

# KAUNEUS & terveys

Vain  
**5.95**  
norm. 7,20 €

164 sivua!

## UNIPULMAT & RUOKA

TUKKA UUSIKSI:  
SANNA SAI  
PIDENNYKSET

ONKO MIEHELLÄSI  
testosteroni-  
vajaus?

**12**  
keinoa  
vastustaa  
flunssaa

NAISEN TERVEYS 20+ 30+ 40+ 50+

# Keho & mieli

- ▶ 4 naista kertoo: mitä keho on minulle opettanut?
- ▶ Gynekologin ja life coachin vinkit

MEIKKI REVLÓN

A-lehde



NITA WELLNESS



# ”Keho on aina puolellani”

**L**apsena olin yhtä aikaa prinsessa ja poikatyttö. Kiipeilin puissa ja painin veljeni kanssa. Koulussa väänsin kättä poikien kanssa, sillä olin fyysisesti vahva.

Äitini on entinen malli. Hän on siro ja hento, ja halusin olla kuten hän. Ihailin hänen naisellisuuttaan, mutta samaan aikaan tunsin paineita siitä, että olin itse liian isoluinen.

Urheilu ja fyysisuus ovat aina olleet osa minua. Minulle oli tärkeää juosta kovaa ja hypätä korkealle. Lumilautailussa pääsin hyvin purkamaan energiaani.

Kehityin lumilautailussa nopeasti. 14-vuotiaana lähdin ensimmäisen kerran ulkomaille lumilauta kinalossa. Pian aloin kilpailla eri arvokisoissa ympäri maailmaa. ▶

Nita Arpiainen, 28,  
hyvinvointikonsultti



Koko urheilijan urani ajan keho oli minulle työkalu. Elämäni oli valtavan hektistä, ja minulla oli paljon odotuksia tulevaisuuteni suhteen. Noudatin kunnianhimoisesti treeniohjelmaani, ja se vei minua eteenpäin.

Minulle alkoi tulla syömishäiriöitä noin 17-vuotiaana. Elämäni oli siihen aikaan jatkuvaa pakkaamista ja reissaamista. Halusin hallita hullunmyllyä ympärilläni, ja se johti lievään anoreksiaan. Kontrolloimalla syömistäni sain pidettyä narut jotenkuten käsissäni. Pystyin nukahtamaan levolliseen uneen vain, jos varsani kurni nälästä.

Tiesin, miten sain kehoni huippusuorituksiin kilpailuissa. Keho oli minulle kui-

vaan sen tavoitteena on saavuttaa tasapaino ja luoda sellaisia kokemuksia, joiden kautta voin koko ajan kasvaa ihmisenä ja päästää irti itselleni luomista rajoitteista. Vain tekeillä yhteistyötä kehoni kanssa pääsen elämässä eteenpäin.

Viime kesänä selkäni jysähti aivan täysin. Myöhemmin selvisi, että minulla oli välilevytyrää. Makasin sängyssä, ja minun oli vaikea hengittää. Jalat menivät alra, kun yritin kävellä. Olen aina ollut hyvin terve, ja se oli minulle uusi kokemus.

Aloin miettiä, mitä selkäni halusi minulle kertoa. Mielsin selkäni voiman ja kontrollin antajaksi. Huomasin, miten vahvasti yritän kontrolloida ja hallita kaikkea.



”Ymmärsin, että asioilla on aina jokin isompi merkitys.  
En pysty itse aina tietämään, mikä minulle on parasta.”

tenkin vain väline, ja usein olin sille todella kova. En tuntenut lempeyttä ja kiitollisuutta sitä kohtaan. Myös ulkonäköpaineeat olivat valtavat. Jos olisin siihen aikaan kuulunut omat ajatukseni ääneen, olisin varmasti kauhistunut.

#### Selkä opetti hellittämään

Suhteeni kehooni muuttui, kun lopetin kilpailu-urani 21-vuotiaana. Luovuin kaikista tavoitteista ja suorittamisesta. Liikun edelleen, mutta jos siihen liittyy vähänkään suorittamista, intoni loppahtaa välittömästi. Ehkä jonakin päivänä pystyn yhdistämään kilpailullisen ja suorituskammoisen puolen itsessäni.

Urheilu-uran jälkeen halusin ymmärtää itseäni ja elämää syvemmin. Kolmen viime vuoden aikana olen suorittanut eri kursseja saksalaisessa Homo Simplex -akatemiassa. Holistic Human Understanding -ohjelma, jossa opiskellaan ihmisen kokonaisvaltaista ymmärtämistä, kolahti minuun räyskillä. Se herätti minussa täysin uudenlaisen tavan ajatella kehoa ja mieltä sekä niiden yhteyttä.

Nyt ymmärrän, että keho on aina puolellani. Se ei ikinä taistele minua vastaan,

Kun aloin päästää jatkuvasta kontrollistani eroon, selkä alkoi parantua. Aloin työstää ajatusta, että minun pitäisi antaa elämälle eikä hallita sitä. Ymmärsin, että asioilla on aina jokin isompi merkitys. En pysty itse aina tietämään, mikä minulle on parasta. Aluksi kipeä selkäni tuntui todella ikävältä jutulta, mutta samalla osasin kuitenkin olla kiitollinen.

Oivalsin, että kehoni tarjoaa minulle jonkin elintärkeän viestin, josta voi oppia jotakin. Täjusin myös, että keho ei tarvitse olla mitenkään täydellinen, jotta siitä voisi olla kiitollinen. Keho on aivan uskomaton instrumentti, josta voin olla kiitollinen koska vain.

#### Korvapuusti ravitsee syvältä

Pahin lukko selästäni lähti nopeasti, mutta pääsin liikkumaan kunnolla vasta kolmen kuukauden päästä. Fysioterapian, vaihtoehtohoitojen ja oman prosessoinnin avulla kuntouduin hyvin. Liikuntabreikki teki hyvää.

Aikaisemmin harrastin astangajoogaa, mutta sairauslomani jälkeen en ole enää treenannut astangaa. Nyt haluan liikkua mahdollisimman paljon ulkona. Rakastan

uimista meressä. Talvisin minulla on tapana käydä avannossa.

Olen myös oppinut kuuntelemaan, minkälaista ravintoa kehoni kaipaa. Huomaan helposti vaikutukset, jos syön sopimatonta ruokaa. Silloin oloni on väsynyt ja vetämätön.

Nykyään vältän ennen kaikkea prosessoituja ja paljon lisäaineita sisältäviä ruokia. Saan niistä helposti varsaoireita ja päänsärkyä. Haluan syödä mahdollisimman luonnonmukaista ruokaa, jossa vitamiinit ovat tallella ja jonka keho pystyy käyttämään hyödykseen.

Osaan kuitenkin myös herkutella. Joskus jokin epäterveellinen valinta voi ravita minua paljon syvemmin kuin terveellinen vaihtoehto. Esimerkiksi iso kuppi kaakaota ja korvapuusti tuovat minulle onnellisia muistoja lapsuudesta, ja tiedän niiden tekevät minulle hyvää.

20+

#### VINKIT JOKA IKÄÄN

Lääkäri, homeopaatti Liisa Sulkakoski ja gynekologi Anne Ropponen neuvovat, mitä kannattaa ottaa huomioon sinun iässäsi.

#### Perustat kuntoon



Lääkäri, homeopaatti Liisa Sulkakoski:

Suurin haasteesi kehon kuuntelussa liittyy useimmiten seurusteluun ja ehkäisyä huolehtimiseen. Voit käyttää e-pillereitä, jos kehosi ei pane vastaan. Jos kehosi kuitenkin alkaa kertoa erilaisin oirein epämieluisuudesta, kannattaa harkita pillereistä luopumista. Esimerkiksi mielenterveyden ongelmat, itkuisuus, haluttomuus, turvotus ja kiukun tunne vastakkaisista sukupuolista kohtaan ovat merkkejä, joista kannattaa huolestua.

Jos parisuhteesi ei ole vakituntunut, kondomi on paras ehkäisyväline. Vakintuneessa suhteessa voit harkita esimerkiksi vähähormonista kierukkaa. Myös pessaari on hyvä ehkäisyväline, vaikka Suomessa se on melko tuntematon.

Jo parikymppisenä on hyvä kiinnittää huomiota ruokavalioon, sillä silloin luot pohjan hyvälle terveydelle. Sinun kannattaa kiinnittää huomiota säännöllisiin ruoka-aikoihin ja siihen, että ruokavaliosi on tarpeeksi monipuolinen.

Huolestu, jos olet koko ajan väsynyt, jos sinulla on heikotusta tai päänsärkyä tai jos haluat vetäytyä jatkuvasti. Monet parikymppiset nukkuvat liian vähän, ja se kostautu jatkuvana väsymyksenä. Liika näyttööläytöskentely saattaa puolestaan altistaa päänsärkyille.

Jokut haluavat myös vastomaaisesti vetäytyä omiin oloihinsa eivätkä halua käydä missään. Nuorena mieli on vielä herkkä ja se saattaa suurennella esimerkiksi epäonnistumisia. Silloin kannattaa jutella jonkun kanssa ja saada ulkopuolisen näkemys mieltä painavalle asialle.



Gynekologi Anne Ropponen:

Tässä iässä on hyvä muistaa huolehtia ehkäisyä. Ehkäisy menetelmä on useita, ja yleensä jokaiselle löytyy sopiva menetelmä. Nykyään teiskumppaneita on enemmän kuin aiemmin, ja samalla myös taudit leviävät helpommin. Kondomin käyttö on ainoa suojautumiskeino sukupuoliteitse tarttuvaa tautia vastaan.

Kondomi on hyvä käyttää, jos parisuhde vaihtelee, vaikka käytät muitakin ehkäisyä. Herpesvirus, klamydia ja papilloomavirus ovat nykyään hyvin yleisiä. Valitettavasti ne voi joskus saada, vaikka olisit valkaassa suhteessa elämänsä rakkauden kanssa. Esimerkiksi papilloomaviruksen aiheuttama virusasyä tai herpesin aiheuttamat toistuvat rakkulat voivat olla naiselle hyvin traumaattinen kokemus.

Myös ensimmäinen intosolunäytteenotto oli Papa-koe on hyvä tehdä viimeistään nyt. Tutkimus ei ole kivullias, eikä sitä kannata pelätä.