

vitalita

krása, styl

zdraví

ROČNÍK 57/04
duben 2009
CENA 35 Kč

UVNITŘ
jarní příloha
KRÁSNÁ A ZDRAVÁ

AFTY?

Víme, jak na ně!

Vyberte
si vhodnou
DEPILACI

ZÁZRAČNÉ
GINKGO
znali už dinosauři

Vyzrajte
NA CHOLESTEROL

Téma
Co s alergickou
rýmou?

Je **LÁSKA**
jen chemická
reakce?

Andrea Kalivodová

Vsadila na zdravý jídelníček



„Dodržuji velmi striktně životosprávu. Snažím se zdravě jíst, jím hodně ovoce a zeleniny, piji ovocné a zeleninové šťávy.“
říká operní pěvkyně
Andrea Kalivodová.

Miluje zelený čaj a vitaminové bomby!

TALENTOVANÁ ČESKÁ mezzosopranistka Andrea Kalivodová (31), kterou proslavila role Carmen, se loni rozešla se životním partnerem. Teď žije sama a nezávislost jí vyhovuje. Když jsme se setkaly, měla za sebou náročný koncert s těžkým repertoárem.

Býváte po vystoupení vyčerpaná?

Bezprostředně po představení ne, ale druhý den to na mě většinou padne. Když hraji Carmen, jdu do toho naplno, protože to tak cítím, a pak bývám hodně polámaná, někdy i plná modřin. Ale bezprostředně po představení mám tolik energie, že bych mohla běhat celou noc po Praze a tančit na Karlově mostě!

A udělala jste to někdy?

Ne, ale jednou se na mě přijeli podívat rodiče, a tak jsme večer slavili. Druhý den jsem letěla do Monte Carla, kde jsem ještě slušně odpívala, ale vracela jsem se už nemocná. Kvůli chřipce jsem musela nakonec zrušit Carmen v Mexiku. Tehdy jsem si uvědomila, jak je odpočinek důležitý. Když jsem unavená, mám oslabenou imunitu. Abych mohla zpívat, musím být zdravá.

Cvičíte pilates, chodíte běhat, občas jezdíte na kole. Co ještě vás udržuje fit?

Dodržuji velmi striktně životosprávu. Věnuji se hodně prevenci, pečuji o sebe. Otužuji se, ráno a večer se sprchuji teplou a studenou vodou, dbám na pravidelný pohyb. Snažím se také zdravě jíst, jím hodně ovoce a zeleniny, piju ovocné a zeleninové šťávy. Od té doby, kdy jsem o sebe začala takto pečovat, jsem nebyla nemocná, což mě jen utvrzuje v tom, že jsem se vydala správnou cestou.

Když už onemocníte, jak se léčíte? Dáváte přednost přírodní medicíně, nebo běžíte do lékárny pro nějakou tu chemii?

Jsem zastáncem vitaminových bomb. Ve chvíli, kdy se začínám cítit špatně, nasadím grepy, pomeranče, limetky, hodně česneku, chilli papričky... Samozřejmě někdy dojde i na antibiotika, ale to je většinou krajní řešení a záležitost nejnaléhavějších situací.

Vaříte zdravě? A ráda?

Vařím opravdu ráda, relaxuji tím. Po těžkém týdnu je pro mě vzpruhou, když se sejdu s kamarádkami a když pro ně a jejich děti něco uvařím. Nejvíce je v mém jídelníčku zastoupena



V Košicích jako půvabná Carmen

zelenina, využívám toho, že mi ji „dodávají“ rodiče. Zeleninu zpracovávám mnoha způsoby, mám ráda zeleninové polévky, saláty, italskou kuchyni a v poslední době jsem si oblíbila i kuchyni thajskou.

Jíte maso?

Ano. Myslím si, že tělo potřebuje pestrou a vyváženou stravu. V podstatě se nevyhýbám žádnému druhu masa, ale nejčastěji vařím jídla z ryb a z krůtího a kuřecího masa.

Dětství prožila na Moravě

» Andrea Kalivodová vedla odmala tak trochu kočovný život. Narodila se v Kroměříži, ale rodiče začali stavět v Brně dům, a tak se rodina často stěhovala. „Chvíli jsme bydleli ve Stříbrnicích na Hané, pak u babiček. Když mi bylo asi šest let, definitivně jsme se přestěhovali do Brna a já měla konečně svůj první dětský pokoj.“



Život ve zkratce

» Přední česká mezzosopranistka Andrea Kalivodová se narodila 24. listopadu 1977 v Kroměříži.

Vystudovala konzervatoř v Brně a Hudební fakultu Akademie múzických umění v Praze. Ve Vídni absolvovala stáž na Universität für Musik und Darstellende Kunst. Od roku 2003 je sólistkou Státní opery Praha. Hostuje v Národním divadle moravskoslezském, v opeře v Ústí nad Labem a ve Státním divadle v Košicích. Kromě opery se věnuje i muzikálu.

Liduška ji zpočátku nebavila

» V Lidové škole umění se při hodinách teorie trochu nudila. Pak začala hrát na kytaru a teprve v 11 letech přešla na sborový zpěv. O rok později se začala věnovat sólovému zpěvu, který jí začal velmi bavit. „Na Konzervatoři jsem pak měla štěstí na výbornou paní profesorku Jarmilu Janíčkovou. Hlasově mě nepřetěžovala a nenutila mě do nepřirozených poloh.“



Uznáváte biopotraviny?

Ano, biopotraviny kupuji docela často, mám už svůj oblíbený sortiment.

Podstoupila jste někdy nějakou ozdravnou kúru. třeba v detoxikačním salonu? Věříte podobným věcem, nebo je považujete za trik?

Žádný detoxikační salon jsem nenavštívila, což ovšem neznamená, že považuji takovou ozdravnou kúru za nesmyslnou. Naopak. Věřím v potřebu vnitřní očisty a sama se o ni také snažím.



S Karlem Gottem po koncertě na Žofině

Piji hodně zeleného čaje, dám si i čaje čistící a v některé dny si v zájmu pročištění organismu naordinuji jen ovocné a zeleninové šťávy.

Jak pečujete o svou pleť, která v divadle trpí nánosem líčidel?

Pleť v divadle skutečně velmi trpí, musím jí proto věnovat dostatečnou péči. Navštěvuji pravidelně kosmetický salon, kde se o mě stará úžasná kosmetička Katka. Jsou to pro mne chvíle celkové relaxace, uvolnění, kdy může odpočívat nejen pleť, ale i mysl.

Pocházíte z Moravy. Máte ráda víno a slivovici?

Určitě mám vztah k vínu i slivovici. Myslím si, že dobré, kvalitní červené víno nemůže uškodit. Slivovice je pak navíc skvělá i na kloktání pro hlasivky.

Jak se vlastně o hlasivky staráte?

Denně cvičím. Když zpívám svá technická pěvecká cvičení, abych tón správně posadila, sousedé tu na mě klepou. Jinak se o hlasivky starám preventivně, ne úzkostlivě. Naštěstí jsem už dlouho neochraptěla. Když si zpívání dobře rozvrhnu, mám hlasivky v pořádku.

Stále se vracíte k roli Carmen, kterou jste hrála už v mnoha produkcích. Tu první jste před čtyřmi lety ztvárnila v Košicích. Jak na ni vzpomínáte?

S humorem, s velkým humorem! Myslím, že



Při hostování v Soulu, Korea

hlasově jsem to tenkrát odpívala dobře, ale rozhodně to nebyl výkon, který bych vypichovala. Na roli jsem ale pracovala i po premiéře, a tak šesté představení už vypadalo úplně jinak. Když mi něco nejde, zapřu se a snažím se to zvládnout. Většinou to chvíli trvá, ale nakonec se s tím poperu. Role Carmen je velmi náročná, je složité si ji vůbec zapamatovat. Když ji člověk hraje poprvé, je rád, že to odpívá. Dodnes si text před představením celý den opakuji.

Carmen je teď i na repertoáru pražské Státní opery, kde jste ve stálém angažmá. A chodí se tam právě na vás. Berete to jako zadostiučinění?

Carmen ve Státní opeře považuji za inscenaci špičkového evropského formátu. Myslím, že všichni tvůrci, kteří se na ní podíleli, odvedli skvělé výkony - od výborné režie až po výpravu. Pokud jde o mne, tak vím, že já sama mohu na

této roli stále pracovat. Je to pro mě také velká zodpovědnost. Dělán Carmen trochu jinak, živelněji, je tam hodně emocí a na to se dobře kouká.

Ve Státní opeře ale hrajete i v jiných představeních - v Rusalce Ježibabu, v opeře Nabucco Fenenu, v Rigolettu Maddalenu. Můžete si jako sólistka své role vybírat?

Vždycky jsem hodně zasahovala do toho, co budu zpívat. Především si hlídám, aby vybraný repertoár nebyl mimo můj hlasový obor. Vedení se v divadle od roku 2003, kdy jsem tam nastoupila, hodně měnilo. Někdo mi byl nakloněn více, jiný méně, ale tím se nezabývám. Zásadně odlišuji lidský faktor od faktoru profesního.

Neměla jste někdy chuť zkusit angažmá v zahraničí?

Měla jsem tři velmi zajímavé nabídky od zahraničních divadel, ale já si vybrala jinak, osud tomu tak chtěl. Jsem patriot, mám tu své zázemí a nechci začínat znovu od nuly. Také mám pocit, že do Státní opery patřím. Už jsem tam něco odzpívala a nechtěla bych to opustit, navíc mi opera vychází velmi vstříci. Já i tak hodně cestuji se svými koncerty. Do světa se podívám.

Operní pěvci mají diáře plné dlouho dopředu. Co vás čeká v nejbližší době?

Začátkem dubna bude mít ve Státní opeře premiéru projekt Vivat opereta! režiséra Petra Kravčika. V květnu jedeme s mojí zastupující agenturou ArcoDiva do Bruselu s představením o Almě Mahler, je to nádherný literárně-hudební projekt o životě této pozoruhodné ženy. Také připravuji vydání CD a DVD s klasickou hudbou, které by se mělo, doufám, objevit na trhu na konci letošního roku. A už teď se moc těším na léto, které bude ve znamení Dvořákovy Rusalcky. Na otáčivém jevišti v Českém Krumlově nastudují pod vedením režiséra Josefa Průdky a dirigenta Metropolitní opery v New Yorku Johna Keenana roli Ježibaby. A já Ježibabu miluji, je to takový živel - vamp.

Loni jste se po takřka čtyřleté známosti rozešla s režisérem Ondřejem Kepkou, teď žijete sama. Bylo to pro vás těžké?

Bylo to těžké pro oba. Já i Ondra jsme se snažili náš vztah zachránit, usilovali jsme o to několik měsíců. Ale nepovedlo se, rozchod pak byl jediným čestným řešením.

Dokážete spolu dnes komunikovat?

Samozřejmě! Ondřej je bezvadný člověk, hodný, klidný a čestný. Měl na mě pozitivní vliv, ale bohužel nám to nevyšlo.

Jak jste se s tou změnou vyrovnala vy?

Necítila jsem se dobře, bývalo mi velmi smutno. Víím ale, že moje současné období svobody má také svůj hlubší význam. Dostala jsem šanci zastavit se, srovnat si vše v hlavě, ujasnit si svoje plány i představu budoucího života. Také mám teď na starosti jen sama sebe a tuto skutečnost si náležitě užívám. Ráno si zapálím svíčku, pustím si muziku, zacvičím si pilates nebo se jdu proběhnout do lesa. Myslím na sebe a na to, abych byla v kondici. Na jevišti mám najednou tolik energie, kolik jsem nikdy neměla.

Je vám 31 let. Nebojíte se, že toho pravého už nepotkáte?

Rozhodně ne! Nemám strach, že budu sama. Víím, že mužů je mnoho, ale já chci potkat skutečně kvalitního člověka. To se nedá naplánovat, ale já pevně věřím, že se láska objeví v ten pravý čas. A byla bych ráda, kdyby z mého dalšího vztahu už vzešel můj muž a otec mých dětí.

Takže po dětech toužíte...

Určitě, jsem rodinný typ, mám ráda tradice a jsem velmi konzervativní. Do budoucna si přeji, aby mé dítě mělo klidné a vyrovnané rodiče, kteří nemají pocit, že něco zameškali.

Až budete jednou maminkou, polevíte v práci?

Samozřejmě, to je bez debat. Ženy, které porodí dítě a jdou za měsíc do práce, nechápu. Kdybych cítila, že přišel ten pravý, neváhám a všechny role by šly k ledu. Chci být dobrá máma a nesnesla bych, aby mé dítě hlídal někdo cizí. Chtěla bych se mu věnovat a přála bych si, aby se mu věnoval i partner.

Jaké máte nároky na partnera?

Pro mě je velmi důležité, aby respektoval moje povolání a aby mi nevyčítal, že jdu večer zpívat. Ideální by bylo, kdyby i on měl zajímavou práci, která by ho bavila. Aby ve svém oboru něco znamenal a nechtěl se mnou soutěžit. Potřebuji muže, který má své životní priority stanovené, který ví, co chce a už má něco za sebou. Přála bych si, aby s ním byla legrace, aby byl hodný, nad věcí, měl vztah k dětem a byl sportovně založený.

Anna SAJFRTOVÁ



Lákala ji Praha

» Když Andrea končila Konzervatoř, měla už místo v brněnském Janáčkově divadle, kde zpívala malá sóla. Nakonec se ale rozhodla vše opustit a odešla na HAMU do Prahy. „Bylo to dobrodružné, v Praze jsem totiž nikoho neznala. Věděla jsem, že v Brně nechci zůstat, že bych tam byla nešťastná. Chtěla jsem žít v Praze.“ Nedávno se do Prahy přestěhovala i její mladší sestra. „Jsem ráda, že tu mám spřízněnou duši,“ dodává k tomu Andrea.

V šatně, těsně před vystoupením

