

**TANJA ŽELJ, STROKOVNJAKINJA
ZA GIBANJE**

Ščitnica nas uči počasnosti

PROFESORICA ŠPORTNE VZGOJE JE RAZVILA SVOJO GIBALNO METODO Z ELEMENTI JOGE, PILATESA, SPROŠČANJA, FASCIALNIH IN DIHALNIH VAJ. S SVOJIM ZNANJEM POMAGA LJUDEM S POŠKODBAMI HRBTENICE, ZDAJ PA JE NA OSNOVI SVOJIH DVAJSETLETNIH IZKUŠENJ Z AVTOIMUNSKO BOLEZNIJO ŠČITNICE RAZVILA TUDI PODPORNÍ PROGRAM ZA ŽENSKE, KI SE SPOPADAJO Z ENAKIMI TEŽAVAMI. POUĐARJA, DA K ZDRAVJU NAJBOLJ PRISPEVA MIR V NAŠEM SRCU.



»P o 40. letu se pokažejo različne zdravstvene težave, saj smo dolgo nabirali prekrške, in če nismo dobro pazili na telo, plačamo ceno za to,« pravi in nadaljuje: »Vse v naravi teži k ravnovesju. Ves čas padamo in se dvigamo, to je naravno. A več neravnovesja pridelamo, težje ga odpravimo, temu pa se pridruži še neizogibno staranje.« Kot strokovnjakinja za gibanje pri tem opozarja na nevarnost sedenja, ki ga je danes veliko preveč.

»Svetovna zdravstvena organizacija priporoča zdravim odraslim vsak dan najmanj pol ure zmerne gibanja, lahko tudi trikrat 10 minut čez dan. V ZDA so posledice sedenja na četrtem mestu smrtnosti. Naše telo namreč ni narejeno za toliko sedenja, kot ga izvajamo,« ponavlja Tanja Želj in dodaja, da je bolje vaditi večkrat malo kot v kosu več ur.

»Telo potrebuje vse gibalne sposobnosti – ravnotežje, koordinacijo, gibljivost, moč, vzdržljivost, samo hitrosti ne pot-

rebujemo v starosti, razen če tečemo za vnuki – pri čemer moramo paziti, saj mišice postanejo neprožne in se lahko strgajo.« Doda, da aktivnost ne sme biti enolična, saj imajo telo in možgani radi raznolikost, hkrati pa z leti potrebujemo manj intenzivno vadbo.«

TELO POKAŽE VSE

»Vsi imamo kovčke iz otroštva,« pravi. »Sama sem živela na kmetiji. Zdravo smo jedli, odnosi bi bili lahko boljši, težava pa je bila, da je bilo treba ves čas delati, nikoli ni bilo miru in prostega časa. Babica je pri meni spodbudila omejitve pri izražanju. Vedno sem morala biti tiho, nisem smela povedati svojega mnenja, ker ni bilo sprejemljivo in je bilo treba skrbeti, kaj bodo drugi rekli. To mantro sem ponavljala in se zaprla vase, sčasoma pa so se pokazale težave z izražanjem, grlom, grleno čakro,« pove in dodaja, da bi morali na energijski ravni vse, kar začutimo v drugi čakri, izraziti skozi peto, sicer bomo podvrženi ginekološkim in

težavam s ščitnico. Pri 22 letih je resno zbolela, diagnosticirali so ji Hashimotovo bolezen, vzroke pripisuje slabi prehrani in cepljenju proti klopnemu encefalitisu, pri katerem so avtoimunske bolezni stranski učinek. »Bila sem premlada za to obolenje, zdrava, športnica, ta diagnoza je veljala za starejše ženske. Najbolj moteče je bilo hitro nihanje razpoloženja, srbeča koža, tudi zredila sem se. Dobila sem dosmrtno hormonsko terapijo in nehala trenirati atletiko, saj prevelike obremenitve slabo vplivajo na ščitnico,« pravi in dodaja, da je najprej nekaj let diagnozo zavračala, šele po 25. se je umirila in pogledala vase. »Spoznala sem, da sem prenesla naprej družinski vzorec, in začela iskati rešitve.« Hormonsko terapijo je podprla z rednim preverjanjem krvne slike. »Tudi ženski hormoni in žleze z notranjim izločanjem morajo biti v ravnovesju. Nizek estrogen ali kortizol nam lahko kurita ščitnico,« pravi in dodaja, da medij Anthony Williams sicer piše, da jo šibi virus in so težave posledica mononukleoze.

ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE

»Samopomoč se začne pri osnovah – spanju, kakovostni hrani in zmernem gibanju. Znanstvene raziskave so pokazale tudi, da pri avtoimunskih boleznih gluten vnetno vpliva na telo. Nekatere bolnice potrebujejo le kuro brez njega, druge vztrajajo dlje,« pravi.

Po obisku pri dr. Papugi je sama sprva pol leta vztrajala pri presni hrani in si izboljšala krvno sliko, a ji to dolgoročno ni ustrezalo, saj s krvno skupino 0 čuti, da potrebuje tudi živalsko maščobo. Je pa nehala jesti sladice, saj zabašejo telo, in hrano, ki je ne podpira. Končala je štiriletno šolo energijske samopomoči in opazovala, kako si škodi na čustveni ravni. Nato je brez težav zanosila in imela stabilno nosečnost, a naporen porod in poporodno obdobje, kar jo je ponovno skurilo. Potrebovala je pet let, da si je spet sestavila ščitnico – dve leti po porodu je namreč sledila še operacija slepiča, ki je del črevesja, podaljška imunskega sistema, istočasno pa je partner izgubil službo in padel v depresijo, zato je spet preveč delala, povrh pa še zbolela za mononukleozo in se eno leto pobirala od nje. »Bolezen mi je pomagala postaviti urnik. Tako zjutraj in dopoldne delam, opoldne počivam, drugi del dneva pa je namenjen družini,« pravi.

»Ni naključje, da imajo z njo težave ženske, KI SO ŽRTVE LASTNEGA RAZDAJANJA.«

SAMI MORAMO POSKRIBETI ZASE

»Ko sem začela jemati zdravje v svoje roke, sem vedela, da moram najprej očistiti črevesje, saj je v njem 70, 80 odstotkov imunskega sistema. Za šest tednov sem izločila vso hrano, ki lahko povzroča vnetja. Jedla sem zelo paleo – ribe, mesne izdelke brez svinjine, zelenjavo, sadje, sladki krompir in tu in tam riž. Izločila sem jajca, mlečne stvari, razhudnike, kavo, alkohol in dala telesu prostor, da zaduha,« pojasni. Po šestih tednih je na tri dni dodajala eno živilo, opazovala odzive telesa in ugotavljala, česa ne prenese. Bolj je podpirala telo, bolje se je počutila, zadnje leto je celo znižala odmere hormonov.

»Hkrati sem opazovala svoje čustveno stanje z zavedanjem, da nanj vpliva vse. Ščitnica nas namreč uči počasnosti in rešitev zanjo je nenehno iskanje ravnovesja. Ni

naključje, da imajo z njo težave ženske, ki so žrtve lastnega razdajanja,« poudari. »Po 20 letih bolezni sem spoznala, da nas sili, da se upočasnimo in umirimo. Tudi Sanja Lončar piše, da ščitnici nobena hitrost ne koristi in da je najboljšo zdravilo zanjo mir v srcu. Vprašati pa se moramo, kaj je za nas počasi. Sama sem se namreč navadila delovati na ravni, ki se mi je zdela normalna, mojemu telesu pa ni bila,« izpostavi.

KJE ZAČETI?

»Osnova je spanje, ki je močno superživilo. Pomanjkanja namreč ne moreš nadoknaditi z več ur spanja. Spati je treba v kosu, v temi, miru in tišini, brez modre svetlobe in pred tem ne brati vznemirljivih reči. Ko si naspan, imaš več volje in energije za gibanje, posegaš po boljši hrani, neprespan pa si zmeden, iščeš sladkor in se ves čas loviš. Nimaš dovolj melatonina, ki vpliva na estrogen,« pojasni in doda, da je za ščitnico ključno izraziti sebe, povedati, kar si misliš, postaviti meje, nehati moraš biti žrtev in se umiriti.

»Na splošno ščitnici škodijo gluten, mlečni izdelki, hitenje, pretiravanje, nalaganje bremen, odgovornosti, roki, kaos okoli nas. Koristijo pa ji počasnost, ustrezno razmerje med delom in počitkom, spanje, počitek, hranilna hrana, primerno zmerno gibanje in zdravi odnosi,« pravi.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO OSEBNI ARHIV

VAJE ZA ŠČITNICO

»Ščitnico prekrvijo inverzni položaji – sveča, če damo noge ob steno ali nam s postelje visi glava navzdol. Koristi ji, če premikamo brado ali sedimo na petah in kotalimo glavo po tleh (zajček). Vajo dotik ščitnice izvajamo tako, da položimo nanjo roke, zapremo oči in se umirimo z dihanjem – naredimo od 3 do 5 vdihov in izdihov ter minuto opazujemo, kako ščitnica sprejema dotik rok. V mislih se ji zahvalimo. Lahko vztrajamo tudi 5 ali 10 minut, sedimo ali ležimo, s tem pa umirimo parasimpatični živčni sistem, kar je koristno tudi za glavo, pljuča, srce ...

Poleg tega si zapišimo od 5 do 10 stvari, ki nam povzročajo mir in nemir v srcu. Meni prinaša mir, da moj urnik diha in ni preveč stvari na njem, da gremo z družino kam čez vikend, čas zase, ko sem ustvarjalna, 'gozdna terapija', saj tam dobim poslovne ideje ... Nemir pa, če vem, da sem na tesnem s časom, če zamujam, šolske karantene, če se več dni ne gibljem ali se pojavi problem, pri katerem sem nemočna.«

