

SKRIVNOST

trajne vitkosti

Tanja Turnšek je pred leti sprva navdihnil članek o Gabrielovi metodi hujšanja iz naše revije (takrat smo se še imenovali drugače). Zaradi številnih zdravstvenih težav se je odločila, da bo svojo preveliko telesno težo – tehtala je 94 kilogramov – pa tudi načeto zdravje vzela v svoje roke. Z raziskovanjem je pri sebi našla kar devet vzrokov za debelost. Ti so se skrivali v njenih nenehnih shujševalnih dietah, po katerih se je vedno znova zredila, v stresu, neodkriti intoleranci proti glutenu in zanjo nepravi hrani, v napačno izbrani rekreaciji, v omejujočih prepričanjih o sebi ... Ko je pri sebi prepoznala in odpravila vse vzroke za preveliko težo, ji je uspelo trajno izgubiti kar 31 kilogramov. Vitkost ji uspeva ohranjati že pet let! S svojimi izkušnjami in znanjem zdaj pomaga drugim.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **osebni arhiv TANJE TURNŠEK**



Tanji Turnšek je uspelo shujšati za 31 kilogramov. Zdaj že pet let ohranja vitko linijo in uživa v zdravem življenju.

Tanja Turnšek je odpravila devet vzrokov za debelost in shujšala 31 kilogramov po Gabrielovi metodi



»Vzrokov za to, da so se mi nabirali odvečni kilogrami, je bilo več, ne le hrana in gibanje, saj sta to le dva od desetih mogočih vzrokov, da se redimo. Moja telesna samopodoba je bila že od otroštva dokaj krhka. Sebe sem vedno videla kot debelo, čeprav kot otrok in mladostnica to nisem bila. A od pubertete sem preizkušala različne shujševalne diete, pripomočke, tablete in sirupe za hujšanje, vedno brez uspeha. Moja teža je po letu 2009 začela strmo naraščati. Zredila sem se na 94 kilogramov. Preizkusila sem stradanje, postenje, ločevalno dieto, veliko telovadila in hodila – a nič ni pomagalo. Moje telo se je le še bolj redilo,« pripoveduje Tanja Turnšek, ki ji je uspelo zmagati šele, ko se je posvetila izobraževanju o zdravju, zdravi prehrani in rekreaciji. »Sodelujem z društvom Vita in zdaj sama ljudem pomagam do boljšega življenja, trajnega zdravja in hujšanja, zdravega prehranjevanja, dobrih odnosov, predvsem pa ljudi učim, kako imeti boljši odnos do sebe.«

Nihče ni vedel, kaj mi je. Zgodba Tanje Turnšek je navdihujoča in spodbuda za vse, ki bi se radi dokončno znebili odvečnih kilogramov. »Zaradi preveč kilogramov je bilo moje telo vseskozi

kronično vneto. Preveč sem se potila, tudi ob mirovanju ali če sem se sprehodila le do trgovine. Pogosto sem bila kronično utrujena. Po kratkem sprehodu sem imela zvečer v levem kolku take bolečine, da sem morala po stanovanju hoditi z berglami. Na zunanji strani rok so se mi naredile starostne pike, ki so ostale do danes. Moja ščitnica je slabo delovala. Kronično pekočo bolečino v trebuhu sem čutila vsak dan. Obiskala sem vse mogoče zdravnike specialiste, a nihče ni vedel, kaj mi je. Poleg telesnih simptomov sem se počutila depresivno. Ves čas sem čutila, kot da imam malo povišano telesno temperaturo. Zaradi suma endometrioze sem dobila termin za laparoskopijo. Prežemali so me občutki strahu, kaj bo z mano. Od skrbi včasih cele noči nisem spala.«

Prelomnica. Na začetku leta 2011 ji je njen oče prinesel drugo polovico članka o Gabrielovi metodi hujšanja, iztrgano iz naše revije, ki jo še vedno hrani za spomin. »Sprva sem ob tej drugi polovici članka zgolj zamahnila z roko, a sem nato vseeno prebrala še prvo polovico članka. Vse je bilo smiselno, čeprav je bilo zame popolnoma novo. Nato sem prebrala tudi Gabrielovo knjigo v angleškem jeziku in vsak večer poslušala večerno



Vzroki za Tanjino odvečno težo, kot je odkrila sama, so se skrivali v nenehnih dietah, stresu, intoleranci proti glutenu, napačni rekreaciji, omejujočih prepričanjih in podobnem.

vizualizacijo, čeprav sem se še naprej redila. Na knjigo sem nato za nekaj časa pozabila. Vendar sem si Gabrielovo metodo zapomnila kot nekaj, kar bi lahko zares delovalo.«

Niti diagnoze nisem imela! V letu 2012 se je nato vendarle odločila, da bo življenje vzela v svoje roke. »Želela sem narediti vse, da bi odkrila vzroke svojih težav in jih odpravila. Zdravniki mi niso mogli pomagati, saj zatirajo predvsem simptome bolezni, z iskanjem vzrokov pa se ne ukvarjajo. Niti diagnoze nisem imela! Zato sem verjela, da lahko le sama najdem in odpravim vzroke svojih težav. Te so bile zame darilo. In ko je zame prišel pravi čas, da nekaj spremenim v svojem življenju, sem začela najprej odkrivati vzroke za svojo debelost. Vsakega sem temeljito raziskala. Študirala sem vsak dan, prebrala sem na tisoče člankov, študij, strokovnih intervjujev in prispevkov s konferenc, čemur se posvečam še danes.«

Redila se je zaradi pogostih diet. Prvi vzrok njene močno previsoke teže so bile dolgoletne shujševalne diete, po katerih se je vsakič zredila nazaj. Zato se je želela za vselej posloviti od diet! »Znanstveniki so ugotovili, da večkrat ko smo na shujševalni dieti, manj imamo možnosti za shujšanje in težje shujšamo. Dokazali so, da shujševalne diete dejansko redijo

»Znanstveniki so ugotovili, da čim večkrat smo na shujševalni dieti, tem manj imamo možnosti shujšati. Dokazali so, da shujševalne diete dejansko redijo.«

in seveda ne učinkujejo. Z vsako dieto izgubimo nekaj kilogramov, vendar nato spet vse dobimo nazaj, pa vedno še kakšnega zraven. To je moja zgodba, pa tudi zgodba vseh, ki sem jim pomagala shujšati in težo obdržati.«

In potem še gluten. Spremenila je svojo prehrano. »Čeprav sem menila, da se kot vegetarijanka prehranujem zelo zdravo, se žal nisem. Ugotovila sem, da imam intoleranco proti glutenu, ta je v mojem telesu povzročal kronično vnetje in utrujenost, pekoče bolečine v trebuhu, slabo delujočo ščitnico in depresijo. Ko sem gluten izločila iz prehrane, so tudi bolečine v trebuhu prenehale. Mojemu telesu je poleg tega primanjkovalo hranil, kar je telo spet prevedlo, da nima dovolj hrane, in je zato shranjevalo maščobo. Namesto mesa sem pojedla preveč nezdravih ogljikovih hidratov. Zato sem



Tanja Turnšek v času prevelike telesne teže – tehtnica ji je takrat pokazala 94 kilogramov.

se najprej morala naučiti, kako živi povsem brez glutena in kako tovrstna živila nadomestiti z bolj zdravimi. Vse obroke sem začela pripravljati sama, preskušala sem nove recepte za zdrave jedi. Večina hrane, ki jo zdaj pojem, je iz ekološke pridelave, sveža, polnovredna in nepredelana. Za hrano imam tri pravila: da mora biti vedno zelo okusna, zdrava, priprava pa mora trajati čim manj časa. Zelenjavo kupujem pri čudoviti gospe, ki ima ekološko kmetijo in ji zares zaupam, nekaj ekološke hrane pa tudi v bio trgovini.«

Aktivno je razstrupljala telo. A to še ni vse. Na poti do vitkosti se je lotila razstrupljanja telesa. »Strupi, ki sem jih prej vsak dan s hrano vnašala v telo, se nabirajo v naših maščobnih celicah. Tako nas naše telo ščiti, da ne krožijo po krvnem obtoku in do naših najpomembnejših organov. Poleg aktivnega razstrupljanja sem razvila tudi pasivni razstrupljevalni način življenja. To pomeni, da na dan vnesem v telo manj strupov, kot so jih moji razstrupljevalni organi sposobni odstraniti. Posvetila sem se raziskovanju vseh izdelkov, ki jih uporabljam, in ob prebiranju deklaracij izbrala le najbolj zdrave in najmanj oziroma nič toksične.«

Posvetila se je zdravljenju črevesja. »Pekoče bolečine v trebuhu so sicer minile. A vse bolezni se začnejo v črevesju, zato sem velik del zdravljenja posvetila temu. To je zelo pomembno! Včasih zadoščča, da v prehrano dodamo le probiotike in prebavne encime.«

Odpravila je stres. Odpravila je tudi peti vzrok za svojo odvečno težo – stres. »To je bil stres v različnih službah zaradi šikaniranja in zelo slabega razpoloženja, čustveni stres v mojih odnosih in obenem stres zaradi dela, ki me ni veselilo. Moja duša je želela hoditi po poti svojega poslanstva, hrepenela je po drugačnih izkušnjah, jaz sem pa opravljala delo, ki me ni izpolnjevalo, v okolju, ki je bilo velikokrat hladno in sovražno nastrojeno. Moja duša je stradala, zato je tudi moje telo menilo, da nima dovolj hrane – in je shranjevalo maščobo. Naše telo namreč ne razume, kaj pomeni živeti svoje poslanstvo. Razume pa zelo primitivne koncepte, ali stradamo – v tem primeru jo z namenom preživetja čim bolj shranjuje v maščobne zaloge.«

Vizualizirala je vitkost. Šesti vzrok njene debelosti, pravi, so bila njena omejujoča zavestna in podzavestna prepričanja od otroštva. »Če tega ne bi res dobro spremenila, bi moja podzavest še da-

nes narekovala telesu, da shranjuje maščobo, namesto da ostaja vitko. Pomagala sta mi ukvarjanje s sabo in poslušanje vodenih vizualizacij. S tem sem tudi med spanjem hujšala. Dobesedno! Razmislila sem, kaj verjamem o sebi, svojem telesu in možnosti, da shujšam in težo obdržim. Na hladilnik sem pritrčila sliko ženske v kopalkah, ki mi je bila za model. Še danes je tam. S svojim telesom namreč lahko uspešno komuniciramo tudi z vizualizacijo, s podobami in slikami.«

Nič več je ne zbujala budilka. Sedmi vzrok njene previsoke teže, pravi, je bil spanec. »Že vse življenje, če se moje telo dovolj dobro ne naspri, sem naslednji dan utrujena. Zato je še ena od oblik ljubezni do sebe, da me ne zbujajo

O Gabrielovi metodi izgubljanja odvečne teže: »Gabrielovo metodo hujšanja je zasnoval Jon Gabriel, ki je sam šel skozi enak proces učenja in vrhunskega večletnega raziskovanja debelosti in preobrazbe. Velja za revolucionaren brezdietski način popolne preobrazbe telesa in življenja. Nekateri shujšajo zgolj s poslušanjem vizualizacij vsak dan. A večina ljudi se mora posvetiti odpravljanju več vzrokov za odvečno težo, da uspešno shujša za vedno. Metoda ne narekuje posebne prehrane, niti ne omejuje nobene hrane ali njene količine. Posveča se predvsem dodajanju zdrave hrane in zdravljenju telesa. Ne narekuje nobene predpisane izčrpavajoče vadbe, trpljenja in odrekanja. Ko ugotovimo in odpravimo vzroke svoje debelosti, kilograme izgubljam brez kakršnega koli truda. Najpomembnejše posledice, poleg vitke postave seveda, so povrnitev cvetočega zdravja, veliko energije, uravnesijo se hormoni, pa tudi druga področja življenja.«

več budilka, ampak spim toliko časa, kolikor ga moje telo potrebuje. Tudi zaradi premalo ali slabega spanca se lahko redimo! V času povečane teže sem tudi smrčala. Sicer nisem šla na testiranje za spalno apnejo, saj se je smrčanje ustavilo, ko sem shujšala na normalno težo. Spalna apneja je lahko še eden od vzrokov, ki nas redijo in preprečujejo, da ne moremo shujšati.«

Miti o štetju kalorij. Opustila je zanjo neprimerno telesno vadbo, ki je ni vodila do nižje teže, in poiskala pravo zase. »Kardiovadbe je bilo včasih zame premalo, drugič preveč, posledično me je tudi to redilo. Ugotovila sem, da sta poraba kalorij s telovadbo in štetje kalorij, ki jih vnesemo s prehrano, eden največjih mitov prehranske in shujševalne industrije. Zato sem se raje začela bolj redno gibati, najprej s pohodi na nižji hriček Anski vrh, pozneje na Celjsko kočo. Gibanje je bilo zame sprva zelo naporno, težko in nič kaj prijetno. Vendar mi je moje dobro počutje, ko sem prišla domov,

povedalo, da delam prav. S časom sem gibanje vzljubila. Zdaj kombiniram pohode v hrib v naravi in kratko visokointenzivno vadbo doma. Če zdaj izpustim 20-minutni trening v dnevni sobi ali pohod na okoliški hrib, se ne počutim dobro. Moje telo se z rekreacijo prečisti in obnovi z novo energijo. Pomembno je, da v tem uživam, saj tako vplivam tudi na svoje hormone, da delujejo optimalno.« V prostem času pa pleše argentinski tango in swing.

Občutek pomanjkanja je prenehala nadomeščati s hrano. Poglobila se je v svoja čustva in odnose, tudi v svoj odnos do obilja na vseh področjih življenja. »Vprašala sem se, kje v življenju občutim pomanjkanje. Je to na področju odnosov, ljubezni,

na katerem koli področju manjkalo, sem si nato poskušala zagotoviti. Kompenzacija s hrano zato ni bila več potrebna.«

Pod 70 kilogrami se je vrnilo zdravje. V letu in nekaj mesecih, ko je odpravila vseh devet vzrokov za odvečno težo, je tako uspešno izgubila 31 kilogramov! »Na normalno težo, to je bilo zame pod 70 kilogramov, sem prišla v približno letu dni. V mesecih zatem sem nato izgubila še nekaj dodatnih kilogramov.«

Z vitkostjo se ji je povrnilo zdravje. »Ker sem se lotila vseh vzrokov, zaradi katerih so se moje zdravstvene težave in debelost sploh pojavile, so te povsem izzvenele. Postala sem zares zdrava in vitka, v družbi pa samozavestnejša. Kronično vnetje je izzvenelo, ščitnica se je popravila, moja raven energije je zdaj visoka ves dan. Kondicija in fizična pripravljenost sta dobri, zato lahko po hribih hodim od jutra do večera. Sprejela sem se in se začela imeti veliko bolj rada.«

Brez napora ohranja vitkost. Za marsikoga se prav po uspešno izgubljeni teži začne najtežji del – kako to obdržati. A Tanja brez napora ohranja vitkost. »Po tej metodi to ni težko. Ni mogoče, da bi se spet zredila. Zato ta celostna metoda brezpogojno deluje. Ker sem odpravila in spremenila v življenju vse, kar mi ni dobro služilo, moje telo nima več potrebe, da bi se redilo. Spremenila sem se v naravno vitkega človeka. A ti ne pazijo na to, kaj bodo jedli, koliko se bodo rekreirali in podobno. Le uživajo v vsem tem – v hrani, rekreaciji, odnosih, delu, konjičkih.«

Vedno znova na pravo pot. »Moje življenje niti prehrana nista vedno popolna. Kdaj pa kdaj tudi jaz malo skrenem s poti, takrat se lahko zredim za kilogram, dva ali tri. Vendar vedno vem, zakaj se je to zgodilo, in nato popravim smer. Zato je pomembno, da vsak, ki se loti te metode, razume, zakaj, kje in kako je skrenil s svoje poti in kako se lahko vrne. Je torej zelo kompleksno, a hkrati preprosto, zato tudi zares deluje.«

Z izkušnjami zdaj pomaga drugim. »Ko na svojo pot dobimo ovire, je prav, da jih kot darila življenja objamemo, sprejmemo izziv in se ne počutimo žrtve. Bodo ustvarjalci svojega življenja! Če nam življenje nasuje limone, si iz njih naredimo najboljšo limonado! Če je uspelo meni, lahko uspe vsakomur!« ■

»V življenju dobimo natančno take preizkušnje, ki so najbolj prave za nas, da nas popeljejo na bolj pravo pot. Če jih ne vidimo kot darila ali se imamo za žrtve okoliščin, življenja ali drugih ljudi, potem bomo preizkušnjo morali ponavljati, dokler se lekcije ne naučimo.«

financ, časa, spanja, smeha, pozitivnosti, doživetij, prostega časa, izpoljenosti pri delu, poslanstva moje duše? Vsakršno pomanjkanje namreč telo prevede v shranjevanje maščobe. Odpravila sem tudi ta svoj deveti vzrok za kopičenje kilogramov in se obenem zavrila globoko vase, kdaj in zakaj jem, ko nisem lačna. Vprašala sem se, katera čustva in primanjkljaje nadomeščam s hrano. Vse, kar mi je