

BRIGITA LANGERHOLC ŽAGER O POTI DO ZDRAVJA IN ZADOVOLJSTVA

Lahko ste direktor lastnega zdravja

Brigita Langerholc Žager večina ljudi pozna kot vrhunsko atletinjo, ki je leta 2000 na olimpijskih igrah v Sydneyju pritekla v cilj kot četrta, a je že dolgo precej več kot le športnica. Kakor pravi, je bil ena od točk preloma v njenem življenju zagotovo študij v ZDA, »kjer sem se zbudila«, kar zanjo pomeni predvsem, da je iz izobraževanj, delavnic, tehnik, metod, nekaterih že na meji (če ne prek) new agea, potegnila tisto najboljše, kar ji zdaj kroji tudi zasebno in poklicno življenje. Zdi se, da je, kljub padcem, na pravi poti in bi rada to delila s čim več ljudmi, zlasti s tistimi, ki vsaj malo razmišljajo, da je čas za spremembo na bolje. Tudi s pomočjo programa Body Reset.

Jana Zupančič Grašič, BESEDILO
Jure Eržen, FOTOGRAFIJA

Program oz. protokol Body reset (BR) je zasnoval slovenski poslovnež, športnik in zagovornik zdravega načina življenja Boris Vene, potem ko je drugo za drugo dobil kar tri diagnoze raka. Ob klasičnem zdravljenju, ki ni bilo uspešno, je po spletu iskal in na sebi (pozneje pa na svojih in prijateljih) preizkušal različne metode in tehnike vadbe, dihanja, prehrane ..., nazadnje pa iz »starodavnih skrivnosti in najnovejših znanstvenih dognanj« sestavil svoj program, v katerega je vključil vse, za kar se mu je zdelo in v praksi potrdilo kot učinkovito. Končni protokol je tako sestavljen iz telesne razbremenitve s hrano, s poudarkom na razstrupljanju krvi in »celični nahranitvi«, »čustvenega razstrupljanja«, meditacije, posebne dihalne tehnike in prilagajanja večjim temperaturnim izzivom, vaj za krepitev telesa, spanja in počitka ter stika z naravo.

»Body reset je celovit program za regeneracijo celotnega imunskega sistema in tudi uma. Gre za zelo intenzivno zadevo, ki gre v globino in zahteva kar nekaj dela, a potem tudi veliko daje. Ali če povem z besedami zdravnice Jane Wahl, dr. med., iz UKC Ljubljana, ki tudi sodeluje z Venetom in je natančno pregledala program: 'Potrjujem, da je izvajanje tega protokola največ, kar lahko posameznik naredi za celovito zdravje, in najbližje zagotovilo, da bo v visoki starosti ohranil odlično zdravje,« je navedla Brigita Langerholc Žager, zdaj tudi ena od inštruktoric BR. Na Veneta je, kot pravi, naletela, »ko mi je šlo vse narobe: ostala sem brez službe, mož je svoj posel šele začel, na hitro smo se morali izseliti iz stanovanja, zaradi majhnih otrok sem bila precej utrujena ... Hitro sem ugotovila, da je to res dobra stvar.«

Ko razumeš, ponotraniš

Po treh nosečnostih je imela čedalje več ginekoloških težav, »poskusila sem z ajurvedo, potem pa se je pojavil body reset, zaradi česar sem končno začela razumeti, zakaj se mi dogaja, kar se. Kot vrhunška športnica sem se sicer veliko družila z vrhunskimi zdravniki, fizioterapevti ..., ampak ker ti nihče ne moreš ponotraniš. BR pa mi je dal detajle, ki sem jih iskala: o pomenu lastnih misli, telesnih procesih, povezavi možgani-črevesje: če slednje ni zdravo, toksini prehajajo v možgane, človek je siten, zmeden, utrujen ... Po porodih se je v meni vse to samo kopičilo, prišla je tudi depresija, s katero sem se borila na tihem, saj sem se o njej bala povedati svetu. Ko sem od-

krila BR, se mi je sprva zdelo, da je to še ena od delavnic z velikimi obljubami, a sem na koncu dobesedno postala napol drug človek; drugače začneš razmišljati. Boris to, zakaj se je nečesa smotrno lotiti, namreč tako dobro razloži, da razumeš prav vse, in tvoji izgovori, da nimaš časa in energije za to, skopnijo. Tako sem končno lahko rekla ne predelani, presladkani hrani, dobila sem potrditev, da so vzorci, ki smo jih dobili od staršev – bodi tiho, stisni zobe ... –, popolnoma preživeti za večino ljudi v 21. stoletju in da se je treba malo nadgraditi.«

Kakor pravi, imamo ljudje 60 do 70 tisoč misli na dan. »In 90 odstotkov teh misli se ponovi naslednji dan. Kaj to pomeni? Da vsak dan živimo isto, zaradi česar se večina ljudi boji sprememb ali zapustiti območje udobja ..., ampak včasih se je treba kar vreči v vodo, če želiš zlesti iz luknje! Le malo ljudi se tudi zares odloči za akcijo na področjih, kot so um, zdravje, prehrana ... vse to pa je mogoče osvojiti znotraj BR.« Pot do tja ni udobna – ravno nasprotno, pravi Brigita: »Soočanje s samim seboj, post, klistiranje, vadba, meditacija, skrb za prehrano, čas, vloženi v vse to ... same stvari, ki nam ne dišijo, a ljudje so ugotovili, da se temu s plača namenjati svoj čas: številne zdravstvene težave in tegobe izginejo, predvsem pa znova vzljubijo same sebe, so bolj sproščeni, fokusirani ...«

Dihanje z neverjetnimi učinki

Velik del tega gre pripisati predvsem dihalni tehniki, ki jo je Vene povzel po metodi Wima Hofa. »Hof je navdih našel pri iniciacijskem obredu tibetanskih menihov, ki so morali pozimi ob potoku na svojem hrbtu posušiti štiri mokre odeje. Če so želeli ubežati smrti, so torej morali znati ogreti ne le sebe, pač pa tudi prenesti toploto na predmet. No, Hof je to seveda prilagodil sedečemu človeku 21. stoletja, nadgradil z znanstvenimi dognanji, uvedel izmenično prhanje s toplo in hladno vodo, kar spodbudi imunski sistem in rjavo maščevje, naravno zaščito, ki smo jo imeli kot otroci, a jo izgublamo, ker nismo več toliko na prostem in ker so temperaturna nihanja zelo redka ... BR zato predvideva, da človek občasno tudi pozimi hodi pozimi bos – da se prizemli in sproži temperaturno prilagajanje. In ta dihalna tehnika je neverjetna: če jo opraviš že zjutraj, si s kisikom in s tem energijo napolniš celice in ne potrebuješ kave, tudi manj si lačen. Če sama tega ne naredim, me začne okoli pete ure popoldne jemati utrujenost, kot večino ljudi. Poleg tega z veliko manj treninga in zadihanosti dosežem enak uspeh. Ko bo to prišlo v rekreacijo, se bo res zgodil preboj!«

Brigita Langerholc Žager – »Ko se prebudiš po vrsti preizkušenj, ki ti jih pripravi življenje, in ugotoviš, kaj je tvoje poslanstvo, resnično polno zaživiš, hkrati pa lahko s svojim zgledom in znanjem pomagaš drugim.«

Odklop v mir

Zelo pomembna je tudi meditacija, ki umiri razpršenost misli čez dan, poudarja. »V nasprotnem proizvajamo stresne hormone, zaradi česar je danes toliko psihičnih težav ... Z meditacijo si hkrati okrepimo spomin, znižamo krvni tlak, bolj smo učljivi. Z njeno pomočjo in seveda z akcijo tudi vizualiziramo stvari, na primer osebni ali poslovni uspeh; znanstveniki so izračunali, da si um pri vizualizacijskih tehnikah najlažje predstavlja cilje, ki se bodo zgodili v treh letih. Mi smo to štiri leta pred olimpijskimi igrami počeli z Marjanom Ogorevcem: z vsemi petimi čutili smo vizualizirali sam potek tekme, uspeh, kolajno, stopničke ... To je res velika moč, ki jo imamo ljudje, žal pa po njej posega le peščica. Jaz pa želim, da se o njej razve, in si bom za to prizadevala! Ker če se ozrem nazaj: kako naj bi jaz, z debelo kartoteko zaradi astme in drugih diagnoz v otroštvu, sploh prišla na olimpijske igre, kaj šele osvojila 4. mesto? Pa vendarle sem si jih zadala za cilj, saj sem želela najprej sebi, potem pa še drugim dokazati, da nisem bolna: da sem v notranjosti zdrava, da pa mi nekaj v okolju ni ustrezalo in da je bila astma zgolj reakcija psihosomatskega izvora – iz družine, odnosov, preprirov ...«

A večina, menda kar 70 do 80 odstotkov ljudi, je po besedah Borisa Veneta v vlogi žrtve, prepričani so, da se nič ne da narediti, da se je vse zarotilo proti njim. »Tudi sama sem se pogosto spraševala, zakaj sem se rodila prav takrat, ko sem se, zakaj se mi dogaja to in ono ... Zagodiš se na nezavednih vzorcih, kar pome-



Imunski sistem dvigneš na višjo raven, začutiš sebe, poučiš se, zakaj si utrujen, in ti je jasno, kako to obrniti.

ni, da delaš isto kot tvoji starši, isto, kot so te učili v šoli, okolica ... Pri meni je bilo vprašanje, ali se bom prepustila depresiji in se spet kot žrtev ujela v sistem, ki sem se ga kot otrok z astmo komaj rešila, ali pa se bom borila zase in živela, kot si želim. In potem v sebi najdeš tisto notranjo moč, moraš jo najti!« Pri tem, je prepričana, vlečejo zgledi. »Ko nekdo, ki je v krizi, vidi nekoga drugega, vsega zadovoljnega in polnega energije, ga bo to mogoče povleklo. Zlasti ga bo to zanimalo, ko ga bo stisnila kriza ... – kot je na primer mene depresija –, potem pa bo bodisi končal v bolnišnici bodisi se zbudil, vprašal za nasvet, premislil in se lotil spreminjanja svojega mišljenja o določeni zadevi.«

Brez zdravnika

Body reset je zagotovo ena od pravih poti, zatrjuje, in zaradi vsega, kar prinese, lahko hitro postane življenjski slog. »Sama sem, bi rekla, nekje na 90 odstotkih po dveh letih, saj imam še vedno težave s postom. V začetku gre le za to, da se odpoveš stvarim, ki so ti najbolj všeč: ogljikovim hidratom, predvsem sladkorju, lahko pa neomejeno ješ zelenjavo, nekatera žita, piješ zdrave sveže ekološke sokove iz zelenjave in sadja. Ko preideš na reden tedenski post, čez dan piješ samo sok iz korenja in jabolka in zelenjavne sokove, drugega ne. Naslednji dan ti možgani delujejo kot podmazani, saj s postom pokuriš vse odpadne snovi, del čiščenja črevesja pa opraviš tudi s kavnim klistirjem: kava, kot eden redkih elementov, pride do jeter in žolčnih izvodil ter tako potegne strupe iz jeter. Če ne, se tam samo nalaga in jetra vsega ne zmorejo več predelovati. Telo postaja zakisano, celice ne dobijo več hrane ... Poleg tega s klistirjem zaženeš prebavni sistem. In se umiriš, vsaj jaz, saj se mi zdi, da zvečer s klistirjem odplaknem vse, kar se je čez dan nalepilo name: čustva, misli ...

KDO JE

Langerholc Žagerjeva je po maturi na gimnaziji Šiška odšla v ZDA na študij ekonomije na univerzo USC, pred slabima dvema letoma pa končala še magistrski študij iz menedžmenta neprofitnih organizacij. Vmes je počela marsikaj in se ob tem izdatno (ne)formalno izobraževala, tako na področju ekonomije in vodenja kot vadbe in tehnik sproščanja. Bila je zaposlena pri Slovenski vojski, v atletskem klubu, na OKS, kjer je delala predvsem z otroki (mini olimpijada), zadnjih nekaj let pa je na samostojni poti kot (vedno manj) trenerka teka, zato pa toliko bolj učiteljica naravnega gibanja, kakor temu sama reče, predvsem (ash-tanga) joge, v katero vpleta tudi v vseh teh letih nabrano znanje. Je mama treh deklic.



Ko človek osvoji vse gradnike tehnike, mu vzame dobre pol ure na dan: 15 minut za dihalno tehniko, približno toliko je tudi meditacije. Drugi gradniki postanejo nov življenjski slog prehranjevanja, razstrupljanja sebe in počasi tudi celotne družine. »Body reset je, kakor pravi Boris Vene, preverjena rešitev, da verjetno nikoli v življenju ne boš resneje potreboval zdravnika, če se boš držal teh protokolov, razen – če verjameš v karmo – če ti je namenjena izkušnja hude bolezni. Jaz to razumem, ker sem se tega učila pri Marjanu Ogorvcu, drugi pa bodo rekli, da ne pomaga nič in pač zbolíš, če zbolíš.« Težjim bolnikom ali tistim, ki okrevajo po hudi bolezni, se BR sicer odsvetuje oz. se zahteva ocena zdravstvenega stanja, »saj telo za tako spremembo potrebuje moč«.

Življenjsko poslanstvo

Kakor pove nekdanja atletinja, je tudi sama potrebovala veliko časa, da je za sabo pustila preživete vzorce, a če ne bi šla na univerzo v tujino in se poleg formalnega izobraževanja konstantno učila, kako še bolj izboljšati svoj um, telo, zaradi uspešnosti v športu, bi bila verjetno še precej dlje v tem. »Tako pa sem se zbudila, saj je tam že vladal brezkompromisni kapitalizem, in če se kar naprej ne dokazuješ in izobražuješ, se prej ali slej znajdeš na cesti ali v jarku. Naučila sem se boriti in se še vedno učim, saj sem izkusila situacije, v katerih številni še niso bili: padla na minimalno plačo, izgubila finančno gotovost, in to ne glede na dolgoletni študij in opravljen magistririj. In tega nisem hotela sprejeti.« Zato ji ni težko iti po pomoč: k finančnim opismenjevalcem, partnerskemu terapevtu ali pa k astrologu. »Ugotovila sem, da je moje poslanstvo to, da predajam naprej svoje znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila kot vrhunska športnica, ter tisto, kar sem se naučila med izobraževanjem v zadnjih dveh desetletjih. Moje sporočilo je, da si danes lahko marsikaj urediš sam, ne le znotraj ponujenih okvirov. In pri tem bom poskušala biti tako zgled kot roka, ki ponuja pomoč.« Najprej, še povsem sveže dogovorjeno, na Inštitutu za neodvisnost. Potem ... »Naslednji cilj že lep čas vizualiziram in delam na njem, prav zdaj pa se je začelo odpirati,« sklene nasmejana in od energije prekipevajoča 42-letnica.