro za človeka s sladkorno. Kakor hitro je spet začela jesti, je hitro dobila nazaj vse izgubljene kilograme, pa še nekaj za povrh.

Takrat je izvedela za zeleni kozarec. Sama nam je povedala:

"Obiskala me je svakinja, in takoj sem opazila, da je lepo shujšala da je videti zadovoljna. Seveda sem jo vprašala, kako ji je to uspelo. Rekla mi je, da po zaslugi čudežnega zelenega kozarca. Najprej sem odmahnila z roko. Bila sem skeptična do najrazličnejših kur, ki sem jih že veliko dala skozi, pa mi ni dosti pomagalo. Pa tudi na televiziji sem ujele neki zbadljiv komentar na račun tega kozarca.

Svakinja mi je razložila, da ob pitju iz kozarca ni prav nič lačna in se zlahka drži navodil. To se mi je zdelo obetavno in neboleče, pa sem se odločila poizkusiti še sama. Kozarec sem nabavila sredi lanskega novembra in še istega dne začela piti iz njega. V desetih dneh sem brez težav izgubila štiri kilograme. Strogo sem se držala priloženih navodil. Nisem jedla kruha in zelo malo mesa. Za sladkorno je namreč najslabša maščoba. Ves čas sem spremljala nivo sladkorja. Na moje veliko veselje je bil stalno med pet in pol ter šest, kar je skoraj normalno, in to skoraj brez nihanja!

Ravno takrat sem imela zdravniški pregled. Na dan pregleda je bil sladkor še nižji, manj kot pet. Bil je že skoraj



Marjeta Brajić, lastnica M & M TURIST d.o.o., Trg Ajdovščina 4, Ljubljana, 01/439-71-80.

prenizek in doktor se je čudil, kako je to mogoče. Tablete niso mogle biti vzrok za izboljšanje, saj jih jemljem že dolgo, a prej ni bilo vidnih rezultatov. Rekel mi je, da ne smem stradati in mi svetoval več beljakovin.

V resnici sploh nisem stradala. Resda jem precej manj, mogoče celo pol manj kot prej, vendar mi to sploh ni težko. Prej sem ob dietah čutila lakoto in prav lakota je tista, ki te pri hujšanju vedno premaga. Zdaj pa ves dan lahko ne bi nič jedla, ker preprosto nisem lačna. Če nisem lačna, ne jem, razen kosila. Opoldanskega obroka namerno nikoli ne izpustim, za vsak primer, da ne bi bilo kaj narobe. Mislim tudi, da si mora včasih človek tudi kaj privoščiti, da ni prestrog s seboj. Ne zato, ker se ne bi mogel obvladati, ampak zaradi samega sebe. Včasih si kaj zaželim in željo si izpolnim, da se ne mučim.

Včasih se prekršim tudi zaradi družbe, ampak tudi to zavestno. Meni in drugim bi bilo neprijetno, če bi pred vsemi glodala prepečenec in jabolko. Prehrana je veliko, ni pa tudi vse. Po mojem je zelo pomembno tudi delo in gibanje. Zadnje čase veliko pešam. Če le morem, grem zjutraj peš v službo. Mislim, da mi k splošnemu zdravju pomaga tudi to, da že deset let vsako jutro in zvečer zaužijem kapsulo česna.

Vsako jutro spijem dva polna kozarca vode. Najprej mi je šla malo težko po grlu, saj prej skoraj nikoli nisem pila, niti sokov. Zdaj pa sem se navadila. Poleg sladkorja se mi je uredila tudi prebava, ki mi je dolga leta povzročala

veliko preglavic. Zelo sem zadovoljna in še naprej nameravam piti iz zelenega kozarca. Enega imam doma, drugega pa v službi, da je zmeraj pri roki.

Spraševala sem se, ali je res kozarec tisti, ki je povzročil pozitivne spremembe. Mislim, da mi kozarec pomaga, kako točno, pa ne vem. Mogoče gre zgolj za prepričanje v glavi, ampak tudi če je tako, me prav nič ne moti. Važno je, da se bolje počutim. Sicer pa se mi zdi, da ima voda v kozarcu drugačen, finejši okus. In tako pravijo vsi, ki začnejo piti iz njega. Zame je najbolj pomembno, da mi kozarec daje možnost, da začnem boljše in bolj zdravo življenje, kar sem si že prej želela."

Marjeta Brajič je bila dovolj pogumna, da je spremenila način življenja, in vsakomur svetuje, da tudi sam poizkusi z zelenim ali modrim kozarcem. Sicer pa jo je odločnost spremljala tudi v poklicu. Ko je v Ljubljani vodila turistično agencijo Putnik, je bila prva, ki je peljala romarje v Lurd. To je bilo leta 1962, ko je župnik z Ježice zaman iskal potovalno agencijo za romanje. Nihče si ni upal tvegati ugleda in položaja, Marjeta pa je pristala. V Lurd je organizirala poseben vlak, je pa tudi marsikaj prestala, zasliševanja in izsiljevanja. Pozneje je odprla Centroturist, šla v Alpe-Adria, odprla MercatorTurist, zdaj pa je že deset let na svojem. Njena agencija, M & M Turist, je specializirana za Evropo, čeprav ne izključno. Značilnost agencije so kvalitetni programi in odlični vodniki.

Andrej Kikelj

## ŠENTJAKOBSKO GLEDALIŠČE LJUBLJANA



Krekov trg 2, LJUBLJANA

www.sentjakobsko-gledalisce.si,  
info@sentjakobsko-gledalisce.si

UGODNOST ZA ČLANE KLUBA ZDRAVJE  
10 % POPUST PRI NAKUPU ABONMAJA  
V ŠENTJAKOBSKEM GLEDALIŠČU

### ABONMAJSKE PREDSTAVE ZA SEZONO 2001/2002

#### "Sezona smeha"

Gabriel Barylli:

**KRUH Z MASLOM** (komedija)

Can Themba:

**MOŠKA OBLEKA** (komedija)

Bratko Kreft:

**KRANJSKI KOMEDIJANTI** (komedija)

Jean Baptiste Poquelin Moliere:

**UČENE ŽENSKÉ** (komedija)

#### CENIK ABONMAJEV ZA SEZONO 2001/2002

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| I. prostor (1.- 6. vrsta)   | 6.500,00 SIT |
| II. prostor (7.- 12. vrsta) | 5.400,00 SIT |

#### IZVEN ABONMAJSKE CENE VSTOPNIC ZA SEZONO 2001/2002

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| I. prostor (1.- 6. vrsta)   | 1.800,00 SIT |
| II. prostor (7.- 12. vrsta) | 1.500,00 SIT |

#### POPUSTI

50 % dijaki, študenti in brezposelni,  
20 % upokojenci

#### VPIS ABONMAJEV

Od 17. septembra do 12. oktobra -  
vsak delavnik od 14.00 do 17.00 ure.

INFORMACIJE: 01/231 28 60, 433 30 12