

Kehoa tasapainottamalla avaimet hyvinvointiin ja terveyteen

– aikomuksista käytäntöön!



Haluan haastaa sinut kanssani ottamaan vastuuta hyvinvoinnistasasi – ei minään näännyttävänä ja raskaana projektina, vaan omannäköisenäsi uutena harrastuksena, jossa pala palalta pienin askelin otat haltuun omaan hyvinvointiisi vaikuttavia asioita samalla nauttien elämästäsi täysipainoisesti.

Teksti: Hanna Huttunen Kuvat: Hanna Huttunen & Thinkstock

Ravinnosta puhuttaessa monelle tulee ensimmäiseksi mieleen painonhallinta. Moni uskoo tietävänsä painonhallinnan perusteet, ja suurin osa painonhallintameteista perustuu energiansaannin rajoittamiseen. Onnistuneeseen ja tuloksekkaaseen painonhallintaan liittyy kuitenkin paljon muitakin huomioitavia asioita. Ylipainossa, korkeassa verenpaineessa, erilaisissa autoimmuunisairauksissa jne. on kyse kehon epätasapainoista, ja aineenvaihdunta on iso kokonaisuus, johon voi vaikuttaa ravinnolla monella tapaa. Jos et esimerkiksi saa hyvää oloa vaikkapa liikunnasta tai kun olet voimaton, voi kyse olla siitä, että aineenvaihduntasi on raihteiltaan. Syöt ehkä itsellesi sopimattomasti, vaikka kuvittelisitkin syöväsi oikein.

Terveysongelmat ajoivat seinää vasten

Itse kärsin kroonisesta kipu- ja väsymysoireyhtymästä nimeltä fibromyalgia. Kolmi-

kymppisenä olin jo alistunut siihen, että tuskin kykenisin koskaan tekemään täysiaikaista työtä oireitteni takia. Sain pidettyä kipuja sietokyvyn rajoissa liikunnalla ja lääkityksellä, mutta ajoittain voin todella huonosti. Vuosituhannen alkumetreillä voin niin huonosti, että kääntein oli tapahduttava. Kipujen ja uupumuksen lisäksi vuosia kestäneet iho- ja vatsavaivat sekä väsymys vaivasivat entistä hankalampina. Olen myös kokeillut erilaisia dieettejä, mutta elopainon sijaan keveni kukkaro ja jos jonkun kilon sai tippumaan, kurvasivat ne kohta takaisin vyötärölle tuoden kavereita mukanaan. Jojoillen paino nousi parhaimmillaan 20 kg videssä vuodessa, ja niin läskit kuin kipu ja uupumuskini tuntuivat asettuneen kehooni ikuiseksi.

Siedin vaivojani, kunnes kasvojen iho alkoi kuoriutua hilseillen ja suunpielet olivat kuukausitolkulla verestävillä haavoilla. Naisellisen turhamaisuuden liikkeelle ajamana hakeuduin ravintohoitoon erikoistuneen

lääkärin pakeille, ainoana haaveenani saada iho kuntoon. Olin niin alistunut kipuihini ja väsymykseeni, etten osannut odottaa ruokavaliomuutokselta suuria. Mutta puolen vuoden kuluttua kesän kääntyessä syksyyn, kun tyypilliset kivut ja musertava voimattomuus eivät palanneetkaan, tajusin jotain upealla tavalla vallankumouksellista tapahtuneen elimistössäni.

Käänne uutta uraa kohden

Jaksamisen lisääntyessä innostuin keräämään enemmän tietoa ravinnosta. Asiat johtivat pian siihen, että minä, joka vuosituhaten vaihteessa sinnittelin työvoimaviranomaisten tukitoimenpidevidakossa ja hain osatyökyvyttömyyseläkettä, löysin itseni lukemasta ensimmäiseen ravinto-opin tenttiin ja opiskelin osa-aikaisen työni ohella! Oma parantumiseni vei siis minut opiskelmaan funktionaaliseen lääketieteeseen pohjautuvaa ravintoterapiaa, ja valmistuttuani olen saanut auttaa monia kroonisen



”Sain ryhmästä uutta potkua arkeen, keveämmän olon ja rutkasti hyviä reseptejä ja vinkkejä, joita olen käyttänyt ja hyödyntänyt menestyksellisesti.”

– Keho tasapainoon -ryhmän osallistuja

voi nauttia elämästään. Kehon ravitsemuksellisten ja hormonaalisten epätasapainotilojen tasapainotukseen tähtäävä, kylläisyyttä ylläpitävä, laatuohjattu ruokavalio on niin painonhallinnan kuin muunkin terveyden avain. Vain kokonaisvaltaisella lähestymistavalla ja yksilölliset tarpeet huomioiden voidaan saavuttaa tuloksia.

Keho tasapainoon -ryhmässä ei ole kyse mistään kuuriluontoisesta dieetistä, vaan kurssista, jolla voi hankkia itselleen työkalut ja taidon itsensä hoitamiseen loppuelämäkseen. Konseptissa yhdistyvät ravintoterapian ja ryhmäohjauksen parhaat puolet. Ohjelma alkaakin henkilökohtaisella ravintoterapeutin alkukartoituksella, ja henkilökohtainen tuki kulkee koko ohjelman ajan ryhmätapaamisten rinnalla.

Samoin kuin hankimme harrastuskurssin kautta taidon esim. valokuvaukseen tai opettelemme uuden kielen, voi ryhmässä oppia taidon kuulemaan elimistöään, ja ohjaajan tuella löytää itselleen sellaisen ruokavalion, jonka avulla on ilo ylläpitää terveyttään lopun elämää. Vedän sekä Painonhallinta- että Keho Tasapainoon -ryhmiä niin yksityisille kuin yrityksillekin. Päiväkummussa on ollut molempia ryhmiä henkilökunnalla, ja tänä syksynä starttasi toinen Keho Tasapainoon -ryhmä, jossa osallistajat ovat reippaasti päättäneet ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan. Tähän rohkaisen myös Sinua. Jos saat kokoon 5-10 hengen porukan ystävästäsi, työtovereistasi tai harrastusporukasta, järjestetään teille Keho tasapainoon -kurssi, ja siirrytään aikomuksista käytäntöön. Tämä elämä on ainutlaatuinen ja siitä on ilo nauttia terveenä! •

Hanna Huttunen, Diplomiravintoterapeutti
www.ravintopolku.fi www.tasapainottajat.com
hanna.huttunen@ravintopolku.fi

sairauksien, ruuansulatusongelmien, paino-ongelmien jne. kanssa painivia ihmisiä. Kaikkea ei voi sopivalla ravinnolla parantaa, mutta kaikkien elämänlaatua voi!

Sinäkin voit ottaa vastuun hyvinvoinnistasasi

Omalla tarinallani haluan rohkaista jokaista, joka painii omaan hyvinvointiinsa liittyvän ongelman kanssa – ravinnolla voi oikeasti vaikuttaa! Ravintopolku, jolle omat sairauteni ja vaivani minut ohjasivat, on nyt työni. Toimin muun muassa ryhmäohjaajana Tasapainottajissa, joka on kotimainen

ravintoterapeuttien kehittämä konsepti. Asioita ei tarvitse pyöritellä yksin omassa päässä, ja joissakin tilanteissa voi olla jopa täysin mahdollista itse selvittää esimerkiksi yliherkkyyden tai ruuansulatusongelman syyt. Ravintoterapiassa yksilöllistä hoitoa varten kerätään johtolankoja niin ruokapäiväkirjan kuin erilaisten kartoitusten ja laboratoriotestienkin avulla. Ravintoterapian ydin on siinä, että olemme aineenvaihdunnallisesti ainutlaatuisia ja ainutkertaisia yksilöitä. Työssäni pyrin löytämään jokaiselle juuri hänen tilanteeseensa parhaiten sopivan ja tepsivän ”Ravintopolun”, jota seurattessa