

Biblioteka **Makronova**

Naslov originala

Goddesses Never Age

Prvi put objavio Hay House Inc.

Copyright © dr. Christiane Northrup, 2015.

Hrvatsko izdanje copyright © Planetopija 2015.

Prijevod **Aleksandra Barlović**

Lektura **Ljiljana Puljar Matić**

Urednica **Danijela Duvnjak**

Naslovnica **Bee biro**, Zagreb

(fotografija C. Northrup © CharlesBush.com)

Ilustracije **Scott Leighton**

© Christiane Northrup Inc.

Grafičko oblikovanje **Melita Malusà Vukašinić**

Tisak **Znanje d.o.o.**, Zagreb

Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**

Nakladnik **Planetopija**, Zagreb

rujan 2015.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisanog dopuštenja, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

VAŽNO:

Autorica ove knjige ne nudi zdravstveni savjet niti propisuje upotrebu bilo koje tehnike kao oblika liječenja bilo kojeg fizičkog, emocionalnog ili medicinskog stanja bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. Autoričina je namjera samo ponuditi općenitu informaciju kako bi čitatelju pomogla u njegovoj potrazi za emocionalnim i duhovnim dobrostanjem. Ni autor ni izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za primjenu informacija iznesenih u ovoj knjizi.

ISBN 978-953-257-324-4

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000912608.

dr. Christiane Northrup

BOGINJE NE STARE

Tajni recept za blistavost,
zdravlje i vitalnost

Zagreb, 2015.

Sadržaj

Uvod	9
Prvo poglavlje	
Boginje su bezvremene	17
Drugo poglavlje	
Boginje poznaju moć užitka	37
Treće poglavlje	
Boginje koriste unutarnju iscjeljujuću moć	59
Četvrto poglavlje	
Boginje shvaćaju uzroke zdravlja	84
Peto poglavlje	
Boginje tuguju, bjesne i nastavljaju dalje	126
Šesto poglavlje	
Boginje su seksi i senzualne	158
Sedmo poglavlje	
Boginje vole ne gubeći sebe	196
Osmo poglavlje	
Boginje uživaju u hrani	232
Deveto poglavlje	
Boginje se kreću radosno	264
Deseto poglavlje	
Boginje su prelijepo	285

Jedanaesto poglavlje	
Boginje utjelovljuju božansko načelo . . .	300
Dvanaesto poglavlje	
Četrnaestodnevni program	
bezvremene boginje	326
Izvori	354
Bilješke	361
Zahvale	371
Bilješka o autorici	375
Kazalo	377

Uvod

Jedna od mojih prijateljica dvadesetogodišnjakinja rekla mi je: 'Curo, ti si zagonetka. Nisi mlada, a nisi ni stara. Dovraga, ne znam što si. Ti si Nešto Posebno.' Jednostavno budite nešto posebno. To djeluje!

TOSHA SILVER, AUTORICA KNJIGE NEČUVENA OTVORENOST
(OUTRAGEOUS OPENNESS)

Nedavno sam posjetila prodavaonicu sportske opreme kako bi mi ondje podesili skijaške vezove. Prodavač, očito mlađi od mene, upitao me je koliko mi je godina. Ako ste premašili određenu dob, pretpostave da vam se vezovi trebaju brzo otvarati jer vam je ravnoteža narušena i lakše padate. Tjelesno sam aktivna, aktivnija nego u mladosti, i redovito plešem argentinski tango pa je moja ravnoteža sasvim u redu. "Upišite 40", rekla sam prodavaču, koji je provjeravao tablicu kako bi ustanovio moje postavke. Tako postupam i po pitanju sprava za vježbanje. Nije mi potrebno da me sprava za simulaciju uspona stepenicama mazi kao da sam krhka starica koja bi se mogla ozlijediti ako je program malo previše izazovan. Ako osjetim da mi ne odgovara, stat ću i podesiti spravu. Ne dopuštam si nelagodu ili sram zato što moram koristiti niže postavke. I ne dopuštam da nečije gledanje na to što "40", "50", "60" ili bilo koja druga brojka znači, oblikuje moje viđenje same sebe.

Kad vas netko upita koliko vam je godina, sjetite li se uopće? Ili vam je to toliko nevažno da zaboravite, osim kad vam se približava

“okrugla” brojka? Dob je samo broj, a biti bezvremena znači ne nasjedati na zamisao da određena brojka određuje sve: od vašega zdravstvenog stanja do vaše privlačnosti i vrijednosti. U šezdesetoj možete biti mlađi no što ste bili u tridesetoj jer ste promijenili stav i način života. Biti bezvremena znači suprotstaviti se pravilima o značenju ove ili one dobi. To, posve jednostavno, znači nikada ne “ostarjeti” – nikada se ne osjećati kao da su najbolji dani za vama, a put pred vama vodi samo nizbrdo.

Dopustite da nešto istaknem: *starjeti* počinjemo čim se rodimo. Ali, pojam “starenje” u ovoj našoj kulturi ne koristimo otprilike do pedesete godine, a ono što najviše povezujemo sa “starenjem” jest “propadanje”. Činjenica je da i dvadesetogodišnjaci, ili čak mlađe osobe, već iskazuju znakove “starenja”: propadanje mišićne mase, nestabilnost razine šećera u krvi i gubitak ravnoteže, dok su neki ljudi i u sedamdesetim godinama oličenje zdravlja. Prema dr. Joan Vernikos, znanstvenici istraživačici i bivšoj direktorici NASA-ina Odjela za znanost o životu, koja je pripremila 77-godišnjeg Johna Glenna za povratak u svemir, starenje nije ništa drugo doli polagani oblik bestežinskog stanja: postijedi je ono što se vašemu tijelu događa kad ne ustajete sa stolca, ne krećete se, ne živite aktivno i ne doživljavate Zemljinu gravitacijsku silu. Starenje *ne* znači neizbježno slabljenje tjelesnog zdravlja ili potonuće u stanje kulturalne nevažnosti.

Knjiga *Boginje ne stare* govori o bezvremenosti ili o bezvremenom življenju, a to je ono što doživljavate kad živite bez straha da ćete pasti – ili da ćete se raspasti. Već dugo kasnimo s promjenom paradigme u pogledu našega poimanja starenja. Stogodišnjaci su najbrže rastući segment američkog stanovništva (koji se povećava stopom od 75 000 godišnje).¹ U Sjedinjenim Američkim Državama trenutačno živi oko 53 000 stogodišnjaka, a do 2050. godine bit će ih oko 600 000. Dobro ste pročitali: za dva naraštaja *deset puta* više Amerikanaca bit će starije od stotinu godina. To je jednostavno dio globalne priče o tome da ljudi žive dulje. Ako želite dugovječnost, uvjeren sam da posljednje godine svojega života ne želite provesti bolesni, razmišljajući o tome koliko ste “stari”. Svoju budućnost možete danas početi mijenjati prihvaćajući nov, bezvremeni stav koji će vam pomoći cvjetati tjelesno, emocionalno, mentalno i duhovno.

Starenje je prilika da povećate svoju vrijednost i sposobnost jer se broj živčanih veza u vašemu hipokampusu i u cijelom mozgu povećava, uplićući u vaš mozak i tijelo mudrost dobro proživljenog života, što vam omogućuje prestati živjeti u strahu da ćete razočarati druge i biti nesavršeni. Bezvremeno življenje je hrabro življenje. To znači da vam beznačajne životne drame neće odvlačiti pozornost jer imate dovoljno iskustva da znate zbog čega se ne isplati uzrujavati i što bi vam trebalo biti prioritet. To znači uspostaviti nov odnos prema vremenu, kojega se više nećete plašiti ili ga pokušavati preteći. Kad su u sklopu nedavno obavljenog istraživanja ljude starije od stotinu godina pitali kako se osjećaju u pogledu doseganja te troznamenaste brojke, tri najčešća odgovora bila su “blagoslovljeno”, “sretno” i “iznenađeno” – iznenađeno jer kad počnete živjeti bezvremeno, ne obraćate pozornost na svoju dob, kolika god bila.²

Duša je bezvremena te izraz božanske, ženske stvaralačke sile univerzuma. Sveto žensko tradicionalno se povezuje s tamom, tijelom, misterijem, plodnošću, primanjem i praiskonskom juhom – maternicom u kojoj sav život započinje i biva hranjen. Svaka žena je bezvremena boginja, izraz tjelesnog oblika svete ženskosti. Nažalost, to često zaboravljamo u bujici *ageističkih* kulturalnih poruka. Trebali bismo biti svjesniji negativnih poruka naše kulture o starenju te ih svjesno nastojati odbaciti.

Klinički neuroznanstvenik dr. Mario E. Martinez, osnivač Instituta za biokognitivnu znanost, pisao je o kulturalnim očekivanjima ili o onome što je nazvao “kulturalnim portalima” koje usvajamo – kao što su trenuci kad navršimo trideset, pedeset ili šezdeset i pet godina. Dr. Martinez kaže da biste uvijek trebali odbijati popust za starije osobe jer to samo utvrđuje zabludu da starite i da ste sve krhkiji, da ne možete raditi ili da drugi moraju skrbiti o vama.³ Moj je brat to nedavno shvatio kad je odlučio prihvatiti popust na zrakoplovnu kartu kako bi uštedio 25 dolara. Kad je stigao u zračnu luku, morao je još jednom stajati u redu kako bi dokazao da je doista stariji. Na kraju se osjećao kao građanin drugog reda, što nedvojbeno nije vrijedilo uštede od 25 dolara.

Moja majka, kojoj je gotovo devedeset godina, našla se u nevolji jer se nije upisala u državni plan za receptne lijekove. Nije vidjela razlog da

to učini jer ne uzima ni jedan lijek i ne namjerava ih uzimati. Želite li svoj šezdeset i peti rođendan provesti razmišljajući o tome od čega biste mogli oboljeti kako biste mogli izabrati odgovarajući plan za receptne lijekove? Zašto je to kulturalni portal kroz koji biste, prema kulturalnom očekivanju, trebali proći? Vjerojatno zato što je dob od šezdeset i pet godina u devetnaestom stoljeću izabrana kao dob u kojoj su ljudi mogli poći u državnu mirovinu, jer je to bio prosječan životni vijek. U međuvremenu su administrativne tablice i statistike utvrdile dob za odlazak u mirovinu oko šezdeset i pete godine, plus ili minus pet godina, ali je danas očekivano trajanje života nakon šezdeset i pete godine čak dvadeset i četiri godine! Zašto bismo stoga i dalje očekivali da ćemo u šezdeset i petoj godini jednostavno stati? Ili u sedamdeset i petoj, ili u osamdeset i petoj, ili u bilo kojoj dobi?

Ako u ovom trenutku ne razmišljate o tome koliko vam je godina, tada bi vas "okrugli" rođendan ili bolest prijatelja ili rođaka vršnjaka, vezana uz način života, ili kriza u vašemu životu, mogli potaknuti na razmišljanje o tome kako biste mogli promijeniti svoj scenarij i starjeti bez propadanja. Mnoge žene nazivaju u moju radijsku emisiju kako bi me upitale za savjet jer su se odjednom suočile s autoimunom bolesti, prekanceroznim ili kanceroznim stanjem ili alergijom. Ako ih nije poljuljala zdravstvena kriza, to je učinio gubitak radnog mjesta, veze ili određene iluzije. Katkad mi kažu kako su upravo otkrile da ih supruga vara, ili da su im se sin ili kći studentske dobi suočili s problemom mentalne bolesti ili ovisnosti o drogama. Naše duše osmišljavaju mnoge snažne pozive na buđenje kako bi vratile našu pozornost na pravi put.

I, dakako, "promjena", kako se nekoć nazivalo menopauzu, prirodna je točka preobrazbe u životu žene. U vrijeme biološkog znaka zadnje menstruacije trebale bismo život započeti iznova. Naše tijelo to zna čak i ako naš um ne zna. Dok sam bila aktivna u medicinskoj praksi, briljantne stručnjakinje dolazile su na pregled ustanovljavanja trudnoće, a kad sam im rekla da je rezultat pozitivan, odgovorile bi: "Ne mogu vjerovati. Kako se to dogodilo?" Vjerujte mi, shvaćale su kontracepciju i ciklus plodnosti tijela. Samo su poricale svoju nesvjesnu potrebu da prožive dramatičnu promjenu – potrebu koja ih je potaknula na nemarnost u pogledu kontracepcije. Mnogo je lakše kad smo sposobne postati svjesne

želje da rodimo nešto novo i sjetimo se da je mnogo načina da to učinimo i bez potrebe da ponovno postanemo majke.

Kad uđu u perimenopauzu, razdoblje prijelaza u menopauzu koje u pravilu traje šest do dvanaest godina, mnoge žene uviđaju da više nisu voljne držati svoje snove "na čekanju" i živjeti u skladu s onime što svi oko njih očekuju. Vi možda jako osjećate da biste trebali promijeniti karijeru, preseliti se u novi grad, okončati određenu vezu ili istražiti svoju seksualnost na novi način. Obratite pozornost na te želje. Vaši stvaralački sokovi teku! Životna sila teče kroz vas. Novi život koji radate mora obuhvatiti vaš.

Ili možda niste svjesni želje za promjenama. Prirodna promjena fokusa koju žene doživljavaju često se može dogoditi neočekivano – kao i perimenopauza. Jedna žena s kojom sam razgovarala rekla mi je kako je njezin prvi val vrućine bio toliko neočekivan i intenzivan da je prekorila supruga da joj je dao kavu s kofeinom umjesto bez kofeina – pretpostavila je da je to bilo uzrok tog osjeta. Kad je on rekao: "Možda je to val vrućine. Nisi li u toj dobi?", zapanjeno je zašutjela. Mnoge žene o perimenopauzi ne razmišljaju dok se ne nađu u njoj, ili dok njihova prijateljica ili sestra ne uđu u nju. *Jesam li već u toj dobi?* pitaju se. *Doista?* A tada: *Doista? Što to znači za mene? Što ću stvoriti u sljedećem poglavlju svojega života? U što se pretvaram?*

Pretvarate se u moćnu, zamamnu, plodnu, bezvremenu boginju koja biste trebali biti – izraz božanske, ženske sile nesputane kulturalnim očekivanjima koja vas drže malenom, pretjerano opreznom i u strahu da ćete nekoga uzrujati. Otkrivajte svoje jastvo bezvremene boginje, koja na mnoge načine izražava svoju kreativnost te doživljava životne užitke osjećajući se dobro u svojem tijelu i ponovno otkrivajući svoju seksualnost na početku nove veze, projekta ili načina života.

Knjiga *Boginje ne stare* namijenjena je ženama svih dobi koje uživaju u svome životu i žele iskusiti kako život može biti još bolji. Nisam željela napisati knjigu o zdravlju koja će žene uplašiti u pogledu starenja i uputiti ih kako da se pripreme za sve strahote koje bi im se mogle dogoditi: od bolesti dojki do bolesti srca i maternice. Nisam željela secirati žensko tijelo na komadiće i reći ženama neka se pridržavaju ovih deset savjeta kako im se određeni komadić ili cijeli sustav ne bi raspao. Takav sam

pristup zdravlju odavno prerasla. Ako želite specifičan savjet o tome kako imati zdrave grudi, kako hraniti tijelo dobrom, zdravom hranom i kako izgledati sjajno iz godine u godinu, sve to pronaći ćete u ovoj knjizi. Međutim, pronaći ćete i zamisli koje će vas potaknuti da odustanete od zabluda o ženama i našem međusobnom odnosu te o našem odnosu prema vlastitom tijelu i Zemlji – zabluda koje su žene usvojile i zbog kojih stare.

Zapravo, knjiga *Boginje ne stare* zamišljena je tako da vam pomogne izaći iz stare paradigme i ući u novu. Usredotočena je na isticanje svega što može poći po *dobru* u vašemu tijelu, kao i toga kako utjelovljivati ravnotežu i zdravlje bez obzira na vaše zdravstveno stanje i zadovoljstvo u ovom trenutku – čak i ako već bolujete od neke kronične bolesti. Kakva god bila vaša dijagnoza, pristup ove knjige može poduprijeti vaše ozdravljenje. Prvo poglavlje opovrgava zablude o starenju i pomaže vam shvatiti što znači biti bezvremena i boginja. Činjenica je da naše tijelo nije odvojeno od naših misli i emocija. Nije odvojeno ni od planeta Zemlje, naše velike majke, ni od neba, ni od zvijezda. Ta spoznaja pomoći će vam uvidjeti zašto je toliko važno otpustiti toksična vjerovanja i osjećaje zbog kojih ne doživljavate optimalno zdravlje i zadovoljstvo. A budući da je radosno življenje, upuštanje u održive užitke, najvažnije što možete učiniti za svoje zdravlje, drugo poglavlje posvećeno je toj temi.

U trećem i četvrtom poglavlju iznosim posve drugačiju perspektivu u pogledu uobičajenih ženskih zabrinutosti vezanih za tijelo i tjelesno zdravlje u menopauzi i nakon nje. U petom poglavlju doznat ćete kako valja otpustiti stare emocije koje mogu prouzročiti bolest: tugu, gnjev i stid. Šesto poglavlje pomoći će vam ponovno otkriti vlastitu seksualnost – vlastitu Afroditinu prirodu – kako više ne biste mislili da niste seksi samo zato što nemate tijelo vitke dvadesetdvogodišnjakinje. U sedmom poglavlju nastavit ćete otpuštati toksične emocije otpuštajući sram i perfekcionizam koji utječu na vaš odnos sa samom sobom i s važnim ljudima u vašemu životu. Osmo poglavlje govori o novom odnosu prema hrani i prema vlastitom tijelu dok se mirite sa svojim trbuhom, a deveto poglavlje opisuje radosno kretanje umjesto da vas prisiljava “vježbati”. U desetom poglavlju čitat ćete o tome kako da sebe vidite lijepom te

kako da samopouzđano istaknete i ukrasite tu ljepotu ako želite promijeniti svoj izgled. A u jedanaestom poglavlju pronaći ćete smjernice za to kako slušati vlastitu božansku mudrost i signale vlastitog preciznog “mjerača gluposti”. Naučit ćete i uspostaviti novi odnos sa Zemljom i s njezinim stanovnicima dok potpuno ulazite u svoje jastvo bezvremene boginje. I na kraju, u dvanaestom poglavlju pronaći ćete praktičan predložak za primjenu zamisli iz ove knjige u 14-dnevnom programu bezvremene boginje, a potom ćete pronaći popis korisnih izvora za hranjenje boginje u vama.

I eto vas na raskrižju, na kojemu morate odlučiti kakav će vaš život biti u nadolazećim godinama. Činjenica da u ovom trenutku čitate ove riječi neosporan je dokaz da bezvremena boginja u vama želi da joj prepuštite glavnu riječ. To kaŕem potpuno uvjereni jer sam živjela dovoljno dugo da bih znala da potpune slučajnosti jednostavno ne postoje. Da niste ozbiljno razmišljali o promjeni vlastitog pristupa životu, u ovom trenutku ne biste bili sa mnom.

Dakle, hoćete li starjeti s užitkom ili propadati? Hoćete li se i dalje držati stare paradigme borbe s tijelom kako biste ga prisilili na poslušnost? Hoćete li i dalje tuđim potrebama davati prednost pred svojima i uzimati “gorivo” u obliku prerađene hrane, šećera, kofeina, tjeskobe i čiste snage volje? Ili ćete sići s puta koji vodi u bolest, krhkost i slabiju kvalitetu života te početi živjeti odvažno, kao da mislite ozbiljno?

Starenje nije nešto čega bismo se trebali plašiti. Ovo nije *antiaging* knjiga kojoj je cilj naoružati vas za rat protiv starenja – a metafora rata ionako nije primjerena. Kad god zauzmete neprijateljski stav prema nečemu, pridajete mu moć. Umjesto da se plašite starenja i opirete mu se, sjetite se čarobnog načela koje govori da kad nečemu doznate ime, to vam daje moć – ne *nad* time, nego *s* time, kao što kaŕe spisateljica Starhawk. Tada možete postati neutralizirajuća sila. Možete promijeniti iskustvo starenja. Nećete biti stari i nećete biti mladi. Bit ćete “nešto posebno”: bezvremena boginja.



Boginje su bezvremene

Mi nismo zagovornici dugog života. Mi zagovaramo radostan život, a kad ste radosni, u pravilu slijedi dugovječnost. Uspješnost života ne mjerimo njegovom dužinom, nego njegovom radosnošću.

— ABRAHAM

Moja majka bliži se devedesetoj, ali i dalje voli voziti. Kod kuće barem jednom tjedno manevrira traktorskom kosilicom po svojem imanju, obilazeći biljke na svoja tri četvrt jutra travnjaka. Za volanom kampera Pleasure-Way provezla se ulicama Bostona kako bismo otišle na večeru. Mama je prije nekoliko godina vozila svoj kamper diljem Sjedinjenih Američkih Država putujući s prijateljicom Anne, koja je bila nešto starija (i nedavno je preminula u devedeset i prvoj godini). Željele su vidjeti šumu sekvoje. Nisu se plašile parkirati u kampu i prenoćiti ondje. Osobno, košnju trave i intenzivan gradski promet radije ostavljam drugima, ali znam da ću u majčinoj dobi biti aktivna kao i ona. Mama i ja u mnogočemu smo različite, ali je ona moj uzor za življenje punim plućima, s radošću i pustolovnim duhom. Od nje sam naučila koliko je važno vježbati i skrbiti za tijelo pa svoje zrelije godine mogu provoditi radeći ono što volim umjesto da reagiram na jednu zdravstvenu krizu za drugom. Riječima Esther Hicks i Abrahama, moja formula za moje zrelije godine glasi “sretna, zdrava, mrtva”¹. Niste osuđeni provesti posljednje mjesece svojega života s kanilom za kisik u nosu. Tu priču možete promijeniti!

Kao liječnica i zdravstvena edukatorica znam da vjerojatnost degenerativnih bolesti i prijevremenog starenja možete svesti na minimalnu mjeru donoseći dobre odluke o načinu života. Zdravlje ne morate doživljavati kao privremeni predah. Zdravlje je vaše *pravo stečeno rođenjem*. Možete izaći iz stanja hiperopreznosti i prestati se brinuti da će vas tijelo svakog trena iznevjeriti. Umjesto toga možete ponovno uspostaviti prirodan, skladan odnos sa svojim tijelom te doživljavati užitak, radost i energično zdravlje kao svakodnevnu stvarnost. Tada ćete živjeti bezvremeno, s vitalnošću boginje, a vaše tijelo i duh to će odražavati.

STANIČNO STARENJE, STANIČNO OBNAVLJANJE

Iako većina ljudi toga nije svjesna, tijelo je neprestano u stanju obnavljanja. Stanice se redovito obnavljaju. Stare stanice umiru, a nove se rađaju. Svi vaši organi i vaša koža zamjenjuju se vrlo brzo, ali se i obnavljaju. Danas nemate isto fizičko tijelo koje ste imali prije nekoliko godina. Svaka stanica je zamijenjena.

U određenom smislu, svi imamo rok trajanja. Strukture na vrhovima naših kromosoma, zvane telomere, nalik stijenju na štipčićima dinamita, skraćuju se zbog dijeljenja stanica. Kad se stijenj dovoljno smanji, stanice više ne mogu primati uputu za replikaciju i tada umiru. Međutim, telomere se ne moraju skraćivati toliko brzo. Istraživanja pokazuju da ih enzim zvan telomeraza popravlja te malo produljuje, što nam daje mogućnost da zapravo poništimo starenje poboljšavanjem svoje sposobnosti da popravimo i produljimo svoje telomere.² Meditacija svjesnosti, tjelesna aktivnost i drugačiji način razmišljanja obećavaju usporavanje procesa starenja.³ Istraživanja istraživača kao što je Richard Davidson sa Sveučilišta Wisconsin otkrivaju da praksa svjesnosti preustrojava mozak uzrokujući bolji imunitet i poboljšanu sposobnost upravljanja stresom i emocijama.⁵ A nedavno obavljeno longitudinalno istraživanje, u sklopu kojega su istraživači osam godina pratili ljude starije od pedeset godina, otkrilo je da samo sat vremena tjelesne aktivnosti tjedno može sedmerostruko smanjiti rizik od kroničnih bolesti. "Umjerena" tjelesna aktivnost znači samo sat vremena tjedno provesti u plesanju, pranju automobila ili šetnji. Čak i oni koji su do početka tog istraživanja živjeli sjedilačkim

životom, ostvarili su ishod sličan onima koji su i prije vježbali.⁶ Stoga, ako želite energične nove stanice u svojem tijelu, hranite ih donoseći pozitivne odluke koje obuhvaćaju održavanje pozitivnog stava o sebi, o svojem zdravlju i o svojoj vrijednosti.

Raspad stanica uzrokuje tjelesne promjene koje povezujemo sa starenjem: od bora do blažih tegoba i bolesti. To tjelesno propadanje uvelike se događa zbog nakupljanja toksina, koje uzrokuje stanično propadanje i oštećenje te raspadanje tkiva i organa. Učinak nakupljanja toksina u tijelu pogoršava se zbog nastanka guste fascije, odnosno stvaranja ožiljaka na vezivnom tkivu kao posljedice tjelesnog, emocionalnog i mentalnog stresa (više o tome poslije). A, kao što sam spomenula u uvodu, provođenje previše vremena sjedeći ili ležeći ubrzava proces starenja. Zato biste se trebali kretati i doživljavati Zemljinu gravitacijsku silu hodajući, gurajući, vukući i krećući se. Jedan od razloga zbog kojih je kretanje toliko važno jest to što vaše tekućine lakše prenose toksine u organe koji ih prerađuju ako ne sjedite cijeli dan. Štoviše, urinarnu inkontinenciju pogoršava dulje sjedenje (kao i erektilnu disfunkciju, zbog čega se i muškarci moraju kretati). Ako se toksini u tijelu ne prerađuju, događa se raspad stanica.

U našoj hrani i okruženju postoje toksini koje bismo trebali izbjegavati koliko je god moguće, ali mnogi od toksina koji pridonose procesu starenja nastaju u našem tijelu. Hormone stresa, kao što su kortizol i adrenalin, tijelo bi trebalo koristiti u slučaju neposredne prijetnje tjelesnoj sigurnosti. Daju nam brzu energiju za trčanje uzbrdo ili za borbu za živu glavu. Kad su ti hormoni kronično povišeni u našem sustavu zbog neprestanog emocionalnog i tjelesnog stresa, uzrokuju staničnu upalu, koja je osnovni uzrok svih kroničnih, degenerativnih bolesti uključujući rak.

Jedan moj prijatelj našao se u kritičnom stanju pa sam ga odvezla u hitnu službu i satima bila uz njega dok su ga liječnici i sestre obrađivali te obavljali pretrage. Svi nalazi krvi bili su normalni pa su ga nakon nekoliko dugih, stresnih sati provedenih u hitnoj službi poslali kući s tabletama protiv bolova. Sljedećeg jutra imala sam 1,3 kilograma više. Moje je tijelo zadržavalo tekućinu zbog procesa kojim je nastojalo smanjiti količinu kortizola i adrenalina u mome sustavu, preostalih/od stresa

prethodnog dana. Emocionalni i tjelesni uzročnici stresa, kao što je loše spavanje, s vremenom mogu biti dovoljno jaki da uzrokuju debljanje i zadržavanje suvišnih kilograma, usporavajući naš metabolizam. Mnoge žene na određeni način na svojem tijelu nose teret cijelog svijeta jer empatijski preuzimaju emocionalni stres ljudi koji ih okružuju, kao što je Colette Baron-Reid istaknula u svojoj knjizi *Mršavljenje za ljude koji previše osjećaju* (*Weight Loss for People Who Feel Too Much*).

Oksidacijski stres još je jedan proces koji s vremenom uništava naše tijelo. Slobodni radikali, nusproizvodi metabolizma u našim stanicama, molekule su kojima nedostaju elektroni i koje putuju kroz sustav tražeći stanice kojima će uzeti elektrone. Te stanice ostaju oštećene i kreću u potragu za elektronima koji će im vratiti stabilnost. Ako vaše tijelo ne sadržava dovoljno antioksidansa za redovito suzbijanje oštećenja nastalih djelovanjem slobodnih radikala, s vremenom će izgubiti sposobnost samopopravljanja.

Upalu i oksidacijski stres pogoršavate kad posegnete za slatkom hranom koja nudi privremeno olakšanje od tjeskobe, ljutnje, tuge, boli i nezadovoljstva. Ne govorim o svježem voću, koje sadržava vlakna te mnogo hranjivih tvari i antioksidansa. Vi svoju tugu vjerojatno ne utapate u zdjeli punoj netom ubranih borovnica. Šećeri koje konzumiramo u stanju stresa u pravilu su visoko rafinirani. To su šećeri u hrani bez bjelančevina ili vlakana, koji bi usporili biokemijski učinak šećera na tijelo. Zbog brze energije iz šećera nakratko se možete osjećati dobro, ali čokoladica, kolač ili čaša vina mogu uzrokovati nagli porast razine inzulina, koji uzrokuje oštećenje LDL kolesterola (lipoproteina niske gustoće). Taj ljepljivi, oštećeni LDL putuje vašim žilama i potiče daljnju upalu sve dok se ne zalijepi za stijenke, stvarajući naslage zbog kojih nastaju suženja i, s vremenom, povećani rizik od Alzheimerove bolesti, dijabetesa, artritisa te srčanog i moždanog udara. Osim toga, glikemijski stres čak i u slučaju blago povišenih razina šećera u krvi uzrokuje oslobađanje upalnih tvari poput citokina iz imunoloških stanica, koje oštećuju stijenke krvnih žila.

Suvišno trbušno masno tkivo također uzrokuje upalu zbog koje se pojavljuju bolovi zbog kojih poželite izostaviti večernju šetnju i sjesti na kauč sa zdjelicom sladoleda. Konzumiranje rafiniranih šećera izaziva

beta-endorfinski odgovor koji ublažava bol i budi privremeni osjećaj ugone, ali navika konzumiranja šećera i sjedilački način života stvaraju začarani krug upale i oksidacije. Zaobljeni trbuh nije posljedica godina, nego konzumacije šećera i upale koja vas svladava. To je znak da morate roditi svoje novo jastvo: bezvremenu boginju koja doživljava toliko mnogo užitaka da se ne prepušta iskušenju slabijih, privremenih užitaka šećera i alkohola.

Iako su učinci redovitog konzumiranja alkohola na starenje vidljivi, najveći dio oštećenja događa se dublje u tijelu. Moždani putevi za procesiranje dopamina, prirodnog sredstva za ublažavanje bolova i stvaranje ugone, prestaju pravilno funkcionirati. S vremenom se trijezni počnete osjećati lošije nego prije no što ste razvili naviku pijenja alkohola. "Samo jedna čaša" piva ili vina privremeno popravlja raspoloženje i osjećaj zadovoljstva, ali ciklus ponovno počinje. No, nekoliko šećernih slastica ili alkoholnih pića neće vas ubiti. Štoviše, zdravi obredi uživanja (kao što je konzumiranje ukusne čokolade ili uživanje u čaši dobrog vina) dio su dobrog života. Ali, bezumno uživanje s ciljem ublažavanja boli koju ne želite osjetiti posve je druga priča. Želite li doista šećer ili želite slađi život? Tražite li smirenje u boci votke ili želite pronaći Duh? Koristite li šećer ili alkohol kao lijekove kojima susprežete "nezgodne", teške osjećaje? Mnogo je bolje očistiti se od njih i otpustiti ih kako biste mogli iskusiti održivu radost, poput sretnog dvogodišnjaka!

Detoksikacija je sjajna. Podržava zdravlje i podsjeća nas koliko je ugodno izbaciti nečist iz tijela te se vratiti prirodnom stanju zdravlja. Međutim, većina nas u detoksikaciju se upušta kao u svojevrstnu pokoru jer smo bile "zločeste", što nije stav bezvremenosti. Teorija glasi: *Bila sam zločesta i pojela previše blagdanskih slastica pa se moram kazniti mukotrpnom detoksikacijom.* Ne morate se upustiti u četverodnevnu detoksikaciju koja će vam donijeti migrenu i simptome nalik gripi. Možete jednostavno izabrati započeti proces povratka čistoj prehrani i ugodnom življenju znajući da se prvih nekoliko dana možda nećete osjećati najbolje dok svi toksini izlaze iz tijela. U vrijeme te blage nelagode možete se veseliti prijelazu iz osjećaja otečenosti, bolnosti i nedostatka energije u ponovno osjećanje živosti. Otpustite zamisao detoksikacije kao kazne i usredotočite se na užitke skrbi o sebi, osjećanja vlastitih potreba i konzumiranja

svježē, zdrave hrane. Opazite koliko je ugodno oĉistiti pretrpanu ladicu ili ormar – a potom uŹivati u nastalom “bijelom” prostoru. Isto se događa u vašem u tijelu kad ga oslobodite neĉisti.

Sve smeće koje jedete i sve poruke i ponašanja kojima narušavate svoje zdravlje i dalje će odnositi danak ako ne priznate da je vrijeme da se pobrinite za sebe i volite se dovoljno da biste napustili adrenalinski naĉin Źivota. Tada ćete ustanoviti da imate mnogo veći nadzor nad svojim zdravljem no što ste mislili. Gerontolog Michael F. Roizen, dr. med., obavio je istraŹivanje koje je otkrilo da kvalitetu i kvantitetu Źivota možete produljiti ako prihvatite pozitivan stav i ĉak ako samo ĉistite zube koncem!⁷ Neke od promjena mogu se doimati zahtjevnim dok pokušavate razviti nove navike i uklopiti nove aktivnosti u svoj pretrpani raspored, ali nagrade mogu biti nevjerojatne.

NEMA VIŠE STARAĀKIH TRENUTAKA

Svi Źele da se vijek njihova zdravlja poklopi sa Źivotnim vijekom. Mnoge Źene ne strahuju samo od gubitka zdravlja, snage ili izgleda. Strahuju i od demencije, fiziĉkog propadanja mozga. Doima se da svakoga dana ĉitamo neko novo zastrašujuće izvješće o tome koliko mnogo starijih ljudi, inaĉe dobrog tjelesnog zdravlja, doŹivljava kognitivno slabljenje ili obolijeva od Alzheimerove bolesti. Ali, nije nam toliko oĉito da je moguće ostvariti mnoge promjene u naĉinu Źivota kako bismo zaštitili zdravlje svog mozga. Trenutaĉno se provodi priliĉno mnogo istraŹivanja demencije, ali umjesto da ĉekamo lijek, zašto ne bismo Źivjeli na naĉin koji je spreĉava?

Ono što uobiĉajeno nazivamo stresom – mentalnim, tjelesnim, emocionalnim ili duhovnim – zapravo stvara upalne kemikalije u mozgu i tijelu, koje uzrokuju slabljenje pamćenja. Neovisno o tome potjeĉe li od previše šećera u prehrani, kroniĉne zabrinutosti ili nedostatka sna, stres uzrokuje staniĉnu degeneraciju. Srećom, vi to možete promijeniti. MoŹete ĉitati o tome kako “upravlĹati” stresom, ali ĉitanje o tome i odluka da ćete ovih dana poĉeti upravljati svojim stresom neće uĉiniti ništa. Potrebni su vam dnevni zdravstveni postupci koji jaĉaju imunitet, sniŹuju razinu kolesterola i upalu, podrŹavaju zdravlje mozga i potiču vas izra-

žavati zdravlje i radost. Među tim postupcima mogu biti redovito kretanje, redovito ustajanje iz sjedećeg položaja tijekom dana, uživanje u dobrim obrocima s prijateljima, plesanje, potpuno disanje, istezanje fascije (vezivnog tkiva) jogom i drugim praksama, smirivanje emocija i smirivanje uma meditacijom, uzimanje antioksidansa u obliku dodataka prehrani ili drugo. Još je mnogo načina da poboljšate zdravlje svojega mozga (više o tome na drugom mjestu u ovoj knjizi).

Ako se zateknete kako stojite u sobi i pitate se gdje vam je mobitel, molim vas, nemojte reći: “Proživljavam starački trenutak.” Kognitivno propadanje nije normalan dio starenja. Vjerojatno se osjećate mentalno preopterećeni zbog nastojanja da odjednom obavite previše zadataka, a ne dopuštate si dovoljno kvalitetnog sna (više i o tome na drugom mjestu u ovoj knjizi). Riječi imaju moć. Nemojte se uvjeriti da se vaš mozak pretvara u kašicu samo zato što vam je više od četrdeset! Usvojite bezvremeni i zdrav način razmišljanja kako biste i svoje stanice programirali da budu bezvremene i zdrave.

BEZVREMENI NAČIN RAZMIŠLJANJA

Mentalne navike imaju važnu ulogu u našem zdravlju i dugovječnosti. Slavno longitudinalno istraživanje starenja i umirovljenja u Ohiju, koje je provela gerontologinja i epidemiologinja dr. Becca Levy, otkrilo je da ljudi s pozitivnim stavom o starenju u prosjeku žive sedam i pol godina dulje nego ljudi koji nemaju takvo viđenje. Štoviše, stav o starenju imao je jači utjecaj, pozitivan ili negativan, na zdravu dugovječnost nego niska razina kolesterola u krvi ili krvni tlak (koji produljuju životni vijek za četiri godine) ili nizak indeks tjelesne mase (BMI). Stav je čak imao jači utjecaj nego nepušenje (koje vašemu životu dodaje tri godine).⁸

Drugim riječima, vjerovanje u pozitivne strane starenja snažno utječe na vašu biologiju, a time i na vaše preživljavanje. Da je ova informacija lijek, bilo bi neetički ne propisati je! Drugo istraživanje obuhvatilo je ljude stare između šezdeset i devedeset godina kako bi se ustanovilo njihovo “vrijeme zamahivanja”, odnosno vrijeme dok je stopalo u hodu odignuto od tla. Vrijeme zamahivanja mjeri ravnotežu i može otkriti da netko slabi. Objema skupinama u istraživanju rečeno je neka hodaju

kako bi se izmjerilo njihovo vrijeme zamahivanja kao početna vrijednost. Zatim su ispitanici igrali jednostavnu računalnu igru, ali nisu znali da je igra prve skupine sadržavala pozitivne subliminalne poruke kao što su “mudar”, “pronican” i “uspješan”, a igra druge skupine obuhvaćala je negativne subliminalne poruke poput “senilan”, “ovisan” i “bolestan”. Druga je skupina nakon igranja te računalne igre izgubila na vremenu zamahivanja. Ljudi su hodali kao da su doista “senilni”, “ovisni” i “bolesni”. Međutim, vrijeme zamahivanja pripadnika prve skupine se povećalo. Doimalo se da ta preobrazba proizlazi isključivo iz njihovih nesvjesnih misli i neposrednog učinka tih misli na njihove tjelesne funkcije.⁹

Koliko su moćni naši stavovi o starenju? Harvardska profesorica dr. Ellen Langer u svome klasiku *Svjesna prisutnost (Mindfulness)* opisuje kako je provela jedno slavno istraživanje muškaraca u sedamdesetim i osamdesetim godinama. Jedna skupina živjela je kao da su pedesete godine dvadesetog stoljeća, dok su bili u naponu snage: gledali su televizijske emisije iz tog razdoblja, na zidovima su bile njihove fotografije iz mladosti, čitali su časopise iz tog razdoblja i tako dalje. Kontrolna skupina živjela je podalje od svoje svakodnevne rutine, ali bez ikakvih podsjetnika na to kakav je život bio u vrijeme njihove mladosti. Prije početka istraživanja podvrgnuti su pretragama sluha, krvnog tlaka, vida i plućne funkcije. I fotografirali su ih. Nakon dva tjedna pretrage su ponovljene. Muškarci koji su živjeli kao u doba dok su bili u naponu snage, u prosjeku su izgledali deset godina mlađe. Njihov sluh, vid, funkcija pluća i druge vrijednosti također su se dramatično poboljšali. Osjećali su se zdravije. A na odlasku iz kuće u kojoj su živjeli sami su nosili svoju prtljagu – kao zdravi, energični muškarci kakvima su se zamislili da mogu biti. U kontrolnoj skupini nisu opažene promjene.

Slijedi još jedan primjer istraživanja koje podupire bezvremen stav. Slavno longitudinalno istraživanje časničkih sestara, provedeno na Sveučilištu Minnesote, koje je započeto 1986. godine te traje i danas, promatralo je žene koje su u samostanski život ušle u ranim dvadesetim godinama kako bi se ustanovilo po čemu se žene koje su u osamdesetim godinama oboljele od Alzheimerove bolesti razlikuju od onih čiji je mozak i dalje normalno funkcionirao. Svaka časna sestra je po ulasku u samostan u

ranim dvadesetim godinama napisala autobiografski esej. Samo 10 posto onih čiji su eseji bili bogati lingvističkim ukrasima, energičnim opisima i složenim jezičnim strukturama oboljelo je od Alzheimerove bolesti, od koje je oboljelo 90 posto onih koje su napisale jednostavan esej. To istraživanje navodi na zaključak da živahnost, potpuna angažiranost u našim iskustvima i uživanje u vlastitoj kreativnosti štite zdravlje našega mozga¹⁰. Čudesno je da imamo toliko mnogo kontrole nad svojim zdravljem i dobrobiti! A sada doista neočekivane vijesti iz tog istraživanja: obdukcije su pokazale da su časne sestre koje su uživale u životu i koje nisu iskazivale znakove demencije, u mozgu imale jednako mnogo naslaga kao i manje živahne časne sestre kod kojih je demencija bila očita prije no što su preminule. Molim vas da ponovno pročitate posljednju rečenicu. To je dokaz da zdrav um i duh mogu obitavati u tijelu koje nije savršeno. *To je moć bezvremenog stava.*

VJEROVANJA I BIOLOGIJA

Najvažnije što morate znati o svojem zdravlju jest činjenica da zdravlje vašega tijela i njegovih organa ne postoji odvojeno od vašega emocionalnog zadovoljstva, vaših misli, vašega kulturalnog programiranja i vašega duhovnog stava. *Vaše misli i vjerovanja najvažniji su pokazatelj vašega zdravstvenog stanja.* To je čudesno dobra vijest jer svoje misli i vjerovanja možete imati pod svjesnom kontrolom i, po potrebi, predati ih iscjeljujućoj moći Duha (više o tome na drugom mjestu u ovoj knjizi). Taj dio zdravlja zapadnjačka medicina uvijek izostavlja, ali, vjerujte mi, u tome je vaša istinska moć, bez iznimki. Vaša vjerovanja i misli umreženi su u vašu biologiju. Vjerovanja i misli postaju vaše stanice, tkiva i organi. Ni jedan dodatak prehrani, ni jedna dijeta, ni jedan lijek i ni jedan režim vježbanja ne mogu se usporediti s moći vaših misli i vjerovanja. To je prvo što morate razmotriti kad nešto pođe po zlu u vašemu tijelu.

Dopustite da objasnim. Ako se nešto pojavilo u vašemu tijelu kao zdravstveni problem, svjesno vjerojatno ne znate zašto se pojavilo. Da ste bili svjesni tog problema ili emocije, ne bi se očitovao tjelesno jer biste ga već riješili. Molim vas, potrudite se ne opirati se ovoj istini. Smognite hrabrosti da proniknete duboko u sebe i zapitate se: "Što se