

BAIBA ZĪLE

---

RAUSĪTIS UN KARMA

Mans divpadsmit dienu tievēšanas stāsts



*Visi grāmatā aprakstītie notikumi ir patiesi, un nekas nav izdomāts. Arī gadījums ar roltoniem.*

## Ievads

Kopš dienas, kad uzsāku ceļojumu svara zaudēšanas pasaulē, līdz šīs grāmatas iznākšanai esmu atvadījies no 11 kilogramiem. Mans vidukļa apkārtmērs ir samazinājies par 16 centimetriem, gurnu apkārtmērs – par 10, ciska notievējusi par 6, plecs – par 4 centimetriem. Esmu pārbaudījusi uz savas ādas, ka četrdesmit četros gados var kļūt slaidāks bez badošanās, uztura bagātinātājiem un sevis mocīšanas. Kā arī to, ka desmit gadus skapī turētās “ja nu kādreiz notievēšu” drēbes atkal ir aprītē.

Kā tas iespējams?

Pagājušā gada jūlijā devos uz svara korekcijas centru, par kuru biju dzirdējusi, ka to iecienījuši oligarhi un operdziedātājas, ka tievētājus tajā tur slēgtā režīmā aiz augstiem vārtiem un teritorijā atrodas lidlauks helikopteriem. Šajā savdabīgajā vidē sāku rakstīt dienasgrāmatu par saviem piedzīvojumiem, kurai bija necerēta atsaucība sociālajos tīklos. Izrādās, ikvienam ir viedoklis par diētām – pat visslaidākajam cilvēkam ir Tievēšanas Teorijas. Kad beidzās mans divpadsmit dienu kurss nometnē, mājās turpināju iesākto programmu, kas izrādījās visai sekmīga. Par to arī nolēmu uzrakstīt grāmatu.

Šajā grāmatā lielākoties aprakstīti reāli ikdienas vērojumi Vitalitātes Akadēmijā (VA), kuru sākums bija lasāms manā *feisbuka* lentē. Diemžēl grāmatas formāta dēļ šeit izpaliek asprātīgie komentāri: “Vīns ārstē visu. Sekss ārstē visu. Vai tavš pulsa koridors tiks pārsniegts, ja satiksi zvejnieka dēlu?” Toties ceru, ka lasītājus priecēs mākslinieka Rupucinska ilustrācijas. Esmu pievienojusi arī dažas svara zaudēšanu veicinošas receptes. Vēl ir iekļauti pieredzes stāsti no ikdienas pēc VA, lai uzsvērtu, ka tas nav kampaņveida kurss, pēc kura iestājas jojo efekts. Šos stāstus esmu nodēvējusi par atkāpēm, un tie vēsta par pašu tievēšanas metodi. Grāmata ir par dzīvesveida maiņu visās tā izpausmēs, par cilvēka dabu un rakstnieces cīņu ar saviem dēmoni. Mēdz teikt, ka bads veicina radošumu. Bada šeit

nebūs nevienā lappusē, un radošumu veicina tikai un vienīgi mīlestība pret dzīvi.



1.

## *Svētdienas vakars*

No šodienas organizēti tievēju. Pončikam – nē, slaidumam – jā! Sāku antropoloģiski diētisku divpadsmit dienu eksperimentu. No rīta pa ceļam uz Aizputi ar mammu iebraucam kafejnīcā Vaivaros, kur apēdu pēdējo zemeņu eklēru un izdzeru lielu tasi kapučīno. Vēlāk Kuldīgā iestiprinos ar siera salātiem un kārtīgu šķēli rupjmaizes. Pēdējo neredzēju ilgi. Ikdienā neēdu treknu, ātrās uzkodas nevilina, un alkoholu jau kādu laiku nelietoju. Taču manu līdzšinējo tievēšanas nodomu kaps ir maize. Bulciņas, pīrādziņi, picas... Gādīgu roku pagatavotas siermaizītes svētdienas rītā. Kruasāni, briošes, austiņas. Biezpienmaizītes... Saldsāļais karamelu kēksiņš. Kā nu būs bez jums, mīļie graudi un dārgo cukur? Kā nu būs?



2.

## *Pirmā diena aiz restēm... nē, aiz žoga*

Tā! Pirmās dienas aktīvo daļu esmu aizvadījusi un joprojām dzīva. Biju uz rītarosmi, nūjošanu ar treneri, ūdens aerobiku, sejas masāžu un limfodrenāžu. Un vizīti pie ārsta, kur mani nosvēra un nomērīja kā sivēnu – ar speciālu aparātu, kurš uzrāda ķermeņa tauku, muskuļu un šķidruma saturu. Ievadot programmā savu vecumu un dzimumu, gudrais *gadžets* izrēķina, cik kaloriju dienā drīkst apēst un cik ūdens jāizdzer.

Vēl aparāts aprēķināja, ka mans metaboliskais šūnu vecums ir piecdesmit astoņi (!!!) gadi, un tas *ĻOTI* motivē tievēt. Un stipri nepārsteidz, jo pēdējā laikā jūtos kā veca slota – nepārtraukti slimoju, turklāt man ir depresija, kuras rezultātā ar zālēm arī esmu nonākusi pie šīs pončika stadijas. Pārlicība *Ak-kāda-jēga-tievēt-ja-es-dzeru-antidepressantus-kuri-tāpat-palēnina-vielmaiņu* ir novedusi pie tā, ka skapis pilns ar skaistām drēbēm, kurās vairs netilpstu iekšā. Ārsts un aparāts mani pārliecināja, ka patiesībā drīkstu apēst diezgan daudz – tūkstoš piecsimt deviņas kalorijas miera režīmā (tas ir, nedarot pilnīgi neko) – un man ir palaimējies, jo ir liela muskuļu masa – tātad ir, ar ko dedzināt taukus. Visu mūžu sporādiski badojoties, biju pārliecināta, ka man piemīt no latgaļu senčiem zemniekiem mantota īpaši lēna vielmaiņa, tāpēc ēst nedrīkstu neko un esmu īpašs radījums, kam liktenis lēmis mūžīgi būt resnam. Un vēl pēdējos dažus gadus – antidepressanti... Tos nu būtu laiks atmet, jo garīgajā plānā jūtos labi. Taču bieži slimoju, jo nekustos, bet nekustos, jo... jā, bieži slimoju. Apburtais loks. Vitamīni, ārsti, šamaņi? Visi kā ļaunie sazvērnieki saka vienu: jānomet svārs! Bet to es izdarīt nevaru, jo... man taču ir maģiski nekustīgā vielmaiņa un antidepressanti.

[..]