

MARIA BORELIUS

Zdravstvena revolucija

NAKLADNIK
Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

ZA NAKLADNIKA
Bruno Barbić

UREDNIK
Zoran Maljković

PRIJEVOD
Suzana Sesvečan Lozina

LEKTURA/KOREKTURA
Ruđer Jeny

GRAFIČKO OBLIKOVANJE
e-projekt

OBLIKOVANJE NASLOVNICE
Studio 2M

TISKARA
Grafčki zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, siječanj 2021.

NASLOV IZVORNIKA
Maria Borelius
Health Revolution

Copyright © by Maria Borelius 2017
Originally published in the Swedish language by HarperCollins Nordic.
Maria Borelius asserts the moral right to be acknowledged as the author of this works.
Copyright © za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2021.
Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-13-2079-5

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem xxx.

MARIA BORELIUS

Zdravstvena revolucija

Do zdravlja i sreće
protuupalnim načinom života

—PULS

ZA RITU I ANNIE
Tragačice. Sestre.



***Nećemo prestati tragati,
a na kraju svih naših traženja,
stići ćemo na mjesto s kojega smo krenuli,
i to ćemo mjesto spoznati prvi put.***

T. S. ELIOT

Sadržaj

Moje putovanje.....	9
1. Nova godina.....	11
2. Moje tijelo.....	21
3. Spoznaja.....	49
4. Iscjeljenje.....	77
5. Losos i brusnice.....	93
6. Intuicija.....	113
7. Diši.....	135
8. Blistaj.....	155
9. Plava zona.....	167
10. Čudjenje.....	189
11. Sreća.....	213
12. Mir.....	227
13. Korijeni.....	245
14. Svod za svodom.....	263
15. Putovanje ka protuupalnom načinu života.....	279
16. Polagani početak.....	293
17. Trodnevna kura.....	299
18. Moj novi život u kuhinji.....	313
Što izbjegavam.....	333
Autoričina zahvala.....	339
Izvori.....	343
Popis recepata.....	349

Moje putovanje

U dobi od pedeset i dvije godine osjećala sam simptome menopauze, bolove u leđima, kroničan umor i općenito neki nejasan osjećaj egzistencijalne melankolije. Imala sam osjećaj kao da mi sve ide nizbrdo.

Ali za samo nekoliko mjeseci novoga načina života, život mi se posve promijenio. Bila sam sretnija, snažnija, bolovi su prestali... Što se dogodilo?

Nizom neobičnih slučajnosti nabasala sam na nešto posve novo – na protuupalni način prehrane kojim se mogu izliječiti i izbjeći bolesti, pa čak i usporiti proces starenja.

Tako je započela moja potraga za znanjem, putovanje na kojemu sam – zadivljena – počela istraživati to novo područje i otkrila kako obuhvaća mnogo više od prehrane. Počeli su izranjati obrisi jednoga posve novoga načina života, a znakovi su pristizali s različitih strana, od najrazličitijih ljudi, i svaki je od njih bio čudesan na svoj način.

Među ostalima tu su se našli inovativna i nadahnjujuća Kanađanka po zanimanju profesionalni fitnes model, švedska profesorica i znanstvenica, predvodnica revolucionarnih znanstvenih istraživanja na sveučilištu u Lundu, indijsko ajurvedsko lječilište za njegu duha i tijela s vrlo neugodnim tretmanom čišćenja crijeva, prapovijesni fosil hominida Lucy iz Afrike, dermatologinja vizionarskih nazora iz klinike u Londonu, neobično dugo-vječni pripadnici vjerske zajednice nedaleko Los Angelesa, danska televizijska zvijezda petnaest godina starija nego što izgleda, sudionici zanimljiva programa zdrave probave u unutrašnjosti Engleske, vrsni genetičar i zaljubljenik u zagonetke sa švedskog

Instituta Karolinska, jedna posve drukčija instruktorka joge na nesvakidašnjem newageovsku tečaju u Kaliforniji i jedna nada-sve posebna istražiteljica pozitivnih osjećaja.

Svatko od njih ima ulogu u ovoj priči.

Baš kao i moja eksperimentiranja s omega-3 masnim kiselinama, probioticima, glutenom, laktozom, meditacijom, temeljcem od kostiju, neobičnom ajurvedskom dijagnostikom zagledanjem u nosnice, intervalnim treningom visokoga intenziteta, jogom, zalascima sunca, upalnim biljezima i duhovnošću. Krenula bih u nešto potaknuta znatiželjom, ali suočena s neuspjesima često bih bila prisiljena potražiti drugi put.

Napredovala sam polako, korak po korak, postupno spoznajući kako kronična upala niskoga intenziteta uzrokuje bolesti, te što sâmi možemo učiniti da budemo snažniji, sretniji i zdraviji.

Sve to rezultiralo je programom od pet koraka koji korjenito mijenja kakvoću života, programom koji objedinjuje sve što sam na svome putu naučila. Zapravo, riječ je o načinu života koji – da bude uspješan – mora biti provediv u praksi, u svakidašnjici, u našem svakodnevnom zajedničkom životu s drugima.

Trenutačno je u tijeku zdravstvena revolucija, revolucija koja se odvija upravo sada i ovdje, koja oblikuje posve nov način gledanja na prehranu, tjelovježbu, odmor, strahopoštovanje i zdravlje – i u tom procesu otkrivamo nova oruđa koja će nam olakšati život, a nas učiniti snažnijima i otpornijima.

Ovo je moja priča koju dijelim s vama nadajući se da će vam donijeti nadahnuće, zdravlje i snagu.

Maria Borelius

London, studeni 2017.

1.

Nova godina

**Život bez propitivanja
nije vrijedan življenja.**

Sokrat

Nova je godina 2013.

Pedeset i dvije su mi godine i osjećam se fizički i emocionalno iscrpljeno. Božić je sa sobom donio preobilje svega: ukiseljene haringe, medenjake, božićni kruh, prefine sireve, likere, karamele, bombonijere, sve smazano u trenu. A neposredno poslije blagdanskog pretjerivanja uslijedio je novogodišnji odmor na ke-nijskoj obali s koktelima uz prekrasne zalaske sunca i višeslijednim večerama uz probrana vina u baršunastim afričkim noćima.

Put natrag trajao je dvadeset četiri sata. Poslije povratka kući, noseći putni kovčeg uz strmo stubište, osjećala sam se poput osamdesetogodišnjakinje, premda sam upravo provela tjedan dana odmarajući se na suncu. Bolovi u križima, bolni natečeni zglobovi. U predmenopauzi sam i mjesečnice mi se pojavljuju hirorvito i nepredvidivo. Stopala su mi bolna i otečena.

A tu je i moj trbuh, odnosno moj “šlahu” ili “pojas za spašavanje”, kako ga vole nazivati u ženskim časopisima, ili pak “uzbibana okopojasna naslaga sala”, kako ga ja nazivam, koja očajnički nastoji iskipjeti preko ruba traperica. Ovih dana svaki moj posjet trgovinama odjećom završava jednako. Poslije prvotnog divljenja prekrasnim komadima odjeće koji ocrtavaju figuru, kao privučena magnetom odlazim prema dugim, širokim tunikama koje prikrivaju pravo stanje stvari.

Usto, neprestano imam neke blaže upale i upalice, svaki čas sam prehladena, grlo mi je upaljeno i slično. Opetovane kure antibioticima zbog stalno prisutne slabe upale mokraćnih putova koja nikako ne prolazi posve su mi iscrpile tijelo, ostavljajući me umornom i pomalo bolesnom.

Dakle, tako izgleda starost... *Uzdah.*

Pretpostavljam da odsad predstoji samo jedan put – onaj nagore.

Tako razmišlja malodušan dio mene.

Drugi dio mene se buni. “Ne budi malodušna. Budi sretna što si živa! Imaš zdravu djecu, možeš raditi. Prestani se sažalijevati i kreni dalje sa životom.”

Pošteno.

Ali tu je još jedan, treći dio mene koji želi nešto više od života. Želja za boljim životom utkana je u sâmu ljudsku narav. Ne moramo uvijek prihvatiti karte koje nam život dodijeli. Možemo biti krojači vlastite sudbine. Osjećam kako u meni gore pitanja – jer pravi problem nisu moja križa, trbuh, upale... stvar je mnogo dublja.

Gdje je nestala ona snažna, sretna mlada žena?

Još ima dobrih dana kad se osjećam snažnom i sretnom, ali razmaci među njima sve su veći. Sve se češće budim malodušna, uronjena u sivilo...

Žalim za svim stvarima koje sam propustila s djecom kad su bila mala. Žalim za pokojnim ocem i bratom, žalim za bolesnom majkom. Lakše se izivciram kad iskrсну problemi na poslu, prepreke doživljavam kao osobne poraze, umjesto izazovima koji se mogu prevladati kreativnošću i snagom volje kao što sam nekoć činila.

Provodim mentalnu provjeru.

Kakva mi je životna ravnoteža? Koliko sam zadovoljna svojim životom, koliko sam sretna?



Prehrambene navike su mi manje-više dobre, barem mislim da jesu. Nakon epizoda prejedanja i gladovanja u tinejdžerskim godinama, prehrambene navike postupno su se ustalile. Jedem što mi se jede, što znači uglavnom domaću kuhanu hranu s mnogo povrća i maslinova ulja. Kad mi se jede čokoladna torta ili sladoled od vanilije s komadićima čokolade i karamel preljevom, učinim to bez previše razmišljanja. Navečer kad sam gladna, bez problema smažem tri kriške kruha s gomilom maslaca, krem sira i marmelade, poslije čega osjetim mrvicu krivnje, premda zapravo ne znam zašto.

Moje svakodnevne prehrambene navike ne čine mi se ni po čemu ekstremnima. Obožavam čaj i pijem ga u golemim količinama, poput moje majke i moje bake koja je bila Engleskinja, a kavu sam smanjila jer od nje imam glavobolje i jer se od nje najprije osjećam napeto, a zatim umorno.

Volim se kretati i vježbati, ali tu sam sklona svaštarenju.

Pročitam nekoliko članaka o nekome novom programu tjelovježbe pa se njime vodim tjedan ili dva. Malo trčim kad imam vremena i kad vremenske prilike dopuštaju. Nekoliko puta na tjedan vježbam u teretani s lakšim opterećenjima, tu i tamo odem na plivanje ili na jogu. Radim svašta, ali ni u čemu nisam dosljedna i ništa ne radim redovito, osim šetnji s mojom dragom kujicom Lunom. Meditiram. Još se sjećam svoje mantre. Sve u svemu, nije da ne radim baš nimalo na sebi.

Pa ipak, osjećam se kao da me nešto vuče nadalje. Kao da život pritišće cijelo moje biće.

Dogovorim posjet ginekologu.

“Mislim da sam depresivna”, napomenem mu.

“Ma ne, samo prolazite kroz menopauzu”, otpovrne.

Znači, sve je to prirodno i očekivano? Trebala bih se jednostavno pomiriti s tim?

Ne, to nije u mojoj naravi.

Buda je navodno rekao: “Kad je učenik spreman, učitelj će se pojaviti.” U Bibliji Isus kaže isto: “Tražite i naći ćete.” Ideja da možemo naučiti nove stvari krećući u potragu za spoznajom i znanjem duboko je ukorijenjena u našoj duhovnoj tradiciji.

Zato ću učiniti upravo to.



Na poslovnom putu u Sjedinjene Američke Države u zračnoj luci slučajno zamijetim knjigu izloženu u knjižari. Tipičan američki naslov: *Najbolje tijelo sada: u svakoj se životnoj dobi uz Eat Clean dijetu izgledajte i osjećajte fantastično*. Žena koja krasi naslovnicu nije dvadesetpetogodišnji model, nego žena mojih godina i sva blista od zdravlja.

Doimlje se kao da me pozdravlja.

Ime joj je Tosca Reno i na inteligentan i uvjerljiv način piše o svome putovanju ka boljem zdravlju. Opisuje kako se u četrdesetima od pretile i depresivne kućanice koja je noću redovito posezala za sladoledom i maslacem od kikirikija uspjela istrgnuti iz ralja svoga depresivnog života i krenula na putovanje ka osobnom zdravlju.

Taj dio sa sladoledom i maslacem od kikirikija nije mi stran. Počnem pratiti njezin blog.

Tosca pije *smoothieje*, diže utege u teretani, unosi mnogo bje-lančevina. Ali najednom se sadržaj njezina bloga mijenja iz ugodnih savjeta o zdravome životu u tešku tragediju. Toscinu suprugu dijagnosticiran je rak pluća i ostalo mu je tek nekoliko dana života. Jednim mi je dijelom neugodno što pratim priču američke blogerice o samrti njezina supruga, uključujući i fotografije sa samrtne postelje. Prikazuju muškarca na umoru kako se pozdravlja s Arnoldom Schwarzeneggerom, očito dobrim starim

prijateljem. Drago mi je zbog njih obojice što su se stigli oprostiti. A ja, eto, sjedim tu i pratim sve to.

Unatoč sramu koji osjećam, ne mogu prestati pratiti njezin blog.

Tosca Reno o posljednjim satima suprugova života piše otvoreno i iskreno, gotovo pozivajući čitatelja da joj se pridruži. Poslije suprugove smrti i sahrane pronalazi osobnu trenericu koja joj pomaže prebroditi prve, najteže trenutke – plavokosu Kanadanku imenom Rita Catolino koja je počine pripremati za natjecanje na kojem Tosca želi sudjelovati u sjećanje na preminuloga supruga.

Svašta, pomislim.

S druge strane, tko sam ja da sudim i prosuđujem postupke nekoga tko je upravo izgubio voljenu osobu?

Tosca i njezina osobna trenerica Rita Catolino objavljuju zajedno tekstove na Toscinu blogu. Pišu o zdravlju, radu, ljubavi, o unutarnjem životu. Ritini tekstovi bude nešto u meni. Ne govore samo o vježbanju i trčanju, nego i o unutarnjem svjetlu.

Otprilike negdje u to vrijeme odlučila sam s još dvije žene osnovati organizaciju koja će pomagati imigranticama u pokretanju vlastitih malih poslova i obrta. Namjeravamo ih osnažiti osiguravajući im obrazovanje, mikro zajmove i nudeći im moralnu podršku kako bi ostvarile snove o vlastitim prihodima. Organizaciju ćemo nazvati Ester Foundation. Dvije godine smo pripremale projekt i sad bi napokon trebala početi realizacija. Ali kako je riječ o neprofitnom projektu, moram ga nekako ugarati između svoga redovnog posla, novinarske djelatnosti i roditeljskih obveza.

I tu stižem do paradoksa: trebat će mi više energije, a ja je imam sve *manje*. Sjetim se domaćica na letovima i maski za kisik. Što ono uvijek govore prije polijetanja? *Prvo stavite masku, pa tek onda pomognite drugima*. Prisiljena sam dići se na noge i napuniti se

energijom, namjeravam li pomoći drugima i provesti u djelo projekt do kojega mi je iznimno stalo. I to žurno.

I tada mi najednom sine! Kontaktirat ću Ritu Catolino i zamoliti je da i mene trenira – ali preko interneta, s druge strane Atlantika.



Malo zatim sine mi da je Rita Catolino poznata fitness zvijezda u meni nepoznatome svijetu koja priprema natjecateljice za sudjelovanje na fitness i bodibilding natjecanjima. Drugim riječima, nisam u njezinoj ligi.

Ipak joj odlučim poslati elektroničku poruku.

Draga Rita Catolino,
pišem vam s druge strane Atlantika. Nisam ni blizu fitness zvijezdama koje inače trenirate. Zaposlena sam pedesetdvo godišnjakinja s četvero djece i gomilom posla. Uz svoj redoviti posao, pokušavam pokrenuti organizaciju za pomoć marginaliziranim imigranticama, ali da bih imala snage i energije pomoći drugima, prvo moram ojačati. Zato trebam vašu pomoć. Sva sam mlohava i nikakva, imam bolove u križima i u predmenopauzi sam. Ali znam, osjećam da mogu biti drukčija. Treba mi plan. Možete li mi pomoći?
Srdačan pozdrav,
Maria B.

Klik.

Odgovor stiže iznenađujuće brzo. Rita me moli da odgovorim na nekoliko pitanja i pošaljem joj slike sebe u donjem rublju pa ćemo vidjeti.

Moj se suprug pita gdje li će te fotografije završiti. Kažem mu da se na njima ionako nema bogzna što vidjeti pa ih pošaljem zajedno s odgovorenim upitnikom. Zatim se Rita i ja dogovorimo da ćemo tri mjeseca raditi zajedno.

Ubrzo stiže moj prvi program vježbi. Barem sam tako mislila dok ga nisam do kraja pročitala. Međutim, kako se čini, manje je riječ o vježbanju, a više o prehrani, zahvalnosti, cjelovitosti...

Ništa mi nije jasno.

Međutim, tri mjeseca poslije, moj je život posve drukčiji. Tijelo mi je promijenilo oblik, “pojas za spašavanje” oko struka se istopio, a trbuh vratio u prijašnje stanje. Ali najvažnije od svega, bolovi u križima su nestali i psihički se bolje osjećam. Kao nekad budim se sretna, puna energije i samopouzdanja. Osjećam se snažnijom nego u posljednjih dvadeset godina.

Ljudi me pitaju kako to da mi je koža tako zategnuta i sjajna, koje vježbe radim i kako sam uspjela tako stesati struk. Ljudi mi prilaze i govore mi da izgledam mlađe i sretnije. Unutarnje zadovoljstvo kao da iz mene zrači magnetskom privlačnošću. U život mi ulaze novi, pozitivniji ljudi s novim idejama i pozitivnijih nazora. Čak sam uspjela riješiti dugogodišnji sukob s bliskim rođakom koji me godinama mučio.

Istodobno sam počela osjećati snažnu potrebu da na dubljoj razini spoznam što se točno događa s mojim tijelom i psihom. Postoji li kakvo medicinsko objašnjenje za to što mi se događa? Potaknuta gomilom znatiželje i nizom sretnih okolnosti, nedugo zatim naiđem na revolucionarna medicinska istraživanja o skrivenim upalama niskoga intenziteta koje utječu na tijelo uzrokujući bolesti i prerano starenje, na znanstvene spoznaje koje dokažu vezu između upale i najčešćih bolesti današnjice te kako protuupalni način života (a to je bilo točno ono na što sam slučajno nabasala) može usporiti proces starenja čineći nas snažnijim, pametnijim i, općenito, boljim verzijama sebe.



Moje će se putovanje odvijati na nekoliko razina.

Prva je geografska. Voljela bih da mogu reći da mi je bilo kao u onoj nevjerojatnoj priči Elizabeth Gilbert *Jedi, moli, voli* o njezinoj godinu dana dugom putovanju Italijom, Indijom i Indonezijom u potrazi za sobom. Ali moj je život drukčiji. Imam posao koji ne mogu ostaviti, obitelj o kojoj moram brinuti, račune koje moram plaćati, gomilu obveza i klijenata koje ne mogu napustiti, članke i kolumne koje moram napisati, ukratko mali milijun svakodnevnih obveza.

Moje će putovanje biti sporo, trajat će četiri godine, a moj će se život nastaviti odvijati usporedno s njim. Kadgod budem putovala, bilo zbog posla ili zadovoljstva, u to ću nastojati uklopiti djelić onoga što će postupno postati mojim načinom života, ali i mojom strašću.

Iz svega toga razvit će se moja životna priča – priča o golemu izazovu promjene načina života, o brojnim neuspjesima i sporim i neočekivanim pobjedama.

To će ujedno biti i moje putovanje ka znanju, putovanje tijekom kojega sam, služeći se znanjima i vještinama koje sam stekla na studiju biologije i znanstvenog novinarstva, istraživala činjenice iz različitih znanstvenih područja postupno slažući djeliće slagalice koje sam prikupljala od brojnih stručnjaka s područja nutricionizma, fiziologije, genetike i psihologije, putovanje duboko u mudrost tijela s ciljem otkrivanja zašto mi je protuupalni način života promijenio život i može li promijeniti živote i drugima.

To putovanje ka znanju neće biti onakvo kakvim sam ga isprva zamišljala. Odvest će me na posve neočekivana mjesta i potaknuti na promišljanje o klasičnoj zapadnoj medicini koja ima toliko toga za ponuditi, ali istodobno mora proširiti pristup priznajući

ulogu emocija i uzimajući u obzir čovjekovu cjelovitost kao i vještina iscjeljenja i mudrosti drevnih tradicija.

Ali ponajprije će to biti priča o zdravstvenoj revoluciji koja se događa upravo sada, a tek je počela.

2.

Moje tijelo

Što ako padnem?

**Ali, dušo moja,
što ako poletiš?**

ERIN HANSON

Godina je 1982. i Jane Fonda još jednom obilazi svijetom u novome ruhu.

Poslije sudjelovanja na prosvjedima protiv rata u Vijetnamu poput trostupanjske rakete preobrazila se iz astronautkinje Barbarelle u glamuroznu fitnes kraljicu. U modi su bile štucne ili nanognice i dizanje nogu u sklopu nečega što se zvalo aerobik.

U Švedskoj je fitnes klub “Friskis & Svettis” (“Zdravlje i znoj”) privukao mnogo Šveđana koji su po cijele dane željeli samo vježbati. Uza sve dužno poštovanje osnivaču kluba Johanu Holmsäteru i njegovoj veseloj družini, to društvo nije bilo za mene. Nikad se nisam vidjela u tim velikim dvoranama, širokim majicama i sportskim hlačicama u kojima je sve slobodno visjelo i lamatalo na sve strane.

Ali Jane Fonda... E, to je već bilo nešto drugo. U njezinoj metodi koja je objedinjavala glamur i disciplinu bilo je nečega što toga proljeća nije privuklo samo mene, nego i mnogo drugih mladih žena.

Jane Fonda: Moja metoda.

Još se do posljednjega detalja sjećam naslovnice. Jane Fonda s lepršavom fen frizurou u stilu Farrah Fawcett, odjevena u crveno-crno prugasti bodi i crne tajce s crvenim štucnama na

nogama. Lijevi kuk i lakat oslonjeni na podu, desnom rukom pridržava desnu nogu usmjerenu ravno prema stropu, a lijeva joj se pridružuje. Izgleda sretno i snažno.

Dakako da sam odmah kupila knjigu i dodijelila joj počasno mjesto na vlastitoj polici, u maloj garsonijeri u derutnoj zgradi u štokholmskoj četvrti Hungsholmen, gdje sam živjela točno iznad teških ovisnika o amfetaminima. Njihov mršavi njemački ovčar lajao bi svaki put kad bi netko dolazio ili odlazio, što je bilo stalno.

U to je vrijeme moj tadašnji dečko raskinuo sa mnom. Vječna tema: ostavljena, odbačena žena i bol i poniženje koji slijede poslije toga. Kako mi nije uspio objasniti zašto ne želi biti sa mnom na način koji bi meni bio jasan, moje prirodno tumačenje situacije bilo je da nešto nije u redu sa mnom, odnosno da mi nešto nedostaje: da nisam dovoljno privlačna, dovoljno pametna, dovoljno dobra... Moj jad i bol izrazili su se u obliku poremećaja prehrane – faza prejedanja i faza gladovanja. Jedan dan bih jela samo brokulu i zrnati sir, a sljedeći goleme količine sladoleda, keksa i kolača, poslije čega bi uslijedio snažan osjećaj gađenja samom sobom.

I tako se to ponavljalo, u neprekidnom ciklusu izmjenjivanja izglednjivanja i prejedanja ugljikohidratima. Zbog svojih sam se kaotičnih prehrambenih navika općenito osjećala loše i patila od čestih glavobolja. To se odrazilo i na moj studij i na moj studentski posao njegovateljice u obližnjoj bolnici. Stan u kojem sam živjela nije imao grijanja pa bih se grijala na pećicu štednjaka ostavljajući vrata pećnice otvorena. Cijeli je stan vonjao na plin.

Imala sam prijateljice koje su redovito namjerno izazivale povraćanje. Ja to nisam mogla; nisam mogla biti čak ni uspješna bulimičarka. U mjesec dana tjelesna težina znala mi je varirati četiri do pet kilograma. A dan poslije prejedanja kažnjavala bih se pijući samo vodu.

Iz tjedna u tjedan isprobavale bismo sve dijete koje bi osvanule u časopisima. Dijetu stjuardesa, dijetu s jajima, Scarsdale dijete... Jedna prijateljica čak je preporučila vinsku dijete koja je vino uključivala i za doručak!

“Sjajno je, ni ne osjećate koliko ste gladni”, izjavila je Jane.

Dakako, i Jane je patila od poremećaja prehrane koji je uspjela pobijediti tjelovježbom. Napisala je: “Idi na bol! Na znoj! ... Izvuci što više iz svoga tijela! Usredotoči se. Ovo je tvoje vrijeme! ... Postavi si za cilj učiniti svoje tijelo što zdravijim, snažnijim, gipkijim i oblikovanijim!”

Tada su mi te riječi zvučale poput kakve moćne mantre za ostavljene djevojke, poput prilike da se napornim trudom i radom vratim na pravi put.



Legla sam na tepih na podu i pokušala izvesti pozu s naslovnice. Morala sam pomaknuti stolić pred malim dvosjedom da bih imala dovoljno mjesta za vježbanje. Kao i obično, plinska pećnica bila je upaljena, a vrata pećnice širom otvorena da se stan zagrije. U stanu iznad mene bilo je bučno, ljudi su dolazili i odlazili, nje-mački ovčar je lajao...

Bilo mi je teško podići stražnjicu dvjesto pedeset puta, kako je savjetovala Jane, ali što mi je teže bilo, to sam se više osjećala kao nanovo rođena. Izdržala bih i prošla kroz bol u nešto novo i bolje. Željela sam biti poput Jane s te naslovnice.

Otpribliže u isto vrijeme i moju je dobru prijateljicu ostavio dečko, pa smo tako nas dvije osnovale grupu uzajamne podrške za ostavljene djevojke čije smo jedine članice bile nas dvije i nekoliko tjedana provele smo secirajući pojedinosti prekida i tko je zapravo kome što rekao. I svi bi naši razgovori uvijek završavali isto: jednoglasnom osudom dvojice mladića koja je bila iznimno

široka i obuhvaćala sve od njihova karaktera, morala, pa do izgleda – a njih dvojica, dakako, bili su posve nesvjesni svega toga.

Nakon nekoga vremena moja se mudra prijateljica dosjetila kako ne bi bilo loše da se dignemo s dvosjeda i pokrenemo. Baš u to vrijeme u Švedsku je stigla metoda Jane Fonde. Bio je to velik događaj u tada mnogo nezanimljivijoj i mirnijoj Švedskoj. Švedske novine *Expressen* i *Aftonbladet* izvještavale su o najnovijem svjetskom hitu koji je u Stockholm donijela izvjesna Yvonne Lin.

Yvonne Lin u to je vrijeme bila svjetska majstorica meni dotad posve nepoznate borilačke vještine *wushu*. Lin je provela neko vrijeme u Hollywoodu učeci Janeinu metodu izravno od Jane Fonde. Poslije povratka u Stockholm, u podrumskoj je dvorani u sporednoj ulici Markvardsgatan od ulice Sveavägen otvorila prvi Jane Fonda aerobik centar u Švedskoj.

I tako smo se moja prijateljica i ja odlučile ozbiljno okušati u Fondinoj metodi.

Ušle smo u centar kao da ulazimo u hram, tihe i pune poštovanja – i ostale zatečene! Skupina odraslih muškaraca predvođena muškarcem nevjerojatno nalik majstoru borilačkih vještina i glumcu Bruceu Leeju trčala je po prostoriji, a umjesto štucni na nogama u rukama su imali drvene pištolje i pretvarali se da pucaju jedni na druge. Jedan je vikao “bang! bang! bang!” svaki put kad bi karate udarcem udario po opeki. Prepoznala sam dva lika iz žutoga tiska. Dobro... a gdje je tu Fonda?

Kako smo poslije saznale, suprug Yvonne Lin, inače majstor borilačkih vještina, u istom je prostoru držao tečaj samoobrane.

Oprezno smo prosljedile dalje u studio. A kad je u njega ušla Yvonne Lin u pripijenoj odjeći sa savršeno namještenim štucnama i pustila “Don’t You Want Me” od The Human League pojačana basa, bila sam izvan sebe od oduševljenja!

To je bilo nešto posve drukčije.



Vježbe su imale ritam i koreografiju plesnih točki i bile su usmjerene baš na one dijelove tijela koje sam htjela preoblikovati. Bile su glamurozne, elegantne i zabavne te su lavirale između preciznosti i slobodnoga izražavanja. A kako smo vježbale pred golemim zrcalom u kojem smo se ogledale tijekom četrdesetpetminutnog treninga, ujedno su dizale raspoloženje i samopouzdanje. Bilo je to kao da smo na Broadwayu na probama za *Slavu (Fame)*, glazbeni film i kazališni mjuzikl iz 1980-ih, plešući ka uspjehu i savršenom tijelu.

Danas, poslije više od trideset godina, u tome vidim naznake narcizma. Fiksacija tijelom pod krinkom neofeminizma s jedne i biznis i zarada s druge strane, upakirani u pokret za promicanje zdravlja. Još se sjećam zgrčena Janeina lica kad sam je dobila priliku intervjuirati za televiziju nekoliko godina poslije. Bila je vitka, ali doimala mi se nekako uplašenom – miljama daleko od oslobođene buntovnice u koju smo nekoć toliko vjerovali.

Ali Jane je bila dijete svojega vremena. Sjedinjene Američke Države i Europa napustile su hipijevski pokret, uniseks modu i političke demonstracije 1960-ih i 1970-ih ih zamijenivši bijelim vinom i škampima, Wall Streetom, podstavljenim naramenicama, *yuppiejima* i novim tumačenjima pojmova muškarac i žena. To je bilo doba usredotočenosti na tijelo i materijalno. Ili riječima Melanie Griffith upućenima Harrisonu Fordu u filmu *Zaposlena djevojka*: “Imam glavu za posao, a tijelo za grijeh. Što je loše u tome?”

Ideal se po svoj prilici nalazi negdje između. Ali na prošlost treba gledati suosjećajno, shvaćajući da nam je tada možda bila potrebna upravo ta svakodnevna doza Jane Fonde kako bismo odrasle i postale “cjelovita” ljudska bića. U to je doba objema članicama naše grupe uzajamne podrške za ostavljene djevojke vjerojatno još trebao taj svakodnevni fiks. I malo po malo, osjećaj

odbačenosti, osjećaj da nismo voljene i prihvaćene onakvima kakve jesmo nestao je.



Postupno sam se vratila u ravnotežu. Jednoga sam jutra doživjela prosvjetljenje. Sjedila sam u svome stanu za stolom i gledala u dvorište u kojem se igralo dvoje mališana. Noć prije pretrpavala sam se sendvičima, sladoledom i slatkišima. Sad su me mučile tjeskoba i grižnja savjesti i razmišljala sam imam li pravo doručkovati.

Pokušala sam razmisliti kako izgleda moj odnos prema hrani i kakve osjećaje u meni budi. Iz toga je izronila slika kruga ili spirale u kojoj bi nakon radikalne dijete uslijedila glad, a zatim prejedanje koje bi bilo popraćeno osjećajem tjeskobe, što bi me opet vraćalo na dijetu. I to se ponavljalo i ponavljalo, iz kruga u krug. Dijeta – glad – prejedanje – grižnja savjesti – dijeta – glad...

Nisam mogla kontrolirati glad kad bi se pojavila nakon što bih nekoliko dana zaredom jela samo koji cvjetić brokule i žlicu zrnatoga sira. Niti sam mogla kontrolirati prejedanje kad bih počela jesti. A ni osjećaje grižnje savjesti i tjeskobe koji bi se javljali poslije prejedanja. Ali između tjeskobe i ponovnoga započinjanja dijete zamjećivao se mali prostor – prostor za snagu volje.

Tada i tamo, za tim stolom, sinulo mi je: mogu osjećati grižnju savjesti i tjeskobu, ali ipak odlučiti da imam pravo doručkovati.

I tako je rođena nova spirala. Bolja spirala. Spirala u kojoj bih uvijek dopustila sebi da jedem, premda sam se prethodnu večer pretrpavala. A kako nisam više tako radikalno gladovala, bila sam i manje gladna i postupno sam jela sve umjerenije. Tu mi je pobjedu donijela Jane Fonda. Ali takva pobjeda bila je vrlo krhka – jer da bih održala ravnotežu, nisam smjela prestati vježbati.

Tada je Yvonne Lin odlučila organizirati tečaj za osposobljavanje instruktora aerobika prema metodi Jane Fonde. Hrpa

djevojaka punih nade nazočila je audiciji za tečaj koja je prethodila treningu. U tom trenutku bila sam posve drukčija osoba nego prije samo nekoliko mjeseci. Moj je odnos prema hrani bio uravnoteženiji, bila sam jača i imala više energije. I usto sam još bila ovisna o vježbanju koje me spasilo.

Kad je audicija počela, za mene to kao da je bila stvar života i smrti. Stajale smo u redu jedna kraj druge i vježbale kao lude. Premda nikad nisam bila sportski tip, niti me sport ikad previše zanimao, žarko sam se nadala da ću upasti na taj tečaj.

I upala sam. Kad smo se prvi put sastale, najprije smo se predstavile. Bilo nas je iz cijele Švedske, različitih stupnjeva obrazovanja, iz različitih sredina. Bilo nas je konobarica, zubarica, trgovkinja. Studentica, plesačica, učiteljica. Bilo nas je običnih djevojaka i djevojaka tajanstvenih zanimanja iz štokholmskoga svijeta mode, umjetnosti i glamura. U našoj pretrpanoj svlačionici stvorile smo pravo sestrinstvo.

Jednu našu "sestru po štucnama" tek što je rodila s poznatom je televizijskom zvijezdom prevario dečko. Kad se s novorođenčetom iz rodilišta vratila kući, u krevetu je pronašla tuđe čipkaste crne tange. A još kad je u jednom tabloidu osvanuo intervju s televizijskom zvijezdom u kojem izjavljuje kako redovito zavodi muškarce u radnim kombinezonima, iz nas je poput vulkana izbio iskonski bijes. Kakva zmija! A dečko, kakva svinja! Poput lavica bdjele smo nad našom sestrom, napuštenom novopečenom majkom. Nismo namjeravale dopustile nikome i ničemu da je povrijedi.

Katkad smo znale vježbale satima bez prestanka, dan za danom.

I tada sam počela zamjećivati strukturu u pozadini treninga. Započinjali bismo zagrijavanjem, prelazeći na vježbe za ramena, leđa, trbuh i struk, noge, stražnjicu i na kraju opet trbuh. Postojao je sustav. Naučila sam koje su vrste vježbi dobre za koji

dio tijela i odabrati pravo mjesto u glazbi za pravilno odbrojanje.

Naučile smo stajati, govoriti i kretati se pred većom skupinom ljudi, pokrenuti i potaknuti ljude da se kreću u istom smjeru. Naučile smo stvoriti dobru energiju i podići raspoloženje. Naučile smo motivirati druge. To je bilo iznimno korisno.

Naučile smo nebrojeno puta ponavljati jednu te istu stvar. Budući da nismo upotrebljavale utege, mnogo bismo ponavljale – primjerice, dizale bismo nogu pod određenim kutom sto pedeset puta. To je zahtijevalo veliku izdržljivost, a nju smo stekle vježbanjem i upornošću. I to je bilo iznimno korisno.



Studirala sam u Stockholmu, najprije fiziku i matematiku, a zatim biologiju. Biologija mi je bila zanimljiva i htjela sam nastaviti s njom, a kako tog proljeća u Stockholmu nije bilo kolegija biologija čovjeka, otišla sam u Lund. Kad sam vlakom iz Stockholma stigla u Lund, bio je ožujak. Tmurna lundska noć bila je vlažna i hladna. Kako u to vrijeme putni kovčezi nisu imali kotačiće, dva sam teška kovčega nosila cijelim putem od glavnoga kolodvora do prijateljičina stana u kojem mi je ponudila da stanujem. Stan je trebao biti namješten, ali ta se tvrdnja pokazala diskutabilnom.

U njemu se nalazio kuhinjski stol, ugradbeni krevet, preparirani orao i akvarij s ribama iz norveških fjordova koje je prošli stanar ulovio tijekom studija biologije i ekologije mora.

Isprva sam se osjećala usamljeno u gradu punome mladih ljudi koji su se na prvi pogled svi međusobno poznavali. Kolegij genetike koji sam pohađala slušalo je vrlo malo studenata i nije bio pravo mjesto za sklapanje novih prijateljstava. A da ne spominjem da u Lundu nije bilo ničega ni izbliza nalik studiju Yvonne Lin s Fondinim vježbama.

Sinula mi je ideja. Nazvala sam dobru prijateljicu s kojom sam osnovala grupu uzajamne podrške za ostavljene djevojke.

“Trebale bismo ovdje nešto otvoriti”, rekla sam joj.

“Zbilja misliš da su ljudi ovdje spremni za to?” pitala me.

Krenula sam u potragu za prikladnim prostorom u vrijeme kad su u Skåneu teretane i dvorane za aerobik jedva postojale. Svaki put kad bih se susrela s nekim najmodavcem, morala bih objašnjavati cijeli koncept. Naposljetku smo pronašle baletni studio u blizini crkve Svih svetih. Tu smo namjeravale provesti u djelo svoju veliku ideju o malom biznisu – otvoriti prvi Jane Fonda aerobik studio u Skåneu.

Ali za otvaranje studija imala sam još jedan, skriveni motiv. Naime, bojala sam se da ću bez vježbanja izgubiti kontrolu nad prehrambenim navikama.



Nekoliko godina poslije završila sam studij znanstvenog novinarstva i rodila prvo dijete. Naime, Lund mi nije ponudio samo mogućnost za učenje i rad – u njemu sam upoznala i predivnog muškarca, zaljubili smo se i vjenčali.

Ubrzo je na putu bilo i drugo dijete. Sad sam radila u uredništvu neovisnog televizijskog kanala u Stockholmu, u radnoj sredini brzog tempa i obilja kreativne napetosti s briljantnim, ali gadnim šefom na čelu redakcije.

Znate kako neke žene u trudnoći dobiju samo simpatični trudnički trbuh. E pa, ja nisam tako izgledala. Trbuh mi je bio golem, a noge otečene puna četiri mjeseca prije poroda.

Jednoga sam se jutro probudila i nisam mogla hodati. Osjećala sam jake bolove u križima i nisam mogla stajati na nogama. Suprug me odvezao u kliniku za ginekologiju i porodništvo. Morao me držati dok sam hodala.

“Popuštaju vam zdjelični ligamenti”, rekla je sestra primalja i dala mi štake. Pomogle su i otklipsala sam odande.

Šepajući po redakciji na štakama pored svojih živahnih mladih kolega bez djece osjećala sam se poput sedamdesetpetogodišnjakinje. Kad bih hodala po stubama i prelazila preko pragova, morala sam zabacivati jednu nogu ispred druge. Naš briljantan, ali gadan šef bio je na zlu glasu da suradnicima zna prirediti pravi pakao i jedan mi je njegov bivši suradnik savjetovao da uvijek stojim kad s njim razgovaram, u startu mu uskraćujući nadmoć. Sada bih, pak, kad bih razgovarala s njim, ustala i oslonila se na štake, pa se nisam osjećala pretjerano ravnopravnom dok bih se s njim natezala oko toga kako obaviti neki zadatak.

Moja primalja popuštanje zdjeličnih ligamenata pripisala je mojim problemima u komunikaciji sa šefom; tvrdila je kako je na popuštanje ligamenata jednako utjecao psihički stres koliko i sama trudnoća.

I nabavke su mi postale sve teže – s vrećicama, štakama i gladnim dvogodišnjim djetetom kraj sebe koje sam jedva još uspijevala podići.

Jedna prijateljica s aerobika bavila se naprapatijom. Došla je k meni kući, pregledala mi leđa i pokazala mi nekoliko vježbi koje su mi pomogle.

“Ligamenti su ti istrošeni”, rekla je.

“Što mogu učiniti u vezi s tim?” pitala sam.

“Možeš ojačati mišiće, pa će oni kompenzirati. Morat ćeš vježbati do kraja života.”

Moje prehrambene navike u to su vrijeme bile mnogo uravnoteženije. Bile su rane 1990-te i u to se vrijeme jelo mnogo tjestenine i kruha.



Rodila sam četvero djece u pet godina, imala jedan spontani pobačaj i jednu izvanmateričnu trudnoću koja je za posljedicu imala ozbiljnu operaciju. Poslije svega toga donji dio leđa bio mi je posve istrošen, razdvojio mi se ravni trbušni mišić u sredini abdomena i imala sam ožiljke od različitih komplikacija. Moje tijelo prošlo je muke rađanja i žrvanj života zaposlene žene i majke, ali bilo je i voljeno, dojilo je i gojilo divna mala bića, pa sam počela uviđati kako je život lijep. Nisam više bila bezbrižna mlada žena usredotočena na studij i muškarce. Bila sam majka, s velikim poslovnim i obiteljskim izazovima.

Sve je to ostavilo posljedice na mome tijelu. Ali i dalje sam se osjećala snažnom.



S djecom je došlo i dublje zanimanje za prehranu. Uravnotežena prehrana prije mi je predstavljala napor, ali to se sada posve promijenilo zahvaljujući brizi za djecu.

Početak 2000-ih suprugovo radno mjesto u tvrtki u kojoj je radio preselilo se u Veliku Britaniju i naša se cijela obitelj preselila tamo. I ja sam počela raditi odande, također novi posao, i istodobno počela više promišljati o organskoj hrani. Velika Britanija bila je posve drugačija od Švedske i prehrambene navike uvelike su se razlikovale od mesnih okruglica, tjestenine i ribljih štapića koji su bili svakodnevica u Švedskoj.

Tamošnje trgovine bile su prepune nezdrave prerađene hrane, a posljedice su bile posvuda vidljive. U školama u koje su nam djeca krenula vidjelo se mnogo pretile djece koja bi poslije škole stajala u dvorištu i jela slatkiše ili sjedila s vrećicom čipsa u rukama. Istodobno, nudila se široka paleta organskog voća i povrća, čega u to doba u Švedskoj nije bilo i gdje su početkom 2000-ih organske proizvode činile uglavnom sitne smežurane mrkve.

Tu su, pak, organski proizvodi izgledali nekako svježije, zelenije. To me privuklo. Jedna nova prijateljica potaknula me da počnem više kuhati od nule, upotrebljavajući osnovne namirnice. Naučila me spravljati složenice i naučila me kako se kuha prava tradicionalna židovska pileća juha koju je naučila od svoje svekrve, a koja je bolja od penicilina. To mi je jednostavno nekako sjelo! Nešto u tome podsjetilo me na hranu koju je kuhala moja majka. Pravu hranu, hranu na kojoj sam odrasla, domaću hranu koju sam jela prije moga samostalnog života, brze hrane i stresa koji su sve to promijenili.

Slučajno sam naišla na članak o brojnim blagotvornim učincima omega-3 masnih kiselina i odlučila omega-3 ulje isprobati na sebi i svojoj obitelji. Činilo se da popravlja sve, od PMS-a, stresa i anksioznost do poteškoća s koncentracijom... Kakvo je to čudotvorno ulje? zapitala sam se. Kako mu to uspijeva? Na koji način djeluje?

Zatim sam u jednome američkom časopisu naišla na intervju s američkim dermatologom savršene kože dr. Nicholasom Perriconeom. U tom je intervjuju losos nazvao čudesnom supernamirnicom koja pomaže u borbi protiv stresa i anksioznosti, ali i bora. Govorio je i o nečemu što je nazvao “upalom niskog intenziteta”, o prehrani i prevenciji bolesti. Zapisala sam to negdje u svoje nestalno pamćenje.

Postupno, naše su se obiteljske prehrambene navike počele mijenjati. Jeli smo više domaće kuhane hrane pripremljene od organskih namirnica, mnogo povrća, kvalitetne ribe i peradi. Mesar kod kojega smo kupovali nalazio se na selu i držao je mesnicu u staroj radnji iz 19. stoljeća na vijugavoj seoskoj cesti, a uz meso je prodavao domaći pire od jabuka i ukiseljene krastavce u staklenkama koje su stajale poredane na vitrini iznad izloženih pilećih prsa i cijelih pilića.

U mesnici su visjele i ponosno izložene kobasice koje su zlatnom i srebrnom medaljom za izvrsnost potvrdile svoju kvalitetu na nekoliko meni nepoznatih britanskih državnih natjecanja. Kobasice napravljene od pravoga mesa lokalno uzgojenih životinja, jedna janjeća s dodatkom metvice, a druga svinjska s dodatkom poriluka. Bile su toliko ukusne da su postale stalnim namirnicama u našem domu.

Uživala sam i peći kolače od kvalitetnih sastojaka. Čokoladni kolač nedjeljom s ekstra maslaca, bobičastim voćem i kremom. Moje dijete postale su prošlost. Nabavili smo psa i uz povremene posjete obližnjoj teretani, šetnje sa psom postale su mi zamjena za aerobik. To su bile prekrasne godine. Dobre, lijepe godine s hrpicom prekrasne dječice. Bili smo neuništivi.

Barem smo tako mislili.



Životni udarci dolaze u različitim oblicima.

Neki prožive traumatičan razvod. Neki tešku bolest djeteta. Neki dožive invaliditet nakon prometne nezgode ili obole od neizlječive bolesti. Izgubite posao, zapadnete u financijske poteškoće ili doživite neku drugu tragediju. Osjećate se kao da vam je život gotov. Mene je moj životni udarac pogodio u listopadu 2006., kako mi se tada činilo jačinom tsunamija.

Pozvana sam da uđem u politiku. Nije da sam bila neki “proleter”. Zapravo, nikad mi nije bilo jasno kako se nekoga može smatrati neprijateljem samo zato jer ima drukčije stavove. Gledala sam na to kao na služenje vojnog roka, svoju građansku dužnost, priliku da se pozabavim pitanjima koja sam smatrala važnim poput poduzetništva i istraživanja.

Bila sam autsajderica u teško razumljivom i iznimno kompliciranom sustavu. Preliminarni stranački i parlamentarni izbori prošli su neočekivano dobro. Nedugo uoči izbora 2006. s troje

sam se djece vratila natrag u Švedsku, a suprug i sin još su neko vrijeme ostali u Velikoj Britaniji. Izabrana sam u parlament i posve neočekivano za ministricu trgovine. Za mene je sve to bilo nezamislivo iznenađenje. Ali osjećala sam neku nelagodu, grč u želucu.

Samo nekoliko dana poslije mog stupanja na dužnost podigla se velika buka nakon što sam izjavila da smo 1990-ih, davno prije mog ulaska u politiku i uvođenja poreznih olakšica na dadilje, dadilju plaćali na crno. Uz posao, s četvero male djece i dvoje bolesnih roditelja u tom trenutku nisam mogla drukčije organizirati život. Jasno da to nije bilo u redu, svjesna sam toga. Ali kad se lavina zakotrljala, više nisam imala prilike objasniti cijelu stvar. Jednom objavljeno, svako moje objašnjenje zvučalo je sulo do ili zbunjeno. Kao autsajderica u političkom sustavu, osjećala sam se posve bespomoćno. Nisam imala dobre političke veze, nisam imala nikoga s kim bih se mogla posavjetovati i od koga bih mogla zatražiti savjet, a i nisam imala gotovo nimalo podrške.

Ni kod kuće stvari nisu bile ništa bolje. Došla nam je švedska služba sigurnosti da nas obavijesti kako su mojoj obitelji upućene prijetnje smrću i da nas ne mogu zaštititi jer oko kuće nemamo ogradu. Djeca su plakala. Nismo mogli izići prošetati psa jer je pred kućom čekala gomila novinara. Bili smo na naslovnica-ma svih novina.

Naposlijetku to više nisam mogla izdržati. Zamolila sam predsjednika vlade da mi dopusti da podnesem ostavku, jer sam osjećala da pod svim tim pritiskom neću moći suvislo obavljati svoj posao. Obitelj se nalazila u totalnoj krizi, bili smo na granici pućanja.

Međutim, ovo nije knjiga u kojoj ću detaljno pisati o velikoj lekciji koju sam naučila kao “nepolitičarka” u svijetu politike, o političkim igrama moći i prepucavanjima, o prljavoj igri koja se zove politika. O sebi i svojim slabostima, ali i svojoj neočekivanoj

borbenosti i izdržljivosti. Tko zna, možda ću jednoga dana i o tome pisati.

U svakom slučaju, ta je dramatična situacija ostavila traga i na moju psihu i na moje tijelo, i to pozamašno ili *big time* kako kažu Amerikanci.



Vratili smo se natrag u Veliku Britaniju, suprugu i sinu koji su ondje ostali. Tjednima nisam mogla spavati unatoč jakim tabletama za spavanje koje sam pila; budila bih se svake noći u lokvi znoja i štipala se za ruku da se probudim.

Zar mi se zbilja sve to dogodilo?

Bila sam zbunjena i u šoku. Članovi moje obitelji pali su u depresiju. Osjećala sam duboku krivnju za sve čemu sam ih izložila, a nisam im mogla pružiti onoliko potpore koliko sam željela jer sam jedva imala dovoljno snage za sebe.

Tada je u moj život ušla Emelie. Ta produhovljena žena bila je osobna trenerica u obližnjoj teretani u koju sam zalazila. Počela sam trenirati s njom i brižno me trenirala dva puta na tjedan. Jednom prilikom kad mi je poslije treninga masirala leđa, potekle su mi suze.

“Zašto plačeš?” upitala me.

“Dogodilo mi se nešto strašno”, ponudila sam objašnjenje. “Ali u drugoj zemlji.”

Pogledala me svojim ljubaznim očima.

“Sada, u ovom trenutku, to ne znači ništa.”

Ali dakako da je značilo. Mučila su me pitanja. Hoće li itko više ikada htjeti imati išta sa mnom? Moj suprug, koji je otpočeka bio sumnjičav u vezi moga ulaska u politiku, bio je fantastična podrška svima nama i sve nas je držao na okupu. Ali ja sam morala ponovno pronaći svoju unutarnju snagu.

U tome mi je pomogla Emelie. Povratak samopouzdanja započeo je mojim tijelom, postojanim dotokom energije iz njezina pomno osmišljena programa. Započevši s vježbanjem, postupno sam postala svjesna da je moje disanje protekla dva mjeseca bilo daleko od normalnoga; uglavnom je bilo kratko i ubrzano kao u psa koji paničari.

Javila su se i nova, drukčija razmišljanja koja nikad prije u životu nisam imala. I prije sam proživljavala teške trenutke u životu, ali oni su uvijek bili vezani uz nekoga drugog, ne uz mene osobno. Sad sam, pak, gledala stvari drugim očima. Razmišljala sam o ženskoj ranjivosti, o krhkosti života, o tome kako bih svoje iskustvo mogla iskoristiti za pomoć drugima.

U Londonu sam potražila poznatoga poduzetnika na čelu brzorastuće organizacije za mikrofinanciranje koja je svoje aktivnosti provodila najviše u Indiji. Na kraju sastanka pitao me bih li htjela otići u Indiju vidjeti mogu li nekako pridonijeti svojim znanjem i vještinama, pa sam za dva tjedna bila u avionu za Chennai.

Našla sam se među najsiromašnijim ženama i djecom na svijetu. Dječica su mi sjedala u krilo i žarko me grlila. Žene su mi davale svoju dojenčad u naručje prihvaćajući me otvorena srca, premda sam se od njih razlikovala jezikom, kulturom, vjerom, bojom kože; bila sam im neizmjereno zahvalna na tome. Uvukli su mi se ravno u srce i odlučila sam procesirati svoju traumu i pretvoriti je u iskustvo koje će pomoći drugima. A to bi moglo započeti upravo tu, s ovim ljudima.

Nakon nekoga vremena postala sam izvršna direktorica londonske središnjice. Radili smo u zemljama diljem svijeta i saznala sam mnogo o životima i sudbinama kakve nisam mogla ni zamisliti. Zahvaljujući tome, stekla sam posve novu perspektivu i osjećaj poniznosti.



Tijekom tog vremena naučila sam mnogo o ovome našem kompliciranom svijetu u kojem živimo, uspjela provesti u djelo vrlo teške, velike stvari i radila s izuzetnim ljudima iz svih sredina.

Susretala sam se sa najsiromašnim i najugroženim ženama diljem Indije, Južnoafričke Republike, Kenije i iz prve ruke upoznala žensku snagu koja im je omogućila da smognu energije i pokrenu vlastite male poslove koji će im omogućiti da zarade za hranu i odjeću. Sve odreda slične žene, samo drukčije boje kože, diljem svijeta...

Jednom prilikom u južnoafričkoj državi Svazi, malome pliniskom kraljevstvu u jugoistočnom kutku južne Afrike, zatekla sam se u grupi za samopomoć i uzajamnu podršku u kojoj su sve – ali baš sve – žene imale tragove zlostavljanja. U selu je to bilo toliko uobičajeno da se više nitko nije obazirao na plavo oko ili slomljenu ruku. Žene bi dolazile na sastanak pognutih glava, a otišle s njega malo uspravnijih leđa. Nemam riječi kojima bih opisala nedaće koje su proživljavale, ni tugu koju sam osjećala prema ženama koje su se zarazile HIV-om nakon što su im se muževi iz Južnoafričke Republike vratili s rada u rudnicima.

Vidjeti, doživjeti sve to, za mene je bilo velika stvar, iskustvo koje otvara oči i širi poglede. Jedan dan bih se susretala s predstavnicima vodećih svjetskih banaka, a već sutradan s najugroženijim žiteljima ovoga svijeta. Vidjela sam sve – sve lijepe stvari, hrabrost i borbenost, ali i ranjivost i užas – sve u istome tjednu. Naučila sam nevjerojatno mnogo, stekla novu perspektivu i stvari su posjedale na svoje mjesto.

Ali to je uzelo danak mome tijelu. Stalna putovanja i dugi, često noćni letovi, neprestano u avionu u Aziju ili Afriku te na povratku, nerijetko jedina žena, a katkad i jedina Europljanka u zračnim lukama gradova za koje do prije nekoliko godina nisam ni znala da postoje.

Na jednom ponoćnom letu između Madrasa i Dohe susrela sam građevinske radnike Indijce na putu u Katar gdje su radili na izgradnji cesta i nogometnih stadiona. Jedan mi je od njih rekao da se ondje prema njima postupa kao prema stoci i da rade u iznimno teškim uvjetima. Nekoliko njegovih prijatelja poginulo je u nezgodama na radnom mjestu. U očima im se odražavao očaj, tijela su im bila pogrbljena i snuždena. Nikad neću zaboraviti tu noć.

Nagledavši se svega toga, postalo mi je neumjesno misliti na vlastito tijelo, pa sam prestala. A nisam ni imala vremena za to. I tako, uz neredovite obroke i sporadično vježbanje, našla sam se u žrvnju života koji me nemilosrdno mljeo. Ali baš kao s maskama za kisik – najprije moramo pomoći sebi kako bismo mogli pomoći drugima.

Moje prva križbolja došla je iznenada, poslije tri tjedna provedena na putu. Tri dana nisam mogla ustati iz kreveta. Nekoliko godina poslije bolovi u leđima postali su mi svakodnevicom. Hodala sam naokolo s malim jastucima koje bih gurala iza leđa kadgod bih sjedila i pisala. U torbi sam nosila mali jastučić – simbol moga novog staračkog života. A bile su mi samo pedeset dvije godine. Dobro, pa što onda mogu očekivati od ostatka života?

A vježbanje? Postojano je nestajalo iz moga života.

“Što ću ja ovdje?” pitala bih se vrzmajući se među spravama kad bih se povremeno zatekla u teretani. Malo bicikliranja, malo dizanja utega – sve u svemu, totalna katastrofa. To jednostavno više nisam bila ja.

Moj život kao da je obavila gusta magla. Djeca su odrastala, nekoliko ih se već odselilo. Kuća je bila prazna. Tko sam ja sada, bez djece u kući?

Katkad bih pomislila da mi život više nikad neće biti lijep. Je li to bilo zbog menopauze? Ili jer zbog bolova u leđima više nisam mogla hodati kao nekad? Ili možda zbog djece koja su otišla?

Tražila sam odgovore, ali nikako nisam uspijevala utvrditi u čemu je točno stvar. Jednostavno, općenito sam se osjećala slabo i depresivno.

Eto, tim je putem bio krenuo moj život.



Stižemo do Nove godine 2013. Do trenutka istine.

Poslije dugoga leta kući iz Kenije jedva sam se uspela strmim stubištem naše londonske kuće. Nosila sam putni kovčeg držeći ga objema rukama i zabacujući ispred sebe, stubu po stubu. To je bila posljednja kap koja je prelila čašu. Legla sam na pod i podigla noge uspravno na zid. Moram nešto učiniti. Obratim se za pomoć višim silama moleći ih da mi pokažu put – i nedugo zatim u glavi mi bljesne odgovor.

“A da stupiš u kontakt s onom Ritom koja je trenirala Toscu Reno, onu blogericu koju si neko vrijeme pratila?”

U Googleovu tražilicu unesem Rita Catolino i iskoči hrpa slika. Samo da spomenem, Rita je plavokosa ljepotica krasnih modrih očiju, široka osmijeha i fantastično oblikovanog tijela. Najviše mi upada u oči kako blista zdravljem i snagom. Na društvenim mrežama ima na tisuće pratitelja. Ja, pak, nemam ni Facebook ni Instagram profil. Morat ću se malo potruditi želim li stupiti s njom u kontakt.

Nekoliko godina prije čula sam dobru metaforu za razgovore koje znamo voditi u sebi; da se pri unutarnjim razgovorima u svakome od nas odvija unutarnja borba dva posve oprečna “ja”, točnije aktiviraju se dva različita dijela mozga. Jedan je, evolucijski gledano, razvojno stariji dio smješten u središnjem dijelu mozga i neki ga još nazivaju majmunskim mozgom. On upravlja osnovnim funkcijama, nagonima i instinktivnim reakcijama. Njime reagiramo na prijetnje, tražimo sigurnost u skupini, brinemo za potomstvo. Istodobno u nama djeluje i drugi, razvojno mlađi dio

koji upravlja višim funkcijama i primarno je zastupljen frontalnim režnjevima, a neki ga još nazivaju svijest, razum ili više "ja". Tu su smještene funkcije koje smo stekli kasnije tijekom evolucije, a omogućavaju nam rasuđivanje, planiranje, ali i empatiju i procesuiranje osjećaja straha ili opasnosti.

Moj "unutarnji majmun" i moje "više ja" trenutačno vode prilično žestoku raspravu.

"Neće te htjeti uzeti", javlja se majmun.

"A zašto ne bi?" pita moje više ja.

"Jer si poslovna žena i majka u pedeset drugoj godini života, jadnoj tjelesno kondiciji, puna celulita – ne uklapaš se u njezin svijet."

"Pa, baš zato je i trebaš", javlja se moje više ja. "Jer zna neke stvari, nove stvari koje ti još ne znaš."

"Ali to je preskupo."

"A koliko vrijedi uništena kraljeznica?"

"Što ako kaže ne?"

"Što ako kaže da?"

Naposljetku pošaljem elektronsku poruku i primim iznenađujuće ljubazan odgovor. Trebam odgovoriti na podulji upitnik i sljedeća tri dana voditi dnevnik svega što unosim u sebe.

Zanimljivo mi je vidjeti što sve stavljam u sebe tijekom ta tri dana, osobito onaj kad poslije ranojutarnjeg leta uslijedi naporan radni dan pa kasnovečernji let kući. Hm, da vidimo... Masline, lješnjaci i bademi, raženi krekeri, komad čokolade, bočica vina... Poslije, kad pročitam što sam sve zapisala, pitam se je li u avionu ostalo išta hrane poslije moga iskrćavanja.

Ali tako je, kako je. Pošaljem joj detaljno izvješće za prošla tri dana, iskreno, onakvo kako su zbilja izgledali, zajedno s odgovorima na nekolicinu drugih pitanja: o bolovima koje sam imala u prošlosti, navikama vježbanja, koliko energije imam, kako spavam. Traži da joj napišem i jesam li trudna.

Hm, čisto sumnjam...



A zatim elektronskom pošte primim program koji je osmislila za mene.

Novi program za novu mene.

Izgleda obećavajuće. Ima gotovo dvadeset dokumenata koje poslije poruke u kojoj Rita nudi da će mi odgovoriti na sva moja pitanja i da joj se slobodno javim ako nešto ne razumijem otvaram jedan po jedan.

Da vidimo... Vježbe... Hm... Koliko vidim, uglavnom je riječ o prehrani. Je li to neka pogreška?

O prehrani znam mnogo i mislim da se dobro hranim. Dakako, uz pokoju iznimku poput kasnovečernjeg leta, ali, naposljetku, to je ipak bilo poslije napornoga radnog dana. Preletim kroz tekst.

Jesti domaću hranu. Manje nutritivno bezvrijednih i nezdravih namirnica. Više povrća. Manje transmasnoća. Sve to već znam. Ništa novo. Zatim dolazim do rasporeda obroka. O, pa tu ima i biokemije. Neki obroci trebaju uključivati bjelančevine, voće i masnoće. Drugi pak samo bjelančevine i masnoće. Treći bjelančevine i složene ugljikohidrate. Pet do šest obroka na dan... čisti nutricionizam. Hm, sadržaj mi je jasan, ali logika na kojoj se temelji nije.

Zatim na red dolaze popisi namirnica čiju konzumaciju Rita preporučuje. Podulji popis povrća iza kojeg slijedi popis dopuštenog voća. Vidim da nema banana, a njih jedem svaki dan. Jedini dopušteni složeni ugljikohidrati su kvinoja, batat ili slatki krumpir i integralna riža. I zob, ali "ako je ne pustim da nabubri",

Zamijetim kako neke namirnica s popisa već jedem, u manjoj ili većoj količini, ali da ima i onih koje su mi nove poput kvinoje i *chia* sjemenki ili čak posve nepoznate poput proteinskoga praha. Najvažnije, onoga što najviše volim jesti nema nigdje, ni na

jednom popisu, primjerice kruh s maslacem i sirom, tjestenina, povremeno koji komad jabučne pite s cimetom i kremom od vanilije, ukiseljene heringe... da navedem samo nekoliko primjera.

Pa tako pišem novu poruku.

Draga Rita,

hvala na savjetima. Program vježbi je sjajan. Svakako ću ga se držati. Međutim, ostalo mi baš i ne odgovara. Moje prehrambene navike su dobre, a i volim jesti kruh i volim deserte. Ne vidim zašto bih, primjerice, umjesto tjestenine jela kvinoju? Tako da ću neke savjete usvojiti, a što se tiče ostaloga, namjeravam po svome.

Lijep pozdrav,

Maria

Ali tu poruku ne pošaljem. Kao ni sljedeću u kojoj je pitam da mi pojasni temeljnu logiku programa.

Ne znam točno zašto ih nisam poslala, osim da sam odlučila sâma preuzeti brigu o sebi, djelomice jer zbog nekog razloga ne želim gnjaviti Ritu, a djelomice jer želim imati slobodu da radim stvari na svoj način, što mi je specijalnost još od djetinjstva.

Priznajem, isprva nisam posve predana. Odlučim tu i tamo neobvezno isprobati nešto od onoga što mi je Rita predložila.

Moj prvi izazov je doručak. Posljednjih trideset godina otkako sam se riješila onoga groznog začaranog kruga prejedanja i gladovanja najčešće doručkujem integralni kruh, sir i jaja. Sad bih trebala prvo popiti čašu tople vode s limunovim sokom, šaku tableta i neki prah na "L", a zatim birati između tri različita doručka: voćnog *smoothieja* s dodatkom bjelančevina u prahu, nedefinirane "zdjelice žitarica" i palačinki od kokosova brašna.

Da su ljudi robovi navika vjerojatno je najvidljivije na primjeru doručka. Ritini prijedlozi strani su mi i nisu mi ni najmanje

privlačni. S druge pak strane, velike količine povrća, ribe, češnjaka i maslinova ulja prihvaćam s užitkom jer ih volim.

Zatim, tu je i program treninga. Zamjećujem kako je uglavnom riječ o vježbama s utezima. Počinje se lagano i postupno pojačava intenzitet. Rita mi je poslala i detaljne upute i poveznice. Prvih nekoliko dana osjećam se ushićeno, ali i pomalo pogubljeno u svemu tome. Zatim pisacem ispišem program vježbi koji mi je poslala, okupim ih sve u jedan fascikl pa na internetu potražim kako izgledaju i kako se pravilno izvode. Ubrzo otkrijem da je YouTube prepun različitih američkih snagatora koji u manje od četiri minute pokazuju kako se izvodi neko dizanje, opisujući pritom što rade na način koji izrazu “iscrпно” daje posve novo značenje. Gledam te videosnimke kad mi nije jasno kako se nešto izvodi, pa zatim ponovim. Ushićena sam jer konačno opet imam predodžbu što mogu raditi u teretani. Vježbe mi se uglavnom čine dobrima, premda me tu i tamo koja zabrinjava.

Jedna od njih je *deadlift* ili mrtvo dizanje. Pretražim američke snagatore i spazim jednoga s dvoručnim utegom na tlu pred sobom. S obje strane šipke veliki su okrugli utezi. Sagne se, uhvati šipku objema rukama pa je podigne ravnih leđa i gurajući kukove prema naprijed. Kaže da je to kralj svih vježbi za snagu i zdrava leđa te da aktivira sve mišiće od glave do pete. Vidim kako mu se leđa napinju i hvata me užas.

Kako ću ja to?



Odem u teretanu isprobati mrtvo dizanje. Uspijem podići točno četiri kilograma u svakoj ruci izvijajući leđa. Odmah osjetim pritisak u križima. Osvrnem se oko sebe i zamijetim da ljudi istim načinom dižu 60, 80 pa i 100 kilograma. Mrtvo dizanje očito nije za mene.

Ali na prvu pravu zapreku nailazim tek nekoliko dana poslije.

Još ne znam zašto, ali ispod pazuha mi se pojavi bolna upaljena oteklina. Započelo je kao mali upaljeni prištić, kao od urasle dlake, koji je nevjerojatnom brzinom narastao na veličinu loptice za golf. Izgleda groteskno, poput babunova nosa nasred pazuha, i strašno boli. Tjedan dana ne mogu vježbati. Usto, taj tjedan sam prisiljena provesti dvadeset četiri sata u vozilu sa suprugom i psom koji pati od mučnine tijekom vožnje, jer moramo prevesti psa iz Velike Britanije u Švedsku. Tijekom puta držim ruku podignutu držeći se za gornju ručku iznad suvozačevih vrata, a sirota Luna straga neprestano povraća.

I tako, umjesto dobro sročena teksta s pitanjima zašto i kako, moja prva poruka Riti glasi:

Bok Rita,

ispod pazuha mi se pojavio apsces veličine loptice za golf pa moram sjediti s podignutom rukom i ne mogu vježbati.

Javim ti se kad prođe.

Maria

Zvuči kao najgori izgovor ikad, nešto kao “nemam zadaću jer mi je pas prožvakao bilježnicu”, ali što da radim kad je istina.

Kad loptice za golf pod mojih pazuhom napokon nestane, nastavljam svojim novim načinom života. Napredujem malim koracima, neprestano posrćući.

Pridržavanje novoga načina života najteže mi pada na poslu. Imam dogovoren ručak s klijenticom za koju znam da se bori sa suvišnim kilogramima. Kad me vidi kako naručujem salatu s dimljenim lososom i ne jedem na kruh, iživcira se.

“Ali tebi zbilja ne treba dijeta. Pa, vidi mene”, kaže.

“Nisam na dijete”, branim se.

Razgovor koji vodimo narušava bliskost koju imamo privatno. Imam osjećaj kako misli da je neizravno kritiziram, što nikako

TIPIČAN PROTUUPALNI DAN

Moj bi tipičan dan mogao izgledati otprilike ovako:

- **6:30** Meditacija i razmišljanje o stvarima na kojima sam zahvalna. Sagledavanje dnevnog plana za poticanje osjećaja sreće i zadovoljstva: prehrana, tjelovježba, oslobađanje od stresa, divljenje svijetu i životu i zahvalnost.
- **7:00** *Smoothie* s bademovim mlijekom, špinatom, bobičastim voćem i orasima uz dodatak bjelanjčevina u prahu i zelenoga praha (primjerice zelene magme ili *matcha* praha). Dvije šalice vrlo jakoga čaja s medom.
- **8:30** Slušanje glazbe koja u meni budi osjećaj sreće na putu na posao.
- **10:00** Užina (koju nosim od kuće): dva jaja, dva rižina krepera i rajčice plus velika šalica kave s kravljim mlijekom.
- **12:00** Teretana: čučnjevi, mrtvo dizanje, podizanje kukova s opterećenjem (dvoručnim utegom) i sl. uz slušanje glazbe sa slušalicama koja u meni budi osjećaj sreće.
- **13:00** Proteinski *shake* i jabuka. Poslije tuširanja ručak: velika salata od raznolikog povrća i ostaci jučerašnje večere koje sam ponijela od kuće (piletina i/ili riba i krumpir i sl.).
- **17:00** Zdjelica *chia* sjemenki s kefirom.
- **18:00** Dvadesetminutna meditacije ili duboko disanje.
- **19:30** Večera: losos pržen na kokosovu ulju i kurkumi, batat pečen u pećici, kuhani grašak, domaći pesto i salata od špinata. Za desert nekoliko komada tamne čokolade i šalica đumbirova čaja.
- **22:00** Odmor od ekrana – vrijeme za umirivanje misli prije spavanja – čitanje ili razmišljanje o stvarima na kojima sam zahvalna.

nije istina. Pošto odbijem komad čokoladne torte na okupljanju s prijateljicama, pitaju jesam li postala anoreksična ili imam fobiju od masnoća.

“Dobro, pa zar ti više ništa ne jedeš?” pita jedna.

“Da, jedem, jedem mnogo i to pet puta na dan. Samo jedem druge stvari.”

Druga me prijateljica optužuje da sam izdala globalni feminizam opsesivno se baveći svojim tijelom i prehranom. Pitam je hoće li žene imati veće plaće ako ja imam bolove u leđima.

“Ali to su patrijarhalni stavovi”, uzvratilo povrijeđeno.

“Znači, feminizam je kad se žena ne osjeća dobro?” nastavim.

Polako počinjem shvaćati da se svatko tko krene u značajniju promjenu načina života u jednom trenutku neizbježno mora suočiti s reakcijama drugih. Neke od tih reakcija mogu biti uzrokovane i potaknute zabrinutošću, druge osobnim osjećajima. Sumnjama? Strahom od promjena jer želimo da ljudi koji nas okružuju uvijek budu isti, da se ne mijenjaju? Ili je možda stvar u našoj vjeri koja potiče svojevrsnu askezu, predodžbi da nam usmjeravanjem na vlastito tijelo i način života prijeti opasnost da postanemo egocentrični i zaokupljeni samima sobom?

Zatečena sam otporom na koji nailazim.



Dopisujem se s Ritom o tome.

Postaje svjesna da mnogi koji odluče promijeniti prehrambene navike i način života nailaze na isti takav otpor ljudi koji ih okružuju – čak i najbližih, članova obitelji. Ali Rita nije samo pametna i empatična, nego je i iznimno zabavna i dosjetljiva pa mi šalje nekoliko prijedloga kako se mogu s tim mogu nositi.

Kaže da se moram jasnije i odlučnije zauzeti za sebe i svoj način života, bez prebacivanja krivice na ikoga drugog. Oluče li se tada i dalje osjećati loše zbog moje odluke, tada je to *njihov problem*.

To je nešto što uvijek iznova moram naučiti, shvatiti i prihvatiti, jer mi teško sjeda. Oduvijek sam kao osobni neuspjeh doživljavala kad bi se netko iz moga obiteljskog ili prijateljskog kruga osjećao loše zbog nečega povezanog sa mnom. Osjećam to kao golem teret koji me snažno pritišće, a isto zamjećujem i kod drugih žena. Tog se tereta trebamo naučiti riješiti jer on nikome ne koristi, a ponajmanje nama. Povrh toga, tu su i svakidašnji, praktični problemi.

Naime, članovi moje obitelji se bune jer su ostava i hladnjak najednom pretrpani “čudnim novim stvarima” poput vrećica lanenih sjemenki, lješnjaka i goji bobica. Ledenica je dupkom puna raznovrsnoga smrznutog bobičastog voća i velikih pakiranja smrznutoga povrća. Moj suprug, inače krasan čovjek s pregršt divnih osobina, imao je iznimno strogoga “kućnog ekonoma” – vrsnu, nepopustljivu domaćicu u stilu 1950-ih – svoju majku. Zato je gotovo opsesivno-kompulzivian u vezi preglednosti kuhinjskih ormarića i sve uvijek mora biti na istom mjestu, a kako svoju novu hranu naposljetku ipak negdje moram smjestiti, moram priznati da održavanje reda i preglednosti ormarića i hladnjaka postaje sve teže.

Nadalje, tu su i ti silni prahovi poput onoga na “L” (L-glutaminata), zelenoga praha (najnovija supernamirnica) i bjelančevina u prahu. Gdje da njih spremim? I to mi je novo, te bjelančevine u prahu. Unosim ih kao sastavni dio doručka s orašastim plodovima i voćem (ili, prevedeno na Ritin jezik, bjelančevine – voće – zdrave masnoće) ili poslije tjelovježbe. U lokalnoj trgovini zdravom hranom pronađem bjelančevine u prahu s okusom banane. Budući da obožavam banane, odmah ga kupim. Nažalost, ne sjeda mi dobro na želudac, izazivajući nadimanje svaki put kad ga

Članovi moje obitelj se bune jer su ostava i hladnjak najednom pretrpani “čudnim novim stvarima” poput vrećica lanenih sjemenki, lješnjaka i goji bobica.

popijem u tolikoj mjeri da bih s obzirom na količinu plinova koji se u meni stvaraju mogla pokrenuti vlastitu tvrtku za distribuciju plina koja bi bez problema mogla opskrbljivati grad srednje veličine.

Od drugoga se, pak, praha još više nadimam. Rita me potiče da ne odustanem i preporučuje mi lakoprobavljive bjelančevine u prahu pogodne za vegane. Taj se prah, međutim, ne da dobro razmutiti bez štapnog miksera ili blendera.

Zato na poslovni put u Ženevu u putnoj torbi nosim mini štapićni mikserić. U hotel dolazim dovoljno rano i prvo što napravim je odem u teretanu i odradim tjelovježbu za taj dan. Poslije povratka u sobu, iz putne torbe vadim čarobni štapić i malu vrećicu proteinskog praha koji sam ponijela od kuće i smučkam ga u kupaoničkoj čaši sa švicarskom mineralnom vodom *Gerolsteiner Sprudel* – iz šale ga nazovem *šprudel šmuti*.

Priznajem, pila sam i bolje stvari od toga. Ali i gore.

Zamjećujem još nešto. Nekako sam dobro raspoložena. Je li to zbog proljetnoga sunca u Ženevi? Ili su me raspložili zabavni suputnici? Ili je možda stvar... *u meni?*

Nešto se počinje događati.