

KORJAA SISÄINEN *rytmihäiriö*

KUN HERMOJA KIRISTÄÄ, RUOANSULATUS MATELEE JA ELINVOIMAISUUS ON KULUTETTU LOPPUUN, RYTMITAJUSI VOI OLLA HUKASSA. SISÄISEN KELLON JA RUOKAVALION SÄÄTÄMINEN AUTTAA.

TEKSTI HANNA SKYTTÄ KUVAT COLOURBOX

Väsymys on ihmiselle luonnollinen tila, joka on tärkeä tunnistaa ja hyväksyä. Normaali väsymys menee ohi lepäämällä kunnolla tai nukkumalla hieman entistä pidemmät yöunet, kun puolestaan ”rytmihäiriöisessä” tilassa normaali huilaukset eivät enää riitä. Joskus mukana seuraa myös joukko muita hyvinvointia häiritseviä oireita. Vakavimmillaan kyseessä voi olla krooninen väsymysoireyhtymä. Tunne on tuttu: muistikuviiin palaa aikaerorasitus eli *jet lag*. Ja sitä se itseasiassa onkin.

Kehoomme on ohjelmoitu sisäsyntyisiä, ympäristön olosuhteisiin sopeutumista auttavia rytmejä, joista useimmat noudattavat vuorokausirytmia. Selkeimmin havaittava vuorokausirytmia on vireystilaan vaikuttava uni-valverytmi. Se on kuitenkin vain yksi elimistömme yli sadasta erilaisesta rytmistä: kehon lämpötila, hormonien kuten käpyrauhasen melatoniinin- ja lisämunaiskasuoren kortisolineritys, sydämen lyöntitiheys, verenpaine, kehon lämpötila ja jopa kivunsietokynnyksen taso noudattavat omia sisäsyntyisiä, vuosituhansien ajan samoina pysyneitä rytmejään. >

Monta rytmiä

- i kronobiologia = biologisia rytmejä tutkiva tieteenala
- i sirkadiaaninen rytmi = vuorokausirytmia (latinan circa = noin, dies = päivä)
- i ultradiaaninen rytmi = vuorokautta lyhyempi rytmijakso
- i infradiaaninen rytmi = vuorokautta pidempi rytmijakso, esimerkiksi kuukautiskierron periodi > 24 h
- i vuodenaikaisrytmia = rytmi, joka sopeuttaa eläinmaailmassa elintoiminnot sopeutumaan vuodenaikojen vaatimuksiin

Aikaeron avuksi

MIKÄLI KÄRSIT AIKAERORASITUKSESTA ja matkasi on suuntautunut itään päin, pyri välttämään ensimmäisinä päivinä auringonvaloa ennen aamukymmentä: voit esimerkiksi suojata silmäsi aurinkolaseilla. Pyri tämän jälkeen saamaan mahdollisimman paljon luonnonvaloa. Länteen päin matkustettaessa aikaerorasitusta voi helpottaa oleilemalla 30–45 minuuttia iltaisin kirkkaassa valossa muutamana päivänä jo ennen matkaa.

Tutkijat ovat huomanneet, että noin 16 tuntia kestävä paasto auttaa parhaiten rytmin siirtämisessä. Voit siis kokeilla jättää lentokoneruoat syömättä. Muista kuitenkin nauttia ravitseva ateria paaston jälkeen ja juoda koko ajan runsaasti vettä.

JOTTA KEHON SISÄISEN kellon aika ei jättäisi ja jotta olo pysyisi virkeänä, nämä rytmit tarvitsevat päivittäisen tahdistuksen. Tärkeimpänä tahdistajana toimii silmän verkkokalvosta aivojen hypothalamukseen viestittyvä luonnonvalo, mutta myös ravinnolla, liikunnalla ja levolla voi parantaa kehon rytmitajua. Joskus rytmit saattavat kuitenkin joutua koetukselle myös meistä riippumattomista syistä, kuten vuorotyön, aikaerorasituksen tai joissakin tapauksissa esimerkiksi tiettyjen sairauksien tai vammojen, kuten sokeuden vuoksi.

Nykypäivänä kehon sisäiset rytmit joutuvat koetukselle, kun modernit elintavat ja tekniikka ovat mahdollistaneet irrottautumisen luonnollisista rytmeistä. Ulkoiset puitteet ovat muuttuneet luolamiesajoista, mutta sisäinen kellomme tikittää edelleen historiallista aikaansa. Vielä ei tiedetä, voiko epätahdistus aiheuttaa sairauksia, mutta sairastumisen riskitekijänä sitä kuitenkin voidaan pitää. Ihminen on luotu päiväeläimeksi, eikä yöllä kukkuvaa *homo sapiens nocturnus* -elämäntyyli ole terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeiden luonnollisten rytmien kannalta paras vaihtoehto.

Iloinen uutinen on kuitenkin se, että sisäisen kellon voi rytmittää uudelleen myös helpoin kotikonstein ja elämäntapavalinnoin. Rytmitajuisena olo on virkeä, asiat tuntuvat hoituvan helposti eikä nukkumattiakaan tarvitse odotella koko yötä.

PIDÄ RUOKARYTMI. Aineenvaihdunnallakin on oma rytmensä, ja vilkkaimmillaan se on keskipäivän aikaan. Kannattaakin pitää aamupala ja lounas runsaina ja keventää ruokavaliota iltaa kohden. Hyvälaatuiset rasvat ja proteiini yhdistettynä matalaglykemisiin hiilihydraatteihin aamulla ja päivällä ovat tärkeitä jaksamisen kannalta. Tyypilliset muro- tai paahtoleipäaamiaiset kannattaa siis unohtaa kokonaan, tai ainakin niihin on syytä lisätä jokin proteiinin ja rasvan lähde. Yöllä ruoansulatus on hitaimmillaan ja siinä tarvittavien entsyymien tuotanto vähäisimmillään. Sen vuoksi yöllä syöminen saattaa aiheuttaa vatsavaivoja.

MUISTA HYVÄT ILTAPALAT. Jos aikaisin nukkumaan meneminen takkuaa, voi tryptofaani-aminohappoa sisältävien ja melatoniini-hormonien tuotantoa edistävien ruokien nauttiminen illalla auttaa. Muista kuitenkin, että tryptofaenin kulkeutuminen aivoihin

Kalsiumia sisältävät ruoat auttavat unentuloa.

kestää noin tunnin, joten iltapalaa ei kannata nauttia juuri ennen nukkumaanmenoa. Koosta iltapala hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista sekä proteiineista ja vältä pelkkien hiilihydraattien syömistä, sillä verensokerin nousu saattaa pitää hereillä.

Myös kalsiumia sisältävät ruoat auttavat unentuloa. Hyviä iltapaloja ovat esimerkiksi puuro ja maito, hasselpähkinät ja tofu, kaurarasinakeksi ja maito tai mantelitahnalla päällystetty kokojuväleipä. Illalliseksi puolestaan voit kokata parmesaanijuustolla ryyditettyä kokojuväpastaa, munakokkelia ja juustoa, tofuvokkia, hummusta ja pitaleipää, lihaa tai kanaa ja vihanneksia. Pyri pitämään annoskoot kurissa, sillä suuret ruoka-annokset ja kovin mausteiset ruoat saattavat häiritä ruoansulatusta ja pitää valveilla.

RYTMIHÄIRIÖ?

LUONNOLLISTEN RYTMIEN häiriintymisen aiheuttama uupumus saattaa oirehtia monin eri tavoin. Sisäisen kellon uudelleenajastaminen voi tuoda lisää elinvoimaa ja selättää uupumuksen, mikäli kärsit useammasta kuin kolmesta alla olevasta asiasta. Rastita seuraavista:

toistuvasti väsynyt tunne herätessä
huomattavan väsynyt olo suurimman osan aikaa
sokeristen välipalojen tai kofeiinin tarve pysyäkseen toimintakykyisenä
ajatusten vilinä, vaikka fyysisesti olet uupunut
tunne, että olet ikäistäsi vanhempi
ruoansulatusongelmat: ilmavaivat, ummetus, turvotus, pahoinvointi
vaikeus pudottaa painoa terveellisen ruokavalion ja liikunnan avulla
nivel- ja lihassäryt erityisesti hartioissa ja niskassa
seksuaalinen haluttomuus
keskittymisvaikeudet ja muistihäiriöt
immuניתein alentuminen ja siitä seuraavat virus- ja bakteeri-infektiot sekä allergiat ja yliherkkyydet
motivaation puute pientenkin asioiden suorittamiseen
toistuvat sairastelut ja pidentyneet toipumisajat
ärtyvän suolen oireyhtymä, endometriosisi, fibromyalgia.

TEE SOKERILAKKO. Kun luonnolliset rytmit ovat hukassa ja olet nuutunut, kätesi kurottaa helposti kohti sokerisia ruokia pikaisen energian saamiseksi. Sokeri antaakin nopeaa energiaa, mutta sen aiheuttamat verensokeripiikit rasittavat myös lisämunuaisia, joiden kortisolin tuotanto lisääntyy verensokerin äkillisesti laskiessa sen voimakkaan nousun jälkeen. Yrittäessään pumpata kortisolialueita jatkuvasti vereen lisämunuaiset uupuvat ja nuuduttavat koko olemuksesi.

Korvaa sokeria ja keinotekoisia makeutusaineita sisältävät välipalat marjoilla, kasviksilla ja smoothiella, joista saat ravintoaineita uupumuksen selättämiseen. Lisäksi voit kokeilla nauttia 1000 mg glutamiini-aminohappoa kuuden tunnin välein tyhjään vatsaan. Glutamiiniin on todettu vähentävän sokerinhimoja, ja se myös korjaa mahdollisesti vaurioitunutta suolistoseinämää. Glutamiinia voi ostaa luontaistuotekaupoista.

KOFEIINI- JA ALKOHOLIKURI. Samoin kuin sokerista, myös kofeiinista moni kokee saavansa virkeyttä. Kofeiini onkin stimulantti, joka saattaa säilyä kehossa jopa seitsemän tuntia ja estää uni-valvetilaan vaikuttavien hermoston välittäjäaineiden toimintaa. Lisäksi kofeiini rasittaa lisämunuaisia. Alkoholilla on samankaltaisia vaikutuksia kuin kofeiinilla, ja se myös heikentää aivoverenkiertoa.

MYÖS HYVÄLAATUISTEN RASVOJEN lisääminen ruokavalioon kannattaa, sillä erityisesti aivot, nivelet, silmät ja iho tarvitsevat >

runsaasti omega-rasvahappoja pysyäkseen terveinä. Vältä teollisesti käsiteltyjä rasvoja.

OTA ADAPTOGEEENIT AVUKSI. Adaptogeeniksi kutsutaan yrttejä, jotka auttavat kehoa selvitymään erilaisista psyykkisistä ja fyysisistä stressitiloista. Erityisen suositeltavia kehon uudelleenrytmittämiseen ovat Siperian ginseng, Aasian ginseng, ashwagandha ja rhodiola eli ruusujuuri, jotka energisoivat stimuloimatta kuitenkaan liikaa.

Stressaantuneena lisämunuaiset ovat kovilla, ja oireina saattaa esiintyä alhaista verenpainetta, suolanhiomia, kylmyyden herkkyyttä, huimausta sekä heikotusta. Lakritsinjuuri teenä tai jauheena on hyvä apuri, sillä se tekee hyvää lisämunuaisille. Älä käytä lakritsinjuurta, mikäli kärsit korkeasta verenpaineesta. Yrttien käyttöön kannattaa kysyä neuvoa kasvilääkintään ja yrtteihin perehtyneeltä ravintoneuvojalta tai luontaistuotekaupasta.

KÄY KASVOKKAIN. Luonnollisten rytmien kadottamisen seurauksena aiheutunut uupumus vaikuttaa usein myös sosiaalisuuteen. Uupuneena kontaktit muihin ihmisiin voivat tuntua ahdistavilta, mutta toisaalta myös yksinolo voi olla vaikeaa. Internetissä sur-

Hidastempoinen musiikki hidastaa sydämen lyönnejä.

faamisen sijaan yritä investoida aikaa ystävien kanssa kasvokkain olemiseen. Vietä läsnäolon hetkiä myös itsesi kanssa.

PIMENNÄ ELEKTRONIIKKAA. Auringon lasku kohti iltaa stimuloi elimistöä tuottamaan melatoniinia, hormonia, joka edistää nukahtamista. Tutkimuksien mukaan pienikin valonpilkahdus saattaa heikentää melatoniinintuotantoa, jonka vuoksi elektroniikan ja muiden sähkölaitteiden käyttöä kannattaa vähentää iltaa kohden. Himmennä myös kotivalaistusta ja pyri poistamaan makuuhuoneestasi pienetkin valonlähteet, kuten vilkkuvat kelloradion tai kännykän näytöt. Myös televisio ja muut sähkölaitteet kannat-

taa kytkeä kokonaan pois päältä, jotteivät niiden virtavalot häiritse. Silmälaput voivat auttaa, mikäli et pysty kokonaan pimentämään huonettasi.

NAUTI MUSIIKISTA. Musiikki on yksi parhaista kehon rytmiä stimuloivista asioista, sillä sisäiset rytmit kiihtyvät ja rauhoittuvat ulkoisten rytmien mukaan. Rauhoittuminen meren rannalla on huomattavasti helpompaa kuin keskellä pahinta viiden ruuhkaa kaupungissa. Rentoututtava ja hidastempoinen musiikki hidastaa sydämen lyönnejä ja auttaa seesteisen olon saavuttamisessa.

AAMUVÄSYMYS?

- i Luontainen vuorokausirytmisi vaihtelee ihmisestä riippuen 23 tunnin 55 minuutin ja 24 tunnin 27 minuutin välillä, ja useimmilla se on vuorokautta hieman pidempi. Tutkijat eivät vielä ole löytäneet tälle selitystä, mutta eron on todettu olevan monissa tapauksissa syy aamuväsymyksen tunteeseen. Asiantuntijoiden mukaan paras ratkaisu on aamuväsymyksen hyväksyminen ja pitkään nukkumisen kiusauksen vastustaminen. Liian useasti pitkään nukkuttujen aamujen johdosta myös vuorokausirytmisi saattaa alkaa muuttua. Hyvää rytmittäjää edistää aikaisin nukkumaan meneminen ja normaaliin aikaan herääminen. Mieto aamupöpperöisyys voi siis olla tervettä.
- i Aivosolujen rytmi on noin 0,1 sekuntia, hengityksen 6 sekuntia ja sydämen 1 sekunti.
- i Vuorokausirytmien säätelyyn osallistuvat monet elimet. Erityisen tärkeäksi on havaittu silmät, mutta myös ruokatorvi, keuhkot, maksa, perna, haima, kateenkorva ja iho ottavat vastaan ympäristön signaaleita, joiden mukaan ne säätelevät kehoa. Siinä missä silmät ja iho ovat erityisen herkkiä valon stimulaatiolle, reagoivat maksasolut puolestaan ravinnon tuomiin signaaleihin.

Tiedä enemmän

K&T
kokeili

RYTMINEN HIERONTA

Mikä? Dr. Hauschkan vartalohoito

Mihin perustuu? Dr. Hauschkan vartalohoito perustuu Rudolf Steinerin antroposofiseen ihmiskäsitykseen sekä luonnon rytmien ymmärtämiseen.

Mihin auttaa? Rytmisen hieronta vahvistaa kehon omaa uudistumiskykyä parantamalla kehon luonnollisia rytmejä, kuten hengitys-, verenkierto- ja lymfajärjestelmiä. Se auttaa muun

muassa väsymys- ja stressitiloihin ja migreeniin. Mikäli kehossa on kipuja, rytmisen hieronta levittää tietoisuutta kauemmas kipuilusta kohdasta, esimerkiksi migreeniä hoidettaessa päästä jalkoihin. Dr. Hauschka -terapeutit eivät kuitenkaan hoida sairauksia.

Miltä tuntuu? Erikoiskosmetolgi ja Suomen Dr. Hauschka -kouluttaja Miila Kallosen hierontatekniikka tuntuu veden virtaukselta, jota hänen tekemänsä ympyrät, kahdeksikot ja

spiraalit kuvastavatkin. "Hengittävä", virtaava ja sivelevä kosketus ei kuitenkaan jää veden lailla ainoastaan ihon pinnalle, vaan tuntuu myös syvemmällä kudoksissa – jopa sielussa asti. Hoidon jälkeen olo on elinvoimainen ja rentoutunut. Unen laatu paranee monen yön ajaksi.

Missä? Dr. Hauschkan vartalohoitoa saavat antaa vain puoli vuotta kestäneen jatkokoulutuksen suorittaneet Dr. Hauschka -kosmetologit. Lisätietoja hoitoiloista www.drhauschka.fi.

OTA ASENTO JA LEPO. Jooga-asanat ovat erinomaisia kehon elinvoimaisuutta palauttavia harjoituksia. Pidä nuutuneenakin uljas ryhti, sillä se auttaa kehoa tasapainottumaan ja sisäelimiä toimimaan optimaalisesti. Erityisesti illalla jooga on hyvä liikuntamuoto, kun puolestaan aerobista ja lihaskuntoharjoittelua kannattaa harrastaa iltapäivällä tai aamulla. Aamuliikkumisen hyvänä puolena on, että sen on todettu nopeuttavan aineenvaihduntaa koko päiväksi ja siitä myös tulee helpommin tapa kuin myöhemmin päivällä liikkumisesta. Aamulla kehon lämpötila on alimmillaan noin kolmen tunnin ajan heräämisestä, joten muista lämmitellä kehosi hyvin tai tehdä aamuharjoituksesta tarpeeksi kevyt.

Hiero itsesi rennoksi

INVESTOI KAHTEN pieneen hierontapalloon, joita voit käyttää itse tehtyyn hierontaan. Myös tennispallot sopivat hyvin tähän tarkoitukseen. Kireiden lihasten rentouttaminen erityisesti hartioiden, selän ja jalkojen alueilla lievittää kipuja ja energisoi. Käy esimerkiksi selinmakuulle ja aseta tennispallot molempien lapaluidesi alle juuri siihen kohtaan, jossa tunnet kireyttä. Tue pääsi tyynyllä. Nosta molemmat kädet kohti kattoa ja liikuta niitä rauhallisesti kohti polvia ja sitten pääsi yli siten, että pallot hierovat kevyesti selkääsi. Toista noin 10 kertaa. ☞