



Tanja Kapah,  
stewardesse &  
sportsmassør

*Tanja fortæller:*

Min interesse for ernæring går mange år tilbage. Da jeg var i starten af 20'erne arbejdede jeg som stewardesse i et firma, hvor vi ofte havde lange arbejdsdage á 13-14 timers varighed. Så mange timer i en trykkabine er hårdt for kroppen. Jeg var ualmindeligt træt dagen efter sådan en arbejdsdag. På et tidspunkt fandt jeg ud af, at hvis jeg selv tog sund og nærende mad med på arbejde, så havde jeg det langt bedre dagen efter. Det gik op for mig, hvor meget den kost, vi indtager, indvirker på kroppen, humøret og energien.

For nogle år siden begyndte jeg at lege med tanken om at erhverve mig noget mere viden omkring ernæring, men vidste ikke helt, hvor jeg kunne få det, jeg søgte. Lige indtil jeg tilfældigvis var til et foredrag med Mia Damhus omkring gigtt og kost. Den måde hun arbejdede og stadig arbejder med at få kroppen i balance, så den kan hele sig selv bedst muligt, fangede mig i dén grad, at jeg straks meldte mig på hendes uddannelse.

Først var jeg lidt skeptisk over, om det faglige niveau nu var højt nok. Jeg ville ikke ende med at stå med en alternativ uddannelse, der ikke var fagligt stærk nok til, at jeg ville kunne åbne døre med den. Jeg ville have en uddannelse, jeg kunne bruge til noget bagefter. Ernæringsterapeut-uddannelsen på CET er baseret på forskning og naturvidenskabelig evidens fra hele verden samt årelange kliniske erfaringer. Derudover lærer vi at tænke holistisk, bruge vores sunde fornuft og ikke mindst være kreative. Med denne uddannelse får vi hele pakken!

Ydermere er en del af uddannelsen bygget op omkring faget menneskekundskab. Udover, at det har været en spændende rejse ind i mig selv, har vi fået et vigtigt redskab til at kunne håndtere alle de forskellige mennesker, vi kommer til at møde fremover i ernæringsterapi, hvor det gælder om at møde den enkelte person dér, hvor han/hun er lige nu. Og ikke mindst har jeg erfaret, hvorledes blokeringer på det følelsesmæssige plan kan resultere i sygdom. Sygdom, der kan være svær at få bugt med, især i disse tider, hvor

mange ikke giver sig tid til at kigge indad, fordybe sig i sig selv og lytte efter, hvad kroppen har at fortælle. Og tro mig, den ligger inde med dyrebar viden!

Da jeg startede på CET havde jeg haft bihulebetændelse i næsten 7 mdr. Jeg havde været hos den ene øre-næse-halslæge efter den anden, fået 4 stærke antibiotika-kure og endte til sidst op med at takke ja til en operation, der gjorde, at betændelsen endelig kunne løbe fra. Samtidig havde jeg været i ernæringsterapi hos Mia Damhus og fandt kort tid efter ud af, at jeg faktisk "bare" havde haft en mælke-reaktion! Jeg fjernede mælkeprodukter fra kosten i et par måneder og skulle herefter prøve at spise lidt ost. 2 skiver blev det til, hvorefter jeg inden for et par timer stoppede fuldstændig til i næsen. I dag holder jeg mig naturligvis fra mælkeprodukter og har absolut ingen problemer med bihulerne.

På denne uddannelse har jeg virkelig forstået, hvor fantastisk og intelligent vores krop er! Den arbejder for det meste ufortrødent derudad – som et maskineri. Tænk på hvad de fleste byder sin krop og den fortsætter bare i højeste gear med at reparere, afgifte og opbygge. Vi tænker ikke engang over det. I hvert fald ikke før sygdomme og skavanker banker på døren. Hvis vi nu valgte at give os selv, fysisk som mentalt, brændstof af god kvalitet, så kunne det være, at vi i stedet for at være gamle unge kunne blive unge gamle!

Jeg kan næsten ikke vente på, at jeg bliver færdig, så jeg kan komme ud og videreformidle al den viden, jeg har fået på uddannelsen. Jeg arbejder hen imod både at få klienter i ernæringsterapi og samtidig komme ud og holde nogle foredrag. Vi skal have mange med på denne bølge, hvor vi skal fokusere meget mere på at have det godt i vores krop mange år endnu.