



# Simply Well

NELJÄ ASKELTA  
TERVEYTEEN

Kristian Ekström



# Simply Well

---

**NELJÄ ASKELTA  
TERVEYTEEN**

**Kristian Ekström**

# SISÄLLYS

<b>TARINANI</b> .....	<b>6</b>
<b>LUKIJALLE</b> .....	<b>8</b>
<b>TERVEYS JA PARANEMINEN</b> .....	<b>10</b>
Mitä terveys on? .....	10
Epätasapainotila sairastuttaa.....	10
Tie on kaksisuuntainen .....	11
Moni ongelma syntyy hitaasti ja ilmenee yhtäkkiä.....	13
Kumpi tulee ensin: parempi terveys vai paraneminen? ....	13
<b>MÄÄRÄÄVÄTKÖ GEENIT TERVEYTEMME?</b> .....	<b>14</b>
Toivoa on.....	14
Evoluutio ja geenit.....	14
Meillä on geneettinen tarve terveyteen .....	16
Terveyden yksilöllisyys.....	16
<b>TERVEYTEMME TILA – HYVIÄ JA HUONOJA UUTISIA</b> .....	<b>17</b>
Hyviä ja huonoja uutisia.....	17
Mitä kaikki maksaa?.....	17
Muutos on mahdollinen.....	17
<b>STRESSI</b> .....	<b>19</b>
Stressi ennen ja nyt.....	19
Kaikki stressi ei ole pahasta .....	20
Ei stressiä? .....	20
Mitä kehossa tapahtuu stressin aikana?.....	21
Stressitekijät eli rasitteet .....	25
Stressi ja ylipaino .....	27
<b>KIPU</b> .....	<b>30</b>
Kipu on suhteellista .....	30
Kivulle herkistyminen.....	30
Miksi stressi aiheuttaa kipua.....	32
Kipulääkkeet ja paraneminen .....	32
<b>SIMPLYWELL – KÄYTTÄJÄN MANUAALI</b> .....	<b>34</b>
Rohkeasti liikkeelle .....	34
Mitä jos ”epäonnistun”? .....	38

<b>LIIKKEEN 8 TEHTÄVÄÄ</b> .....	<b>42</b>
Ole aktiivinen päivittäin .....	56
Liiku ystävien kanssa .....	60
Tunti liikuntaa päivittäin .....	61
Leppoisaa aerobista liikuntaa 3–4 kertaa viikossa .....	62
Voimaa 1–3 kertaa viikossa .....	65
Nopeutta 1–2 kertaa viikossa .....	70
Keskivartalon ylläpitoa päivittäin .....	73
Liikeratojen ylläpitoa päivittäin .....	75
<b>LEVON 8 TEHTÄVÄÄ</b> .....	<b>84</b>
Himmennä valoja klo 18–19 .....	89
Nukkumaan klo 21.30–23 .....	92
Vältä kofeiinia .....	94
Nuku 8–10 tuntia .....	99
Iltakävely ja venyttely .....	102
Rauhoitu .....	104
Syö ravintorikasta ja ajoissa .....	106
Liiku ja ulkoile .....	110
<b>RAVINNON 8 TEHTÄVÄÄ</b> .....	<b>116</b>
Vesi – viisasten juoma .....	118
Syö kolme kertaa päivässä .....	121
Kasviksia 7–9 annosta päivässä .....	123
Vältä alkoholia .....	132
Poista sokeri .....	135
Syö päivittäin rasvoja luonnollisista lähteistä .....	138
Viljaa vähän tai ei yhtään .....	143
Maitotuotteita vähän tai ei yhtään .....	147
<b>MIELEN 8 TEHTÄVÄÄ</b> .....	<b>158</b>
Päivittäin ystävien ja perheen kanssa .....	160
Hengitä rennosti 2–3 kertaa päivässä .....	163
Rentoudu ja meditoi päivittäin .....	165
Annos luontoa päivittäin .....	169
Tee 1–2 hyvää tekoa päivässä .....	172
Huomioi kolme hyvää asiaa päivässä .....	174
Kiitollisuus .....	175
Fokusoidu .....	177

# TARINANI

On petollisen helppoa unohtaa pitää huolta itsestään. Vuonna 2004 istuin ravintolassa hyvien ystäväieni seurassa juhlistamassa paluutani Englannista, jossa olin opiskellut yliopistossa kiropraktikoksi. Olimme juuri päättämässä illallista, joka oli ollut täydellinen. Jatkoimme jutustelua, tai oikeastaan muut jatkoivat. Minulla oli suuria vaikeuksia pysyä hereillä. Joku kysyi nauraen, että menikö ruoka taas silmäluomiin. Ruokailun jälkeistä nukahtelua oli jatkunut jo jonkin aikaa, ja muutkin olivat pistäneet sen merkille. Olin usein janoinen ja painoa oli kertynyt 6–7 kiloa aiempaa enemmän. Ihmettelin mistä tämä johtui, olinhan urheilullinen ja hyvässä kunnossa. Tajusin, että jos en ehkä vielä kärsinyt kakkostyyppin diabeteksestä niin ainakin insuliiniresistenssistä. Myös suolistoni kunto oli surkea ja päänsäryt kiusasivat usein.

Vaikka alani filosofiaan kuuluu terveyden edistäminen ja lääkkeetön hoito, olin itse laiminlyönyt oman terveyteni. Syy huonoon tilanteeseen oli todennäköisesti neljä vuotta kestänyt vaativa ja stressaava opiskelujakso Englannissa. Tilannetta ei tietenkään parantanut saarivaltiolle tyypillinen ruokavalio ryyditettynä pitsalla, kokiksella, makeisilla ja oluella. Eli kaikella mitä mies vain voi toivoa stressaavassa tilanteessa. Kun vielä minulle erittäin läheinen ihminen sairastui vakavaan masennukseen ja kärsi unettomuudesta, päätin että oli aika tehdä muutos: niin itseni, läheiseni kuin asiakkaidenikin tilanteen parantamiseksi.

Aloin etsiä tietoa ja keinoja siihen, miten voisimme omin avuin vähentää kipua ja parantaa terveyttä erilaisia terveyshaasteita kohdatessamme. Halusin löytää vastauksia potilaiden usein esittämään kysymykseen: ”Mitä minä voin tehdä voidakseni paremmin?”

Vuosien saatossa olen auttanut ihmisiä yhdistämällä tieteellisesti tutkittua tietoa kliiniseen kokemukseeni. Toisinaan tieteen soveltaminen sellaisenaan on hankalaa, koska samasta asiasta löytyy keskenään ristiriitaisia tutkimustuloksia. Klassisia esimerkkejä ovat kahvi ja alkoholi. Kummastakin voi löytää tutkimustuloksia puolesta ja vastaan. Tällaisissa tilanteissa nojaan enemmän kliiniseen kokemukseen. Olen myös havainnut monien asioiden liittyvän enemmän tai vähemmän teoriaan evoluutiostamme, eli siihen miten ihminen on kehittynyt elämään satojen tuhansien vuosien aikana ennen maanviljelyksen ja teollisuuden aikakautta. Tuon teorian mukaan kehomme on edelleen geneettisesti sopeutuneempi elämään metsästäjä-keräilijänä kuin nykyisenkaltaista hektistä elämää. Terveyttä tavoitellessamme voimme oppia

historiasta paljon. Kirjan pääteema ei kuitenkaan ole historia tai sen orjallinen mukailu, vaan terveyden edistäminen miellyttävästi, juuri sinulle sopivalla tahdilla.

Voin nykyään mainiosti. Myös läheiseni on taas oma iloinen itsensä ja nukkuu joka yö. Tämä kirja kertoo siitä, miten moni asiakkaistani, läheiseni ja minä onnistuimme tekemään muutoksen. Sinäkin onnistut, kun vain tartut rohkeasti toimeen. Päätä nyt olla osa terveempää maailmaa. Arvosta itseäsi ja valitse terveys: olet liian kallisarvoinen tekemään jotain muuta.

*Rakkain terveisin,  
Kristian Ekström*



# LUKIJALLE

Terveydenhuollon ammattilaisena olen huolestunut terveytemme tilasta, kiiheen lisääntymisestä ja oikean sosiaalisen kanssakäymisen vähenemisestä. Meistä on tullut virtuaalisempia ja vähemmän oikeasti toisiimme yhteydessä olevia. Näytämme vieraantuvan oman kehon tuntemuksista, toisistamme ja ympäristöstä – etenkin luonnosta. Tämä kehitys on johtanut moniin terveydellisiin ongelmiin. Terveyden ongelmat, joista kärsimme nyt – ja joista tulemme kärsimään tulevaisuudessa – johtuvat suurimmaksi osaksi elämäntavoistamme. Onneksi juuri tästä johtuen ne ovat myös paljon elämäntavoilla ennaltaehkäistävissä olevia ongelmia. Näistä hyviä esimerkkejä ovat erilaiset kiputilat, väsymys, masennus ja 2-tyypin diabetes.

Pelkkä oireisiin keskittyminen ja niiden peittäminen ei johda terveyden paranemiseen. Ainoa tapa onnistua terveyden edistämässä on ennaltaehkäisyyn ja ongelmien syihin keskittyminen ravinnon, liikunnan, stressinhallinnan, sosiaalisen kanssakäymisen, levon ja puhtaamman ympäristön kautta. Voimme siis aivan itse auttaa itseämme.

Olen jo vuosien ajan pitänyt terveysluentoja asiakkaileni ja opastanut heitä vastaanotollani. Näiden vuosien aikana kypsyi myös ajatus luentojen tiedon paketoimisesta kirjaksi. Haaveissani on ollut teos, jolla innostaa ihmisiä lähtökohdistaan riippumatta helposti löytämään tärkeät perusasiat terveyden edistämiseksi. Jos perusasiat eivät ole kohdallaan, voi popsia isot kasat lääkkeitä ja vitamiineja parantamatta terveyttä juuri lainkaan.

Muutosta parempaan ei mielestäni haittaa tiedon puute, vaan sen hajanaisuus sekä uskon, rohkeuden ja kannustuksen puute. Terveydellisten ongelmien yhteydessä kuulen usein väitteen, että ihmiset ovat liian heikkoja muuttamaan. Olen tästä täysin eri mieltä. Olen työssäni nähnyt positiivisten muutosten tapahtuvan yhä uudelleen ja uudelleen. Muutoksia täytyy vain malttaa tehdä vähitellen. Oikeilla, pienillä askelilla saavutetaan suuria muutoksia. Tuhansia asiakkaita hoitaneena tiedän tämän kirjan olevan hyvä apu parempaa kohti pyrkiessäsi.

En silti väitä tietäväni kaikkea – toisaalta kuka tietää? On vielä paljon asioita joita tiede ei terveydestämme ole selvittänyt. Samoin toisinaan huomataan vanhojen totuuksien ja terveelliseksi oletettujen asioiden kaipaavankin uutta päivitystä.

Kirjassa kerrotaan aluksi terveydestä, paranemisesta ja stressistä. Tämän jälkeen SimplyWell, käyttäjän manuaali ohjaa kirjan monipuoliseen käyttöön ja siihen, miten teet muutoksista pysyviä. Neljästä seuraavasta osiosta (Lepo, Liikunta, Ravinto ja Mieli) löydät tietoa siitä, mitä konkreettisesti kannattaa tehdä. Kutsunkin niitä ratkaisuosioiksi. Voit lukea ne missä tahansa järjestyksessä, mutta ihan aluksi suosittelen lukemaan kirjan alun. Silloin saat ratkaisuosioista enemmän irti.

Toivon sinun lukevan kirjaa avoimin mielin, rohkeana kokeilemaan uutta sekä jaksamaan tarpeeksi pitkälle. Sinun ei tarvitse olla kanssani kaikesta samaa mieltä, kunhan vain pääset eteenpäin. Ole esimerkkinä muille ja innosta läheisesikin mukaan. Yhdessä muutosten tekeminen on aina helpompaa. Ennen kaikkea: nauti ja ole onnellinen.



# TERVEYS JA PARANEMINEN

## Mitä terveys on?

Moni ajattelee, että jos mihinkään ei satu, on terve. Useimmat ongelmat kuten esimerkiksi selkä- ja vatsaongelmat, sydänsairaudet, eri syövät ja diabetes kehittyvät kuitenkin pitkän ajan kuluessa, jopa vuosia ennen ensimmäisiä oireita ja tunteuksia, diagnoosista puhumattakaan. Terveys ei siis ole oireettomuutta. Mitä se sitten on? WHO:n vuoden 1948 määritelmä terveydelle on hyvin kuvaava: terveys on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin ja heikkouden puuttumista.

Terveysteksi voidaan sanoa myös kehon ja mielen homeostaasia eli tasapainoa. Tuossa tilassa keho voi keskittyä normaalien toimintojen ylläpitämiseen ja kudosten korjaamiseen ilman pitkäaikaisten tai liian kovien stressitekijöiden häiriötä. Silloin olet oikeasti terve ja kaikki toimii hyvin: sinulla on ihanteellinen verensokeri, vartalon lämpötila ja verenpaine, eikä immuunijärjestelmäsi käy liian kovilla kierroksilla. Tätä tilaa ylläpitävät erilaiset palautemekanismit kuten hormoni- ja hermotoiminta. Nykyisenkaltaiseksi tämä tasapainomekanismi on kehittynyt satojentuhansien vuosien aika.

**Jos sinulla ei ole aikaa levätä, syödä, ajatella ja liikkua hyvin, on sinulla oltava aikaa sairastaa myöhemmin.**

Terveysten ollessa tasapainossa sinulla on elämässäsi riittävästi laadukkaita asioita, kuten esimerkiksi sopiva määrä ravintorikasta ja puhdasta ruokaa. Silloin myös nuket riittävästi hyvää laadukasta unta ilman häiriötekijöitä. Laadukkuuden ja riittävyyden laki toimii kaikessa: niin ystävien, perheen, liikkumisen, levon, mielen, ravinnon, työn kuin vapaa-ajankin suhteen.

Voit päivän aikana arvioida valintojesi riittävyyttä ja laadukkuutta ihan maalaisjärjellä. Esimerkiksi ruokaa ostaessasi mieti kumpi on ravintoarvollisesti laadukkaampaa: valmispizza vai itse tehty kana-kasviswokki?

## Epätasapainotila sairastuttaa

Mitä tapahtuu, jos ylitämme kehon sisäisen kyvyn ylläpitää tasapainoa? Varmaan arvasitkin: sairastumme. Entä mitkä tekijät saavat toiminnan pois raiteiltaan? Yksinkertainen vastaus on erilaiset joko liian kovat tai pitkäkestoiset stressitekijät eli rasitteet.

Epätasapainotilaa voisi kuvata miehekkäällä autoiluesimerkillä. Ajettuasi autolla liian kovaa (liiallinen stressi) osuu yksi renkaista katukivetykseen ja puhkeaa. Auto (kehosi) kulkee vielä tämänkin jälkeen, mutta ei yhtä hyvin kuin aikaisemmin. Päätät kuitenkin jatkaa matkaa ja ennen pitkää seuraava rengas puhkeaa. Jatkat sitkeästi matkaa vanteet kipinöiden. Lopulta kaikki renkaat ovat puhki, vanteet ovat kuluneet loppuun ja autosi makaa pohjasta kiinni kadussa. Moottori käy vielä, mutta et pääse eteenpäin vaikka kuinka painaisit kaasua. Ennen pitkää sinulta loppuu bensa ja autosi hyytyy totaalisesti. Ensimmäinen rengasriikko ei vielä muuttanut radikaalisti auton kulkua, mutta kun rasituksia alkoi kasaantua enemmän, olivat seuraukset kohtalokkaat. Jos olet kaukana



tasapainotilasta, saattavat stressitekijät lisätä esimerkiksi kipuhermojen aktivoitumista, tulehdusta sekä vähentää paranemista edistävän kasvuhormonin määrää. Tällöin kärsit kivusta enemmän ja pidempään kuin normaalitilassa, eikä hoito tai lääke anna samaa tulosta kuin se vähemmän stressaantuneessa tilassa antaisi.

## Tie on kaksisuuntainen

Terveyden kohdalla voimme kulkea kahteen suuntaan: joko kohti sitä tai siitä poispäin – aivan sen mukaan, millaisia päivittäisiä valintoja teemme. Tähän ei vaikuta millään tavalla se, onko sinulla diagnosoitu sairaus vai ei. Monet pohtivat, voiko jopa geneettisestä, parantumattomasta sai-

raudesta huolimatta päästä lähemmäs terveyttä. Kyllä voi. Voit parantaa elämäsi laatua ja vähentää muiden sairauksien riskiä, vaikkot geneettisestä sairaudestasi eroon pääsisikään.

Jos sinulla taas on esimerkiksi jokin krooninen ongelma tai vamma, kuten kulumaa nivelissä tai välilevyn pullistuma selässä, ei se tarkoita, ettet voisi olla kivuton tai ainakin kivuttomampi. Vointiisi ja oireisiisi vaikuttavat huomattavasti mm. ruokavalio, uni, liikunta, stressi, tupakointi, työtyytyväisyys, mieliala ja sosiaaliset suhteet. Vaikuttamalla näihin vaikutat myös terveyteesi. Näin tehdessäsi saat myös aina parhaimman tuloksen sinulle annettavasta hoidosta. Paraneminen ei siis missään nimessä ole kiinni ainoastaan

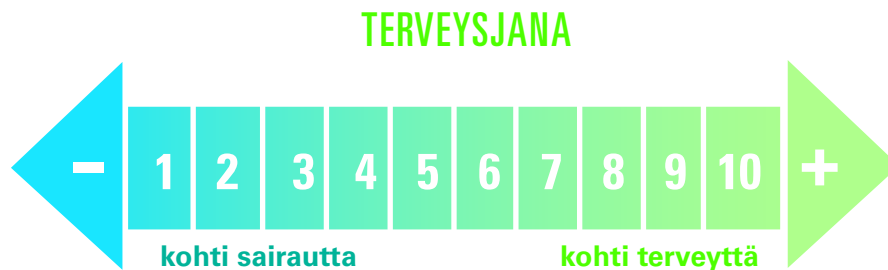
**Paranemista ja terveyttä kohti pääsee helpoiten pienillä teoilla. Kun yksi asia sujuu hyvin, on sen päälle tukevaa lisätä uusi hyvä asia.**

## SADUN TARINA

*Alaselkävaikeuksista kärsinyt Satu oli jo muutaman kuukauden ajan tehnyt pitkää päivää töissä ja projektin deadline painoi päälle. Mieliala alkoi laskea, koska hän ei kivun vuoksi pystynyt liikkumaan vanhaan tapaan. Kipu ei ottanut hellittääkseen, vaikka työstressiä lukuun ottamatta kaikki muut siihen vaikuttavat asiat oli jo suurin piirtein eliminoitu: Sadun elämäntyyli hipoi täydellisyyttä. Silti kipu vain piti pintansa. Viimein koitti projektin deadline ja työstressi loppui. Kolmen päivän kuluttua kipu hellitti huomattavasti. Satu oli tyytyväinen pystyessään jälleen urheilemaan ja elämään normaalimpaa elämää.*

hoidosta tai esimerkiksi selkävaikeuden yhteydessä tehtävistä fyysisistä harjoitteista.

Terveys on siitä hieno asia, että sitä voi parantaa pienillä askelilla. Missä kohdassa terveysjanaa sinä koet olevasi juuri nyt? Entä mihin asetat tähtäimesi?



## Asioita, jotka yksin tai yhdessä johtavat kehon epätasapainotilaan

- Myrkyt (huono ruoka ja juoma, saasteet jne.)
- Ravintorikkaan ravinnon puute
- Henkinen stressi (työkiireet, parisuhdeongelmat, sosiaalisen tuen puute jne.)
- Liian vähäinen tai liian kova fyysinen rasitus
- Levon vähyys

## Moni ongelma syntyy hitaasti ja ilmenee yhtäkkiä

Useimmat ongelmat kuten jatkuva väsymys, krooniset sairaudet tai vatsa- ja selkäongelmat syntyvät harvoin yllättäen, vaikka moni niin luuleekin. Oetaan esimerkiksi selkäkipu. Olet aiemmin ollut lähes oireeton lukuun ottamatta silloin tällöin ilmennyttä istumisen jälkeistä väsymyksen tunnetta selässä. Ei siis mitään vakavaa. Tulet perjantaina kiivaan työviikon jälkeen kaupan kautta kotiin. Viikonloppu on alkamassa ja fiilis on hyvä. Nostat kassia autosta, selästäsi kuuluu naksahdus ja tipahdat kivusta ulvaisten polvillesi. Raahaudut ensiapuun, jossa diagnoosiksi annetaan välilevyn pullistuma. Selkä on niin sanotusti saanut tarpeekseen. Pullistuma ei kuitenkaan johtunut kauppakassista. Se oli todennäköisesti vuosien istumisen ja monien muiden asioiden seurausta. Samantyyppinen ”väsyminen” koskee myös lihaksia, jänteitä, niveliä ja hermostoa. Pitkäaikainen rasitus väsyttää niitä ja aiheuttaa monenlaisia oireita, joihin pelkkä ensiapumainen hoito ei auta – ainakaan pitkällä aikavälillä.

Vaikka diagnoosi onkin hyvä saada, on se kuitenkin vain virallinen tuomio ongelmasta ja jää-

**Maailman ihmisistä alle 6 % syntyy geneettisestä tai osittain geneettisestä viasta kärsien. Suurin osa väestöstä syntyy siis ilman geneettistä vikaa.**

vuoren huippu. Ongelman juuret ovat monesti kauempana, oli kyseessä sitten selkäkipu tai jokin krooninen sairaus, kuten 2-tyypin diabetes. Onneksi terveysjanalla voi liikkua myös parempaan suuntaan – aina.

## Kumpi tulee ensin: parempi terveys vai paraneminen?

Mielestäni parempi terveys tulee ennen paranemista. Tai aluksi tulevat terveemmät elintavat ja terveempi elinympäristö. Niistä seuraa parempi kehon toiminta, joka mahdollistaa normaalimman hermosto-, immuuni-, hormoni- ja suolistotoiminnan, jotka taas puolestaan mahdollistavat kehon vaurioiden korjaantumisen eli paranemisen. Silloin oireet vähenevät. Asiaa voidaan katsoa niinkin, että terveys ja paraneminen kulkevat käsi kädessä. Mitä parempi terveys, sitä parempi kyky parantua.

Ammatissani kivuista kärsiviä ihmisiä kohdanneena ymmärrän, että hankalissa tilanteissa on tärkeää alussa keskittyä oireiden hoitamiseen ja poistamiseen. Siihen hoito ei kuitenkaan koskaan saisi jäädä. Ongelmien taustat tulisi selvittää ja syyt poistaa mahdollisuuksien mukaan. Vastuu tästä on sekä hoitajalla että hoidettavalla.

Joku on sanonut urheilusta: Tärkeää ei ole se missä olet nyt, vaan se miten päädyit siihen. Tämä on hyvä ajatus myös silloin, kun suunnitellaan terveyttä edistäviä muutoksia.

# MÄÄRÄÄVÄTKÖ GEENIT TERVEYTEMME?

## Toivoa on

Olemme oppineet lähes pelkäämään geenejä ja perinnöllisiä sairauksia. Onko tosiaan niin, että mikäli olemme perineet vanhemmiltamme sairaudelle altistavan geenin, olemme tuomittuja johonkin tiettyyn sairauteen eikä mitään ole tehtävissä? Ei ole.

Eiväthän esimerkiksi kaikki rintasyövälle altistavaa geeniä kantavatkaan sairastu. Vaikka perinnöllisyys altistaakin, se harvoin aiheuttaa tautia, mikäli ympäristö ja elämä ovat tasapainossa ja elintavat ovat terveyttä edistäviä. Geeniperimäsi ei yksin määrää kohtaloasi vaan se reagoi ympäristöstä ja kehosta tuleviin viesteihin.

Asiaa hyvin selventävä esimerkki on vuonna 2011 tehty norjalainen tutkimus, jossa seurattiin, miten ylipainoisilla ihmisillä ruokavalion hiilihydraatit vaikuttivat geenien toimintaan. Kun ruokavalio painottui hiilihydraatteihin (ruokavaliosta 65 % koostui hiilihydraateista), johti se tiettyjen geenien ylimääräiseen aktivoitumiseen. Silloin sekä tulehdusta aiheuttavien että sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyyppin diabetekseen, dementiaan ja joihinkin syöpiin yhteydessä olevien geenien toiminta

lisääntyi. Lohduttavaa on se, että kun hiilihydraatien määrää vähennettiin, muuttui geenien toiminta parempaan suuntaan jo kuudessa päivässä.

On toki tilanteita, joihin omalla toiminnalla ei ole voinut vaikuttaa. Tällöin ei ole tarpeen jäädä miettimään omaa osuuttaan mahdollisessa sairastumisessa vaan järkevämpää on katsoa tulevaisuuteen ja keskittyä siihen, miten tilannetta voi parantaa.

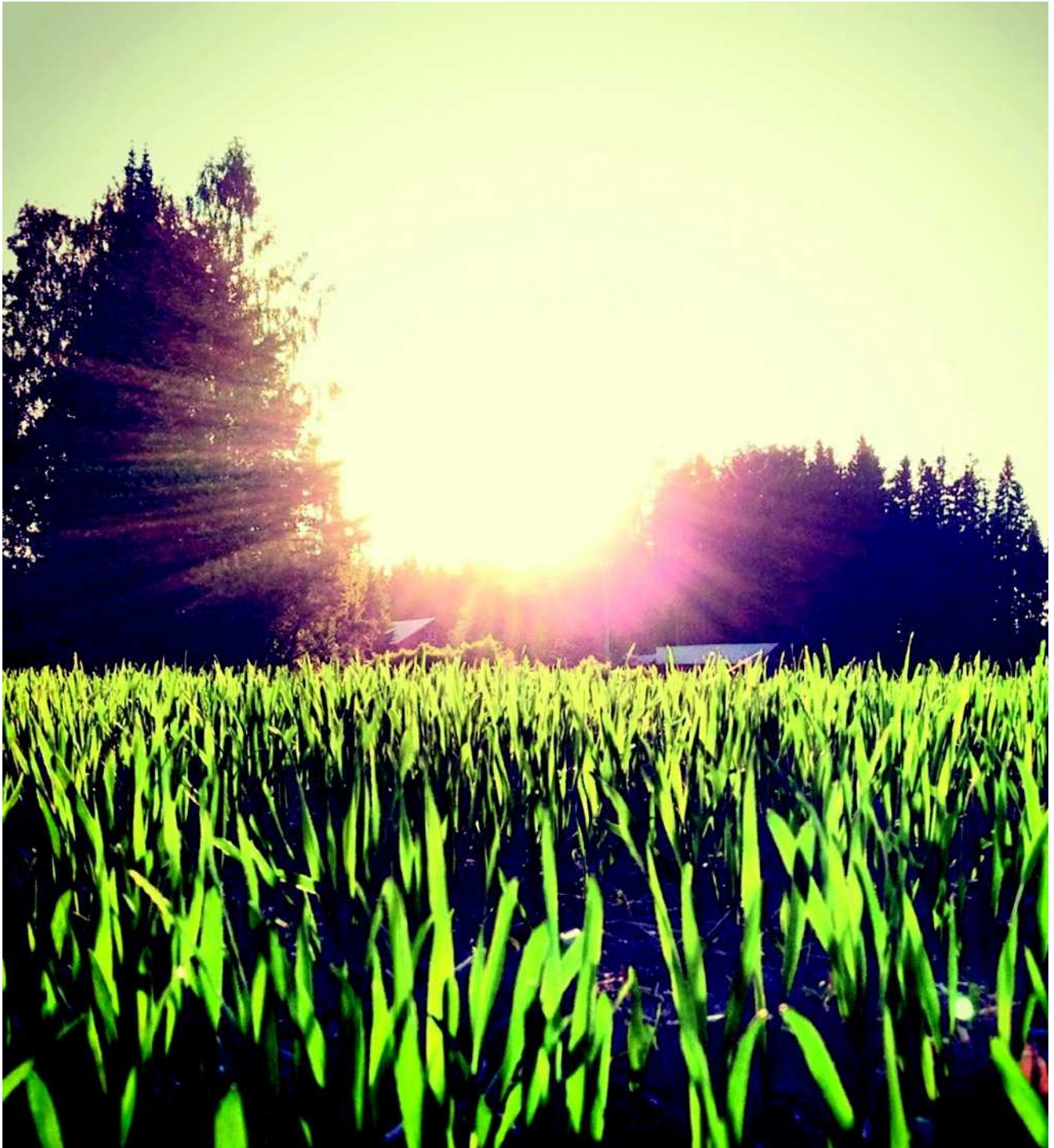
## Evoluutio ja geenit

Hyvä esimerkki evoluution vaikutuksesta geeneihimme on meille kehittynyt kyky himoita runsasenergistä ravintoa sekä varastoida se tehokkaasti lisäenergiaksi rasvana. Rasvan tehokas varastoituminen kehoon on ymmärrettävää, koska meillä ei aina ole ollut 100 metrin päässä Siwaa, vaan esi-isämme ja -äitimme saattoivat joutua elämään vähällä ravinnolla hyvinkin pitkään. Energiaa varastoitui pajojen päivien varalle.

Koska evoluution kannalta katsottuna noista savannilla vietetyistä ajoista on hyvin lyhyt aika, toimivat geenimme edelleen monella tapaa samoin kuin tuolloin. Osittain tämän, vähäisen fyysisen aktiivisuuden, stressin sekä esi-isiemme elinkaudelle sopivien makunystyröiden, ruokapaljouden ja etenkin meidän pohjolassa asuvien tehokkaan energiankeräyskoneistomme ansiosta lihomme helposti.

Hiukan provosoivasti ja yleistäen sanottuna perimä (saamamme geenit) on kuin ladattu ase. Se laukeaa vahingossa vain, jos varmistin ei ole päällä ja käsittely on huolimaton. Jos sitä käytetään oikein ja oikeassa paikassa, se onkin turvallinen ja sillä osuu, jos nyt ei aina ihan napakymppiin, niin ainakin lähelle. Pystymme siis elintavoillamme vaikuttamaan vointiimme oli meillä alttiutta perinnöllisiin ongelmiin tai ei.

**Paranemista ja terveyttä kohti kulkeminen alkaa helpoiten pienillä teoilla.**



## Meillä on geneettinen tarve terveyteen

Kivikautiset esi-isämme eivät kärsineet kroonisista, länsimaisista sairauksista. Vaikka esi-isiemme matkaan on mahtunut paljon erilaisia elinoloja ja tyylejä liikkumisen ja ruokavalion suhteen, on parempaa terveyttä tavoitellessa hyvä miettiä hetki, millaisia heidän elinolonsa mahdollisesti olivat. Käytä mielikuvitustasi: Miten he ovat liikkuneet päivittäin? Millaista heidän ruokansa oli? Olivatko he kiireisiä? Millainen oli heidän unirytminsä: liittyikö se jotenkin auringon nousuun ja laskuun? Mihin heidän ajatuksensa keskittyivät: valintoihin tv-ohjelmien, työpaikan tai uuden auton hankinnan välillä vaiko elämän perusasioihin. Mahoivatko ihmiset viettää paljon aikaa yhdessä? Toivottavasti sait mielikuvan menneestä, sillä se auttaa sinua hahmottamaan suuntaa, josta voimme ottaa mallia.

Kulttuurinen evoluutio, jonka myötä elämäämme ovat tulleet kova kiire, ärsykkeet, vähäinen liikunta ja lepo sekä pikaruoka, on ollut huomattavasti geneettistä evoluutiota nopeampaa – etenkin viimeisen 60 vuoden aikana. Tämä aiheuttaa ongelmia. En tarkoita, että meidän olisi pukeuduttava taljoihin ja alettava jälleen metsästä eläimiä keihäällä. Tieto kyseisestä ajasta vain auttaa ymmärtämään minkälaisessa ympäristössä solumme ja geenimme ovat kehittyneet toimimaan. Tämä on hyvä lähtökohta miettiessämme, miten meidän kannattaisi liikkua, syödä, levätä sekä kuinka tärkeää ympäristön rauhallisuus ja luonnonmukaisuus on henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille.

## Terveyden yksilöllisyys

Vaikka kaikilla ihmisillä on pitkstä evoluutiosta johtuen lähestulkoon sama perimä, on terveyden hoitamisessa ja edistämässä nykyään vallalla yksilöllisyyden vaaliminen. Kaikki haluavat tarjota yksilöllistä palvelua tai juuri sinulle sopivaa kaiken parantavaa taikanappia. Entä jos valtaosa ongelmista johtuu samantyyppisistä asioista ja suurin osa ihmisistä voisikin parantaa ylesterveyttään helposti, melkein samanlaisilla ohjeilla? Mitä, jos sen voi tehdä edullisesti?

Jos tavoite on lääkittää esimerkiksi henkilön huonosta ruokavaliosta tai stressistä johtuvaa korkeaa verenpainetta, tarvitaan yksilöllistä lääkintää ja seurantaa. Tämä on erittäin kallista ja aikaa vievää, eikä ehkä sittenkään vie yhtään lähemmäs terveyttä. Mutta jos korkeaa verenpainetta lasketaankin parantamalla vartalon toimintaa, auttavat suurinta osaa ihmisistä samat ohjeet. Tämä pätee etenkin silloin, kun keskitymme terveyden edistämiseen emmekä pelkästään sairauden hoitoon.

Kirjan ohjeet ovatkin kaikille samat, mutta niistä tulee yksilöllisiä juuri sen mukaan, miten niitä noudatetaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä missä järjestyksessä ja millaisella tahdilla pystyt ottamaan muutoksia mukaan elämääsi. Esimerkiksi lisäätkö ensin liikuntaa, millaista liikuntaa, vai tarvitsetko kenties enemmän lepoa? Kuuntelemalla vartaloasi opit huomaamaan yksilölliset tarpeesi.

Mikäli jokin terveydentilassasi huolestuttaa sinua, on elämäntapamuutoksia tehdessä hyvä keskustella lääkärin kanssa. Jos sinulla on esimerkiksi sydänongelma, voit kysyä hänen mieltäpidettään sopivasta liikunnan määrästä.

# TERVEYTEMME TILA – HYVIÄ JA HUONOJA UUTISIA

## Hyviä ja huonoja uutisia

Tämän alaluvun ei ole tarkoitus masentaa, vaan auttaa hahmottamaan, missä tällä hetkellä menään. Monille faktat antavat myös lisämotivaatiota tehdä asioista toisin kuin ennen.

1900-luvun alkupuolella länsimaissa 20–40-vuotiaiden naisten yleisin ennenaikaisen kuoleman syy oli synnytys. Tuolloin ihmiset kärsivät useammin myös erilaisista akuuteista ja hengenvaarallisista infektio-sairauksista, kuten keuhkokuumeesta, influenssasta ja tuberkuloosista. Nykyään infektioiden, ravintopuutosten sekä äitiys- ja lapsusajan sairauksien aiheuttamat kuolemat ovat laskussa kaikkialla maailmassa. Elinajanodote on noussut neljän viime vuosikymmenen aikana yli 10 vuotta ja alle viisivuotiaiden kuolleisuus vähentynyt huimat 60 %. Suomessa on huippuluokkainen akuuttisairaanhoido ja elinajanodote oli vuonna 2009 jo noin 80 vuotta. Tällä tuloksella olemme maailmassa kärkisijoilla. Hyvä Suomi!

Pitkä ikä ei silti välttämättä ole synonyymi hyvinvoinnille tai terveydelle. Lapsikuolleisuuden tilalle on tullut melkoinen joukko kroonisia sairauksia. Näistä syöpä, hengitystiesairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet sekä nopeasti lisääntyvä diabetes aiheuttavat eniten kuolemia.

Yllä mainittujen sairauksien lisäksi meitä kiusaavat erilaiset kiputilat, aikuisten ja lasten lisääntyvä ylipaino, unettomuus, suoliston ongelmat,

henkinen stressi ja mielenterveysongelmat. Terveystemme tilaa kuvaa hyvin se, että Yhdysvalloissa näyttäisi nyt elävän ensimmäinen sukupolvi, jonka elinikä jää lyhyemmäksi kuin vanhemmillaan. Tämä kaikki saattaa kuulostaa masentavalta. Hyvää tässä on kuitenkin se, että voimme itse tehdä asioiden parantamiseksi todella paljon enemmän kuin aikaisemmin on annettu ymmärtää.

## Mitä kaikki maksaa?

Kehittyneet maat käyttävät kaikista maailman sairaudenhuoltoon kulutetuista varoista yli 90 %. Mitä tällä valtavalla summalla tehdään? Hoidetaan suurimmaksi osaksi elintavoilla estettävissä olevia kroonisia sairauksia.

Terveystenhoitoon kuluva raha ei ole koko totuus. Kroonisten tautien aiheuttama tuottavuuden heikentyminen aiheuttaa 400 % suuremman laskun kuin niiden hoitaminen. Työterveyslaitoksen Kunta 10-tutkimuksen pohjalta voisi tehdä karkean arvion, että sairauspoissaolopäiviä on 43 000 000 vuodessa. Vaikka kaikki niistä eivät olleetkaan kroonisten ongelmien aiheuttamia, kuvaa luku silti varsin tyhjentävästi terveytemme tilaa.

## Muutos on mahdollinen

Taistelu kroonisia ongelmia ja tauteja vastaan kannattaa. WHO:n mukaan pelkästään sydän- ja verisuonitaudeista, aivohalvauksista sekä kakkostyypin diabetestapauksista pystyttäisiin ehkäisemään ainakin 80 % niiden riskitekijät poistamalla, eli noudattamalla hyviä elintapoja. Tähän ei pysty mikään lääke.

Vaikka terveydenhuolto pystyykin auttamaan sairauksien hoidossa, ovat sen mahdollisuudet



**Suomessa vuonna 2010 kului terveydenhuoltoon n. 3 000 € henkilöä kohden, suurin osa kroonisten sairauksien hoitoon.**

ennaltaehkäisevässä työssä rajalliset. Tämän tunnistaa myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtaja Pekka Puska todetessaan Media Planetin haastattelussa, että terveydenhuolto hoitaa enemmän sairauksien seurauksia kuin niiden syitä.

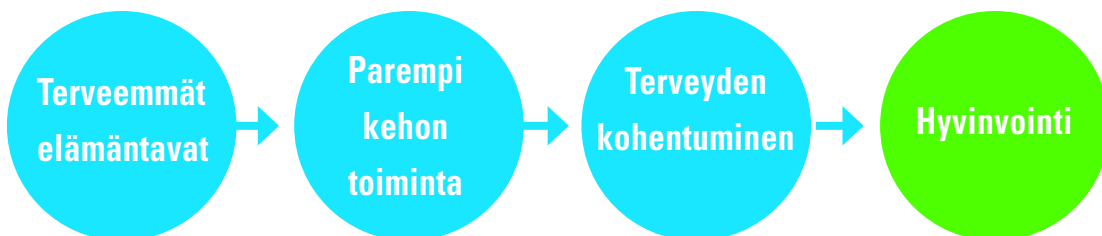
Useissa Euroopan maissa vain alle 3 % terveydenhuollon kuluista käytetään sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Ehkä meidän onkin aika huomata, että oman terveytemme hoitaminen ei olekaan sairaanhoidon tai terveydenhoidon tehtävä vaan omissa käsissämme. Kuka muu voisi tehdä terveytemme hyväksi enemmän kuin me itse?

Kokemukseni mukaan samat asiat, jotka ehkäisevät kroonisia sairauksia, auttavat myös muihin ongelmiin kuten kipuihin, hitaaseen kudosten paranemiseen, unettomuuteen, ahdistukseen, mielialavaihteluihin, muistihäiriöihin, väsymykseen, lihavuuteen sekä iho- ja vatsaongelmiin. On hienoa nähdä, miten moneen erilaiseen terveydelliseen ongelmaan saadaan apua samoista, joskus hyvin pienistä elintapoihin liittyvistä asioista.

## MARJAN TARINA

*Marja tuli vastaanotolleni erilaisten kipujen sekä lapojen välisen ja keskiselän jäykkyyden vuoksi. Hieman keskusteltuaamme selvisi, että Marjalla oli jo pidemmän aikaa ollut lääkitys kohonneeseen verenpaineeseen. Tutkimme ja hoidimme hänen selkäänsä normaalisti. Hänen omaksi yllätykseksensä – selän oireiden helpottaessa – myös hänen verenpaineensa alkoi laskea jo ensimmäisen hoidon jälkeen. Muutaman hoitokerran jälkeen hän oli lääkärin luvalla vähentänyt verenpainelääkitystä puolella ja jättänyt nesteenoittoa lisäävät lääkkeet pois. Seurattuaamme tilannetta muutaman kuu- kauden ja tilanteen pysyessä tasaisena oli Marja todella tyytyväinen. Marjan kohonneeseen verenpaineeseen oli useampia syitä. En hoitanut Marjan verenpainetta vaan hänen selkäänsä ongelmaa: pyrin palauttamaan selän normaalia toimintaa. Tässä tapauksessa verenpainetta saattoi osittain nostaa selän heikon toiminnan aiheuttama ärsyke, joka johti liialliseen sympaattisen hermoston aktivaatioon ja verenpaineen nousuun. Oli syy mikä tahansa, mahdollisesti selän toiminnan palauttaminen tässä tapauksessa verenpaineen laskun.*



# STRESSI

## Stressi ennen ja nyt

Joidenkin arvioiden mukaan jopa 75–90 % kaikista lääkärikäynneistä liittyy tavalla tai toisella stressiin. Kuitenkin käsityksemme stressistä tai siitä, mitä stressi kehossa saa aikaan, on usein varsin pintapuolista. Ajattelemme helposti, että se on työkiirettä tai vain ikävä tunne. Tosiasiassa stressi liian kovana tai pitkäaikaisena muuttaa radikaalisti kehomme toimintoja eikä vain mielialaamme.

Stressihermosto on evoluution aikana muokautunut toimimaan tehokkaasti tilanteissa, joissa hengen säilyttämisen kannalta esimerkiksi leijonan hyökätessä kehon korkeasta stressitilasta on ollut hyötyä. Vaikka maailma ja ihmisen elinympäristö ovat muuttuneet paljon, reagoi stressihermosto yhä samoin kuin tuhansia vuosia sitten.

Yksi tämän kirjan tärkeimmistä viesteistä on, että tuo täsmälleen sama reaktio, joka aikanaan kehittyi suojaamaan meitä uhkaavissa tilanteissa, aktivoituu, jos olemme liian kiireisiä, liikumme liian vähän tai liikaa, emme huolehdi riittävästä levosta tai syömme kehnosti. Stressihermoston aktivoituminen on automaattista, eikä se välttämättä tunnu milteään. Siksi monien keho onkin koko ajan poikkeustilassa – ilman että he edes huomaavat sitä – ja liian pitkä poikkeustila johtaa sairastumiseen sekä lisääntyneeseen kipuihuun. Nyky-yhteiskunnan runsaista virikkeistä ja paineista johtuen stressihermosto toimii useimmilla jatkuvasti liian kovaa.

Stressireaktion aikana hermostotoiminta muuttuu ja stressihormoni kortisolia ja adrenaliinia vapautuu valmistamaan kehoa hätätilanteesta selviytymiseen. Sydän lyö nopeammin, verenpaine nousee, lihakset täyttyvät verellä, hengitys nopeu-



tuu ja aistit terävöityvät. Nämä muutokset lisäävät voimaa ja kestävyyttä, nopeuttavat reaktioita ja lisäävät hetkellisesti keskittymistä. Ihminen on nyt valmiina ryntäämään pakoon nälkäisen leijonan tieltä tai tarvittaessa taistelemaan sen kanssa henkensä edestä.

Ongelmalliseksi kroonisen stressireaktion tekee se, että keho pyrkii edellä mainittuihin toimintoihin mitään säästelemättä, rikkoen lihaksia lisäenergiaksi ja muuttaen aivotoimintaa niin, että reagoimme erittäin herkästi kaikkiin ärsykkeisiin.

**Kehon stressijärjestelmä on kehittynyt vain lyhytkestoisesta ja harvoin ilmenevästä stressistä selviytymiseen.**

Suoliston toiminta, tulehduksen paraneminen, immuunitoiminta, kudosten uusiutuminen tai lihasten palautuminen jäävät toissijaisiksi – keho on poikkeustilassa. Kuvittele itsesi vaikka toimiston tuoliin kaiken tuon lisäenergian kanssa. Olosi on todennäköisesti kuin keskitalven ylikireällä oravalla ilman käpyjä.

## Kaikki stressi ei ole pahasta

Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista. Osa stressin aiheuttajista eli rasitteista parantaa fyysistä suoritusta ja oppimiskykyä. Stressi, joka tehostaa kehon toimintoja hetkellisesti selvittämme stressin aiheuttajasta, on meille eduksi. Esimerkiksi työpaikkahaastattelun aikana on hyvä, että olet keskittynyt ja valmiina vastaamaan. Jos keho saa palautua riittävästi näistä tilanteista, voi stressinsietokyky jopa kasvaa. Mielikuva stressin määrästä sekä sen kovuus, kesto ja palautumisen määrä määrittävät sen, onko stressi meille hyväksi vai ei.

Pystyäksemme toimimaan ja selvittämme stressitilanteesta tarvitsemme jonkin ”turvasignaalin” eli tiedon siitä, että kohta olo helpottuu. Työpaikalla se voi olla sopivalta tuntuva määrä töitä tai tieto siitä, ettei kiire jatku loputtomiin. Parisuhteessa se voi olla luottamus siihen, että ongelmista voidaan keskustella ja niihin löydetään ratkaisu. Stressin purkukeinoina voivat toimia myös ihan yksinkertaiset asiat kuten fyysinen kosketus, liikunta, rentoutuminen ja ystävien seura.

Kaikki eivät reagoi samalla tavalla samoihin tilanteisiin, vaan eri ihmiset kokevat eri tilanteet rasittavina tai tyydyttävinä: Toisille jyrkkää rinnettä alas laskeminen on nautinto ja toisille se on kauhistus. Toiset stressaavat ruuhkassa, kun taas toiset ottavat odottelun omana aikanaan ja rentoutuvat.

Siihen, kuinka stressaavina eri tilanteet koetaan, vaikuttavat elämän aiemmat kokemukset, kasvatust, sosioekonomiset tekijät, muu rasitus, ihmisuhteet ja yleinen terveyden taso.

Myös sukupuoli vaikuttaa. Miehillä stressi johtaa useammin taistele tai pakene -reaktioon, naisilla ennemminkin haluan jakaa stressaava kokemus muiden kanssa. Nyt naisena ehkä ymmärrät, miksi meistä miehistä saattaa stressaantuneina tulla poisvetäytyviä tai niin kuin ystäväni asian ilmaisi ”mystisiä”, ja miehenä sen miksi naiset haluavat jakaa etenkin stressaavia asioita ja puhua niistä. Tämä on todennäköisesti evoluution luoma reaktio. Huomio miehet: tämä ei tarkoita sitä, etteikö meidänkin kannattaisi puhua! Ei se mystisyys niin hohdokasta ole.

American Psychological Association kuvaa stressiä varsin hyvin: ”Stressi on ihmiselle sama asia kuin jännitys viulun kielelle, liian löysänä musiikki on vaimeaa ja käheää. Liian tiukkana se taas on liian kimeää ja kieli menee helposti poikki. Kyse on siitä, miten sitä hallitsemme.” Hyvin hallittu stressi tekee elämästä tuottoisaa ja onnellista; huonosti hallittu stressi satuttaa ja jopa tappaa.

## Ei stressiä?

Stressijärjestelmä on erittäin herkkä, ja se toimii myös silloin, kun emme itse tiedosta kaikkia muutoksia. Oireettomuus ei siis välttämättä tarkoita stressittömyyttä. Hermostomme reagoi ympäristöön, kuten esimerkiksi muiden ilmeisiin, nopeammin kuin itse tajuammekaan. Kaikki tapahtuu silmänräpäyksessä. Pelkkä toisen ihmisen hymy voi muuttaa aivojen toimintaa siten, että tunnemme olomme onnellisemmaksi. Yrmeä ilme puolestaan aiheuttaa päinvastaisen reaktion ja vie kehon toimintaa huonompaan

**UHKAAVASSA TILANTEESSA** kuten leijonan tai ikävän pomon lähestyessä, mantelitimake aktivoituu ja lähettää viestin hypotalamukselle, joka valmistaa kehon reagoimaan uhkaavaan tilanteeseen. Hypotalamus kommunikoi muun kehon kanssa mm. aivolisäkkeen ja autonomisen hermoston kautta. Kun hypotalamuksesta lähtevä viesti päättyy autonomisen hermoston sympaattisen puolen kautta lisämunuaisiin, erittävät nämä glukokortikoideja eli ns. stressihormoneja. Kaikki tämä tapahtuu nopeammin kuin ehdit edes huomata. Stressin aikana syntyvää viestintää hypotalamuksesta aivolisäkkeen kautta lisämunuaisille kutsutaan hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais akseliksi (HPA-akseli).



**Vaikka kestäisimme stressiä vanhemmiten yhtä hyvin kuin nuorena, tarvitsemme iän myötä enemmän palautumisaikaa.**

suuntaan. Stressin tiedostamaton havainnoiminen voi johtaa negatiivisiin tunteisiin ja stressille herkistymiseen. Myös lapset aistivat stressin erittäin helposti. Voimme vaikuttaa toisiimme positiivisesti tai negatiivisesti hyvinkin pienillä asioilla.

Näin herkkä järjestelmä on ollut hyödyllinen aikana, jolloin hengissä säilyminen on ollut kiinni sisään rakennetuista reflekseistä ja aistimuksista. Jos keskellä savannia vastaan tuli hyökkäävä leijona, oli koko heimolle hyödyllistä reagoida nopeasti muiden pelkoon ja vaaran aistimuksiin. Nyt reagoimme samalla tavalla tiedostamatta moniin ympärillämme tapahtuviin asioihin, kuten meteliin, yt-neuvotteluihin tai työpaikan huonoon henkilökemiaan.

## Mitä kehossa tapahtuu stressin aikana?

Stressireaktiossa kehosi ja solusi sopeutuvat tekemään parhaansa pitääkseen sinut elossa ja toimintakykyisenä. Osa kehon toiminnoista on ajettu alas, jotta hengen säilymisen kannalta tärkeämmät osiot toimisivat edes jotenkin.

Avataanpa seuraavaksi sitä, mitä stressireaktiossa konkreettisesti tapahtuu. Olkoon stressinaiheuttaja edelleen leijona. Voit halutessasi vaihtaa leijonan ikävään pomoon, kiireeseen, kipuun tai vaikka hampurilaiseen, koska mekanismi toimii

erilaisista stressitekijöistä huolimatta hyvin samalla tavalla. Ainoastaan reaktion voimakkuus ja pituus vaihtelevat rasitteesta riippuen. Pienet rasitteet voivat myös yhdistyä yhdeksi isoksi stressitekijäksi.

Kohtaat leijonan. Stressireaktio aktivoituu: aivojen hypotalamus reagoi ja sympaattinen hermosto pyörähtää käyntiin. Stressihormonit adrenaliini ja kortisoli täyttävät veren – valtava määrä energiaa virtaa kehoosi ja olet muutamassa hetkessä valmiina taisteluun. Mitä silloin tapahtuu? Osa toiminnoista käynnistyy heti stressireaktion alettua, osa pidemmän ajan kuluessa.

**LIHAKSET KIRISTYVÄT.** Lihaksiston ns. esijännitystilä nousee, jotta voisit fyysisesti reagoida mahdollisimman nopeasti leijonan/pomon/hampurilaisen hyökkäykseen. Tästä samasta syystä lihakset eivät stressin aikana välttämättä palaudu esim. treenistä tai päivän istumisesta. Myös istuminen rasittaa kehoa. Jatkuva stressi luo tilan, joka vääristää kehon liikeratoja, kiristää lihaksia ja altistaa kehoa vaurioille. Onkin yleistä, että etenkin selkä ja niska kärsivät pitkittyneestä stressistä.

**VERENPAINENOUSEE.** Jotta voisit hetkellisesti juosta kovaa tai taistella, tarvitsevat sinua liikkuvat lihakset mahdollisimman paljon happea ja energiaa. Tästä johtuen pintaverisuonistosu supistuu. Tämän voi usein huomata käsien ja jalkojen kylmyydestä. Sydämen syke, vartalon nesteen määrä sekä verenpaine nousevat. Verenpaineen nousu voi lisätä myös kipuherkkyyttä kroonisissa kiputapauksissa.

**AINEENVAIHDUNTA MUUTTUU.** Kun lihakset vaativat lähes kaiken veren ja energian, suoliston toiminta hidastuu. Vatsahappoa ei erity suojaamaan bakteereilta tai rikkomaan ruoka-aineita. Kun

ruoka-aineet eivät pilkkoudu kunnolla, ei kehosi kykene käyttämään niitä hyödyksi vartalosiraken- nuspalikoina. Pilkkoutumattomat ruoan osat pääsevät liian pitkälle suolistossa ja aiheuttavat lisää suolistongelmia. Nämä muutokset voivat johtaa tulehdukseen, hidastaa paranemista, lisätä kipua ja väsymystä sekä heikentää immuunitoimintaa. Toisin sanoen, vaikka söisit kuinka ravintorikasta ruokaa ja päälle hyllyllisen lisäravinteita, ei stressaantunut keho saa niistä toivottua hyötyä.

**VERENSOKERIN JA RASVAN MÄÄRÄ LISÄÄNTYY.** Sokeri- ja rasvapitoisuus veressä nousevat, jotta lihaksesi saisivat paljon energiaa. Jatkuvasti korkea verensokeri johtaa insuliiniresistenssiin, pitkittyneisiin tulehdusreaktioihin ja kipuun sekä hermoston häiriintyneeseen toimintaan. Ennen pitkää myös stressihormoni kortisoli alkaa rikkoa lihaskudoksia lisäenergiaksi. Tämä saattaa ilmetä mm. tikukujalkoina ja -käsinä sekä keskivartalolihavuutena. Lisääntynyt insuliini ja kortisoli saavat sinut myös syömään enemmän.

**KORJAANTUMINEN HEIKKENEÄ JA RIKKOUTUMINEN LISÄÄNTYY.** Kasvuhormonin erityis heikkenee, mikä johtaa yhdessä liiallisen kortisolimäärän kanssa siihen, etteivät kudokset korjaannu normaalisti. Tämä johtaa mm. lisääntyneeseen kipuun ja siihen, että treenitulokset pysyvät laihoina vaikka kuinka salilla väntäisit. Stressitilassa keho kokee, ettei ole ensisijaisen tärkeää korjata kudoksia tai kasvattaa luustoa ja lihaksia, vaan ohjata kaikki energia selviytymiseen. Krooniset ongelmat, lihasvoiman väheneminen, nivelongelmat, kivut ja tulehdukset alkavat painaa päälle ja pelkkä istuminenkin voi olla hankalaa. Nämä ovat yleensä juuri niitä vaivoja, joiden syytä vaivasta kärsivä ei millään keksi. Stressitekijöitä on vain liikaa suhteessa palautumiseen.

*Miksi en laihdu, vaikka syön terveellisesti? Mitä voisin itse tehdä vähentääkseni kipua? Miksi uni ei tule, miten voisin nukkua paremmin? Stressaan paljon, mikä avuksi?*

## **Mitä jos voisit omilla valinnoillasi tehdä elämästäsi terveempää ja tasapainoisempaa? Muutoksen avaimet löytyvät tästä kirjasta.**

Liike, lepo, ravinto ja mieli ohjaavat parempaan terveyteen. *SimplyWell* sisältää 32 tehtävää, joita yksi kerrallaan lisäämällä etenet vääjäämättä kohti terveempää elämää. Hyvä terveys muodostuu jokapäiväisistä valinnoista – ei poppakonsteista, ihmepillereistä tai supervoimista.

*SimplyWell – Neljä askelta terveyteen* tuo apua erilaisiin kipu- ja tulehdustiloihin, uniongelmiin ja jatkuvalta tuntuvaan stressiin.

**On aika ottaa terveys omiin käsiin!**

**”Helppolukuinen kirja terveydestään kiinnostuneille. Suosittelen lämpimästi!” – Heli Mäkilä, lääkäri**

[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

KL 59.3, 79.6

ISBN 978-951-31-7203-9

