



Kehonhuolto-opas

TYÖKALUJA AKTIIVILIIKKUJALLE

Vehmas Juha | 4. Dan Gradu | 8.10.2016

| | |
|---------------------------------------|----|
| HENKILÖKUVA..... | 2 |
| JOHDANTO..... | 2 |
| KEHON HYVINVOINNIN PERUSPILARIT | 3 |
| ARJEN HAASTEET..... | 3 |
| LÄÄKETIEDE | 5 |
| KEHONHUOLTOA ITÄMAISESTI..... | 7 |
| työ..... | 7 |
| liikunta | 8 |
| ravinto | 8 |
| uni..... | 10 |
| mieli..... | 10 |
| KEHONHUOLTOA LÄNSIMAISESTI | 12 |
| työ..... | 12 |
| liikunta | 13 |
| ravinto | 16 |
| uni..... | 18 |
| mieli..... | 19 |
| LOPPUSANAT | 20 |
| LÄHTEET..... | 20 |

Henkilökuva

Olen 42-vuotias (s.1974) ja työskennellyt IT-alalla vuodesta 1996 lähtien useissa eri tehtävissä pääosin Nokia ja Nokia Siemens Networks yhtiöissä. Nykyään työskentelen ohjelmistotestauspäällikkönä Fujitsu Finlandissa.

Taekwondoharrastuksen aloitin 1989 Forssassa. Tuolloin harrastus kesti vajaan vuoden, mutta jatkui opiskelut aloitettuani Espoossa 1993–1994. Armeija aiheutti harrastukseen jälleen katkon ja muut lajit vievät mukanaan kunnes muutettuani Nummelaan aloitin tammikuussa 2004 Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseurassa. Hienon lajin ja loistavan opetuksen parissa on ollut erittäin mukava harrastaa jo kohta 13 vuotta.

Taekwondon myötä on kiinnostukseni herännyt myös kiinalaista lääketiedettä kohtaan. Opiskeluhistoriani lyhyesti tältä alalta

- Shiatsuhieronnan peruskurssi 2009, sekä diplomikurssi 2012–2013 (Suomen Shiatsukoulu)
- Vyöhyketerapian perus- ja jatkokurssi 2014 (Hiiden opisto)
- Seitai shiatsun diplomikurssi 2015 (Suomen Seitai Shiatsukoulu)
- Akupunktiokoulutus 2015–2019 (Perinteisen kiinalaisen lääketieteen koulutuskeskus)

Olen pyrkinyt määrätietoisesti kehittämään osaamistani Shiatsun ja Akupunktion saralla ja vähitellen harrastuksesta on muodostumassa toinen työ. Perustin toiminimen ja aloitin shiatsuhierontaa ja akupunktiota koskevat hyvinvointihoidot kesällä 2016 Nummelan Pilates Centerissä (www.pilatescenter.fi). Aika näyttää, jos asiakaskunta alkaa laajentumaan, myös päivätyö saattaa muuttua osa-aikaiseksi Fujitsulla. Tähän ainakin tähtään pitkällä aikajänteellä.

Johdanto

Tämän 4. Dan gradun aiheen piti alun perin olla eräänlainen lihashuoltoon ja liikkuvuuteen liittyvä ohjeistus seuramme harrastajille, jota voisi seurata ja toteuttaa treenipäivien välissä.

Mietin kuitenkin, että mikä on opettajan rooli, opettajatyöni tarkoitus ja mitä minulta kenties halutaan kuulla koetilanteessa. Opettajan tulee toisinaan antaa oikeita vastauksia, mutta toisaalta myös pyrkiä herättämään kuulijansa mielenkiinto, rohkaista itse tutkimaan asioita, varsinkin aikuisharrastajien kohdalla. Päädyin työssäni hieman laajempaan tutkielmaan kuin mitä alun perin tilattiin.

Työni muodostui lopulta kehonhuolto-oppaaksi, nipuksi työkaluja arjen aktiiviliikkujille. Kappaleen lopussa on oheisen esimerkin mukainen ”työkalu”, joka kehotusten, toteamusten ja kysymysten muodossa toivottavasti herättää lukijan mielenkiinnon ottaa asioista itse enemmän selvää.

#<numero>: <toteamus tai kehotus>

<Kiinnostusta herättävä kysymys?>

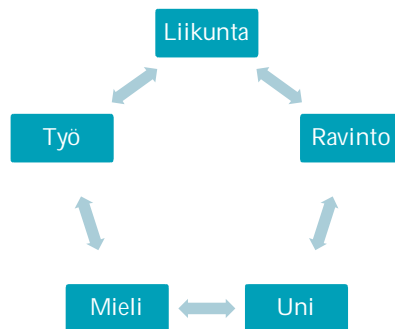
<toteamus tai oma näkemys>

Joissakin kappaleissa mausteena pohjalla kerron muutamilla sanoilla, miten itse olen käyttänyt tai toteuttanut työkaluja omassa arjessani. Tämä teksti on kursiivilla kirjoitettua.

Kehon hyvinvoinnin peruspilarit

Huollamme autoamme, polkupyöräämme ja kotiamme. Miksi emme huoltaisi myös itseämme? Auton öljyt vaihdetaan säännöllisesti huolto-ohjelman mukaisesti, vaikka autossa ei olisikaan vikaa. Miksi omaa terveyttä pitäisi parantaa vasta sairaalassa, kun sitä voi edistää osana arkea? [1]

Teknologia-asiantuntija Teemu Arina, ravintoasiantuntija Jaakko Halmetoja ja lääkäri Olli Sovijärvi työstävät mielenkiintoista kokonaisuutta Biohakkerit-nimikkeen alla. Heidän tarkoituksena on yhdistää nykyteknologia, luonto ja itsensä kehittäminen nykyihmiselle sopiviksi elämänohjeiksi, joilla 20 % panoksella saataisiin 80 % hyötyä. Otin työssäni pohjaksi heidän lähestymistavan kehon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspilareiksi: Työ, Liikunta, Ravinto, Uni ja Mieli. [1]



Yllä mainituista osa-alueista voidaan helposti laatia yksinkertaistettu lista elämänohjeita

- Työ: Tee työtä jossa on sopivasti haasteita, jossa kehityt, joka on mielekästä ja palkitsevaa
- Liikunta: Liiku säännöllisesti kehoa sopivasti kuormittaen, anna aikaa palautumiselle
- Ravinto: Syö säännöllisesti, kohtuullisesti, monipuolisesti ja nauti ruoasta
- Uni: Huolehdi riittävästä levosta, henkilökohtaisesta hygieniasta ja unen laadusta
- Mieli: Ajattele positiivisesti, huolehdi ihmissuhteistasi, ole avoin, reipas, iloinen

Näinhän sen pitäisi mennä, mutta meneekö?

Arjen haasteet

Miltä lista niin usein näyttääkään käytännön arjessa?

Työ on nykypäivänä henkisesti raskaampaa. Fyysisiä ominaisuuksia vaaditaan harvassa työssä verrattuna aiempiin sukupolviin. Jatkuvat määräajat, lukuisat tavoitteet, kilometrin mittaisia tehtävälisteriä. Liukuvat työajat ja teknologia saa meidät tekemään töitä myös normaalien työaikojen ulkopuolella. Usean henkilön työt kaatuvat niille, joilla töitä on. Jotkut syrjäytyvät yhteiskunnasta pitkäaikaistyöttöminä. Raha näyttölee liian keskeistä osaa yhteiskunnassamme.

Liikunta kärsii liiallisesta työnteosta. "Työt haittaa harrastuksia", heittää moni vitsinä. Tämä on kuitenkin niin totta. Monille liikunta jää viikkotasolla vähiin työkiireiden takia. Toisille taas liikunta on liian fyysistä vastapainona esimerkiksi staattisesti työtuolissa 8-10h vietetyn toimistopäivän jälkeen, johon lisätään vielä noin 1-2h autossa tai julkisissa istumista.

Ravinto kärsii usein myös kiireestä. Aamupala korvataan kahvikupilla, lounaita jätetään väliin kun ainoa kalenterissa oleva tyhjä aukko käytetään sekun kokouksiin ja palavereihin. Iltapäivällä

nälättää ja turvaututaan pikaruokaan. Ravinto on pitkälti prosessoitua, tehotuotettua, emmekä saa siitä kaikkia tarvitsemiämme ravinteita tai vaihtoehtoisesti emme ehdi pureskella ja nauttia ruoasta siten, että kehomme osaisi sen pilkkoa meille sopiviksi ravinteiksi.

Uni on usein se, josta pyritään nipistämään lisätunteja vuorokauteen. Iltaisin tuijotetaan telkkaria, tehdään läppärillä vielä viimeiset valmistelut jälleen huomiseen työpäivään. Melatoniini eli luontaisesti ihmiskehossa esiintyvä pimeähormoni ei muodostu ja pyöritään sängyssä 1-2h ennen unen tuloa kunnes nukutaan pinnallista unta muutamia tunteja ennen herätystä seuraavaan kiireiseen päivään. Lepopäivien pidemmät unet eivät riitä nekään lataamaan akkuja.

Mieli on jatkuvassa myllerryksessä. Miten selviän tänään työpäivän haasteista? Ehdinkö liikkumaan tai tekemään ruokaa perheelle? Ehtisinkö nähdä kavereita, sukuani? Suunnitellaan arkea minuuttien tarkkuudella. Valtaosa meistä pystyy käsittelemään vain rajallisen osan siitä informaatiosta, mitä meille päivittäin tuputetaan eri lähteistä. Media puskee kohu-uutisia, terroristi-iskuja, katastrofeja, pääosin negatiivista sisältöä. Sosiaalisen median aikakaudella ajatuksemme harhailee toisaalla, kuin missä olemme fyysisesti läsnä.

Kierre on valmis. Elimistömme on jatkuvassa stressitilassa, eikä korjaannu siitä edes mahdollisina lepopäivinä. Stressin aiheuttamat vaivat hiipivät kehoon vähitellen viikkoja tai kuukausia jatkuvan kierteen aikana riippuen kunkin yksilön stressinsietokyvystä. Mikä pahinta oireet ovat meille jokaisella yksilöllistä ja niihin ei löydy yhtä yksinkertaista hoitokeinoa.

#1: Tarkastele arkesi rytmiä!

Onko kaikki informaatio minulle tarkoitettua tai tärkeää?

Mikä lisää stressitasoani, voinko tehdä sille jotain?

Miten toivun jos jätän syömättä, liikkumatta tai lepäämättä?

Mitä muuttaisin omassa arjessa, voisinko luopua jostain?

Omakohtaisen irtioton oravanpyörästä tein vuonna 2011 irtisanoutumalla Nokiasta. Jatkuva stressi alati kasvavista vastuista esimiesasemassa, alaisten huolet, kiire, pitkät työpäivät saivat selkäoireeni erittäin pahaksi. Tein päätöksen, että nyt on aika ottaa vähän kevyemmin. Eniten kaipaamaan jäin "tekemisen meininki" työkulttuuria ja hyviä työkavereita. En kuitenkaan miettinyt kuin hetken kun kaveri houkutteli toisaalle. Näin tieni vei Fujitsulle asiantuntijatehtäviin. Toki vastuut ovat kasvaneet viidessä vuodessa, mutta pystyn säätelemään työaikojani, sekä säästän useita tunteja viikossa, jotka ennen kului työmatkoihin. Etätö on saanut täysin eri merkityksen kun etäpäivä minulle tarkoittaa työpäivää toimistolla kerran viikossa tai joka toinen viikko. Toimistoni on kotona.

Henkilökohtaisesti koen median aiheuttavan itselleni stressiä. Pääosin uutiset sisältävät vain kohu-uutisia, kuten maailman katastrofeja tai kotimaassa julkkisten ja politikkojen toilailuja, jotka myyvät. Miksi vaivaisin itseäni ikävillä huolestuttavilla asioilla, jotka eivät minulle kuulu ja joille en voi tehdä mitään, vaikka haluaisinkin. "Poissa silmistä, poissa mielestä", olen pärjännyt jo 1,5 vuotta hienosti ilman päivittäisiä uutislähetystyksiä, lehtiä ja varsinkin "keltaista lehdistöä". Voin aina räätälöidä itselleni omat uutiset jonnekin nettipalveluun tai kilahtamaan sähköpostiini päivittäin tai viikoittain itseäni kiinnostavista asioista.

Lääketiede

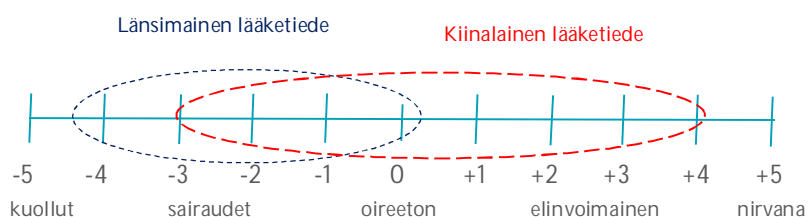
Suurimmalle osalle meistä suomalaisista lääketiede näyttyy arjessa länsimaisena lääketieteenä. Länsimainen lääketiede on kehittynyt reilun sadan vuoden kuluessa kansanparannuksesta kun ruumiinavaukset ja mikroskoopit kehittyivät, sekä bakteerit ja kemia tieteenä kehittyi valmistamaan esimerkiksi rokotteita. Tämä lääketiede kuitenkin vastustaa nykyään ankarasti kansanparannuksen hoitokeinoja ja uskomushoitoja ennen kuin löydetään tieteellinen selitys miksi tietty perinteinen hoitokeino toimii. Suomessa on 1980-luvun puolivälistä alkaen esitetty kritiikkiä, että lääketiede on saavuttanut liian hallitsevan aseman. Tämä on länsimaissa vallitseva kehityssuunta, joka lisää lääkinnän ja lääketieteen toiminta-alaa yhteiskunnassa ja tekee terveyden edistämisestä ja lääketieteellisistä toimenpiteistä hyvin keskeisen asian ihmisen elämässä. Se missä länsimainen lääketiede hoitaa sairautta tai sen oireita, kiinalainen lääketiede hoitaa ihmistä kokonaisuutena ja panostaa sairauksien ennaltaehkäisyyn ja vasta sitten tarvittaessa hoitoon. [2]

Länsimainen lääketiede perustuu reilun sadan vuoden aikana syntyneeseen tieteseen ja tänä aikana julkaistuihin tutkimistuloksiin ja teoksiin. Vastaavasti kiinalaisen lääketieteen harjoittajat vannovat edelleen noin 2200 vuotta sitten 200–300 luvulla ennen ajanlaskun alkua laadittuun Keltaisen keisarin *Neijing* klassikkoteokseen. Keltaisen keisarin aikana kylissä kiersi lääkäri ja jos joku sairastui, lääkäri ei saanut palkkiota. [3]

Miten näkisit tämän toimivan nykyään? En kyseenalaista länsimaisen lääketieteen hoitokeinoja ja niiden tarvetta. Niille on ja tulee aina olemaan tarve, koska ihmiset ovat äärimmäisen sairaita.

Kiinalaisen lääketieteen mukaan ihminen on elossa ja terve jos se on harmonisessa tilassa eli kehon Yin ja Yang ovat tasapainossa. Tämä tasapaino tarkoittaa sekä kehon sisäelimiä, että kehon tilaa verrattuna ulkoiseen ympäristöön. Terve ihminen kykenee torjumaan sairauksia aiheuttavat tekijät ja palauttamaan nopeasti kehon tasapainoon. Tasapaino järkkyy jos ulkoiset sairauden aiheuttajat pääsevät tunkeutumaan elimistöön tai kehon sisäiset sairauden aiheuttajat (liialliset tunteet) saavat vallan. [3]

Ehkä parhaimman yksinkertaistuksen länsimaisen ja kiinalaisen lääketieteen vastakkainasettelusta ja niiden vaikutusmahdollisuuksista hoidollisesti kertoi tanskalainen Taekwondo-opettaja Michael Iversen Iisalmen SimUu-leirillä 2012. Michael pyysi ajatella ihmisen olotila asteikolle -5 ... +5 kuten kuvassa alla.



Äärimmäinen -5 tarkoittaa, että ihminen on kuollut, vastaavasti -4 ... -3 vakavia sairauksia, -2 ... -1 helposti hoidettavia sairauksia ja kiputiloja.

Keskikohta nolla on oireeton olotila kehossa. Kaikki on tavallaan kehossa ok. Länsimaisen lääketieteen käsityksen mukaan ei ehkä voida tehdä diagnoosia, johon löytyisi lääke. Tätä kuvaa

sinisen katkoviivan sisään asettava asteikko. Oletko terve asteikolla nolla? Miksei minusta siltä tunnu ja miksi olen jälleen hetken päästä sairas ja koputan saman lääkärin ovelle?

Punaisella katkoviivalla kuvataan kiinalaisen lääketieteen mahdollisuuksia, ei pelkästään parantaa sairauksia vahvistamalla ihmistä taudinaiheuttajia vastaan, vaan myös ihmisen elinvoimaisuuden ja henkisen hyvinvoinnin hoitoa. Tunnetuimpia ihmisen vahvistus- ja hoitokeinoja kiinalaisessa lääketieteessä ovat akupunktio ja yrthihoidot.

Kuvan asteikko nolla tarkoittaa oireettomuutta, mutta ei missään nimessä tervettä ihmistä. Asteikossa +1 ... +4 eri diagnosointimenetelmillä terveestäkin kehosta saadaan indikaatioita sisäelinten heikkouksista joita tulee hoitaa ulkoisia taudinaiheuttajia vastaan. Vastaavasti sisäelinten lisäksi psyykettä vahvistetaan kehon sisäisiä taudinaiheuttajia, liiallisia tunteita vastaan. +5 on ääriä, jota en osaa paremmin kuvata kuin olla täysin terve sekä fyysisesti, että psyykkisesti ja yhtä universumin kanssa eli olla "nirvanassa".

Kaikille Taekwondoharrastajille, jotka ovat edenneet yli ensimmäisen Dan-asteen, suosittelen tutustumaan kiinalaisen lääketieteen perusteisiin. Tietoa löytyy myös suomennettuna, joista muutama hyvä opus lähdeluettelossa. Vähintään peruskäsitteisiin tutustuminen kuten Yin/Yang-teoria, sekä Zhang/Fu-elinpariteorioiden kautta voit hyvin nopeasti löytää hyviäkin ohjeita omien elintottumusten parantamiseen, sekä yhtäläisyyksiä kamppailulajien ideologiaan.

#2: Kyseenalaista, tutki, opiskele, kokeile!

Valitsenko helpon pilleritien vai onko jotain muita vaihtoehtoja?

Entä jos minulle määrätty pilleri auttaa vain oireisiin, eikä itse tautiin?

Ovatko vuosisatoja opettajalta oppipojalle siirtyneet hoitokeinot vääriä, jos nykytiede ja uusin tutkimus todistavat ne vääräksi?

Omat ensiaskeleeni kiinalaisen lääketieteen opiskelussa otin vuonna 2009 kun Vihti-Nummela Taekwondoseura järjesti shiatsun peruskurssin seuran ohjaajille. Kärsin tuolloin vaikeista selkäongelmista, mutta viikonlopun kurssin aikana sain jo varsin suuria apuja kiputiloihin yksinkertaisilla kokemattomankin harjoitusparin hierontatekniikoilla. Kiinnostuin shiatsusta ja kävin kahden eri opettajan kurssit 2012–2013 ja 2015. Tiedonnälän kasvaessa jatkoin akupunktio-opintoihin syksyllä 2015. Opinnot jatkuvat ainakin 2019 asti. Opintojen ohessa olen tehnyt paljon shiatsuhoitoja sukulaisille ja tutuille ja niistä rohkaistuneena aloitin Nummelan PilatesCenterissä hoitojen tekemisen ns. kakkostyönä.

Itse koen vahvasti, että länsimaiset lääkehoidot, varsinkin reseptittöminä apteekkeissa myytävät kipulääkkeet ja vastaavat hoitavat hyvin usein vain oireita, eikä juurisyytä. Kun kehossani on kiputiloja, pyrin ensi kädessä pilleripurkin sijaan kääntymään vaihtoehtohoitojen puoleen ja tunnustella miten keho eri hoitomenetelmiin eri kiputiloissa reagoi. Niitä hoitoja, joista saan eniten apua juuri oman kehoni ongelmiin, käytän säännöllisesti.

Kehonhuoltoa itämaisesti

Qi-energia on kiinalaisen lääketieteen mukaan elämän perusta. Saamme qi'tä pernan ja mahalaukun avulla päivittäisistä aterioista ja vedestä, sekä keuhkojen kautta ilmasta. Lisäksi ihmisellä on perinnöllistä qi'tä munuaisissa. Tämä perinnöllinen qi on energiaa, joka ei uusiudu, sitä voimme vain kuluttaa. Kiinalainen lääketiede perustuu taoismiin, tasapainon tärkeyteen, Yin/Yang-tasapainoon, työn ja levon tasapainoon, fyysisen ja henkisen toiminnan tasapainoon. Kaikki tasapainosta poikkeavat tekijät voivat olla taudinaiheuttajia ja syitä sairauksiin. Kiinalaisessa lääketieteessä sairauksien syyt jaetaan sisäisiin, ulkoisiin ja muihin. [3, 4]

Ihmisen sisäelimet jaetaan Zhang/Fu-elinpariteorian mukaan Yin-eliimiin (sisäiset sisäelimet), joita ovat Maksa, Sydän, Perna, Keuhkot ja Munuaiset. Näiden tehtävä on säilyttää ja tuottaa ihmisen qi'tä ja verta. Vastaavasti Yang-elimet Sappirakko, Ohutsuoli, Mahalaukku, Paksusuoli ja Virtsarakko (ulkoiset sisäelimet) huolehtivat puhtaiden ja liikaisten aineiden erottelusta ja liikaisten poistosta kehosta. [3, 4]

TYÖ

Fyysinen keho ja tunteet ovat pysyvästi sidoksissa toisiinsa. Tunteet vaikuttavat suoraan tärkeimpien sisäisten Zhang-elinten tilaan. Ongelmia syntyy kun jokin tunne etenee äärimmäisyyksiin tai sitä alkaa esiintyä usein. Tunteet alkavat hallita meitä. Kiinalaisessa lääketieteessä erotetaan kuusi tauteja aiheuttavaa tunnetta (Viha, Ilo, Alakulo, Huolestuminen, Pelko ja Shokki). Työtä tehdessämme käytämme qi-energiaa ja levätessä qi palautuu. Jos työ kuluttaa jatkuvasti enemmän kuin lepo palauttaa, lopulta perinnöllinen qi on käytetty ja ihminen kuolee. [3, 4]

Huolestuminen on laajimmin levinnyt tunneperäisten sairauksien aiheuttaja nyky-yhteiskunnassa. Epävarmuus, jatkuvat muutokset, pääosin negatiiviset uutiset saavat valtaosan ihmisistä huolestumaan jostakin. Huolestuminen vaikuttaa eniten pernaan ja keuhkoihin, jotka juuri mainittiin tärkeimpinä päivittäisen qi-energian tuottajina. Lisäksi varsinkin ylitöihin kuuluu usein epäsäännöllinen ruokailu, jonka vuoksi säännöllinen ravinnon kautta saatava energia heikentyy.

Huolestumisen iskiessä keuhkoihin, rintaan syntyy epämukavia tunteita, hengästymistä, yskää, muutamme kalpeiksi. Pernan osalla tunne on ruokahaluttomuus, kipua tai epämukavia tunteita vatsassa, väsymystä ja kalpeutta. Pahimmillaan työt voivat aiheuttaa joillekin ärsyyntymistä, turhautumista, katkeruutta eli kiinalaisen lääketieteen termein Vihaa. Tämä taas aiheuttaa maksavaivoja. Oireina kaulaa kuristaa, paino rinnassa, vatsa kouristelee. Kun maksan kuumuus nousee ylöspäin, ilmenee pään ja kaulan alueella kipuja, huimausta, ärtyneisyyttä, kiukkua, tinnitusta, kaulan jäykkyyttä, punaisia läikkiä rinnassa ja kaulassa. [3, 4]

#3: Työn ja levon tasapainoa ei voi liikaa korostaa

Miten käytän säästeliäästi perinnöllistä qi-energiaani?

Miten pidän päivittäisen qi-energian tuotannon käynnissä?

LIIKUNTA

Kiinalaisessa lääketieteessä ulkoisten taudinaiheuttajien kuvaamiseen käytetään luonnonilmiöitä kuvaavia termejä. Näitä tekijöitä on viisi (Kuumu, Kylmä, Kosteus, Kuivuus ja Tuuli). [3, 4]

Fyysinen työ tai liiallinen liikunta rasittaa munuaisten qi'tä, mutta toisaalta liikunta on erittäin tärkeää elimistölle. Se pitää qi-energian ja veren liikkeessä kun sitä on kohtuudella. Liiallinen yliaktiivisuus ja rasitus lisäävät kehossa kuumuutta. Kehossa tämän havaitsee tulehduksista, janon tunteesta, huonosta lämmönsietokyvystä, tummasta virtsasta ja ummetuksesta. Kehoa ja mieltä rauhoittavat harjoitukset ovat tärkeitä, samoin lepo. Kosteat ilmat ja matalapaine hidastavat qi-energian kiertoa kehossa, josta seurauksena on väsymys, huimaus ja painontunne kehossa. Jos menneisyydessämme on hoitamatta jääneitä vammoja, ne ilmoittavat itsestään kostean ilman aikaan. [4]

Kiinalaiset terveyttä edistävät harjoitteet ovat varsin kevyitä. Niissä tärkeintä on liikkua oman kyvyn rajoissa, ei koskaan ylittää sitä. Sopiva määrä harjoittelua edistää verenkiertoa, saa nivelet joustavammaksi, parantaa vastustuskykyä, edistää ruoansulatusta ja tasapainottaa sisäelinten toimintaa. Muistan ainakin kaksi SimUu Taekwondoleiriä, missä mestari Ko Tae-Jeong on myös muistuttanut treenaamisesta oikeaoppisesti. Hän painotti keskimääräisen tehokkuuden pitämistä 70 % alueella, joka varmasti on hyvä sääntö. Silloin keho ei rasitu liikaa, palautuu nopeasti ja harjoituksia voidaan tehdä useita viikossa. Toki koviakin harjoituksia tulee olla, mutta niille tulee aina olla vastapainona myös palauttavia kevyitä harjoituksia.

Tärkeää on myös tarkastella ympäristötekijöitä ja vuodenaikoja kun liikut. Kehomme toimii eri tavoin eri vuodenaikoina. Ulkoinen taudinaiheuttaja Tuuli on arvaamaton säätekijä ja se iskee kehoon yleensä toisen säätekijän kanssa, kuten TUULI-KYLMÄ aiheuttaa vilustumisen. Kehon alueet niska, kaula ja jalkaterät kannattaa suojata, että taudinaiheuttajat eivät pääse kehoon sisään. Näin tapahtuessa päätä särkee ja kaula on kankea. Vaikka syksyisin sataa paljon, niin luonnossa vallitsee Kuivuus. Kaikki kuolee kuivaksi, kuten puun lehdet ja ruoho vaikka vettä sataisi taivaalta kaatamalla. Tämä aiheuttaa eniten vaivoja keuhkoihin kuivattaen limakalvoja, hengitysteitä ja ihoa. Talven kylmää pelkäävät eniten sisäelimiä munuaiset ja kehon äärimmäiset osat eli raajat, joiden lämpimänä pitämiseen kannattaa panostaa. [4, 5]

#4: Liikunko monipuolisesti?

Ulkona liikkuessa panostanko sään mukaiseen pukeutumiseen?

Onko treenipäiväkirjassani sopivasti kovia ja kevyitä harjoituksia?

Qigong tai Jooga - Tuskin häviän mitään jos kokeilen?

RAVINTO

Kiinalaisessa lääketieteessä ruoka-aineilla on Viilentävä, Lämmittävä tai Neutraali luonne. Jos ihmisen energettinen tila on heikko, väsynyt tai viluinen, voidaan tilannetta tasapainottaa syömällä lämmittäviä ruokia ja nostaa energiatasoa. Vastaavasti jos ulkoinen ympäristö on kylmä ja kostea, voidaan vastustaa tämän vaikutusta syömällä Lämmittävää ja Kuivaavaa ruokaa.

Lämmittäviä ruokia ovat esimerkiksi lihat, pähkinät, kypsetty kala ja inkivääri. Viilentäviä ovat taas raat hedelmät ja vihannekset, maito, tofu ja minttu. Neutraaleja lähes kaikki viljat [3, 5]

Länsimaisessa elämäntavassa ravinto on erittäin suuri sairauksien aiheuttaja. Ravintotieteessä ruoka jaotellaan solutason vaikutuksen mukaan proteiineihin, rasvoihin, hiilihydraatteihin, vitamiineihin ja mineraaleihin. Tämän kokonaiskuvan ja erilaisten tutkimustrendien mukaan ensin kielletään jotkut ruoka-aineet epäterveellisenä ja jonkun uuden tutkimuksen mukaan ne taas hyväksytään osana perusruokavaliota jonkun ajan kuluttua. Kiinalainen lääketiede lähestyy ravintoa maanläheisemmin.

Riittämätön ravinnonsaanti tarkoittaa liian vähän ruokaa tai liian yksipuoleinen ruokavaliota tai liian energiaköyhää ravintoa. Tähän kategoriaan päädytään usein dieeteillä, pikaruokan suosimisella tai valmisruokan käytöllä. Tämä rasittaa kaikkia sisäelimiä [4]

Ylensyömällä ruosta saadaan enemmän energiaa kun sitä pystytään kuluttamaan. Tämä vahingoittaa pernan ja mahalaukun qi'tä. Kehoon alkaa muodostua kosteutta, limaa ja paino nousee [4]

Kylmä ruoka ja juoma vahingoittavat pernan Yang-energiaa, koska ruoka ja juoma tulisi nauttia vähintään huoneen tai jopa kehon lämpöisenä. Kuten ylensyödessä keho alkaa keräämään kosteutta, joka muuttuu limaksi. Lämpötilan lisäksi on tärkeää ruoan energettinen toiminta, tuoko se kehoon lämmittävää Yang-energiaa vai viilentävää Yin-energiaa. Viilentäviä ruokia, jotka sopivat hyvin kesäaikaan tai kun kehomme on muuten kuuma, ovat tuoresalaatit, kurkut, tomaatit, juurekset, hedelmät. Mutta jos kehomme on kylmä, raajoja paleltaa, niin tarvitsemme kehoomme lämmittäviä Yang-energiaa tuovia ruokia, kuten lihaa, lämmittäviä mausteita jne. [3, 4]

Makeat ruoat ja varsinkin raffinoitu valkoinen sokeri tuovat kehoon paljon kosteutta ja vahingoittavat pernan qi'tä. [4]

Kirpeät ruoat ja alkoholi tuovat kehoon kuumuutta ja aiheuttavat liiallisesti nautittuna ongelmia maksan ja mahalaukun qi-energialle. [4]

Rasvaiset ja öljyiset ruoat tuovat myös elimistöön kosteutta ja limaa ja vahingoittavat pernan qi'tä. Rasvaisen lihan ja öljyjen lisäksi tällaisia ruokia ovat paistetut ruoat, juustot, kermit, voi, pähkinät. Näitä tulee nauttia varovaisesti jos elimistössä on kosteutta ja limaa. [4]

Kiinalaisen lääketieteen mukaan ei ole olemassa hyviä ja huonoja ruoka-aineita, ainoastaan juuri sinulle tässä hetkessä ja vuodenaikassa sopivia ja sopimattomia. Suurin ongelma nyky-yhteiskunnassa onkin seurata erilaisia dieettejä, valtavirtaa, kun tärkeintä olisi kuunnella omaa kehoa ja esimerkiksi pitää ruokapäiväkirjaa. Vain näin löydät omalle keholle sopivat ruoka-aineet.

#5: Mitä tuli taas syötyä?

Kuinka usein mietit syödessäsi mitä ruoka sisäelimillesi tekee?

Mietitkö mitä kehosi tarvitsee eri vuodenaikoina?

UNI

Unettomuuden syitä voi olla monia, mutta unenlaatuun ja nukahtamisen herkkyyteen vaikuttavat heikentävästi stimulantit kuten kofeiini, lääkkeet, tunne-elämän vaikeudet ja sopimaton ruokavalio. Vastaavasti uupumus ja väsymys kehossa aiheuttavat voimattomuutta, mutta silti unen tulo on heikkoa. Tämä tarkoittaa yleensä pitkään jatkunutta tilaa arkirutiinien ongelmissa. Väsymyksen vaikutuksesta pernan Yang-energia on vähissä. Kehon voimavarat loppuvat, yleensä immunitetti on heikentynyt ja sairastutaan helposti. [4]

Tällöin tärkeintä on miettiä miten uupumusta aiheuttavat tekijät voitaisi minimoida ja ravita pernan Yang-energiaa syömällä Lämmittäviä ruokia ja välttämällä Viilentäviä.

Vältettäviä: kahvi, tee, vahvat mausteet ja tuliset ruoat, tupakointi, alkoholi, pikaruokat, valkoinen sokeri

Suositteluvia: riisi, omena, banaani, avokado, taatelit, punainen viinirypäle, kananmuna, osterit, maksa, täysjyväviljat, pavut, oliivi, porkkana, ginsengjuuri, ruusujuuri, lakritsanjuuri

Uniongelmissa suositellaan myös harrastettavan vain kevyttä liikuntaa kun keho käy muutenkin säästöliekillä ja immunitetti on heikko.

#6: Nuku riittävästi ja laadukkaasti!

"Sleep is the best meditation" – Dalai Lama

"Sleep is half of my training" - Triathlonisti Jarrod Shoemaker

MIELI

Kun mielen antaa hallita elämää, unohtuu yhteys kehoon ja henkiseen elämään, olennaiseen osaan hyvinvointiamme. Ihmiset tunnistavat helposti huonosti nukutun yön tai sopimattoman ruoan, mutta harva kiinnittää huomionsa siihen kuinka hengittää. Samoin kun oikeanlainen ruokavalio vahvistaa ihmistä, niin oikeanlainen hengitys vahvistaa energiansaantia ja energian eli qi'n kiertoa. Hengitys ja qi'n kierto muodostavat yhteyden kehon ja mielen välille. Kun hengitykseen ei kiinnitetä huomiota, tulee sen toimia luonnollisesti kuten sydämen lyönnit. Kun sitä kontrolloidaan tietoisesti, voidaan sillä säädellä monia elintoimintoja, kuten pulssia, verenpainetta, aineenvaihduntaa ja hormonaalista tasapainoa. [4]

Kehon energiansaanti riippuu vedestä, ruoasta ja ilmasta, jota hengitämme. Kaikki kolme on yhtä tärkeitä energiansaantimme kannalta. Hengitys ei ole vain biokemiallista aineiden vaihduntaa keuhkojen kautta, vaan se ohjaa ja levittää qi'tä kehon energiakanavissa, eli meridiaaneissa. Valitettavasti monet ihmiset hengittävät hyvin pinnallisesti täyttämättä keuhkojaan riittävästi, jolloin keho altistuu helpommin sairauksille ja heikkouksille. Kaikista itsehoitoharjoituksista oikean hengitystekniikan oppiminen lienee merkittävin, kun ajatellaan terveyttä ja hyvinvointia kiinalaisen lääketieteen kautta.

Hengityksen tulisi olla luonnollista, syvää, hidasta ja tasaista. Sen tulisi kulkea nenän kautta alavatsaan ihmisen qi-energian energiakeskukseen, jota kutsutaan nimellä dan tien. Juuri alavatsa on hyvinvoinnin ja voiman lähde. Kun hengittää oikein, vatsa rentoutuu, laajentuu ja supistuu

pallean liikkeen mukana. Tämä edistää ilman kulkua keuhkojen jokaiseen osaan, parantaa sisäelinten verenkiertoa, rentouttaa hermojärjestelmää ja mikä tärkeintä rentouttaa mielen tehokkaasti. Kun syvä hengitys muuttuu luonnolliseksi ja tiedostamattomaksi hengitystavaksi, qi virtaa harmonisesti ja keho, sekä mieli ovat vahvempia kuin ennen. [4]

Syvää vatsahengitystä voi ja kannattaa harjoitella missä vain, milloin vain. Hetkellisessä stressitilanteessa pysähdy ja keskity 5-10 kertaa hengittämään syvään. Vie ajatuksesi hetkeksi hengittämiseen, niin voit löytää jo sillä ratkaisun stressin lievitykseen.

#7: Keep calm and feel dan tien!

Pysähdy ja keskity hengittämään.

Henkilökohtaisesti olen kokenut esimerkiksi Qigong – tyyppiset harjoitteet parhaiksi juuri kehon ja mielen liittoa kehittäviksi harjoitteiksi. Qigong oli lähes jokaisen shiatsukurssipäivän aamunavausrutiineissa, mutta lisäksi voin ilokseni todeta, että näitä ja vastaavia keskittymistä vaativia harjoitteita vetää salillamme ansiokkaasti Dennis Vainio. Mitä enemmän Taekwondostakin tuttuja kombinaatioita ja liikkeitä tehdään hieman hitaammalla rytmillä ja normaalista poiketen, sitä enemmän keskittyminen, hengitysrytmi, sekä kehon ja mielen yhteys kehittyvät.

Kehonhuoltoa länsimaisesti

Biohackerit, lääkäri Olli Sovijärvi, ravintoasiantuntija Jaakko Halmetoja ja teknologia-asiantuntija Teemu Arina tuovat mukavan piristeen kirjallisuudellaan ja tutkielmillaan nyky-yhteiskuntaa ja arkea vaivaaviin terveysongelmiin. Heidän biohackerit-sarjasta löytyy hyvin perusteltuja ja mietittyjä elämänohjeita arjen aikalaisille, jotka polttavat kynttilää molemmista päistä.

TYÖ

Olli Sovijärvi toimii lääkärinä mm. Helsingin antioksidanttiklinikalla ja keskittyy ihmisten hoitoon kokonaisvaltaisesti yksilön terveyden, funktionaalisen lääketieteen näkökulmasta. Suurimmalla osalla hänen potilaistaan on kroonisesta pitkälle kehittyneestä työstressistä johtuvia oireita ja sairauksia. Kokonaisvaltainen hoito vaatii ongelmien syiden selvittämisen ja itse ihmisen ytimen terveyden tasapainon palauttamisen keho-mieli-henki-akselilla. Eikö tämä kuulosta hyvinkin kiinalaisen lääketieteen lähestymistavalta?

Työhön liittyy enemmän stressiä kuin koskaan aiemmin. Itse työ ei ole sinänsä yhtään stressaavampaa kuin ennen, mutta moni kokeekin olevansa tärkeä, jopa korvaamaton työyhteisössä ja asettaa itselle kovia vaatimuksia ja paineita. On hyvin tavallista aikatauluttaa arkea minuutin tarkkuudella ja suunnitella jopa tarkat ajat aterioille työtehtävien väliin. Ajanhallinta onkin suurimpia haasteita velvollisintuntoisille asiantuntijoille. Sähköposti, tuo perkele, vie helposti mukanaan. Yritystä ei enää johda johtaja, vaan inboxiin tippuvat viestit. Monella meistä näitä sähköposteja on työsähköposti(e)n lisäksi henkilökohtaisiakin useita. Kaikkiin niihin tippuvaan tulvaan pyrimme vastaamaan kuin pingispelaajana pallon palautuksiin. Käymme pitkiä pingisotteluja asioista, jotka mahdollisesti olisi selvinnyt yhdellä tai muutamalla lyhyellä puhelinoitolla. Tämän kaiken lisäksi olemme aktiivisesti keskusteluissa muiden viestintäkanavien kautta perheeseen ja kavereihin (tekstiviestit, messenger, whatsapp, sosiaalisesta mediasta puhumattakaan). Monet meistä ovat toivottavasti pysähtyneet miettimään mihin tämä johtaa tai onko tässä mitään järkeä? Teemme kiireen ja stressin itse itsellemme välillä täysin tyhjänpäiväisistä asioista. [1]

Biohackerien Teemu Arinalla on tarjota mielenkiintoinen vastaus tähän haasteeseen nykuteknologiaa, itsensä mittaamista hyödyntäen. Niin sanottu Quantified Self – tekniikalla kerätään tietoa omasta toiminnasta, kuten nukuttu aika, tehdyt työtunnit, istutut minuutit tai kävellyt askeleet jne. Mittaajana ei toimi mikään ulkoinen yritys tai taho, vaan tämän tekee kukin meistä itse. Tässä ei ole mitään uutta esimerkiksi tavoitteellista urheilua harrastaneille, jotka pitävät tarkkaa kirjanpitoa treeneistänsä, kehon suorituskyvystä, painosta. Mutta tunnetko sinä omat työsi mittarit? Tietokoneeseen ja puhelimeen asennettavalla RescueTime-sovelluksella on mahdollista mitata aikaa tietokoneen ja puhelimen ääressä ja mikä osa siitä kuluu toimistosovelluksiin ja mikä vapaa-ajan sovelluksiin/sivustoihin. Pelkästään puhelimiin löytyy iOS alustalle Moment ja Androideihin QualityTime -sovellukset, joilla on mahdollista seurata miten paljon käytät puhelinta päivässä.

Eikö ideaalisen toimistotyöpäivän tarkoitus olisi kuitenkin tehdä ne työt, joita työnantaja palkkamme eteen meiltä vaatii mahdollisimman tehokkaasti yksi asia kerrallaan? Ihminen kykenee keskittymään nyky-yhteiskunnassa maksimissaan noin 15 minuuttia kerrallaan ennen jotain häiriötekijää, jonka jälkeen keskittyminen uudelleen samaan asiaan voi kestää lähes 15–30 minuuttia. Keskimäärin siis 15 minuutin työhön vaaditaan 30–45 minuuttia häiriötekijöiden kanssa. Toimistotyö kannattaakin jakaa noin 15–30 minuuttia kestäviin keskittymistä vaativiin osuuksiin ja pyrkiä minimoimaan häiriötekijät näiden keskittymistä vaativien osuuksien aikana.

#8: Ihminen on sokea omille tavoilleen

Seuraa arkeasi, kirjoita vaikka perinteistä päiväkirjaa!

Tietokonetta, puhelinta, tablettia, eri gadgetteja käyttävä, mittaa tekemisiäsi jos työ mielestäsi häiritsee harrastuksiasi ja hämmästy!

Nykyteknologia voi olla mörkö, mutta myös pakotie oikein käytettynä!

RescueTime sovellus tuli minulle itsellenikin uutena tuttavuutena vastaan tätä työtä kirjoittaessani. Asensin sovelluksen puhelimeeni ja PC:lle. Kahdella ensimmäisellä viikolla sain varsin mielenkiintoista статистиikkaa online-ajastani, hieman pelottavaakin. Olen käyttänyt sovellusta ja seurannut sen antamia tuloksia nyt useamman viikon ja tulen jatkossakin seuraamaan. Viikoittainen sähköposti kuluneen viikon tuloksista antaa aina hyvän muistutuksen pyrkiä parempaan ensi viikolla!

LIIKUNTA

Aktiiviliikkujat kokevat jossakin vaiheessa aina vammoja ja vaivoja vaikka kuinka koittaisimme liikkua varoen omalla mukavuusalueella. Joskus aina napsahtaa, mutta minusta silloin ei missään nimessä saa jäädä paikoilleen asiaa surkuttelemaan. Elämä on liikettä ja liike on lääke.

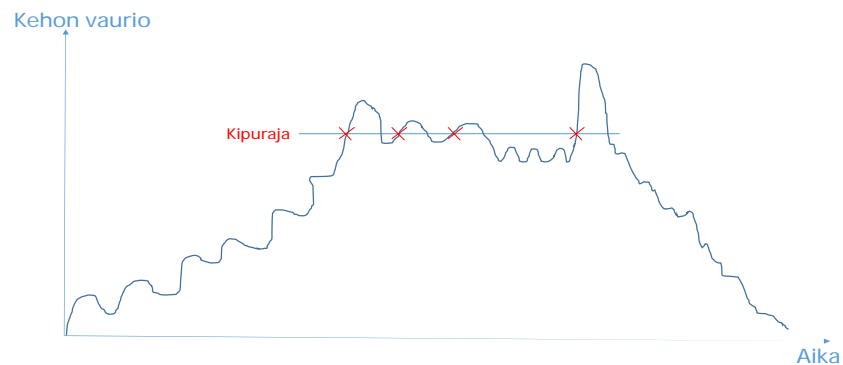
Vaivat ja vammat

Löysin muutaman mielenkiintoisen jaksos Ylen aamu-TV:stä, jotka käsittelivät liikkujan rasitusvammoja ja lihasvaivoja. Molemmissa jaksoissa oli vieraina oman alansa erikoislääkärit. Ilokseni huomasin molempien puhuvan varsin avoimesti oman erikoistumisalansa ulkopuolisten asioiden tärkeydestä ja kokonaisvaltaisemmasta kehonhuollon näkemyksestä.

Lihassetä vaivoja käsittelevässä jaksossa fysiatrian eli fyysikaalisen lääketieteen ja kuntoutuksen erikoislääkäri Jukka Pekka Kouri painotti kehon X-linjojen käsitteitä ja mainitsi miten tutkimustulokset jatkuvasti lähestyvät kiinalaisen lääketieteen ajattelutapaa ja akupunktuurin meridiaaniteorioita. Nämä tutkimustulokset ovat keskeinen osa, ei pelkästään lihasvaivojen, mutta myös nivelten ja sidekudosten hoidossa. Vastaavasti tutkimusten mukaan venyttelyn merkitys ennen liikuntasuoritusta on ylikorostettua. Tällä venyttelyllä tarkoitetaan perinteistä lihasten staattista venyttelyä, joka ennen suoritusta ei ennalta ehkäise vammoja, ei paranna lihasten suorituskykyä, ei voimantuottoa, eikä supistumista ja aineenvaihduntaa. [7]

Toisessa aamu-TV:n jaksossa käsiteltiin liikkujan rasitusvammoja, jotka syntyvät kun keho korjaa toistuvia vääriä kehon liikeratoja ja asentoja muodostaen vaurioita. Myös jaksos vieras, erikoislääkäri Katja Mjösund mainitsi, että venyttely ei ennalta ehkäise rasitusvammojen syntyä. Hän viittasikin vahvasti puutteellisen ravinnon, stressin ja väsymyksen aiheuttavan ison osan arkiliikkujan rasitusvammoista. Arkiliikkuja tekeekin usein liian fyysisiä tai pitkäkestoisia harjoituksia omaan kuntoonsa ja vähäiseen lepoon nähden. Rasitusvammoja ennalta ehkäiseviä toimenpiteitä olisi kehon totuttaminen vähitellen rasitukseen, hyvä lihaskunto ja monipuolinen ravinto. Rasitusvammoissa tärkeintä on ymmärtää, että oireen/kivun häviäminen ei tarkoita parantumista. Ennaltaehkäisevät keinot eivät vaikuta hetkessä ja kun puhutaan kehon itsensä korjaavista toimenpiteistä, niille tulee antaa aikaa. Oheinen kuva kertoo rasitusvamman synnystä kun treenataan, palaudutaan, treenataan ja palaudutaan, mutta palautuminen ei enää viedäkään lähtöpisteeseen ennen treeniä, vaan jossakin vaiheessa tunnemme kipua. [6]

#9: Milloin olen terve jatkamaan?



Rasitusvamma ei synny hetkessä. Eikä myöskään parane!

Kipu on indikaatio panostaa entistä enemmän kehon itsehuoltoon, sekä hakeutua ulkoisen avun pariin, eikä jatkaa samaan malliin kuten kuva kertoo. Kun kipu on poissa, niin mieli tekisi jo tehdä vaikka mitä. Tähän tunteeseen olen itsekin niin monta kertaa törmännyt ja toistanut kuvassa punaisilla rukeilla kuvattuja virheitä kerta toisensa jälkeen. Vasta viimeisen vuoden aikana olen hieman enemmän oppinut kuuntelemaan mitä keho tarvitsee ja mitä se viestittää. Länsimaisista passiivisista hoidoista henkilökohtaisesti suosin osteopatiaa, fysioterapiaa, pilatesta, sekä enenemässä määrin aiemmin mainittuja itämaisia lähestymistapoja esimerkiksi shiatsua ja akupunktiota. Kalevalaista jäsenkorjausta ja hermoratahierontaakin on tullut kokeiltua, tykkäsin!

Venyttelytrendien muutos ja mobilisointi itsehoitona

Nykytrendi ja tutkimukset osoittavat, että itse lihaskudos on varsin elastista ja harvemmin aiheuttaa kehon kireyksiä. Tästä syystä staattiset venytykset suositellaan tekemään omana harjoituksenaan eri päivänä kuin muut liikuntasuoritukset jos nimenomaan lihasten venyvyyttä tulisi kasvattaa. Ongelmat arkiliikkujan venymättömyydessä ovat kuitenkin useimmiten hermostoissa, sekä kehon sidekudosrakenteissa. Tämän koko jatkuvuusketjun liikkuvuuden parantamiseen suositellaan toiminnallista liikkuvuusharjoittelua. [11]

Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu lyhyesti

- Kehon liiketoimintaketjuja avataan dynaamisilla joustoilla, heiluriliikkeillä ja taivutuksilla
- Koko toimintaketjun liike kohdistuu tehokkaasti lihaksen lisäksi liikkuvuutta rajoittaviin sidekudosrakenteisiin (lihaksen kalvo, hermosto, jänteet, nivelet)
- Syklittäinen lihaksiston aktivoiminen ja rentoutuminen tehostaa liikkeen optimaalista ja taloudellista hallintaa, sekä lisää harjoitusvaikutusta
- Liikkeessä on lihashuollon perusta, ei niinkään staattisessa lihaksen venytystilassa.
- Lihaksen tehtävä on ensi kädessä supistua ja sitten rentoutua

Itsehieronnan ja -mobilisoinnin tarkoitus on parantaa liikuntaelimistön pehmytkudosten terveyttä ja liikkuvuutta, sekä kehittää yleistä kehontuntemusta. Tämä kehittää liikuntakykyä ja kehonhallintaa, sekä ehkäisee ja parantaa liikuntaelimistön kipuja ja loukkaantumisia. [12]

Istumme pitkiäkin aikoja yhteen menoon esimerkiksi koulussa tai työpäivien aikana. Liikuntaelimistömme on täysin staattisessa tilassa pitkiäkin jaksoja. Pitkään liikkumatta olleet

lihakset menevät "jumiin" ja niiden aineenvaihdunta heikkenee. Lihaksiin kertyy kuona-aineita jonka seurauksena niihin muodostuu kipuja. Näiden kipujen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn toimii erittäin hyvin putkirullaus.

Putkirullauksen kolme kultaista sääntöä [12]

1. Selkärangan liikkuvuus on edellytys koko kehon hyvälle liikkuvuudelle koska selkäranka on se runko johon kaikki muut kehon osat kiinnittyvät.
2. Keskivartalon hallinta on kriittinen taito kaikessa liikunnassa. Parantamalla vatsalihasten ja pallean liikkuvuutta, hallintaa, parannat keskivartalon stabiliteettia. Samalla opit hengittämään vapaammin ja helpommin, rentoudut syvän hengityksen avulla ja parannat suorituskykyäsi tehostamalla hapenottokykyä harjoituksen aikana.
3. Pakarat ja takareidet ovat kehosi suurimmat lihakset. Aktivoimalla ja oppimalla hallitsemaan näitä lihaksia voit oppia käyttämään niiden valtavaa voimapotentiaalia hyväksesi liikunnassa.

#10: Opettele kuuntelemaan omaa kehoasi

Itsehoitoja on maailma pullollaan, valitse ne, jotka sopivat arkeesi

Tee niitä huoltotoimenpiteitä, jotka tuntuvat hyvältä

"The body will become better at whatever you do, or don't do. If you don't move your body will make you better at not moving. If you move, your body will allow more movement" – Ido Portal

Putkirullausta harrastan päivittäin 5 minuutista ylöspäin. Henkilökohtaisesti olen löytänyt siitä erittäin tehokkaan huoltomuodon helposti kipeytyvälle selälle ja levottomille jaloille. Selkää ja rintarankaa rullailen iltaisin treenien jälkeen, sekä jalat ennen nukkumaan menoa. Rullailu ei henkilökohtaisesti auta lihasvaivoihin ja liikkuvuuteen juurikaan, mutta kaikkiin sidekudosrakenteisiin sitäkin enemmän.

Biohakkerien mietteet liikunnasta

Nykyajan teknologiakeskeisessä arjessa olemme vieraantuneet luonnollisesta tarpeestamme liikkua, metsästää ja keräillä ravintoa. Elämässä selviää ilman fyysisiä ponnisteluja, mutta juuri tämä liikkeen puute tekee meistä kyvyttömiä vastaamaan mieltä enenemässä määrin kuormittaviin haasteisiin. Samanaikaisesti psykelääkkeiden osuus kaikista ihmisten saamista lääkkeistä on dramaattisesti kasvanut. Liikuntaa ei tulisi ajatella suoritteena tai terveyttä edistävänä pakollisena asiana. Esimerkiksi lapsille liikkuminen ja leikkiminen on normaali luonteenomainen tapa liikkua, mutta aikuisilta se saattaa tyystin unohtua. Emme lopeta leikkimistä, koska vanhenemme. Me vanhenemme, koska lopetamme leikkimisen. [10]

Liikkumista kannattaakin mieltä leikkimielisenä pitkin päivää tapahtuvana liikkeenä. Mikään ei estä meitä rytmittämästä työpäivää tekemällä muutamaa punnerrus tai kyykky tasaisin väliajoin, sekä käyttämällä portaita hissin sijaan jne.

#11: Biohakkerien manifesti liikuntaan

1. Elämä on liikettä, liike on lääke
 2. Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti
 3. Kehitä tasapuolisesti voimaa, nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, kestävyyttä
 4. Lisää arki- ja hyötyliikuntaa
 5. Hyödynnä liikunnassa omaa kehonpainoa
 6. Liiku luonnossa aina kun mahdollista
 7. Laatu korvaa määrän
 8. Liiku hyvässä seurassa
 9. Säilytä tasapaino liikunnan ja levon välillä
 10. Älä koskaan lopeta leikkimistä
-

Omalla kohdallani pyrin entistä enemmän kuuntelemaan kehoni viestejä liikunnan ja ottamaan rennosti jos en ole palautunut kovasta treenistä. Putkirullailua harrastan lähes päivittäin, varsinkin talvisin kun perhe kerääntyy TV:n ääreen iltaisin. Sohva ei ole minua varten, vaan lattia ja rullailu putkirullalla tai nystyräpallolla. NykYTEKNOLOGIAN puolelta suosin HeiaHeiaa www.heiaheia.com, jota olen käyttänyt 2013 lähtien, johon kirjaan kaikki harjoitukseni ja sairauspäivät. Järjestelmään on helppo laittaa itselle tavoitteeksi joko viikoittainen treenikertojen määrä tai tuntimäärä. Sairauspäiviä kirjatessa tutkin aiempia sairauspäiviä ja niitä edeltäviä treeniweekkoja löytyisikö jotain yhtäläisyyksiä ja ongelmia omassa treeniaktiivisuudessa. Lisäksi käytän varsinkin ulkoliikunnassa GPS kelloa, joka mittaa nopeuden ja matkan lisäksi myös sykkeen ranteesta.

Olen harrastanut lähes koko ikäni lajeja, joissa tarvitaan räjähtävää voimaa ja nopeutta (Taekwondo, salibandy, pesäpallo, jääkiekko). Viimeisen parin vuoden aikana kiinnostukseni on herännyt kestävyyttä vaativiin lajeihin, kuten suunnistukseen ja seikkailu-urheiluun. Nämä lajit tuovat keholle ja mielelle aivan uudenlaisia haasteita. Omalle mielelle on ollut erittäin tärkeää huomata, että keski-ikäistyminen ei haittaa tahtia, päinvastoin. Pitkäjänteisesti treenaamalla keho on tottunut pitkäkestoiseen kuormitukseen, joka vielä reilu vuosi sitten oli aivan eri luokkaa kuin tänä päivänä. Toki pitkäkestoiset suoritukset vaativat entistä pidemmät palautumisjaksot, jossa on vielä paljonkin kehitettävää kun mieli menisi, mutta keho piiputtaa!

RAVINTO

Useimmat ihmisen sairaudet ovat itse aiheutettuja eli seurausta ihmisruumiin pitkäaikaisesta väärinkäytöstä väärinä elintapoina, virheellisenä ravitsemuksena, ja terveyttä tuhoavina ympäristötekijöinä. Vajaa-arvoisen ravinnon käyttö johtaa puoliterveyden tilaan: alentunut vastustuskyky, sairastumisalttius, pitkittynyt toipumisaika. Mitä puhdistetumpi, jalostetumpi jokin tuote on, sitä yksipuolisempaa se on. Viime vuosikymmenien aikana on paljon siirrytty käsitellyn ruoan ja pikaruoan käyttöön, joka altistaa vähitellen puoliterveyden tilaan ja elintasosairauksiin. Ravinto, joka koostuu rasvasta, valkoisista jauhoista ja suuresta määrästä sokeria, on keskeisin syy länsimaisiin sairauksiin. [13]

Aikuisiän diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, ummetus ja suolistosairaudet, syöpä sekä sappikivet ovat esimerkkejä länsimaisista elintasosairauksista. Näitä sairauksia ei juurikaan tavata kehitysmaissa, joissa ihmisten ravinto on paljon kuitupitoisempaa ja luonnonmukaisempaa. Hyvä esimerkki ruokavalion muutoksen vaikutuksesta nähdään esimerkiksi japanilaisten ja kiinalaisten muuttaessa kotimaastaan länsimaisen/amerikkalaisen ruokakulttuurin pariin. Niin kauan kun nämä ihmiset ovat asuneet kotimaassaan, ei heillä ole juuri esiintynyt sydän- ja verisuoni- eikä muitakaan elintasosairauksia. Sen sijaan kun heitä on muuttanut esim. Havaijille, amerikkalaiseen ruokakulttuuriin, on heidän sairautensa lisääntynyt. [13]

Uusia trendidieettejä tulee ja menee. Jotkut seuraavat valtavirtaa, naistenlehtiä, kuntoilulehtiä ja kokeilevat kaikkia dieettejä kaverin suosituksesta. Se mikä toimii kaverilla, ei välttämättä toimi itsellä. Tärkeintä olisi pysähtyä ja kuunnella omaa kehoa. Kehittää oma kultainen keskitie ruokavalion suhteen ja oikeasti oppia tuntemaan mistä keho kiittää ja mistä ei. Ruokavalion muutoksessa on erittäin tärkeää pitää mieli virkeänä. Suurimpia virheitä on jättää ruokavaliosta pois ruoat, joista oikeasti pidät. Olkoon ne vaikka epäterveellisiäkin, mutta jos tahto ja mieli eivät ole muutoksessa mukana, ei tule muutosta ja paluu entiseen tapahtuu alta aikayksikön. Lisäämällä ruokiin terveellisiä ruoka-aineita poistat pikkuhiljaa niitä epäterveellisiä kun kehon totuttaa vähitellen terveellisempään.

Jos kehon tuntemusten havainnointi on vaikeaa, kannattaa aloittaa vaikka ruoka- ja ulostepäiväkirjan pitämällä. Kirjaat kaiken mitä olet syönyt ja minkälaisia ulosteet ovat (haju, koostumus, väri). Muutaman viikon päiväkirjan pitämällä voit löytää jo varsin hyviä ideoita, mikä omalle keholle sopii ja mikä ei. Ruokavaliossa on tärkeää ottaa huomioon myös vuodenajan vaihtelut. Ihminen on ollut aina osa luontoa, mutta kiireisessä elämänrytmisessä moni meistä unohtaa, mitä luonto milloinkin meille tarjoaa meidän omassa elinympäristössä. Henkilökohtainen mielipiteeni on, että tulisi entistä enemmän pyrkiä syömään lähiruokaa. Vaikka goji- ja inkamarjat ovat maailman ravintorikkaimpia marjoja, kasvaako niitä suomessa? Korvaisin ne vaikka mustikoilla ja puolukoilla.

#12: Seuraisinko uusimpia dieettejä vai kuuntelenko omaa kehoa?

Muista ruokapäiväkirja ja kultainen keskitie!

Suomen luonto on täynnä superfoodeja, käytäthän!

Henkilökohtaisesti kärsin löysästä vatsasta vuosikausia. Luulin, että näin se nyt vain on minun kohdallani tarkoitus olla. Päätin kuitenkin kokeilla reilu vuosi sitten nykYTEKNOLOGIAA ja funktionaalisen lääketieteen lääkärikäyntiä. Teetätin itselleni Allergo-Screen Plus (IgG) allergeestini, jolla testattiin noin 260 eri ruoka-ainetta verestä. Tuota ennen olin toki tutkinut ja lukenut paljon maitotuotteiden, gluteenin ja raffinoidun sokerin haitoista ja pyrkinyt niitä jo vähentämäänkin. Tavallaan tulokset olivat vain vahvistus omille tuntemuksille, mutta allergisuuteni pähkinöille yllätti, jotka olivat olleet pitkään olennainen osa päivittäistä ruokaympyrääni. Testissä mitta-asteikko on keholle sopivasta neutraalista (0), hyvin allergisoivaan (6). Viljoista ruis, vehnä ja kaura allergisoivat 3,5/6. Lähes kaikki maitotuotteet (maito, jugurtit, juustot) 5,5/6, sekä pähkinöistä parapähkinä, cashew ja manteli (3/6). Jos vähänkään epäroit ruoka-aineista johtuvia vaivoja suolistossasi, suosittelen lämpimästi tätä testiä omien tuntemustesi tueksi.

UNI

Katkonainen yöuni ja jatkuva väsymys on monen työikäisen vaiva. Stressi syö yöunet ja vuorokaudessa ei riitä tarpeeksi tunteja nukkumiseen. Mainitsin jo aiemmin, suhtautumisemme työhön on muuttunut. Työhön liittyy enemmän stressiä vaikka työ ei välttämättä ole lainkaan stressaavampaa kuin aikaisemmin. Kenties henkisesti on, mutta harvoin fyysisesti. Työntekijä itse asettaa itselle lähes turhaan paineita ja kovia vaatimuksia.

Unettomuus syö hyvinvointia: Kasautuva univaje altistaa sydän- ja verisuonitaudeille, sekä heikentää huomiokykyä ja tarkkaavaisuutta, hidastaa reaktiokykyä ja oppimiskykyä. Se altistaa myös masennukselle ja ahdistukselle. Unohtelu lisääntyy. Lyhempi yöuni ennakoii myös nousevaa painoindeksiä, koska univaje kasvattaa ruokahalua, varsinkin energian (sokerin) himoa. [8]

Nukkumaanmenoajat myös aikuisille: Kiinnitä huomiota omaan unirytmisi. Mene nukkumaan ja herää suunnilleen samaan aikaan päivittäin. Opettele rentoutumaan ja luo itsellesi sänkyassosiaatio. Sänky ei ole talon viihdekeskus, kännykän ja tabletin sininen valo syö yöunta ja kehon luonnollinen Melatoniini ei erity. Sänky on vain nukkumista ja rakastelua varten. [8]

Unettomuus syö tuottavuutta: Unettomuus maksaa kymmeniä, ellei satoja miljoonia euroja vuodessa suomen kansantaloudelle lääkkeinä tai unen aiheuttamien poissaoloina. Unettomuus on myös tyypillisesti jonkin muun sairauden oire ja liittyy muun muassa mielenterveysongelmiin tai liikuntaelämisen sairauksiin. Kaikki kipu aiheuttaa unettomuutta. [8]

Unettomuutta voi hoitaa myös itse seuraavilla toimenpiteillä

- Tarkista elintapasi ja vähennä nautintoaineiden käyttöä
- Lisää liikuntaa. Älä urheile kuitenkaan ennen nukkumaan menemistä
- Älä syö iltaisin ennen nukkumaan menoa. Älä mene kuitenkaan nukkumaan nälkäisenä
- Käsittele huolet päivällä. Rauhoitu
- Tee nukkumisympäristö otolliseksi

Olet varmasti huomannut, että joinakin aamuina herätessäsi olo on virkeä ja toimintakykyinen ja toisinaan olo on hidas ja sekava riippumatta nukutusta tuntimäärästä. Tämä johtuu siitä, että herääminen tapahtuu syvimmästä unen vaiheesta, jolloin adensiini on lamauttanut osan keskushermostosta. Normaali herätyskello ei osaa eritellä unen eri vaiheita. Teknologian avulla voit rakentaa herätyskellon, joka osaa herättää aina oikeaan aikaan. Tämä onnistuu muun muassa seuraavien sovellusten avulla, jotka seuraavat unen vaihetta ja pyrkivät herättämään unen kevyimmästä vaiheesta: Androidille löytyy Sleep As Android ja SleepBot. iPhoneille Sleep Cycle ja Sleep Time.

#13: Entä jos vielä vähän tekisin töitä tai katsoisin seuraavan jakson lempisarjaani?

Avoille uni on ehdottoman tärkeää. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivosoluja ja puhdistaa aivoja kuona-aineista

Hyvä uni parantaa muistia ja edistää oppimista

Aivon informaatiomassan "palaset" asettuvat paikoilleen ja hyvin nukutun yön jälkeen monet asiat tuntuvat kirkkaammilta ja ratkaisut helpommilta

Henkilökohtaisesti pyrin noudattamaan ohjetta, että makuuhuone ei ole kodin viihdekeskus eikä tuo elektronisia laitteita makuuhuoneeseen. Tästä syystä en myöskään suosi teknologian tuomia mahdollisuuksia yöpöydälläni. Aktiivisuusranneketta olen kokeillut, mutta sekään ei tuntunut sopivan käteeni öisin.

MIELI

Kun mielen antaa hallita liikaa mitä tahansa viidestä osa-alueesta, unohtuu yhteys kehoon. Jos esimerkiksi Työ on stressaavaa tai vaihtoehtoisesti se mielekkyydellään vie mennessään unohtamme muut osa-alueet ja kehomme kärsii. Jos taas Liikuntaa on liian vähän tai liikumme liikaa kehoamme liikaa kuormittaen, kehomme kärsii ja sitä kautta myös mieli tummuu. Vastaavasti Ravinto, joko kirkastaa ja ravitsee kehoa ja sitä kautta mieltä tai huonoudellaan tuhoaa kehomme ja lopulta mielen. Uni vaikuttaa suoraan kehon toimintaan jaksamisena, sekä henkiseen elämään, olennaiseen osaan hyvinvointiamme. Ihmiset tunnistavat helposti huonosti nukutun yön vaikutukset. Mieli itsessään voi tulla negatiiviseksi ulkoisista ärsykkeistä kuten, huonoista kokemuksista, negatiivisista uutisista tai päivittäisen elämän eri ilmapiireistä.

Mielen pitäminen kirkkaana, positiivisena ja tietoisena nykyhetkestä on tärkein voimavaramme ja itsehoitomme perusta. "Tietoisuuden" vallitessa oma kehomme antaa meille jatkuvasti viestejä mitä se janoaa, mitä se tarvitsee ja mitä ei. Tätä viestitulvaa meidän tulisi opetella jatkuvasti kuuntelemaan. Elämme helposti menneisyydessä tai mietimme liikaa tulevaa kun tärkeintä olisi elää hetkessä, olla maadoitettu ja tajuta mitä tässä ja nyt minulle tapahtuu.

"Tietoisuutta" voi harjoitella vaikka meditoimalla, joka vie ihmiseltä niin paljon aikaa kuin hän itse haluaa. Aloitaa voi vaikka viiden minuutin päivärytmillä, mutta aikaa voi pitkittää niin paljon kuin vain tuntuu sopivalta. Meditointi voidaan hajottaa muutamaankin yksinkertaiseen vaiheeseen, jolla päästään oikeaan mielentilaan.

1. Istu pystysuorassa ja kiinnitä huomiota kehoosi: Pystysuorassa istuminen tyynyn päällä tai tuolilla pitää selkärankasi suorassa ja kehosi rentona, sekä mielesi keskittyneenä. Näin voit tulla tietoisemmaksi kehostasi
2. Pysy paikallasi hiljaa: Paikallaan pysyminen entisestään lisää tietoisuuttasi omasta kehostasi ja mietteistäsi. Hiljaisuus tekee saman ja pakottaa keskittymään omaan mietteisiin
3. Kiinnitä huomiota hengittämiseesi: Tutkaile itseäsi miten hengität sisään ja ulos. Kun keskityt yhteen asiaan, saavutat myös mielen hallinnan. Kun pystyt keskittymään hengitykseen tutkaile miltä hengittäminen tuntuu nenässä, rinnassa, vatsassa

Nyky-yhteiskunnassa tämä on "tuotteistettu" pitkälti Mindfulness nimikkeen alle. Kurseja ja palveluntarjoajia löytyy jos jonkinlaisia. Loppukädessä he voivat tarjota yhteisöllisyyden ja käynnistävän voiman asian työstämiseksi, mutta kaikki lähtee lopulta jokaisesta meistä itsestä ja edellä mainituista kolmen pääkohdan tuomisesta päivittäiseksi käytännöksi.

Omat teesini hyvään ja harmoniseen mieleen

- *Keskity yhteen asiaan, oli se mitä tahansa, älä anna mielen karata*
- *Aina voi kokeilla jotain uutta, mikään ei saa olla liian myöhäistä*
- *Pyri löytämään negatiivisesta asiasta edes jokin positiivinen puoli*
- *Pidä aina pieni pilke silmäkulmassa*
- *Älä koskaan lopeta leikkimistä*

Loppusanat

Haluan kiittää Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseuran opettajia siitä pyyteettömästä vapaaehtoistyöstä, jota teette viikko toisensa jälkeen lajin ja seuran parissa. Kiitos Marcos Kuusjärvi, Dennis Vainio, Kari Sirviö, sekä Anita ja Tero Halen. Seuramme elää, hengittää ja voi hyvin sillä, miten Taekwondo kokonaisvaltaisesti seurassamme opetetaan ja miten erityisesti jatkuvuuteen panostetaan.

Erityiset kiitokset Marcokselle työstä, jota olet SimUu suomen eteen tehnyt, sekä eteenpäin työntävästä voimasta, jolla rohkaiset oppilaitasi tutkimaan Taekwondo eri perspektiiveistä.

Lähteet

1. biohackerit.fi: Teemu Arina, Jaakko Halmetoja, Olli Sovijärvi
2. Wikipedia: Lääketiede ja Perinteinen kiinalainen lääkintä
3. Terveyden kiinalainen käsikirja: Denis Vinokur
4. Terveyden alkemia, Kiinalaisen lääketieteen käsikirja: Rene Bürkland
5. Tuli, Maa, Vesi: Hyvinvointia kiinalaisesta lääketieteestä: Denis Vinokur
6. Liikkujan rasitusvammat: YLE aamu-tv 23.3.2016, Erikoislääkäri Katja Mjösund
7. Lihaskaivat: YLE aamu-tv 4.5.2016, Fysiatri Jukka Pekka Kouri
8. Taloustaito 7/2016, Kun Uni Katoaa: Työterveyslaitoksen tutkijaprofessori Mikko Härmä
9. Biohakerin käsikirja – Uni: Teemu Arina, Jaakko Halmetoja, Olli Sovijärvi
10. Biohakerin käsikirja – Liikunta: Teemu Arina, Jaakko Halmetoja, Olli Sovijärvi
11. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat: Riku Aalto, Ari-Pekka Lindberg, Lasse Seppänen
12. primemovement.fi: Kehonhuolto-opas, Itsehieronta ja mobilisointi
13. Ravinto ja Itsepuolustus: 5. DAN gradu 17.1.2015, Kari Sirviö