



Hanna Huttunen

Diplomiravintoterapeutti

www.ravintopolku.fi



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Kivun ja uupumuksen hoito oikealla ravitsemuksella

Huttusella on kipu-uupumus kroonikon tausta. Teini-iässä hänellä alkoi olla oireita kuten pientä lämpöilyä, väsymystä ja niveloireita. Selkeää elimellistä vikaa ei löydetty ja hän alkoi syödä kipulääkkeitä. Diagnoosi fibromyalgiasta tuli 2000 vuoden aikoihin. Sitä ennen hän oli jo saanut muun muassa masennusdiagnoosin. Vaivoja vähäteltiin. Huttusen kotisivulla www.ravintopolku.fi voi lukea tarinasta lisää.

Fibromyalgia diagnoosi auttoi Huttusta ymmärtämään tilannettaan, poisti epätietoisuutta ja toi armollisuutta itseä kohtaan. Mutta diagnoosi ei poistanut vaivaa ja Huttunen alkoi identifioida itsensä "fibroksi". Edelleen kokeiltiin erilaisia lääkityksiä ja psyykenlääkkeillä lähdettiin nostamaan kipukynnystä. Hän pääsi reumasairaalan kuntoutusjaksoille joissa opeteltiin itsen tuntemusta ja hoitamista liikunnan kautta. Ruokavalioon ei sieltäkään saanut apua.

Huttusen uusimmassa kirjassa Kivuton on käsitelty fibromyalgian lisäksi muitakin kipuja ja uupumusta aiheuttavia tiloja.

Kivun ja uupumuksen syyt

Suurin syy erilaisissa kipuoireyhtymissä on aina jonkinlainen stressi, joka voi olla psyykkistä tai fyysistä. Stressi on tuhoisaa elimistöllemme ja stressaavia tekijöitä voi olla monenlaisia. Yksi niistä on ravinto mutta se on harvoin ainoa tekijä.

Taustalla voi olla myös esimerkiksi monikemikaaliherkkyyttä, amalgaamirasituksia, imeytymishäiriöitä, rokotteista johtuvia laukaisevia tekijöitä, häiriöitä endokannabinoidijärjestelmässä ja solujen energialaitosten eli mitokondrioiden ongelmia. Yleensä kyseessä on monta eri tekijää yhdessä tapauksesta riippuen.

Meitä ei ole kasvatettu kuuntelemaan hyvin itseämme. Voimme huomata vaikka iltapäiväväsymystä tai päänsärkyä mutta arjessa vähitellen totumme oireisiin ja se alkaa tuntua normaalilta olotilalta.

Huttusen tila romahti vuonna 2003. Hän oli heikossa kunnossa ja sai lääkärien lausunnoista huolimatta kielteisen päätöksen työkyvyttömyyseläkkeestä. Ravintoaineet eivät imeytyneet ja iho meni huonoon kuntoon. Lopulta hän sai avun Antioksidanttiklinikalta lähtiessään seuraamaan annettuja ohjeita ja ruokavaliomuutosta. Iho alkoi uusiutua nopeasti ja elinvoima lisääntyi. Kun ruoansulatus saatiin kuntoon, niin ravintoaineetkin alkoivat imeytymään.

Ruokavalion merkitys

Huttusen lohturuokavaliossa oli ollut aiemmin paljon perunaa ja leipää. Hän sai väriä, makua ja ravinteita elämäänsä kun höttövalkoiset karsittiin pois ruokavaliosta. Hän lisäsi kasviksia ja opetteli tekemään alusta asti itse ruokaa. Oleellista oli poistaa suoliston vääränlaista bakteerikantaa ylläpitävät ja tulehduksia lietsovat sokerit pois eri muodoissaan. Yksi niistä oli gluteeniviljat.

Huttusen ruokavaliioon kuuluu nykyään paljon kasviksia eri muodoissaan. Aamu alkaa smoothiella ja brunssi on runsaampi. Iltapäivällä saattaa olla kevyt välipala ja illalla on kunnan aterialla. Jokaisella aterialla on paljon luonnollisia rasvoja kuten kylmäpuristettua oliiviöljyä, kookosöljyä, avokadoa, pähkinöitä ja siemeniä. Marjoissa, joita hän käyttää paljon, on runsaasti soluja suojaavia antioksidantteja.

Kaikkien on tärkeä saada D-vitamiinia ja niiden tasot kannattaa käydä mittauttamassa. D-vitamiini vaikuttaa jokaisessa solussa. Jos soluilla ei ole käytössä riittävästi D-vitamiinia niin ne eivät tee työtään kunnolla. Huttunen ottaa reilusti D-vitamiinia, 100 mikrogrammaa päivässä.

Hän käyttää monipuolisesti rasvahappoja ja omega-3:ta. Kaikki solut, kuten ihosolut ja happea tuovat punasolut sekä solukalvot ovat rasvoja ja omega-3:ta on oltava kohdillaan että kaikki toimii. Näin saadaan ennaltaehkäistyä hiljaista tulehdusta, joka on kaikkien sairauksien taustalla.

Nykyään ei riitä että syömme puoli kiloa päivässä kasviksia koska esimerkiksi maaperät on tehoviljelty köyhiksi ja käytetään kemiallisia lannoitteita. Nyt suositus on vähintään 800 grammaa päivässä.

Huttunen täydentää ravinteiden saantia muun muassa spirulinalla joka on maailman ravinnerikkain kasvi.

Huttunen ei vaihtaisi omaa elämäkokemustaan eikä kivuliaitakaan päiviä, koska kaikki on ollut tietä tähän hetkeen. On palkitsevaa seurata omien asiakkaiden edistymistä. Ihmiset muuttuvat paljon kun he saavat iloa, oivalluksia ja motivaatiota. Minkä ikäisenä tahansa voi antaa itselleen luvan voida hyvin ja hankkia työkalut ja taidot muutokseen.

Kaikilla ei ole molempia, sekä kipua että uupumusta. Mutta pitkä uupumus vaikuttaa esimerkiksi uneen ja palautumiseen ja sitä kautta kipuihin. Jos on kipuja niin voi olla vaikeuksia nukkua niin että uni on palauttavaa.

Suoliston ollessa huonossa kunnossa esimerkiksi tryptofaanin hyödynnettävyys ei toimi, jolloin elimistö ei pysty valmistamaan melatoniinia, joka auttaisi syvään uneen. On päästävä tiettyyn syvän unen tasoon ennen kuin aivolisäke pystyy tuottamaan kasvuhormonia. Aikuisena emme tarvitse enää sitä kasvamiseen mutta tarvitsemme sitä palautumiseen.

Kipu on aina viesti jostakin ja se voi olla joko akuuttia kipua tai kroonista. Kirjassa käsitellään nimenomaan kroonistunutta kipua ja sen taustalla olevia syitä.

Joillakin voi olla esimerkiksi onnettomuudesta jäänyt virheasento elimistöön mutta on myös monia muita kipua ja uupumusta aiheuttavia tiloja. Yksi näistä on POTS eli posturaalinen ortostaattinen takykardia oireyhtymä, jossa voi olla taustalla rokotehaitta. Muita ovat muuan muassa ME/CFS eli krooninen uupumus väsymysoireyhtymä ja endometrioosi, jossa kohdun limakalvo kasvaa alueilla, joissa sen ei kuuluisi kasvaa. Voi olla myös erilaisia päänsärkyyn liittyviä tiloja kuten migreeniä tai Hortonin syndroomaa. Yleensä ei löydy vain yhtä selkeää syytä.

Kirjassa käsitellään erilaisia taustalla olevia tekijöitä ja asioita joilla niihin pystytään vaikuttamaan. Ravitsemuksen lisäksi tärkeää on itsetuntemus ja se että osataan olla armollisia itselle. Opitaan myös huomaamaan omassa käyttäytymisessä ja uskomuksissa olevia hidastavia tekijöitä. Näistä kaikista pystyy parantumaan ja toipumaan.

Psykofyysinen fysioterapeutti Karita Palomäki on kirjoittanut kirjan, missä on lause: *Elämää voi aina parantaa. Muutoksien myötä elämänlaatu aina paranee mutta parhaassa tapauksessa voidaan päästä täysin lääkkeettömään elämään.* Huttunen on nähnyt näin käyvän monien asiakkaidensa kohdalla. Elimistömme on huikea ja pyrkii kohti terveyttä ja tasapainoa. Ansaitsemme voida hyvin.

Omia arvoja kannattaa miettiä, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Mieti mihin haluat panostaa ja mitä haluat ylläpitää tulevaisuudessakin. Tunnista miksi siirrä asioita, esimerkiksi naiset usein laittavat muut itsensä edelle. Tunnista mikä on jarruttamassa ja muistuta itseäsi päätöksestäsi.

Jos sinulla on kipua ja uupumusta, ensimmäisenä askeleena sano peilikuvallasi että sinulla on oikeus voida hyvin. Anna itsellesi lupa siihen. Monille suositellaan aluksi sokerien karsimista ruokavaliosta ja vihanneksien lisäämistä. On tärkeä hakea rohkeasti apua. Esimerkiksi Suomen ravintoterapiayhdistyksen sivuilta löytyy ammattilaisia auttamaan. Myös kirjallisuutta on hyvä ottaa tueksi. **Yhdessä on paljon helpompi tehdä muutoksia kuin yksin.**

www.ravintopolku.fi