Pogovor z Urbanom Urbancem:

»Dobro zdravje je le odraz življenjske energije«

Urban Urbanc je svetovalec za zdrav način življenja, ki pravi, da mu »ni dovolj, da nekomu pomaga samo z zdravim jedilnikom, če mu poleg tega ne more pomagati izboljšati odnosa, ki ga ima do hrane, do svojega življenja ter posledično do celotnega svojega bitja«. Vse, kar svetuje ljudem, je najprej preizkusil na sebi in ugotovil, da lahko le skozi lastne izkušnje ljudem pomaga do boljšega zdravja.

Pogovarjala se je: **Anja Kralj,** foto: **Nataša Kralj**

Opažate, da je vse več ljudi izgubljenih v poplavi informacij o zdravem načinu življenja. Kako ste se sami znašli na tej poti, kako ste ugotovili, kaj je za vas najprimernejše?

Ljudje so vedno bolj negotovi, ko stopajo na pot zdravega načina življenja, saj je dnevnih informacij, kaj je za nas dobro in kaj ne, vedno več – velikokrat pa si te informacije nasprotujejo, kar povzroča še dodatno zmedo. Sam sem imel srečo, če lahko tako rečem, da sem bil zaradi svojega dela skoraj primoran poiskati odgovore, saj so se ljudje zanašali na moj nasvet ter veliko dali na moje mnenje. Da jim lahko svetujem iz prve roke ter da za svojim nasvetom lahko stojim, veliko stvari najprej preizkusim na sebi, predvsem pa se ves čas skušam izobraževati v tej smeri ter iz te poplave informacij izluščiti bistvo in resnico. Kaj je zame dobro in primerno, pa sem ugotovil s poslušanjem svojega telesa in sledenjem znakov, ki mi jih je telo vsak dan sporočalo. Samo slišati sem se jih moral naučiti.

Ali obstajajo konkretni načini, s katerimi se lahko naučimo poslušati sebe?

Načinov je vsekakor več in vsak človek naj najde svojega – tisti je zanj tudi najprimernejši. Tehnike sproščanja telesa in misli, meditacija ter zavestno dihanje so samo nekatere izmed njih. Pa vendar so zelo močne ter učinkovite. Ko z njimi zmoremo utišati naš razum, ki dnevno »proizvede« okoli 60.000 popolnoma nepotrebnih misli, takrat se naučimo slišati naš višji Jaz.

Pravite, da moramo telesu dati hrano, s katero se bo

bolje počutilo. Pa sva zopet pri poplavi informacij. Kako naj vsak posameznik ugotovi, katera hrana mu ustreza ali ne ustreza? Vsi namreč nimajo nutricionističnega znanja.
Vsi nimajo tega znanja, prav tako vsi tudi nimajo časa ali interesa, da bi to znanje pridobili. Pa vendar se da. Vedno več ljudi se prehranjuje po krvnih skupinah in čeprav je na tem mestu še vedno veliko diskvalifikacij, tudi na osebni ravni, raziskave kažejo svoje. Še največ pa človek naredi zase, če najprej to poskusi na sebi, preden določeno mnenje diskreditira. Na tem mestu lahko omenim še bioresonanco, s katero lahko zelo točno ugotovimo, na katera živila imamo morebitne alergije ali intolerance, ter jih z njeno pomočjo omilimo ali povsem odpravimo.

Kaj vse svetujete za polno in zdravo življenje? Najbolj znano je pravilo, da moramo, če želimo biti zdravi, paziti na zdravo prehrano in v življenje vnesti več gibanja. Kaj menite o tem? Je dovolj?
Zdrava in uravnotežena prehrana ter dovolj gibanja ali telesne aktivnosti sta vsekakor bistvenega pomena za srečno in izpolnjeno življenje, vendar pa je tukaj pomemben predvsem naš odnos do hrane in posledično do naših teles ter, kar je najvažnejše – do naših misli. Sam na človeka gledam celostno. Ni mi dovolj, da nekomu pomagam samo z zdravim jedilnikom, če mu poleg tega ne morem pomagati izboljšati odnosa, ki ga ima do hrane, do svojega življenja ter posledično do celotnega svojega bitja. Zato skušam najprej ugotoviti, kakšna je življenjska energija človeka in kje mu morda odteka, kakšen odnos ima do sebe ter do sveta okoli sebe ter ali v njem prevladujejo temačne in negativne misli ali misli radosti in ljubezni do sebe.

„S praznimi kalorijami velikokrat samo zapolnjujemo praznino, ki nastaja v nas zaradi naše nezmožnosti najti radost v sebi.“

Splošno opažanje je, da so vedno pogostejše različne intolerance in alergije na hrano ali sestavine v hrani. Zakaj menite, da je tako? Ljudje se množično začenjajo odpovedovati laktozi in glutenu. Ali to morda postaja modna muha?
Alergije ter intolerance se pojavljajo vedno pogosteje, saj današnja hrana ne vsebuje več toliko hranilnih snovi kot hrana naših prednikov, poleg tega pa naše jedilnike »bogatijo« razni kemični dodatki – arome, konzervansi, barvila, pesticidi, strupena gnojila in škropiva ..., ki se z množičnim pridelovanjem samo povečujejo. Veliko vlogo pri vsem tem ima tudi industrijsko predelana hrana, saj razvrednoti hranljive snovi, ter gensko spremenjena hrana, katere vpliva na naše zdravje pa za zdaj še ne poznamo dovolj in prav gotovo ne obeta nič dobrega.
Morda je odpovedovanje glutenu in laktozi del modne muhe, vendar živila, ki vsebujejo gluten, vsebujejo še mnogo drugih snovi, ki so v živilo »vstopile« pri agresivnem pridelovanju ter povzročajo težave, ki jih gluten sam po sebi morda ne bi. Še posebej je to značilno za pšenico, ki pa ni edina, ki vsebuje gluten, pa pravzaprav povzroča največ težav.
Prav tako okoli 60 % odraslega prebivalstva nima encima laktaze za prebavo laktoze, vendar se ta težava morda ne kaže tako močno, da bi sodili, da je z njihovo prebavo kaj narobe. Ko se temu za nekaj časa odpovejo, lahko sami občutijo pozitivne učinke, ki

jih odpoved določenemu živilu prinaša. Morda je modna muha, morda pa ljudje resnično te učinke začutijo ter se takšni hrani kar nekako odpovedo.

Dandanes se na našem krožniku prepogosto znajde predelana hrana, velike količine sladkorja in drugih snovi, ki so za naše telo prazne kalorije. Zakaj se ljudje še vedno tako težko odpovedujemo nezdravi hrani, čeprav smo stokrat prebrali, kako sladkor in druga nezdrava hrana slabi naše telo?
Z vsemi temi praznimi kalorijami velikokrat samo zapolnjujemo praznino, ki nastaja v nas zaradi naše nezmožnosti najti radost v sebi. Ne želim biti krivičen do tistih, ki si »razvade« privoščijo vsake toliko ter v njih znajo uživati, večji problem nastane, kadar te razvade postanejo navade in si življenja brez njih ne znamo predstavljati.
Eno je, da vemo, da nam določene stvari škodujejo, pa jih kljub temu uživamo, povsem nekaj drugega pa je, ko se tega zavedamo in sprejmemo odločitev, da ne bomo več zavestni storilci kaznivega dejanja proti našim telesom.

Kako si lahko pomagamo, da opustimo ali vsaj omejimo uživanje te vrste hrane z naših jedilnikov?
Tako, da se tega zavemo. Da se zavemo škodljivega učinka, ki ga ima na telo sladkor.

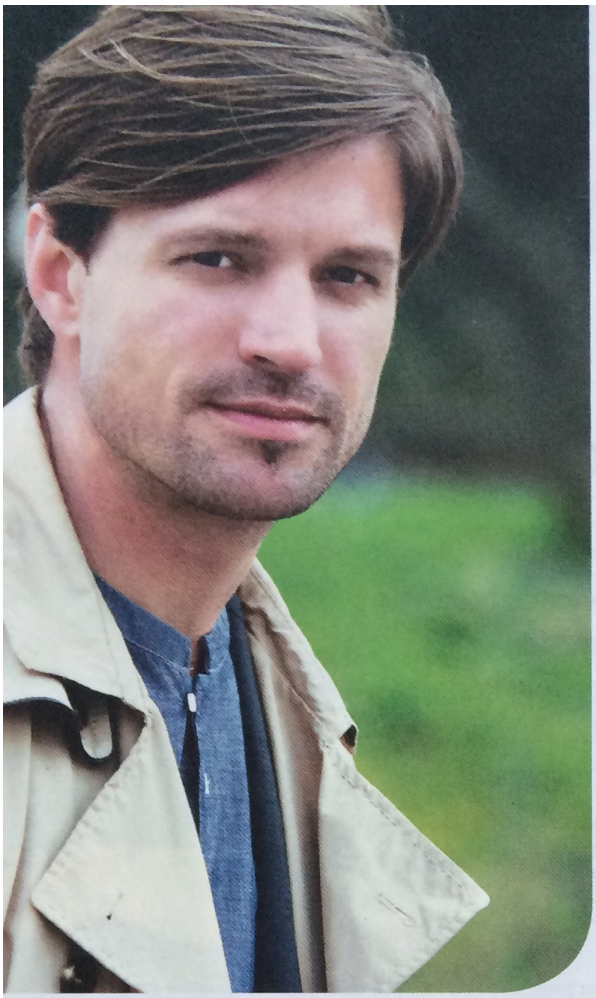
Sladkor namreč na telo vpliva podobno kot droga, saj vpliva na receptorje, ki sprožajo iste hormone, kot jih sproža npr. alkohol, kokain, heroin ... in daje tiste občutke po izpolnjenosti. Te občutke pa raje iščimo drugje – v športu ter v stvareh, ki izpolnjujejo našo dušo.

Kaj pa sama kakovost hrane? Glede na to, da imate svojo trgovino z eko proizvodi, ali opažate, da se ljudje bolj zavedamo pomembnosti tega, kako je bila hrana, ki jo zaužijemo, pridelana?
Veliko ljudi se tega vedno bolj zaveda, ker pa je konvencionalno pridelana hrana postala izredno poceni, saj ima sodobna prehrambna industrija na voljo mnogo bližnjic (kemičnih dodatkov), ki hrano naredijo veliko bolj poceni kot včasih, je poseganje za ekološko pridelano hrano postalo nekakšen luksuz. Ekološko pridelana hrana pa upošteva človeka in naravo kot celoto. Živila ter nepredelana hrana na človekovo počutje vplivajo holistično ter ponovno pomagajo vzpostaviti red v organizmu. Takšna hrana je tudi boljšega okusa, vsebuje za tretjino več suhe snovi, vitaminov ter mineralov ter vsebuje dovolj antioksidantov ter drugih dragocenih snovi, s katerimi se sama varuje pred vplivi okolja. Ne vsebuje škodljivih kemikalij, kar že samodejno pomeni, da je bolj zdrava, pa še okolje, v katerem raste in je pridelana, je velikokrat bolj humano ter manj stresno. Predvsem pa sta pomembna odnos kmeta ali pridelovalca do živila ter način, s katerim je bila hrana pridelana. Ali nekdo to počne z ljubeznijo ter ker to delo ljubi ali pa je vse skupaj samo želja po dobičku, ne glede na vse, pove veliko o sami hrani ter se tudi opazi in začuti, kadar tako hrano uživamo.

Za nekatere je gibanje muka. Zakaj menite, da je tako? Kako naj nekdo, ki ne mara športa, spremeni svoj odnos do njega?
Vsekakor je možno, da zaradi preteklosti pri ljudeh obstajajo neki negativni vzorci ter »travme«, ki človeku šport ali gibanje zaradi slabih izkušenj morda priskutijo. Poleg tega pa je morda razlog tudi to, da ljudje ne najdejo tiste rekreacije, ki bi jih navduševala in bi v njej uživali, in se z rekreacijo silijo, kajti slišali so, da je dobra za zdravje. Napačen pristop velikokrat lahko povzroči, da nekdo gibanje opusti, čeprav si ga v sebi želi.
Najprej je treba spremeniti odnos do telesne aktivnosti in do telesa ter športno aktivnost postopoma uvajati v način življenja. Treba se je lotiti tiste aktivnosti, v kateri človek uživa – naj bo to sprehod, hoja v hrib, kolesarjenje, dvigovanje uteži ali kaj podobnega. Vsekakor pa se naš odnos spremeni takrat, ko opazimo pozitivne učinke telesne dejavnosti na naše telo ter pri tem začnemo uživati. Telesna aktivnost naj postane del našega življenja, ne pa nuja, s katero telesu storimo predvsem veliko slabega, kadar se v to silimo samo zato, ker je baje za nas dobro.

Kako pa se v celotno zgodbo vpleta naša psiha? Govorite o energiji človeka, temačnem razpoloženju in svetlobi. To se komu morda sliši malce abstraktno, filozofsko. Kaj imate v mislih s tem?
Zdravje je sicer v veliki meri povezano z uživanjem zdrave prehrane ter z gibanjem, vendar pa je tu še tretji element – naše misli ter naša čustva. Psiha oziroma naše misli ter naša čustva imajo pri zdravju največjo vlogo. Kar koli delamo in kakršno koli hrano uživamo, so predvsem misli, čustva ter odnos do sebe in do sveta,

„Morda je odpovedovanje glutenu in laktozi del modne muhe, vendar živila, ki vsebujejo gluten, vsebujejo še mnogo drugih snovi, ki so v živilo »vstopile« pri agresivnem pridelovanju ter povzročajo težave, ki jih gluten sam po sebi morda ne bi.“



„Telesna aktivnost naj postane del našega življenja, ne pa nuja, s katero telesu storimo predvsem veliko slabega, kadar se v to silimo samo zato, ker je baje za nas dobro.“

ki nas obdaja, odločilna za dobro počutje. Dobro zdravje je le odraz življenjske energije, ki pa je, roko na srce, veliki večini ljudi primanjkuje, in je odraz kakovosti energije, ki se pretaka v našem telesu. Če je življenjske energije malo, če so pretoki zamašeni in če v nas prevladuje temačno razpoloženje (negativne ter škodljive misli), potem tudi zdravja ne bomo mogli izboljšati, ne glede na to, kakšne snovi bomo dodajali svoji prehrani in koliko se bomo gibali. Zato se je zadeve pomembno lotiti celostno. Odkriti je treba, kje odteka naša življenjska energija, koliko svetlobe je v hrani, ki jo uživamo, in mrtvo hrano zamenjati s čim več žive hrane in polne svetlobe, poleg tega pa biti zavesten ter pozoren na svoje misli, ki so najmočnejša energija in so začetek vsega. Tema je vsekakor prispodoba za temne misli ter neizražena čustva, ki jih skrivamo pred samimi sabo ter pred drugimi, saj se bojimo, da ne bomo več ugajali, vendar namesto da bi v to temo posvetili z lučjo svoje zavesti, jo raje odrivamo proč ter jo zanikamo in se z njo ne upamo soočiti.

Misli in čustva pa nikamor ne bodo odšla – še močneje nas bodo drugi dan spet srečala.