



Hanna Huttunen on Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen valmistunut diplomi-raviton-terapeutti. Hän ottaa vastaan Helsingissä. Hän on ollut Suomen Ravintoterapiayhdistyksen puheenjohtaja ja toimii tällä hetkellä Luonnonlääketieteen keskusliitto LKL ry:n hallituksessa.



Vapaaksi kivusta ja uupumuksesta

Hanna Huttunen selvittää uutuuskirjassaan, mitä kaikkea kipujen taustalla voi olla. Voiko kivuista päästä eroon muuten kuin lääkkeillä?

Teksti: Merja Kiviluoma

Minua väsytti aina. En voinut ymmärtää ystäviäni, jotka ehtivät vaikka mitä. Miksi toisille tulee liikkunnasta hyvä olo, minulle ei? Miksi pienistä asioista menee kauan palautumiseen? Mikä ihme minua särkee? Pärjäävätkö jotkut ihan oikeasti alle kymmenen tunnin yönillä?

Näin tilittää tuntemuksiaan Hanna Huttunen uudessa kirjassaan *Kivuton, opas toipumiseen* (Basam Books, 2020). Kivun, uupumuksen ja fibromyalgian itseltään kuskistanut diplomi-raviton-terapeutti kertoo, mitä näiden oireiden taustalla voi olla ja miten oireista voi selvitä.

– Käyn kirjassa läpi erilaisia kipu- ja uupumusoireyhtymiä ja niiden taustateki-

jöitä, niihin vaikuttamista sekä sitä, miksi toipumisen tielle lähteminen on välillä niin vaikeaa. Käsittelen kipujen psykologisia syitä ja keinoja näiden syiden selättämiseen. Avaan ravinnon lisäksi paljon täydentäviä hoitomuotoja, Huttunen kiteyttää.

48-vuotias Hanna Huttunen tuntee uupumuksen ja kivun omakohtaisesti. Hän kertoo väsyneensä jo lapsena helposti. Hän kärsi muun muassa nivelsäryistä, rakkulaisesta ihosta, hermostohäiriöistä ja lievästä kuumeilusta. Lääketieteellistä syytä niihin ei löytynyt. Vuosien kipuilun ja uupumuksen jälkeen hän sai diagnoosin: fibromyalgia.

– Tilannetta varmasti pahensi se, että nautin paljon hiilihydraattipitoista lohtu-

ruokaa ja makeita herkkuja. 30-vuotiaana olin jo kokeillut kaikki mahdolliset särky-lääkkeet. Kannoin myös masentuneen leimaa, hän muistelee.

Herääminen ikuisesta marraskuusta

Hanna kävi yksilöllisessä kuntoutuksessa ja sai fysiatrialta puoltavan lausunnon työkyvyttömyyseläkkeestä. Kun eläkehakemus ei mennyt läpi, hän masentui ja söi vieläkin huonommin.

– Eräs ystäväni sanoi, että vaivoihini saattaisi löytyä ratkaisu ravinnosta. Vierastin ajatusta alitajuisesti ehkä siksin, että ruoasta oli tullut ainoa lohtuni. Jos se-

kin vietäisiin pois, menisi viimeinenkin ilo elämästä.

Hanna kuitenkin suostui menemään Antioksidanttiklinikan lääkärille iho-ongelmiensa vuoksi vuonna 2004. Lääkäri oli sitä mieltä, että ensimmäiseksi olisi laitettava suolisto kuntoon. Hän suositteli vähähiilihydraattista, sokeritonta, kasvispitoista ruokavaliota, hyvin imeytyviä, nestemäisiä ravintolisä- ja suolistoa hoitavia maitohappobakteereita.

– Hermostuin. Jälleen kerran olen lääkärillä, joka ei ota minua tosissaan. Minullahan oli fibromyalgia. Minulle oli kerrottu, että sairaus ei parane. Sen kanssa on vain opittava elämään.

Hannan puoliso rohkaisi kokeilemaan lääkärin ohjeita. Vastahakoisesti Hanna suostui.

– Iho parani kuukaudessa ja virtaa alkoi tulla elämäni. Toipuminen eteni siten, että Hanna oli melkein kivuton puolessa vuodessa ja kokonaan kivuton kahdessa vuodessa. Uusi elämä johti myös uuteen uravalintaan. Päivähoitaja-askartelunohjaajasta tuli diplomi-raviton-terapeutti.

Hanna vertaa, että kipu ja uupumus ovat melkoinen kalasoppa. Pahoinvoinnin keskellä ihmisellä tulee usein tunne, ettei hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä mitenkään. Usein hän ei edes tiedä, mistä moninaiset oireet johtuvat. Hallitsemattomuuden tunne lisää uhrina olemisen tilaa, mikä lisää uupumusta.

– Kivusta ja uupumuksesta kärsivillä ihmisillä on paljon yhteisiä oireita, mutta ainekset, josta soppa koostuu, vaihtelevat ihmisestä toiseen. Yhdellä painottuu perimä, toisella ympäristötekijät, kolmannella ruokayliherkkyydet. Edelleen taustalla voi olla antibioottikuurikierteitä, selvittämättömiä henkisiä tai fyysisiä traumoja.

Askel kerrallaan

Elämänmuutoksen esteenä on liian usein pelko, jonka vuoksi ensimmäinen askel jää ottamatta.

Hanna vertaa toipumisprosessia uuden kielen opiskeluun. Ensinnäkin täytyy asettaa itselleen tavoite, että ylipäänsä haluaa oppia jotain kieltä.

– Kun prosessi lähtee liikkeelle, aluksi opetellaan lyhyitä ilmaisuja. Pikkuhiljaa asioita opitaan lisää oppitunti kerrallaan. Samaa asennetta tarvitaan itsensä hoitamisessa, vaikka se arjessa voi unohtua.

Tavoitteet auttavat kulkemaan askel kerrallaan. Jo vuodessa voi tapahtua paljon – niin paljon, ettei itsekään voisi uskoa.

– Tärkeintä on uskoa toipumiseen ja ottaa sen uskon varassa askelia niin ruokavalion kuin muidenkin tukipakettiisi valittujen apujen kanssa. Kannustan löytämään uusia tapoja vaikuttaa omaan terveyteen. Tutustu niihin, punnitse ja poimi itsellesi sopivia keinoja auttamaan sinua niin arjessa kuin yleisen elämänlaadun ylläpitämisessä ja parantumisessa, Hanna Huttunen kannustaa. **LT**

hankintatukku
2 1/2 pysty