

TAJA KARNER, MOLEKULARNA NUTRICIONISTKA IN TRENERKA OSEBNOSTNE PREOBRAZBE



»S hrano ljudje pogosto maskirajo notranji nemir in praznino, a ne dojamejo, da je v tem primeru lačna duša, in ne telo.«

Prekrita čustva OSTAJAJO V NAŠIH CELICAH

Magistrski študij molekularne nutricionistike jo je po diplomi iz biokemije na ljubljanski kemijski fakulteti vodil na Dansko in v Kanado. V Londonu je nato svojo prihodnost načrtovala v industriji motivacijskega govorništva in transformacijskega mentorstva.

BESEDILO: PETRA KOŠIČ // FOTOGRAFIJE: OSEBNI ARHIV

Do konca leta bo v Ljubljani skupaj s kinezologinjo Urško Ahač v sodelovanju s Plesno šolo Urška pripravljala delavnice za osebno preobrazbo s kombinacijo telesa, uma in duha.

V čem se molekularna nutricionistika razlikuje od klasične znanosti o prehrani?

Klasični nutricionizem se osredotoča predvsem na vrsto prehrane. Ugotavlja, ali je določena hrana za telo zdrava ali ne. Pri molekularni nutricionistiki je več poudarka na biokemiji celice. V ospredju je vprašanje, kaj telo naredi s hrano, katera snov pride do posamezne celice in kaj se potem dogaja s celico. Velik segment molekularnega nutricionizma je klinična prehrana, ki s hrano zdravi različne bolezni in druga neravnovesja v telesu. Naše telo je sestavljeno iz celic. Vsa filozofija molekularne nutricionistike je v tem, da tako kot deluje ena celica, deluje celotno telo. Če naredimo eno celico močno, torej da ustvari veliko energije, odstranjuje toksine in se uspešno regenerira, bo tako delovalo naše telo. Taka, kot je enota, je celota.

Se tudi pri razumevanju, katera hrana je za telo zdrava in katera ni, vaša stroka razlikuje od splošne nutricionistike?

Obstajajo splošne smernice, ki določajo, katera hrana je bolj zdrava in katera manj. Vendar slika ni tako črno-bela, ker tudi določena zdrava hrana ne ustreza vsem enako. Na splošno ljudem priporočam, naj pojedjo veliko zelenjave, ker tako samodejno zaužijejo manj druge hrane. Predvsem zagovarjam pravilno kombiniranje hrane in tega se v 90 odstotkih držim tudi sama. Ne kombiniram hkrati visoke vsebnosti hidratov, beljakovin in maščob. Po domače povedano, ne jem hkrati krompirja, mesa in velike količine olja. V prvi vrsti je kombinacija krompirja in mesa, kar je običajni slovenski obrok, težka za želodec. Meso se počasneje prebavlja, kar upočasni naš metabolizem in pospeši staranje. Včasih so ljudje na kmetijah več delali in se zato ob taki hrani niso zredili. Iz časov, ko je bila dostopnost hrane odvisna od letnih časov, pa v celicah nosimo zapis, da takšne kombinacije pomenijo obdobje jeseni in da mora telo začeti kopičiti maščobo za jesen. To je eden od glavnih razlogov, zakaj se ljudje redijo.



V New Yorku je poletni kot prostovoljka sodelovala pri organizaciji štiridnevnega dogodka Tonyja Robbinsa, ki je eden najvplivnejših ljudi v svetovni industriji motivacijskega govorništva.

Pri vašem svetovalnem delu se ne držite strogo le vidika prehrane. Torej svojim strankam ne pišete samo jedilnikov?

Tako je. S tem sem začela, vendar me vedno bolj vodi v energijski pristop zdravljenja s poudarkom na osebnostni sreči posameznika. Ljudje seveda potrebujejo smernice. Vendar vsak ve, da je sendvič za telo slabši od solate. Pomembnejši od jedilnika je naš mentalni pristop do hrane in življenja na splošno. Tudi sama sem to spoznala. Kot molekularna nutricionistka moram poznati vse značilnosti hrane in kaj se z njo dogaja v telesu. Mene je to vodilo v obsedenost z zdravo prehrano. Ko sem si privoščila pico, sem si že vnaprej napovedala, kaj se bo dogajalo z menoj. Vendar sem ugotovila, da naše misli s pretiranim osredotočanjem na prehrano povzročijo veliko negativne energije, zato celice ne ozdravijo.

V Torontu sem se seznanila s teorijo Davida R. Hawkinsa, ki ugotavlja, kako lahko celice pozdravimo na energetski ravni. Teorija dokazuje, da ima vsako mentalno stanje svoj vibracijski nivo. Ko gojimo slabe občutke, naše telo drugače vibrira kot v stanju dobrih občutkov. Če jemo čokolado, da bi ublažili neki občutek nelagodja, ali celo zaradi čokolade začutimo krivdo, hrano obtežimo. Naša prebava se tako upočasni, celice pri tem procesu lahko naredijo več napak in posledično se

telesu dela večja škoda. Če pa si hrano privoščimo iz zadovoljstva, jemo počasi in pri tem resnično uživamo, telesu pošljemo pozitivne signale. Ob tem spoznanju so se zame začeli največji premiki.

Kako ob vseh teh spoznanjih pristopate k svetovalnemu delu?

Vsakega človeka obravnavam celostno kot telo, duha in um. Ne moremo doseči dolgoročnih učinkov, če se poskušamo transformirati samo na enem področju, ali prehrane ali športa ali duhovne zavesti. Nesrečen človek bo težko zdrav. Ljudi je treba odmakniti od prepričanja, da so samo telo. Ozavestiti morajo, da je človek duša v telesu.

Poleg prehranskega svetovanja ljudem pomagam prepoznati, na kakšen način razmišljajo in kako to vpliva na njihovo telo. S hrano ljudje pogosto maskirajo notranji nemir in praznino, a ne dojamejo, da je v tem primeru lačna duša, in ne telo. Tudi stanje na mojem telesu se ni izboljšalo, dokler nisem začela čistiti svojih travm in zaviralnih prepričanj. Ljudem želim pomagati odkriti to notranjo komponento, ki se je morda bojijo ali ne vedo, kako jo odkriti. Ljudje neradi razmišljajo o težkih trenutkih iz preteklosti, ker se bojijo čutiti. Hrana je pogosto samo navidezni problem. S hrano prekrivamo čustva, ki ostajajo v naših celicah in jih je treba spraviti na plan. **Želite se uveljaviti v angleško govoreči industriji motivacijskega govorništva in transformacijskega mentorstva. Kot prostovoljka ste poletni sodelovali pri organizaciji štiridnevnega dogodka Tonyja Robbinsa v New Yorku. Kako je bilo delati za svojega vzornika, ki je eden najvplivnejših v tej industriji na svetu?**

Z njegovo moško energijo se sicer ne morem poistovetiti, vendar ga neizmerno občudujem. Njegovi seminarji imajo neverjeten učinek na transformacijo ljudi. Organizacija je vrhunska in pozna se, da dela za človeka, ki že 25 let vodi coaching industrijo. Robbins uči, kako lahko človek s svojimi mislimi nadzira svoja čustva. Na njegovem dogodku lahko samega sebe spoznavš v povsem novi luči. Vibracijsko se takrat dvigneš v potencial, ki ga nosiš v sebi. A večina ljudi pade, ko pride nazaj v svojo rutino. Njegovi seminarji so izjemni, vendar globinsko delo mora vsak na koncu narediti sam. ■