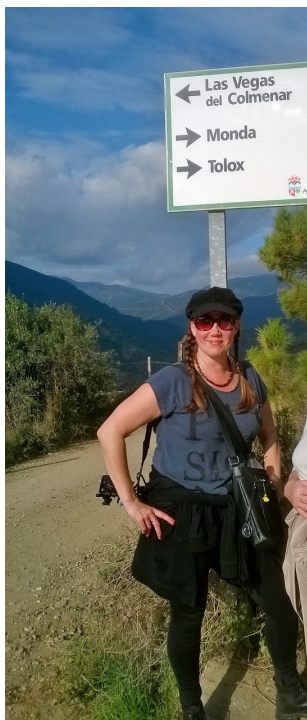


## DIPL. RAVINTOTERAPEUTTI HANNA HUTTUSEN HAASTATTELU

(kevät/kesä 2016)



### 1. Kuka olet ja mitä teet?

Olen Hanna Huttunen, Dipl.ravintoterapeutti, kulinaristi ja maailmanparantaja :) Olen asunut viimeiset parikymmentä vuotta Helsingin Puu-Käpylässä, mutta tällä hetkellä olen remonttievakossa Espanjan Aurinkorannikolla, Costa del Solilla lähellä Malagaa, Fuengirolassa kirjoittamassa esikoiskirjaani, joka käsittelee fibromyalgiaa -kipu-uupumusoireyhtymää, jolle virallisesti ei ole päteviä hoitokeinoja, mutta josta kärsii aivan liian moni niin suomessa kuin muissakin länsimaissa. Olen pitänyt täällä myös muutamia kursseja sekä jonkin verran yhteistyötä myös paikallisen luontaistuotekaupan kanssa. Keho tasapainoon – kurssit perustuvat Tasa-painottajat -konseptiin, joka on suomalaisten ravintoterapeuttien kehittämä ja siitä onkin tullut täällä suoranainen menestys—ihmiset kyselevät jo nyt, alkaako syksyllä seuraava kurssi ja milloin.

### 2. Mikä sai sinut aloittamaan kirjan kirjoittamisen ja miksi valitsemasi aihe?

Kirjoitusprosessia en olisi uskaltanut aloittaa ennen kuin sain kustannussopimuksen viime syksynä kustantajalta, joka on kustantanut monia kiinnostavia kirjoja viime vuosina. Ajatus kirjan kirjoittamiseen on syntynyt muutamien viime vuosien aikana oman taustani, työssä kohtaamieni fibromyalgiasta kärsivien kautta ja toiveesta, sekä kollegojen ja yhteistyökumppaneitten toiveesta. Olen itse nuoruudessani sairastanut fibromyalgiaa.

Hiukan yli parikymppisenä olin jo siinä kunnossa, että minulla oli vaikeuksia jaksaa työssäni päivähoitajana, ja luulin olevani työuupunut päiväkotimaailman vaativaan työhön. Uudelleen kouluttautuminen ei auttanut asiaa, vaan jo itse koulutuksen läpisaaminen Riihimäellä Ohjaajainstituutissa tuotti vaikeuksia, mutta suoritin sen hammasta purren, sillä halusin oppia erilaiset materiaalit, sekä erilaisten ryhmien ohjaamista kädentaitoihin. Uudessa työssä askartelunohjaajana huomasin kuitenkin pian, että kahdeksasta neljään -työ oli minulle liikaa ja olin kipujen ja uupumuksen takia usein sairaana ja pois työstä. Vuosituhannen vaihteen alla minulla vihdoin diagnosoitiin fibromyalgia, masentuneen leiman olin Kela-korttiini saanut jo ennen tuota.

Erilaisissa työkokeiluissa ilmeni, että kykenisin kyllä kutakuinkin selviämään esim. puolikkaasta työpäivästä- tai viikosta, mutta en siitä tulevilla tuloilla pystyisi elämään/maksamaan opintolainoja jne. Yksilöllisellä kuntoutusjaksolla Reumasäätien sairaalassa Heinolassa päättivät minua kuntouttavat tahot, että yritetään hakea minulle osatyökyvyttömyyseläkettä. Osatyökyvyttömyyseläkettä puolsivat sekä reumalääkäri, että psykiatri, mutta hakemukset tulivat takaisin bumerangina. Itse asiassa näin oli hyvä, sillä jälkikäteen ajateltuna olisin osatyökyvyttömyyseläkkeellä ollut tyytyväinen olooni enkä ehkä olisi tehnyt elämänmuutoksia, jotka myöhemmin johtivat tervehtymiseeni. Bumerangina tulleet eläkehakupaperit tietenkin masensivat tuolloin ja tunsin olevani umpikujassa, mikä pahensi stressiä sekä sitä kautta muita erilaisia oireitani.

Kipuun ja uupumukseenkin ihminen tottuu kummasti varsinkin, kun sinulle on sanottu, että ne tulevat olemaan osa elämääsi lopun elämääsi. Itse en osannut enkä halunnut ajatella ravinnolla olevan merkitystä olotilaani ja vasta kun oli päädytty siihen tilanteeseen, että kipujen rinnalla pieniltä tuntuneet iho-ongelmat ympäri kehoa olivat levinneet hilseilevänä ihottumana kasvoihin niin, että esimieheni tukityöpaikassa sanoi minun näyttävän siltä, kuin kasvoni olisi pahoinpidelty, ja kun olin itse kyllästynyt kolmatta kuukautta verestäneisiin suunpieliini, olin valmis ystävättäreni kehotuksesta varaamaan ajan ravitsemukseen perehtyneelle lääkärille. Vaikka lähdin tälle tutkimusretkelle vain sillä ajatuksella, että kaikkea on kokeiltava, jotta saan ihoni takaisin, lähti kokonaisuudesta liikkeelle prosessi, josta olen kertonut niin Ravintopolun kotisivuilla kuin monessa muusakin mediassa monissa eri yhteyksissä viime vuosina. Kun suolistoa lähdettiin hoitamaan, ravintoaineet alkoivat imeytymään ja keho etsiytymään kohti sille luontaista tasapainoa, aloin huomata muutoksia muuallakin kuin kasvoissani.

Vanha sanonta ”Sydämen kyllyydestä suu puhuu” oli pian kirjaimellisesti totta. Kun ihminen saa takaisin terveytensä ja alkaa voida paremmin kuin yli puoleen aikaan sen hetkisestä elämästään, ei suuta voi pitää kiinni. Ensin ahmin ravintoon, terveyteen, luontaishoitoihin jne. liittyvää kirjallisuutta ja lehtijuttuja, sitten vaahtosin lähipiirille ”suu vaahdossa”, kuinka heidänkin tulisi avata silmät ravinnon suhteen ja pian alkoi tulla kommentteja siitä, että pian varmaan opiskelet itsellesi uuden ammatin. Vaikka paranemisprosessi kokonaisuudessaan oli pitkä ja elämäkoulu taasen jatkuu läpi elämän, olin jo tuossa vaiheessa saanut kokea niin isoja muutoksia elämässäni, että halusin jakaa löytämäni ”ilosanomaa” eteenpäin. Siinä kohden tosin vielä vakuutin, että kyllä ihmiselle kaksi ammattia riittää, mutta en tiennyt ottaneeni jo seuraavaan ammattiin johtavia askelia omalla ravintopolullani niin, että 2008 löysin itseni pänttäämästä ensimmäiseen ravinto-opin tenttiin. 2009 perustin oman Ravintopolku -vastaanottoni, jossa annoin ravintoneuvontaa ensin opiskelijana, sitten ravintoneuvojana ja pian ravintoterapeuttina valmistuttuani Dipl. ravintoterapeutiksi Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta 2011 keväällä. Pian vaikutin jo aktiivisesti ammattijärjestötasolla nykyisessä Suomen Ravintoterapiayhdistyksessä ja toiminpa jopa sen puheenjohtajana kauden 2013-2014. Nykyisin vaikutan aktiivina Luonnonlääketieteen keskusliitto LKL ry:n hallituksessa sen varajäsenenä.

Vastaanottotyössä olen kohdannut monia ”fibroja” ja vuosien myötä heitä kuunnellessa, heidän rinnallaan kulkiessa, omia päiväkirjojani ja elämäkkaartani tutkiessa sekä kollegojen jakamia asiakastapauksia pohtiessa, ja tätä kaikkea peilattessani siihen, mitä olen oppinut, mitä kirjallisuudessa aiheesta on esiin tuotu ja kuinka monet arvostamieni opettajien esille tuomat kehomme lainalaisuudet linkittyvät yhteen tiettyjen fibromyalgiaan liittyvien erityispiirteitten kanssa, olen vakuuttunut tämän kirjan haluavan tulla kirjoitetuksi, luetuksi ja olevan tarpeen monelle. Pyrin kirjassa avaamaan kokonaisuutta, jossa ”kaikki vaikuttaa kaikkeen” ja kuinka mahdolltomalta tuntuvasta voi tulla mahdollista. Näin keski-ikäisenä rouvasihmisenä koen, että voin jo uskaltaa laittaa myös omaa itseäni peliin, sillä erilaisten asiakkaitteni kertomien kokemusten lisäksi haluan tuoda kirjaan otteita päiväkirjoistani - sitä arkea ihanuudessaan ja karuudessaan, mitä voi elämä olla silloin, kun ei tiedä, mikä vaivaa, miksi sattuu, ahdistaa, miksi omia tunteita ja fyysisiä kipuja on vaikeaa tunnistaa ennen kuin ne tulevat ”yli”, miten diagnoosi vaikuttaa elämään, mitä voi olla vääränlainen identifioituminen omaan sairauteen, kuinka ruokavaliomuutokset voivat tuntua mahdolltomilta, toipumisen erilaisia vaiheita ja vaikeuksia jne.

Toivon, että sen lisäksi, että fibromyalgiasta kärsivät saavat apua kirjastani, voi se avata heidän kanssaan arkea elävien läheisten sekä heitä hoitavien ja ohjaavien terapeuttien silmiä sekä auttaa kaikkia osapuolia edistämään ilmapiiriä, jossa on hyvä toipua, joka kannustaa ruokavaliomuutoksissa ja kaikessa muussakin itsensä hoitamisessa.

### *3. Kuinka kirjoittaminen on edistynyt?*

Ha haa -tämä on ollut viimeviikkoihin asti kysymys, jota olen melkein vältellyt, sillä vaikka koko ajan olenkin saanut kirjaa eteenpäin, ei se ole mennyt ihan niin kivuttomasti, kuin ajatuksissani ennalta sen kuvittelin menevän. Vaikka tiesinkin etukäteen, että kirja ei itsestään synny, vaan vaatii kurinalaista istumatyötä, olen kyllä monesti miettinyt, että olenko hullu, kun tällaiseen ryhdyin... Kirjoittaessa peilaa monia asioita niin itsessä kuin lähimmissään sen ”asia-asian” lisäksi. On hyvin vaikeaa saada kurssilaiset, uudet ystävät, yhteistyökumppanit jne. oivaltamaan, että teen töitä kotona -en ole lomalla täällä etelän auringossa, vaan ihan samoin täällä kuin suomessa itsenäisen työskentelyn haasteet -lukujärjestyksen teko itselle työstä ja vapaa-ajasta, kotityön, asioiden hoitaminen arjessa ja työsuunnitelmassa pysyminen vaativat paljon.

Alkuun tuli ahmittua, jos jonkin näköistä tapahtumaa, sillä ajatuksella, että on verkostoiduttava, näyttävä ja kuuluttava, mutta pikkuhiljaa opin, että on opittava sanomaan ei ja miettimään, onko jokin asia pois kirjan vaatimasta ajasta, palveleeko se tarkoitustaan jne. Viikonloput pidän vapaata kuten kuka tahansa normaalirytmisessä elävä, viikolla pallottelen kirjan ja muiden töiden ja harrastusten välillä ja kirja etenee koko ajan vauhdikkaammin - Joinakin päivinä useita sivuja -joinakin viikkoina muutaman sanan. Alitajunta toki tekee töitä koko ajan, prosessoi kappaleita, teemoja jne. Siinä mielessä kirjoittaminen on työtä ilman työaikoja.

Lähtötilanteen aiheista aivojen harmaassa massassa sukkellettiin työhön pikkuhiljaa, monella rintamalla. Hyvin pian tänne tultua aloin työstää ns. asiasisältöä, mutta antoisinta ja hurjinta on ollut käydä samanaikaisesti läpi omia sairaskertomuksia, päiväkirjamerkintöjä, fibromyalgia-asiakkaitten kanssa käydyistä keskusteluista tekemiäni muistiinpanoja jne. ja linkittää niitä teoriaan ”-ai tämä johtuikin silloin varmasti tästä ja tämän vuoksi tuokin iski hanskat tiskiini niin ja niin monta kertaa, ennen kuin oivalsi tuon ja tuon.. ai tämänkö vuoksi niin usein toipuessa tulee myllerrystä muillekin elämänalueille.....”

#### *4. Milloin olisi tarkoitus julkaista kirja?*

Kirjan on tarkoitus tulla myyntiin syksyllä, viimeistään terveyst messujen korvilla, mutta mielusti jo aiemmin, mikäli kaikki hyvin menee.

#### *5. Kasvaako nälkä syödessä eli onko meillä ilo saada sinulta tulevaisuudessa muitakin terveyteen/hyvinvointiin liittyviä kirjoja?*

No huh -noin pitkälle ei voi edes ajatella -kunhan nyt saan ponnistettua tämän esikoiseni ulos ajallaan ja selviän siitä synnytyksestä hengissä. En voi sanoa ei koskaan, mutta asia kerrallaan. Elämä vie mitä ihmeellisempiä reittejä ja odotan mielenkiinnolla, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Pikkuhiljaa olen alkanut oppia siihen, että vaikka mitä tapahtuu, elämä kantaa. Kirjoittaessa syntyy jo jonkinlainen ”perhesuhde” tuleviin lukijoihin ja välillä tunne siitä, että kirjoittaa yhtä aikaa tuskalla sekä rakkaudella jollekulle läheiselle, on pakahduttavan voimakas enkä tiedä, pystynkö ainakaan samantyyliiseen prosessiin aivan heti.



Kuvat: Hanna Huttunen