

SHANN NIX JONES

Secrete de la  
**CAPRA**  
**CHICOTITOARE**

Cum o turmă de capre mi-a salvat familia  
și a dus la fondarea unei afaceri ce  
a devenit un fenomen de sănătate naturală

Traducere din limba engleză:  
Dana-Florentina Nicolae și Adina Mihaela Popa

Ediția a doua

**ap!**  
act și politon

## Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

### **Secrets from chuckling goat**

Copyright © 2015 by Shann Jones

Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

© ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Traducător: **Dana-Florentina Nicolae și Adina Mihaela Popa**

Redactor: **Adina Mihaela Popa**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**JONES, SHANN NIX**

**Secrete de la Capra Chicotitoare: cum o turmă de capre mi-a salvat familia și a dus la fondarea unei afaceri ce a devenit un fenomen de sănătate naturală** / Shann Nix Jones. trad.: Dana-Florentina Nicolae și Adina Mihaela Popa. -

Ed. a 2-a. - București: ACT și Politon, 2023

ISBN 978-630-303-109-5

I. Nicolae, Dana-Florentina (trad.)

II. Popa, Adina Mihaela (trad.)

636

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

## CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	11
Secrete de la Capra Chicotitoare – jurnal.....	13
Epilog.....	277
Mulțumiri.....	283
Despre autoare.....	286
Anexă.....	287

## Cuvânt-înainte

Fiind o împătimită a produselor naturale, prima oară am auzit de Capra Chicotitoare (Chuckling Goat) când am primit o mostră din excelentul lor săpun pe bază de lapte de capră. Am ajuns s-o cunosc pe minunata Shann și, într-adevăr, cred că e corect spus că am încurajat-o să scrie această carte. Era limpede că avea o poveste fascinantă de spus. Și mă bucur că am făcut-o – este o carte fabuloasă.

Cartea începe cu Shann în „fosta ei viață”, ca jurnalistă de știri și gazda unui talk show în America, ducând o existență pe muchie de cuțit, într-un ritm trepidant. Abia îți vine să crezi că nu e ficțiune când află despre transformarea ei în „stăpâna unei ferme de 10 hectare”, creatoarea celor mai minunate produse pentru îngrijirea pielii și „vindecătoare” – în mai multe feluri.

Cartea este antrenantă, emoționantă, stimulantă și educativă. Pregătiți-vă să fiți uimiți pe măsură ce Shann își împărtășește cunoștințele despre beneficiile laptelui de capră și ale chefirului din lapte de capră – miracolul naturii, ce ne poate repopula flora intestinală cu bacterii benefice și ne poate menține sănătoși.

Revenind la un stil tradițional de alimentație, Shann și familia ei au dat întâmplător peste niște adevăruri. După cum spune Shann: „Așa cum trebuie să co-existăm cu lumea exterioară, la fel trebuie să co-existăm și cu lumea



interioară – toate trilioanele de mici celule vii aflate pe și în noi, fără de care nu am putea exista. Noi suntem planeta. Literalmente.”

Shann ne împărtășește și rețete confirmate în timp – veți găsi, intercalate în povestea ei, rețete pentru marmeladă din ananas, pâine din maia și, desigur, chefir din lapte de capră.

Este vădită pasiunea lui Shann pentru caprele ei, pentru chefirul ei din lapte de capră și pentru familia ei (nu neapărat în această ordine!). Îmi imaginez această carte ecranizată – și știu că ea și-ar mâna caprele și pe covorul roșu!

– JANEY LEE GRACE,  
autoare și mentor pentru profesioniștii  
în terapii holistice



Cred că sunt cea mai norocoasă femeie din lume.

Stau la chiuveta din bucătăria mea și privesc peste valea luminată de soare care se întinde spre ocean. Ferigile de-abia încep să-și schimbe culoarea, adăugând ruginiu păturii peticite a dealurilor. În depărtare, un smoc minuscul de fum scapă din hornul unei ferme albe. Norii aruncă umbre peste câmpurile și gardurile vii cultivate, auriul dur alternând cu petice îngrijite de verde, acolo unde fânul a fost cosit.

Propriul nostru fân a fost tăiat și balotat, și păstrez acest fapt în adâncul minții mele cu satisfacția unei veverițe care contemplează proviziile sezoniere de nuci. Rich a dat ocolul câmpului cu tractorul său – cosind, întorcând, vânturând și, în sfârșit, balotând fânul în timpul unei apariții norocoase de soare strălucitor, vara târziu. Întreaga familie s-a înfățișat pentru a arunca baloții în remorcă, și apoi am dus încărcătura clătinândă înapoi la hangar, unde am stivuit-o, curată și înmiresmată, gata pentru iarnă.

Caprele noastre vor mânca acest fân pe toată durata iernii, dându-ne nouă laptele lor magic pe care îl transformăm în băuturi probiotice tămăduitoare, săpunuri și creme de corp.



Un calm și o mulțumire adânci domnesc în bucătăria fermei mele, cu masa ei lungă din lemn lustruit, aragazul Alfa din email albastru cu plită care bâzâie într-un colț, cu pereții de culoarea mărilor verde, care încadrează imensa fereastră cu vedere spre mare. În colț, se află un castron de lut, plin cu lapte și cheag, ce urmează să se închege și să devină brânză.

Pe tejghea stă la fermentat un borcan Kilner<sup>1</sup> cu chefir din lapte de capră și un castron cu aluat de pâine la dospit. Pe piltă fierbe încet o oală cu supă tradițională galeză numită *cawl*, alături de una dintre invențiile mele, un chutney<sup>2</sup> din ardei gras dulce pe care copiii l-au supranumit „Grămadă de ardei”.

Întregul raft de jos al frigiderului e plin cu lapte de la capre – cele două exemplare superbe pe care le mulgem momentan ne dau în jur de șase litri pe zi. Este îndeajuns lapte pentru a experimenta, pentru a încerca lucruri noi, și pentru a hrăni porcii. Mai mult decât suficient. Este avere – belșug.

Fânul din hambar mă face, de asemenea, să mă simt îmbelșugată – este îndeajuns să ne țină caprele bine hrănite și sănătoase, fără să trebuiască să îl cumpărăm de la cineva. Știm exact ce a intrat în fânul nostru – este lipsit de chimicale și plin de ierburi și flori și vârfuri cu semințe, precum cel mai minunat potpuriu.

Îmi place să hrănesc caprele cu fânul nostru – îmi place să le privesc cum trag de el, în îmbucături mulțumite, din ieslea de lemn pentru fân pe care Rich a făcut-o pentru

---

<sup>1</sup> Borcan mare, cu capac etanș (n.tr.)

<sup>2</sup> Mâncare specifică bucătăriei sud-asiatice, cu chili și alte condimente (n.red.)



ele. Au blana netedă și lucioasă, iar ochii lor negri și migdalați sunt seducători. Îmi rezem capul de coastele lor calde când le mulg, și simt mirosul respirației lor dulcele în timp ce laptele spumegă în ulciorul de sub mâinile mele. Avere. Fericire.

\*\*\*

Îmi place și calculatorul meu; este o unealtă fantastică și flexibilă. Dar nu mă face fericită.

De fapt, cu cât petrec mai mult timp în fața ecranului, cu atât mă simt mai agitată și mai pustiiată. Motivul pentru care se întâmplă asta mi-a fost explicat odată de Jaron Lanier, informaticianul vizionar care a inventat realitatea virtuală.

În 1991, cu decenii și lumi în urmă, departe de această bucătărie liniștită de fermă, eram un reporter începător în SUA, la ziarul *San Francisco Chronicle*. Într-una dintre primele mele misiuni, am fost trimisă în Silicon Valley, California, pentru a-l intervieva pe Lanier. (Asta se întâmplă în zilele de dinainte să fi experimentat cineva mediul 3D, simulat, al realității virtuale.)

Am așteptat într-o cameră de conferințe goală până când ușa s-a deschis, și Lanier a intrat. Era dolofan și nesănătos de palid, cu părul împletit în codițe rasta roșietice și sălbatică și ochi aproape lipsiți de pupile. Tricoul lui tie-dye<sup>1</sup> era ușor murdar.

Lanier mi-a explicat invenția lui. Realitatea virtuală, a spus, era o întreagă lume ce exista înăuntrul calculatorului,

---

<sup>1</sup> *Tie-dye*, o tehnică de vopsire artistică a țesăturilor prin legarea lor cu sfoară sau elastic în diferite feluri înainte de aplicarea vopselei, rezultând apoi diferite modele în culori vii. (n.tr.)



În care te puteai implica pe cât de mult alegeai. (Aceasta era versiunea originală și intensă – nu cea diluată care a ajuns ulterior pe rafturile magazinelor de software.) Când purtai costumul complet pentru realitatea virtuală, cu tot cu căști și ochelari, erai proiectat cu totul în lumea aleasă de tine, fie ea un castel, un deșert, o stație spațială sau un submarin.

Puteai să alegi un „corp” de purtat – un homar, să zicem – și apoi să-l miști ca și cum ar fi fost al tău. Deci, dacă te-ai fi uitat la brațul tău, ai fi văzut un clește de homar. Alegerea ta în privința corpului era la fel de infinită ca alegerea în privința decorului. Puteai fi un războinic, un monstru spațial, o prințesă, un demon – orice îți plăcea.

Odată ce fuseseră luate aceste decizii inițiale, erai liber să te joci. Existai înăuntrul unei lumi virtuale, pe de-a întregul ca în lumea reală. Puteai să cotești, să mergi, să alergi, să sari peste ziduri. Și aici vine partea cu adevărat interesantă – alți oameni puteau să se întâlnească cu tine acolo. Dacă cineva din Tokyo se loga purtând un dispozitiv similar, puteai să vezi identitatea lui virtuală apărând în decor cu tine – arătând oricum și-au ales să arate. Tu puteai să interacționezi cu el, deși corpul lui fizic era peste ocean.

Și apoi – dacă te plictiseai – cu tușa unei pensule virtuale, puteai să ștergi întreaga ta lume și să o iei de la capăt. Renunță la stația spațială și amenajează un țărm plin de mușchi lângă un râu. Scapă de costumul de demon și preschimbă-te într-un vultur. Posibilitățile tale nu aveau nicio limită, alta decât cea a imaginației tale. Este inutil să mai spun că armata era interesată de asta.



După ce m-am asigurat că am înțeles parametrii incredibili ale celor spuse de Lanier, am pus întrebarea presantă care tocmai îmi venise în cap: „Nu ești îngrijorat că unii oameni ar putea deveni dependenți de această realitate virtuală? Dacă ei pot arăta în orice fel își doresc, în orice lume își aleg, de ce nu ar rămâne înăuntrul lumii din calculator pentru totdeauna?”

Lanier a dat din cap dezaprobat. „Nu o vor face”, a zis. „Dintr-un singur motiv – textura.”

„Textura?”, am întrebat eu, derutată.

„Pot să fac lumea dinăuntrul calculatorului să arate oricum vrei tu să arate”, a continuat el. „Pot să creez orice scenariu. Pot să fac lucrurile să se miște așa cum vrei tu să se miște. Dar nu pot să pun textură înăuntrul unui calculator.” A ciocănit în masa de ședințe din lemn. „Nu te pot face să simți duritatea lemnului, sau finețea pielii, sau umezeala apei. Cel puțin... nu încă.” A lăsat să se vadă un rânjet radiant și pieziș, de geniu nebun.

„Și se pare că avem nevoie de textură. Tânjim după ea, pentru că suntem animale biologice. Și de aceea nimeni nu va sta înăuntrul unui calculator pentru totdeauna.” În vocea lui era o urmă de regret.

I-am mulțumit lui Lanier și m-am întors la sediul ziarului pentru a-mi scrie articolul. A fost publicat. Am continuat să scriu și alte articole. Dar cuvintele lui despre textură mi-au stăruit în minte, ca un lucru important. Nu am înțeles exact *cât* de important decât cu mulți ani mai târziu.

Am lucrat la ziar pentru încă cinci ani, și apoi am intrat la radio, plonjând curat în lumea suprarealistă, rece ca plasticul, a mass-mediei americane. În ziua în care am fost



angajată ca moderator al unei emisiuni la postul de radio numărul 1 din San Francisco, noul meu șef s-a aplecat către mine și mi-a strâns mâna peste măsuța ovală și lustruită din sala de conferințe. M-a privit intens cu ochii lui albaștri, duri.

„Vreau ca tu să dansezi pe sârmă, la înălțime”, a zis. „Vreau să te simți de parcă mereu mai ai puțin și cazi de pe ea. Dacă însă ai să cazi, te voi concedia. Și nu îți pot spune unde e capătul. Baftă!”

Acest post de radio a dominat ratingurile timp de decenii. Și această slujbă, în mod particular, a devenit disponibilă pentru că predecesorul meu se aruncase de pe Podul Golden Gate la trei după-amiaza, în mijlocul unui trafic aglomerat.

Trecând, în mod voit, cu vederea, implicațiile acestui fapt, am curățat biroul lipicios al bărbatului decedat, i-am aruncat fotografiile, i-am golit sertarele mizere și am cumpărat o mică plantă de ghiveci, cu țepi, pentru a calma orice spirite neliniștite care ar fi rămas acolo. Eram pe calea succesului.

În fiecare seară, pe când mii de locuitori ai orașului San Francisco conduceau spre casă de la muncă, eu conduceam în direcția opusă, înspre centru, pentru a-mi face tura de noapte la radio. Lucram noaptea și dormeam în timpul zilei. Stăteam într-o cabină de sticlă și vorbeam cu ascultători invizibili. Uși grele și izolate fonic se deschideau și se închideau; lumini roșii on-air<sup>1</sup> se învârteau în holurile lungi și bej. Noi trebuia să devenim „personalități”

---

<sup>1</sup> Lumini care semnaleză începutul unei emisiuni în direct (n.tr.)

– arogante și sălbatic de excentrice. Crizele de isterie tipice divelor nu numai că erau așteptate, dar și încurajate activ.

În timpul unei campanii de strângere de fonduri televizate, am acceptat o provocare: să îmi rad tot părul din cap în cazul în care contribuțiile ascultătorilor ar fi atins 275 000 de lire. Ei au făcut-o, așa că și eu am făcut-o – mama mea se uita la televizor și a scăpat punga de cumpărături când m-a văzut stând acolo, cu șuvițe lungi de păr creț căzând pe podea, sub acțiunea aparatului de ras electric.

În ziua următoare, am dat o raită prin biroul șefului meu, cu capul chel strălucitor, și purtând o geacă de piele pentru motocicliști. Foarte mulțumită de mine, m-am prăbușit în fotoliul lui și mi-am pus ghetele pe biroul lui. M-a privit cu luare-aminte.

„Problema ta e că te crezi prea grozavă”, a remarcat el. „Ție îți trebuie vreo doi copii și o ipotecă. Câteva zgârieturi în aripa mașinii.”

Dar asta nu s-a întâmplat – nu timp de zece ani lungi. Zece ani de găzduit propria emisiune cu peste un milion de ascultători pe noapte; zece ani în care m-am făcut îndeajuns de dură pentru a supraviețui pe sârmă, la înălțime. Toate acestea m-au redus la un set viguros și glacial de mușchi – puteam argumenta, puteam dezbate și puteam distra lumea – dar în rest, mai nimic.

Conduceam o mașină decapotabilă; locuiam într-un apartament cu o vedere panoramică asupra Golfului San Francisco, și am angajat o femeie la curățenie. Nu știam să fierb un ou sau să calc o cămașă. Nu mi-a trecut niciodată prin cap că aș avea cândva nevoie să fac asta.

Și apoi, într-o zi, șeful meu m-a chemat în biroul lui.



„Pe scurt, te rog”, i-am zis. „Intru în direct în cinci minute.”

„Ba nu, nu intri”, a zis. „Emisiunea ta tocmai a fost anulată.”

Am ieșit din biroul lui, stupefiată. Am simțit că mi-e frig și că nu mă pot mișca. Dar mai era încă ceva – un sentiment ciudat de ușurare. Nu erau prea multe oportunități de carieră pentru un moderator de emisiuni radio care deja lucrase la cel mai mare post local și al cărui talent major era să scoată din sărite un milion de oameni în același timp. Dar eram ciudat de calmă în mijlocul fricii mele. Ceva urma să vină pentru mine – *ceva* urma să apară. Doar că nu știam ce.

\*\*\*

Ceea ce a apărut nu a fost o slujbă, ci o persoană. Un britanic în vacanță în California. Ne-am îndrăgostit brusc, cu un fel de străfulgerare despre care citești doar în cărți și ne-a luat pe mine și pe fiica mea de patru ani înapoi în Anglia cu el. Ne-am căsătorit. Ne-am mutat împreună în Țara Galilor. Și după asta, hai să spunem că lucrurile au devenit foarte întunecate.

Cinci ani mai târziu, am împachetat o valiză, am ieșit pe ușa din față a casei lui și am plecat de acolo – fără slujbă, fără casă și fără prieteni, cu cei doi copii ai mei plângând pe bancheta din spate a mașinii.

Am petrecut următorii doi ani într-o căsuță de piatră în această țară ciudată, împreună cu copiii mei, Joli și Benji. Îmi luam apa de la o fântână și-mi uscam rufe pe o frânghie. Nu existau vecini prin preajmă – doar foarte multe oi pe care le vedeam pe fereastra largă. Ne minunam de

