



## Košarkaš zelenih mišića

*Demetris Nichols, aktualni košarkaš Cedevite, tvrdi da vam konzumiranje mesa uopće nije potrebno želite li snažne i eksplozivne mišiće*

DALIBOR MARIĆ

»»» —————> Demetris Nichols, košarkaš koji je NCAA staž odradio u dresu Syracuse Orangea, pa nakon epizoda u Chicago Bullsima i New York Knicksima stigao u Europu, od ove je sezone igrač Cedevite i stanovnik Zagreba. Osim na utakmicama, treninzima i u šetnji gradom, Demetrisa često možete vidjeti i u zagrebačkom restoranu Vegehop jer je ovaj 203 centimetra visok i 96 kilograma težak košarkaš – vegetarijanac.

## Je li košarka i dalje vaša strast ili je postala posao na koji idete kako biste osigurali prihode?

Ako na posao idete samo da biste zaradili novac, nikad nećete uživati u njemu; ako na posao gledate kao na hobi, uvijek ćete davati najbolje od sebe. Takav je i moj posao – to je moj hobi. Naravno da uživam u njemu, košarka je za mene život. Naučila me toliko toga, podigla me u potpunosti. Takav je i život. Katkad izgubimo, češće pobijedimo, ali želja nas konstantno gura naprijed da budemo najbolja verzija sebe. Košarka me uči da radim kao dio tima, uči me disciplini, poštovanju, naporom radu i uživanju u cijelom tom procesu. To je ono što i dalje želim raditi.

## Iz NBA prešli ste u europsku košarku, iz velike Amerike u malu Hrvatsku. Je li to bio prelazak s košarke na magarca?

Nikako. To što više ne igram u Chicago Bullsima ne znači da ne živim dobro, da nemam novca ili da nisam sretan. Odbrao sam Hrvatsku jer volim putovati, mijenjati okruženje, rasti. Svaki tjedan putujem u drugu zemlju, upoznajem nove kulture i ljude. Da sam htio ostati u Americi, ostao bih tamo. No tamo je svaki dan isti. Ne bih mogao vidjeti nove stvari, putovati svijetom, istraživati i učiti. Sve je stvar percepcije. Prelazak u nešto što ljudima djeluje maleno ne znači da je maleno i meni. Profesionalni sam košarkaš desetu godinu i bio sam svagdje; da sam ostao u Americi, putovao bih s klubom po Americi. Ali to je za mene neusporedivo s ovime što imam danas.



## Je li vam dolazak u Europu olakšao život, je li pritisak trenera, navijača i kluba manji?

Sve je drukčije. Svaki tim, svaki klub, svaki grad. Svaki restoran, ulice, ljudi... Stvar je u prilagodbi novoj okolini. Dvije sam godine živio u Moskvi, godinu dana u Grčkoj, dvije godine u Francuskoj, a sada sam ovdje. Kao što sam i rekao, volim putovati i istraživati, biti s novim ljudima. Potakne te da razmišljaš iz drukčije perspektive. Svi misle da je Amerika najbolja, ali najbolje je ondje gdje se osjećaš najbolje.

## Osim okoline, promijenili ste i prehranu. Koliko ste već dugo vegetarijanac?

Već dvije godine. Puno čitam i istražujem, pa sam tako došao i do informacija o prehrani te ih odlučio primijeniti na sebi. Ljudi pišu knjige, članke, rade istraživanja i snimaju filmove kako bi obrazovali druge. Rekao sam si: zašto ne? Mislio sam da promjena neće dugo trajati, ali

iznenadio sam se i razveselio. To više nije samo nešto što činiš, nego ono što jesam.

## Je li proces prelaska na vegetarijanski način prehrane bio "bezbolan"?

U početku je prelazak bio neobičan i nespretan jer sam mislio da moram jesti više. Tijelo se trebalo očistiti od toksina, starih navika i obrazaca. Na početku sam se osjećao gladno, čak i slabo. Ali to je bio proces čišćenja i reprogramiranja uma i tijela. Kad sam to shvatio, ponovno se dogodila promjena. Sad mogu jesti vrlo malo, ali hranjivo, a snage i energije imam više nego ikad prije. Igram bolje, lakše održavam svoje tijelo, živim bolje. Prije sam oscilirao u kilaži, no sad je ona konstantna. Koža mi miriše i diše. Sve je drukčije i puno bolje.

## Jedna je naša poznata skijašica pokušala promijeniti prehranu, ali njezin trener nije bio zadovoljan

## rezultatima pa su mediji prenijeli vijesti kako je vegetarijanstvo loše jer nije dobra podloga za zadovoljavajuće rezultate u sportu. Što mislite o tome?

Mislim da nije tako; sve što sam čuo, pročitao i primijenio na sebi rezultiralo je upravo suprotnim. Eto, mislim da je ovo moja najbolja sezona u cijeloj desetogodišnjoj karijeri: igram bolje, brže se oporavljam, osjećam se bolje, spavam bolje. Imam općenito više energije za sve. Smatram da je sve stvar percepcije i odluke. Ljudi se boje promjena, stoga ne mogu doći do željenih rezultata. Kad odlučno napravite prvi korak, ne želite se više vratiti na staro – želite ići naprijed.

## Brojite li kalorije otkako ste vegetarijanac?

Ne brojim ih; radim prema osjećaju, pa tako i jedem kad sam gladan. Kad nisam gladan, ne jedem, vrlo jednostavno. Ali istraživao sam i otkrio mnogo

biljnih izvora bjelančevina i svih hranjivih tvari, tako da je moja prehrana raznovrsna i dosta uživam u njoj. Svatko treba samo malo istražiti stvari.

### **Znamo za slučaj domaćeg političara koji krije da je vegetarijanac kako ne bi izgubio glasove i poziciju. Je li slično i u sportskom svijetu, imaju li treneri i suigrači predrasude prema sportašima koji su vegetarijanci?**

Zapravo, kad me ljudi pitaju, ja im prenesem svoje iskustvo. Neću nositi majicu s natpisom i paradirati jer smatram da tako neću pridonijeti koliko mogu i pomoći ljudima kao kad razgovaram s njima. Kad kažem da ne jedem meso, ljudi me dodatno pitaju, zanima ih to. Odmah vide i rezultate, pa je to najbolji način da im prenesem informacije i potaknem ih na istraživanje. Svatko ima svoj stav, koji mijenja i želi mijenjati nabolje.

### **Kakva je po vašemu mišljenju situacija s vegetarijanstvom u Sjevernoj**

## **KAD KAŽEM DA NE JEDEM MESO, LJUDI SE ZAINTERESIRAJU; ODMAH VIDE I REZULTATE KOJE OSTVARUJEM, PA JE TO NAJBOLJI NAČIN DA IM PRENESEM INFORMACIJE I POTAKNEM IH NA ISTRAŽIVANJE**

### **Americi i svijetu općenito?**

U Americi je zanimanje za vegetarijanstvo u velikom usponu, pogotovo na Zapadnoj obali. Na Istočnoj je obali manje vegetarijanskih opcija, ali je zanimanje također u usponu. Kao što sam rekao, sve je do informacija i istraživanja; nekima je dovoljna jedna informacija, a nekima više. Moja je majka također izbacila meso iz prehrane. Ljudi se mijenjaju, upijaju informacije i žele imati zdrav i sretan život. Kad je odluka donesena, sve ostalo teče glatko.

### **U Zagrebu ste već izabrali omiljeni restoran?**

Da, Vegehop je predivno mjesto s ukusnom hranom. Okružen sam predivnim ljudima koji gaje iste vrijednosti, a umirujuća zen-glazba dodaje poseban štih. Blizu je škole koju pohađa moja kći, pa je Vegehop moja nezaobilazna dnevna putanja.

Uvijek ima mjesta za parkiranje i lokacija je odlična, no da je i na drugom kraju grada, svakako bih došao jer je predivno. Osjećam se nahranjeno, poletno i zdravo nakon svakog obroka, a dnevni meniji su savršeno balansirani.

### **Trenirate svakodnevno; koliko traju treninzi s obzirom na to da su utakmice intenzivne, a raspored gust? Jesu li ozljede česte?**

Treninzi su također intenzivni i ta tri sata neprekidnih fizičkih i psihičkih priprema svakoga dana mogu se usporediti s neprekidnim trosatnim brzim trčanjem. Ozljede se, naravno, događaju, kao i u svakom sportu. Prije mjesec dana suigrač mi je okrnio oko, koje se spletom okolnosti inficiralo. Oporavak još traje, ali sve se polako vraća na svoje mjesto.

### **Koliki je "rok trajanja" košarkaša u profesionalnom sportu?**

Postoji neka starosna granica, ali sve ovisi o volji i želji te brizi o vlastitom zdravlju. Imam 33 godine i o meni se govori kao o starijem igraču. Najstariji sam u svojoj momčadi, ali osjećam se mlađe; krećem se i ostvarujem bolje rezultate od mladih suigrača i sportaša. Balans zdrave hrane i vježbanja ključ su za održavanje i unapređivanje vlastitog tijela i uma.

### **Razmišljate li o trenerskom pozivu u bliskoj budućnosti i prenošenju znanja?**

Svakako. Volim poučavati druge i pomagati. Prošlog sam ljeta već dobio ponudu za posao trenera, no još igram i nisam je bio spreman prihvatiti. Ali zahvalan sam što ta mogućnost postoji i svakako se veselim ostvarivanju i toga dijela karijere.



## **VEGAN? ZAŠTO NE**

*Nekoliko pitanja za Demetrisa imali su i članovi udruge Prijatelji životinja*

### **Ima li vaša promjena prehrane i etičku pozadinu? Činite li to zbog životinja, zdravlja, koji je vaš razlog?**

Samo želim da mi je život dobar, zdraviji i ispunjeniji. Svjestan sam torture koju životinje prolaze da bi postale nečija hrana, barem onog dijela koji sam istražio. To je jako loše. Konji,

kokoši, krave... svakodnevno se ubijaju diljem svijeta zbog pogrešnih načela i neznanja. To je svakako jedan od mojih razloga, ali ponajprije sam htio osjetiti dobrobiti zdrave i svjesne prehrane na svojoj koži kako bih mogao djelovati šire. Jer tada to ima čvrst temelj. Svatko ima svoj razlog zašto

je odlučio napraviti promjenu, no svi smo na istom putu. Međusobno se potičemo i učimo. Na tom putu ne trebamo nikoga ugroziti. Kako godine prolaze, starijimo. Naše tijelo se mijenja. Mijenja se i percepcija. Tada si želimo osigurati ono što će nas pokretati, od čega ćemo živjeti. To svakako nije nisko-

energetska "hrana" prepuna negativnih sastojaka za naše tijelo i um.

### **Mislite li da će vaš idući korak biti prelazak na veganstvo?**

Zapravo ne znam. Zašto ne? Nikada ne znate kakve vam se prilike mogu ukazati i što još možete naučiti i primijeniti. Trenu-

tačno širim postojeće znanje na suprugu i kćer.

### **Vaša supruga i kći također su vegetarijanke?**

Supruga je posebno iznenađena novim informacijama, ali još nije odlučila potpuno prijeći na vegetarijanstvo. S druge strane, naša je kći vrlo brzo odlučila izbaciti meso

i mliječne proizvode s tanjura; kao da djeca potpunije shvaćaju i nemaju strah od novog znanja i promjene nabolje. Ljudi vole kad im na vlastitu primjeru pokažete da mogu bolje; vole jednostavnost i dijeljenje znanja i iskustva. Čak i oni koji ne vole, kad-tad će to zatražiti i možda će i sami početi istraživati.