

DR KRISTIJANA NORTRUP
BOGINJE NIKADA NE STARE

Biblioteka
BUĐENJE

Dr Kristijana Nortrup

BOGINJE NIKADA NE STARE

Tajni recept za blistavost,
vitalnost i blagostanje

Leo commerce
Beograd, 2015

Posvećeno bezvremenoj boginji koja živi u svakoj ženi,
i Gei Sofiji, samoj Zemlji

SADRŽAJ



Uvod.....	9
Prva glava: Boginje su bezvremene.....	17
Druga glava: Boginje poznaju moć zadovoljstva.....	37
Treća glava: Boginje koriste moć isceljenja u sebi	60
Četvrta glava: Boginje razumeju uzroke zdravlja.....	85
Peta glava: Boginje tuguju, besne i nastavljaju dalje.....	124
Šesta glava: Boginje su seksi i senzualne	156
Sedma glava: Boginje vole, ali se ne gube u ljubavi	194
Osma glava: Boginje uživaju u hrani.....	229
Deveta glava: Boginje se radosno kreću.....	260
Deseta glava: Boginje su divne	281
Jedanaesta glava: Boginje otelovljuju božansko	295
Dvanaesta glava: Četrnaestodnevni program za bezvremenu boginju	321
Indeks	349
Zahvalnice	359
O autoru	363

UVOD



Jedna od dvadesetak mojih drugarica kazala mi je: „Ženska, prava si zagonetka. Nisi mlada, nisi stara, nemam pojma šta si. Ti si nešto drugo. Nastavi da budeš nešto drugo. To prolazi!“

*- TOŠA SILVER, AUTORKA NEČUVENE OTVORENOSTI
(OUTRAGEOUS OPENNESS)*

Nedavno sam otišla u sportsku radnju da mi podese vezove na skijama. Prodavac, koji je očigledno bio mlađi od mene, pitao me je koliko imam godina. Kada pređete izvesnu starosnu granicu, pretpostavljaju da vaši vezovi treba što pre da se otvore, jer vam je ravnoteža oslabila i lakše padate. Ja sam fizički aktivna, i to aktivnija nego u mlađim danima, redovno plešem argentinski tango, tako da je sa mojom ravnotežom sve u redu. Kazala sam prodavcu koji je proučavao formulu za podešavanje vezova: „Stavite 40.“ To radim i kada koristim neku od sprava za vežbanje. Ne želim da me sprava sa stepenicama tetoši kao da sam krhka starica koja bi mogla da se povredi ako je program malo pritisne. Ako mi ne odgovara, zaustaviću mašinu i podesiti program. Neće mi biti neprijatno niti ću se postideti ako budem morala da se vratim na niži nivo. Ne dozvoljavam da nečije shvatanje broja 40, 50, 60 ili bilo kog drugog utiče na to kako ja vidim sebe.

Da li se istog trenutka setite koliko imate godina kada vas neko pita? Ili vam to uopšte nije bitno i ne razmišljate o tome dok ne

počne da se približava neki „okrugli“ rođendan? Starost je samo broj, a bezvremenost znači da ne nasedate na to da su brojevi ti koji određuju sve, od toga kakvog ste zdravlja do vaše privlačnosti. Možete biti mlađi sa šezdeset nego što ste bili sa trideset zahvaljujući promeni stava i načina života. Biti bezvremen podrazumeva prkošenje pravilima koja određuju šta navodno znači biti u *ovim* ili *onim* godinama. Jednostavno, nikada ne treba „ostariti“ – nikada se ne treba osećati kao da su najbolji dani za vama i da će od sada pa nadalje sve krenuti nizbrdo.

Dozvolite mi da nešto razjasnim: Počinjemo da *starimo* onog trenutka kada se rodimo. Ali u ovoj kulturi termin „starenje“ počinjemo da koristimo negde oko pedesete. To su godine koje većina nas povezuje sa „starenjem“ i „slabljenjem“. Kada je reč o starenju, ima ljudi koji već sa dvadeset ili u još mlađem dobu pokazuju znake „starenja“: slabljenje mišićne mase, nestabilan nivo šećera u krvi i gubitak ravnoteže, dok drugi, koji su već zagazili u sedmu deceniju, pucaju od zdravlja. Prema dr Džoan Vernikos, istraživaču i bivšoj direktorki Odeljenja za izučavanje živih organizama (*Life Sciences Division*), NASA, koja je pripremila sedamdesetsedmogodišnjeg Džona Glenu za povratak u svemir, starenje nije ništa drugo do usporeni oblik bestežinskog stanja: to je ono što se dešava vašem telu kada dugo ne ustajete sa stolice, kada se ne krećete, ne živite aktivno i lišavate se sile teže. Starenje nužno *ne* podrazumeva neizbežno pogoršanje zdravlja ili opadanje društvene važnosti.

Knjiga *Boginje nikada ne stare* govori o bezvremenosti ili bezvremenom življenju, a to je ono što doživljavate kada učestvujete u životu bez straha da ćete pasti ili se raspasti. Odavno je trebalo da promenimo mišljenje o starenju. Stogodišnjaci sačinjavaju deo stanovništva Amerike koji najbrže raste (stopa rasta od 75 000 ljudi godišnje). Trenutno u Americi ima otprilike 53 000 stogodišnjaka, a do 2050. biće ih 600 000. Dobro ste pročitali: *deset puta* više Amerikanaca imaće preko sto godina za dve generacije. To je jednostavno jedna strana globalne priče o tome da ljudi duže žive. Ako želite da budete dugovečne, sigurna sam da ne želite poslednjih godina života da budete lošeg zdravlja i da razmišljate o tome koliko ste „stare“. Možete da izmenite svoju budućnost počevši od danas tako što ćete usvojiti novi, bezvremeni stav koji će vam pomoći da napredujete fizički, emocionalno, mentalno i duhovno.

Uvod

Starenje vam omogućava da povećate svoju vrednost i sposobnost jer se nervne veze u hipokampusu i kroz ceo mozak obogaćuju, unoseći u vaš mozak i telo mudrost dobro proživljenog života, što vam omogućava da prestanete da živite u strahu da ćete razočarati druge i da niste savršene. Bezvremeno življenje je hrabro življenje. To znači da na vas ne utiču male životne drame, jer imate dovoljno iskustva da znate zbog čega ne vredi brinuti i šta bi trebalo da budu vaši prioriteti. To podrazumeva uspostavljanje novog odnosa prema vremenu, u kome prestajete da ga se plašite ili da pokušavate da ga preteknete. Kada su za nedavno sprovedenu studiju pitali ljude koji imaju preko sto godina kako se osećaju pošto su stigli do trocifrenog broja, najčešća tri odgovora bila su „blagosloven (-a)“, „srećan (-na)“ i „iznenađen (-a)“; iznenađene ste jer kada živite bezvremeno, ne obraćate pažnju na godine, ma koliko da ih imate.

Duša je bezvremena, a ona je izraz božanske, ženske kreativne sile univerzuma. Sveto žensko tradicionalno se povezivalo sa tamom, telom, misterijom, plodnošću, primanjem i iskonskom supom – utrobom u kojoj počinje sav život i u kojoj se neguje. Svaka žena je bezvremena boginja, izraz svetog ženskog fizičkog obličja. Na nesreću, često na to zaboravljamo u najezdi kulturnih poruka u vezi sa starenjem. Moramo postati svesniji negativnih kulturnih poruka o starenju i truditi se da ih svesno odbacujemo.

Klinički neurolog Mario E. Martinez, doktor psihologije, osnivač Instituta za biokognitivnu nauku, pisao je o kulturnim očekivanjima ili kako ih on naziva – „kulturni portali“, koje internalizujemo – kao što su trideseti, pedeseti ili šezdesetpeti rođendan. Dr Martinez kaže da uvek treba da odbijete popust za starije jer on samo još više pojačava lažno uverenje da starite i da postajete sve nemoćniji, da ne možete da radite i da drugi treba da se staraju o vama. Moj brat je to nedavno iskusio na vlastitoj koži pokušavši da uštedi dvadeset pet dolara na avionskoj karti. Kada je stigao na aerodrom, morao je da stane u još jedan red i dokaže da spada u starije građane. Kazao je da se na kraju osećao kao građanin drugog reda, što dvadeset pet dolara sasvim sigurno nije moglo da nadoknadi.

Moja majka, koja ima skoro devedeset godina, imala je nevolja jer se nije prijavila za planirano podizanje recepata zdravstvene zaštite. Nije smatrala da je potrebno, jer ne uzima nikakve lekove niti namerava da ih uzima. Želite li šezdesetpeti rođendan da provedete

razmišljajući o tome koje bolesti će vas najverovatnije snaći kako biste odabrali plan za dobijanje recepata koji je najpogodniji za vas? Zašto se od vas očekuje da prođete upravo kroz taj „kulturni portal“? Verovatno zato što je u devetnaestom veku odlučeno da ljudi idu u državnu penziju kada navrše šezdeset pet godina, jer je tada to bio prosečan životni vek. Od tada su tabele smrtnosti i statistike zamrzle godine za odlazak u penziju negde oko šezdeset pete, gore-dole pet godina, ali sada se očekuje da čovek posle šezdeset pete poživi još dvadeset četiri godine! Zašto se onda očekuje da sve kreće nizbrdo posle napunjenih šezdeset pet godina? Ili sedamdeset pet, ili osamdeset pet, ili u bilo kom dobu?

Ako trenutno ne razmišljate o tome koliko ste stare, onda vas okrugli rođendan ili bolest vezana za način života koja je snašla prijatelja (prijateljicu) ili rođaka (rođaku) istih godina, ili kriza u vlastitom životu mogu navesti da razmislite o tome kako biste mogle da promenite scenario i starite bez propadanja. Mnoge žene se javljaju tokom mojih emisija na radiju i traže savet jer su iznenada počele da pate od autoimunog poremećaja, saznale su da mogu da dobiju ili su već dobile rak ili alergije. Ako ih iz koloseka nije izbacila neka zdravstvena kriza, onda su to gubitak posla, veze ili iluzija. Ponekad mi govore da su upravo saznale da ih muž vara ili da sin ili ćerka koji su već na fakultetu boluju od neke mentalne bolesti ili imaju problema sa narkoticima. Naše duše stvaraju mnoge pozive za buđenje ne bi li nas vratile na pravi kolosek.

I razume se, „promena“, kako su nekada nazivali menopauzu, predstavlja prirodnu tačku preobražaja u životu žene. Naš cilj je da krenemo iz početka negde u vreme biološkog signala koji predstavlja poslednja menstruacija. Naše telo to zna, čak i kada um ne zna. Dok sam se aktivno bavila medicinom, briljantne poslovne žene dolazile se da urade test trudnoće i kada bih im rekla da je pozitivan, znale su da kažu: „Ne mogu da poverujem. Kako se to dogodilo?“ Verujte mi, razumele su se u kontracepciju i telesni ciklus plodnosti. Jednostavno su poricale podsvesnu potrebu da dožive dramatičnu promenu – potrebu koja ih je terala da manje vode računa o zaštiti. Mnogo je lakše kada smo svesne želje da rodimo nešto novo i setimo se da postoji mnogo načina da to uradimo, a da zapravo ne postanemo ponovo majke.

Kada uđu u predmenopauzu, prelazno razdoblje koje vodi u menopauzu, koja obično traje od šest do dvanaest godina, mnoge žene shvate da više nisu voljne da odlažu svoje snove i žive onako kako to od njih očekuju svi oko njih. Možda osećate da bi trebalo da promenite karijeru, da se preselite, okončate vezu ili istražite svoju seksualnost na neki novi način. Obratite pažnju na te želje. Vaši kreativni sokovi kolaju! Pokrenula se životna snaga u vama. Novi život koji porodite mora sadržati vaš vlastiti.

Ili možda još niste svesne želje za promenom. Prirodni pomak fokusa kod žena često može biti neočekivan, kao što je i predmenopauza. Jedna žena s kojom sam razgovarala kazala je da je prvi valung bio toliko neočekivan i jak da je izgrdila muža što joj je skuvao pravu kafu umesto one bez kofeina, jer je pretpostavila da je to uzrok. Kada je on kazao: „Možda je valung. Zar nisi u tim godinama?“, ostala je bez reči. Žene često ne razmišljaju o predmenopauzi dok ne uđu u nju, ili dok devojka ili sestra otprilike istih godina ne uđu u nju. *Zar sam već u tim godinama?*, pitaju se. *Stvarno?* A onda: *Šta to znači za mene? Šta ću stvoriti u narednom poglavlju života? U šta se to pretvaram?*

Pretvarate se u moćnu, sočnu, plodnu, bezvremenu boginju kakva i treba da budete – izraz božanske, ženske životne snage na koju ne utiču kulturna očekivanja: da ostanete manje od makovog zrna, previše oprezne i u strahu da bilo koga uznemirite. U procesu ste otkrivanja bezvremene boginje u sebi, a ona ume da izrazi svoju kreativnost i da doživi zadovoljstva u životu na bezbroj načina, od toga da se oseća dobro u svom telu i ponovo pronalazi vlastitu seksualnost do toga da započinje nove veze, projekte ili način života.

Boginje nikada ne stare je knjiga za žene svih doba koje uživaju u životu danas i jedva čekaju da iskuse kako život može postati još bolji. Nisam želela da napišem knjigu o zdravlju zbog koje će se žene uplašiti starenja i koja će im reći kako da se pripreme za sve grozne stvari koje mogu da im se dogode, od oboljenja dojke, preko oboljenja srca do oboljenja koja zahvataju matericu. Nisam želela da rasparčam žensko telo i kažem ženama da iskoriste tih deset saveta kako bi bile sigurne da se taj deo neće raspasti ili da se sistem neće pokvariti. Uopšte mi se ne dopada taj pristup zdravlju. Ako želite određeni savet kako da vaše dojke ostanu zdrave, kako da unosite dobru i zdravu hranu i kako da i dalje izgledate fanta-

stično iz godine u godinu, sve ćete to naći u ovoj knjizi. Ali, naći ćete i ideje koje će vas izazivati da zaboravite na mitove o ženama, vezama, telima i zemlji – mitove koje su žene internalizovale i koji ih teraju da stare.

Zapravo, knjiga *Boginje nikada ne stare* osmišljena je da vam pomogne da izidete iz te stare paradigme i uđete u novu. Ona ističe sve što može poći po dobru za vaše telo i kako da prigrlite ravnotežu i zdravlje bez obzira na zdravstveno stanje i blagostanje i to odmah, čak i ako već patite od neke hronične bolesti. Bez obzira na dijagnozu, pristup iznet u ovoj knjizi može doprineti ozdravljenju. U prvoj glavi se ruše mitovi o starenju i ona vam pomaže da shvatite šta znači biti bezvremena i boginja. Činjenica je da telo ne možemo posmatrati odvojeno od misli i osećanja, niti odvojeno od planete Zemlje, Velike majke, ili zasebno od neba i zvezda. Kada to shvatite, biće vam lakše da uvidite zašto je toliko važno odreći se otrovnih uverenja i osećanja koja vas sprečavaju da budete savršeno zdrave i doživite blagostanje. Pošto je najvažnija stvar koju možete uraditi za svoje zdravlje da živite radosno, da se prepustite održivom zadovoljstvu, druga glava ove knjige posvećena je toj temi.

Glave obeležene brojevima tri i četiri pružaju veoma različitu perspektivu kada je reč o uobičajenim brigama vezanim za telo i zdravlje koje obično more žene kada uđu u menopauzu i postmenopauzu. U glavi pet, naučićete kako da se oslobodite starih osećanja koja mogu da izazovu bolest: tuge, besa i srama. Šesta glava će vam pomoći da povratite seksualnost – svoju afroditsku prirodu – i prestanete da mislite da niste seksi samo zato što nemate telo vitke dvadesetdvo godišnje devojke. U glavi sedam nastavićete da se oslobađate otrovnih osećanja kada zaboravite na sram i perfekcionizam koji utiču na vaš odnos sa samom sobom i važnim ljudima u vašem životu. Osma glava je o novom odnosu prema hrani i vašem telu dok se mirite sa stomakom, a deveta o tome da se krećete radosno umesto da primoravate sebe da „vežbate“. Deseta glava je o tome da sebe treba da vidite kao prelepu ženu i da samouvereno poboljšavate i ukrašavate tu lepotu ako želite da izmenite svoj izgled. A u jedanaestoj glavi, bićete upućene u to kako da slušate mudrost boginje u sebi i signale svog dobro izbrušenog uređaja za detekovanje sranja. Takođe ćete naučiti kako da ostvarite novi odnos sa zemljom i njenim stanovnicima kada u potpunosti zakoraćite u

Uvod

bezvremenu boginju u sebi. I na kraju, u dvanaestoj glavi, dobićete praktični šablon za primenjivanje ideja iz ove knjige kroz *četnaestodnevni program za bezvremenu boginju*, a posle toga, naći ćete spisak korisnih sredstava za negovanje boginje u sebi.

Evo vas ovde, na raskrsnici na kojoj morate da odlučite kako će izgledati vaš život u predstojećim godinama. Činjenica da trenutno čitate ovo apsolutni je dokaz da bi predivna boginja u vama želela da joj prepustite vođstvo. Kažem to krajnje samouvereno, jer sam dovoljno poživela da znam da ne postoje slučajnosti koje su jednostavno nasumične. Da niste ozbiljno razmišljale o tome da promenite pristup životu, ne biste trenutno bile ovde sa mnom.

Da li ćete stariti sa uživanjem ili propadati od starosti? Hoćete li se držati starih paradigmi koje nalažu da se borite sa svojim telom kako bi se ponašalo kako treba? Hoćete li i dalje potrebe drugih stavljati ispred vlastitih i unositi obrađenu hranu, šećer, kofein, strah i čistu snagu volje? Ili ćete sići sa puta koji vodi u bolest, krhkost i smanjeni kvalitet života i početi da živite hrabro kao da to stvarno mislite?

Ne treba se plašiti starenja. Ovo nije knjiga protiv starenja koja treba da vas naoruža za rat protiv starenja; uostalom, ta ratna metafora nije prikladna. Uvek kada zauzmete optužujući stav prema nečemu, vi tome dajete moć. Umesto da se plašite starosti i osećate odbojnost prema starenju, prizovite magični princip prema kome vam to što znate naziv nečega daje moć – ne *nad* tim, već *sa* tim, kao što kaže autorka Starhok. Tada možete da postanete neutrališuća sila. Možete starenje pretvoriti u drugačije iskustvo. Tada nećete biti ni stari ni mladi. Bićete „nešto drugo“: bezvremena boginja.

O AUTORKI



Dr Kristijana Nortrup, akušer-ginekolog sa sertifikatom, bivša asistentkinja kliničkog profesora akušera-ginekologa na medicinskom fakultetu Univerziteta u Vermontu, autorka bestselera *Njujork tajmsa*, pionir je i vizionar kada je reč o zdravlju žena. Posle decenija provedenih u prvim redovima svoje profesije kao akušer i ginekolog, ona sada posvećuje ži-

vot pomaganju ženama kako da stvarno napreduju, učeći ih kako da uvećaju sve što može poći nabolje u vezi sa njihovim telima. Dr Nortrup je pristalica medicine koja priznaje jedinstvo uma, tela, emocija i duha. Međunarodno je poznata po svom osnažujućem pristupu zdravlju i blagostanju žena. Uči žene kako da napreduju u svakoj etapi života i hrabri ih da postignu zdravlje na svim nivoima tako što će slušati svoju unutrašnju mudrost.

Kao vlasnica posla, lekar, bivši hirurđ, majka, spisateljica i govornica, dr Nortrup odaje priznanje našoj pojedinačnoj i kolektivnoj sposobnosti da se razvijamo, budemo slobodne, vesele i uravnotežene. Takođe je ushićena svojom novom kompanijom A-ma-ta, čiji naziv potiče od tajlandskih reči za „bezvremena“ i „večna“. Ova kompanija posvećena je izradi i distribuciji proizvoda koji podržavaju bezvremene boginje širom sveta.

Kada ne putuje, dr Nortrup svoje slobodno vreme posvećuje plesanju argentinskog tanga, odlascima u bioskop, druženju sa prijateljima i porodicom, vožnji čamcem i čitanju.

Dr Nortrup je u vezi sa svojom zajednicom širom sveta preko internet radio-emisije *Procvetaj!*, Fejsbuka, Tvitera, mesečnog biltena i veb-sajta.

www.drnortrup.com