

Hyvä olo

TULENI OLIKIN EPÄTASA- PAINOSSA

Iho näppylöillä, stressi vie mielenrauhan eikä unikaan maistu. Voisiko apu löytyä ayurvedasta? Suomeenkin levinnyt ikivanha intialainen hoitomuoto lupaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toimittaja kokeili ayurvedista elämäntapaa.

AURORA AIRASKORPI,
KUVAT PAULA KUKKONEN/OTAVAMEDIA



Paleodieetti, maidoton ruokavalio, gluteeniton ruokavalio, gi-dieetti, ph-dieetti... Olen testannut niistä miltei jokaisen. Kokeiluni alkoivat viime keväänä, kun ihoni alkoi pitkään jatkuneen stressin takia punottaa ja täytyi aroista näppyloista. Koska ihoni oli oireillut aiemminkin, aloin miettiä, voiko syy olla muussa kuin stressissä. En halunnut turvautua lääkekuureihin, ja kosmetiikkarumba oli jo maksanut pienen omaisuuden, joten päätin etsiä ratkaisua ruokavaliostani.

Perusruokavaliot oli terveellinen – söin monipuolisesti kaikkia ruokaympyrän osasia – minkä takia kiinnitin huomioni yksittäisiin ruoka-aineisiin. Tuttava kertoi ihonsa parantuneen maitotuotteista luopumisen jälkeen. Lisäksi luin, että vehnä voi aiheuttaa iho-oireita. Kokeilin maidotonta ja gluteenitonta ruokavaliota pari kuukautta. Sen jälkeen vatsani voi hyvin, mutta ihossa ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta.

Halusin uskoa, että on olemassa jokin parempikin ratkaisu.

Kehotyyppi elämänohjeeksi

Sain sattumalta käsiini Ruotsissa tunnetun ayurveda-lääkäri **Janesh Vaidyan** kirjan *Kehon ja mielen ayurveda* (Basam Books 2014). Kirjan mukaan terveellisetkin ruoka-aineet voivat aiheuttaa ikäviä oireita kehossa, jos ne ovat omalle kehotyypille epäsoivia. Voisiko tästä löytyä ratkaisu ongelmiini?

5000 vuotta vanhan intialaisen ayurveda-terveydenhoitojärjestelmän mukaan maailma ja ihmiskeho koostuvat viidestä elementistä: vedestä, maasta, tullesta, ilmasta ja eetteristä. Ihminen saa syntymässään yhden elementin tai niiden yhdistelmien hallitseman kehotyyppin eli *doshan*, joka määrittää ihmisen heikkouksia ja vahvuuksia. Pääkehotyyppiä on kolme: *vata*, *pitta* ja *kapha*. Lisäksi oma kehotyyppi voi olla yhdistel-

mä kahta, esimerkiksi *vata-pitta* tai *pitta-kapha*.

Ayurvedan, suomeksi elämäntiedon, kolmen käskyn mukaan hyvinvointi koostuu ruoasta, elämäntavasta ja ajatuksista. Yksilöllisellä ruokavaliolla ja elämäntavoilla voidaan ehkäistä sairauksia ja saavuttaa henkinen tasapaino. Tällöin hallitseva elementti kukoistaa oireilun sijaan.

Ilmaelementin hallitsema *vata* on parhaimmillaan innostunut ja luova, pahimmillaan hermostunut ja pelokas. Tulielementin hallitsema *pitta* on voimakas, ja jos tulta on kehossa liikaa, kunnianhimo muuttuu ylisuorittamiseksi. Vesielementin hallitsema *kapha* on vahva ja rauhallinen, mutta jos *kaphaa* on liikaa, rauhallisuus muuttuu flegmaattisuudeksi.

Pulssi paljastaa kaiken

Lähden etsimään omaa kehotyyppiäni helsinkiläisestä Surya-hoitokeskuksesta, jossa Suomen tunnetuin ayurveda-lääkäri **Pardaman Sharma** pitää vastaanottoaan. Valkoisella sisustettu tila näyttää enemmän kauneushoitola kuin lääkärin vastaanotolta. Pienessä huoneessa on lamppu, kapea pöytä ja kaksi tuolia. Itämaisuudesta muistuttaa vain seinällä roikkuva kirjailtu verho. Sharma on pukeutunut siistiin neuleeseen ja pikkutakkiin, missään ei näy lääkärin työvälineitä.

Tutkimuksen aluksi hän pyytää minua kirjoittamaan paperille nykyiset tai aiemmat sairauteni ja vaivani. Sitten hän ottaa vasemman ranteeni käteensä, pyytää rentoutumaan ja kuuntelee pulsiani. Kuuntelun jälkeen lääkäri aloittaa haastattelun. Onko minun vaikea kävellä hitaasti, nukunko mielelläni vähissä vaatteissa, vältänkö voimakkaita parfyymeja, olenko hyvin kriittinen itseäni kohtaan?

Kuulen, että kehotyyppini on jo selvinnyt pulssistani eivätkä vastaukseni muuta sitä – ne kertovat vain, kuinka pahasti hallitseva elementtini on epätasapainossa.

Ayurveda-lääkäri Pardaman Sharma kertoo kehotyyppini olevan pitta ja tulielementtini olevan epätasapainossa. – Nykyinen ruokavaliot on täysin väärä, lääkäri sanoo.

– Nykyinen ruokavaliot on täysin väärä, Sharma toteaa.

Kerron gluteenittomista ja maidottomista kokeiluistani, jonka jälkeen Sharma sanoo, että ihonäpyt ovat pienin ongelmistani.

Yksi syy moneen vaivaan?

Kehotyyppini on *pitta*, ja tulielementtini on epätasapainossa. Tämä yhdistelmä happamoittaa kehoa ja voi saada aikaan polttelua vatsassa ja ruokatorvessa sekä synnyttää ärtymyksen ja turhautumisen tunteita. Iho-oireet taas selittyvät sillä, että tulielementin epätasapaino rasittaa maksaa, ja maksan myrkyt purkautuvat ihon läpi. Lisäksi liika tuli vaikuttaa naisilla hormonitoimintaan, mikä voi aiheuttaa paitsi häiriöitä kohdussa ja munasarjoissa myös altistaa ylipainolle ja stressille.

Voiko yhdessä elementissä piillä syy kaikkiin ongelmiini? Sharmen mielestä voi. Ayurvedan mukaan 90 prosenttia kehon vaivoista selittyy elementtien epätasapainolla ja loput kymmenen prosenttia muilla tekijöillä, kuten ilmastolla ja geeniperimällä.

Ayurveda ei korvaa länsimaista lääketiedettä, vaan Intiassakin niitä käytetään rinnakkain. Konsultaatiossa todetut maksan tai veren epäpuhtaudet eivät yleensä näy verikokeissa, sillä länsimaaisessa lääketieteessä oireet huomataan usein vasta silloin, kun ne ovat jo edenneet pitkälle.

– Vastaanottoleni tulee usein ihmisiä, joille on tehty kaikki kokeet, mutta mitään ei ole löydetty. Silti he kärsivät vaivoista.

Onneksi asun yksin

Lähden vastaanotolta innostuneena ja helpottuneena tiedosta, että olen tehnyt kaiken väärin, sillä se antaa toivoa siitä, että ehkä ihonikin voi parantua. →



Kymmenen vuotta ayurvedaa Suomessa harjoittanut Pardaman Sharma on Suomen tunnetuin ayurveda-lääkäri.

MITEN AYURVEDA-VASTAANOTOLLE?

◆ Ayurveda-kehotyyppitestejä löytyy netistä, mutta itse tehdyn diagnoosin riskinä on se, että määrittää kehotyyppinsä väärin ja päätyy noudattamaan itselleen päinvastaista ruokavaliota. Esimerkiksi *kaphalle* suositellaan tulisia ruokia, mutta pitalle ne ovat haitallisia.

◆ Toimittajan kehotyyppi-konsultaatio kesti tunnin ja maksoi 95 euroa. Seurantakonsultaatioita suositellaan tehtäväksi aina vuodenajan vaihtuessa, sillä kehon tarpeet voivat muuttua ilmaston mukaan. Seurantakäynti kestää puoli tuntia ja maksaa 60 euroa.

◆ Konsultaatiossa annetut ohjeet on muokattava suomalaisen ilmaston sopiviksi ja voivat siksi erota netistä ja kirjoista löytyvistä ohjeista.

◆ Ruokavaliot- ja elintapaohjeiden lisäksi hoidon tukena voidaan käyttää yrtejä sisältäviä kapsleita ayurveda-lääkärin suosituksen mukaan.

◆ Pardaman Sharma pitää vastaanottoja Helsingissä, Turussa, Tampereella, Rovaniemellä, Porissa ja Raumalla. Ayurveda-konsultaatioita tarjoavat Helsingissä myös Lääkäriasema Sofianova ja Luontaihoitola Saraswati.

Jos pittan kehossa on liikaa tulta, kunnianhimo muuttuu suorittamiseksi.



Toimittajan kehotyyppi selvisi pulssia kuuntelemalla. Ayurveda-lääkärin vastaanotto ei muistuta muutenkaan tyypillistä lääkärisäkäyntiä.



Parin viikon jälkeen ihoni on parempi. Kuulen ystävältäni, että näytän hyvinvoivalta – ja siltä tuntuukin.

Koska tulielementti pitää saada hallintaan, saan listan suosittelusta ruoka-aineista ja toisen niistä, joita tulee välttää. Kiellettyjen listalla ovat tuliset ja happamat ruoat ja mausteet, jogurtti, juustot, pähkinät ja suklaa. Punaviini pitää korvata valkoisella ja siideri oluella. Periaatteessa pitta ei saisi juoda alkoholia lainkaan, sillä se on sama kuin kaataisi bensaa liekkeihin. Yleissääntöni on tästedes miedompi parempi.

Aamu alkaa kaurapuurolla, johon on ripoteltu tulehduksia ehkäisevää kurkumaa. Päivän päätteenä suosittelaaan keitettyä maitoa kardemummalla ja fenkolilla helpottamaan unentuloa. Tärkeimmäksi raaka-aineeksi minulle nimetään kookos, joka rauhoittaa kehoa sekä ulkoisesti että sisäisesti nautittuna. Maksaa kuormittavista punaisesta lihasta ja kahvista vieroittaudun hiljalleen.

Ruokaohjeita haasteellisemmiltä kuulostavat elämäntapaohjeet. Kiitän onneani, että asun yksin, sillä minun pitää öljytä itseni päälakea myöten joka aamu kookosöljyllä ja oleilla siinä kymmenen minuuttia. Tästä jos jostain saisi savatavarmasti kuulla kuittailua.

Nukkumaan menoa suosittelaaan viimeistään kello kymmenen ja heräämistä kuuden ja kahdek-

san välillä. Olen aina ollut yökukkuja ja torkutuksen ylin ystävä, joten uusi rytmi tuntuu haastavalta.

Madonnan jalanjäljissä

Aamuisten öljyämisten aikana ehdin kyseenalaistaa touhun moineen kertaan. Mutta onneksi en ole sentään tämän kanssa yksin. Huhujen mukaan niin **Jennifer Aniston** kuin **Madonnakin** elävät arkeaan ayurvedan ehdoin. Viime keväänä **Gwyneth Paltrow** kohahdutti paljastaessaan ayurvedisen oil pulling -rutiininsa, jossa kookosöljyä purskutellessaan suussa aamuin vartin ajan.

Myös Sharman vastaanotolla käy julkkiksia, suomalaisräppäri **Paleface** on antanut jopa kasvonsa Sharman nettisivuille. Miksi länsimaalaiset hakeutuvat kurkumapuuron pariin?

Sharma sanoo ihmisten olevan hämmennyneitä siitä, mitä heidän oikeastaan pitäisi syödä.

– Monet ajattelevat, että kun välttää lisäaineita ja syö luomuruokaa, voi hyvin. Mutta kaikki terveellisetkään ruoka-aineet eivät ole terveellisiä kaikille.

Sharma asiakasmäärä kasvaa vuosi vuodelta. Hän epäilee suosion olevan ajoituksesta kiinni.

– Kun aloin opettaa ayurvedaa, länsimaissa kiinnostuttiin joogasta ja holistisista, kehon ja mielen yhdistävistä hoitomuodoista. Ihmiset haluavat yhden oireen hoitamisen sijaan koko paketin.

Virallinen hihhuli-leima

Jo ensimmäisen viikon jälkeen kehoni alkaa oireilla. Vatsa on sekaisin, iho kukkii ja olen väsyneempi kuin aikoihin. Muistan Sharman sanoneen, että nämä ovat tavallisia reaktioita, kun keho puhdistautuu kuona-aineista.

Seuraavilla viikoilla koen jo olevani rutiinieni kuningas. Herään aikaisin, öljyän kehoni ja teen muutaman joogaliikkeen. Syön kolme ateriaa päivässä ja olen jättänyt välipalat. Lämpimästä maidosta on tullut iltojeni kohokohta. Nukun paremmin kuin aikoihin ja herään joka aamu viisi minuuttia ennen kelloa. Ihoni on selkeästi parempi. Kuulen ystävältäni, että näytän hyvinvoivalta – ja siltä minusta tuntuukin.

Kolmen viikon jälkeen päätän sallia itselleni skumppalasilisen ystävien seurassa. Yksi lasi muuttuu illan kuluessa useaksi ja hauskaa on – kunnes alan hikotella. Olo tuntuu epämiellyttävältä ja joudun lähtemään kotiin, sillä en voi keskittyä mihinkään muuhun.

En ole kokenut vastaavaa happohyökkäystä koskaan aiemmin. Loppuyö menee ahdistavan närästyksen kanssa kamppaillessa. Aamulla herään miettimään, että tätäkö se terveellinen elämä sitten

on. Onko ehdottomuus ainoa tie hyvinvointiin?

Palaan tuttuihin rutiineihin, mutta viikonloppuna testaan taas rajojani ja syön pizzaa punaviinin kera – molemmat ovat kiellettyjen listalla. Kroppa ei ole moksiskaan. Saan uskoa siihen, että ayurvedinen hyvinvointi ei kaadujokaiseen poikkeukseen, kohtuus ratkaisee. Lääkäri Sharman mukaan ei edes kannata pyrkiä täydellisyyteen, jotta siitä ei tule stressiä, 80 prosenttia riittää.

Liityn kehotyypilleni omistettuun Facebook-ryhmään, jossa muut pittat jakavat kokemuksiaan. Opin sisäpiirin kikkoja, kuten sen, että kardemummalla voi korvata joidenkin haitallisten ruoka-aineiden vaikutuksia.

Brunssilla ripottelen kardemummaa ruokaani. Ystävä katsoo minua kuin olisin kaivanut esille siniset ihmepillerit. Nauran itsekin ja mietin, että olen virallisesti leimaantunut hihhuliksi.

Katse omaan napaan

Kolmen kuukauden päästä palaan vastaootolle odottaen, että saan yksityiskohtaisen arvion kehityksestäni. Sharma sanoo, että pulsini lyö yhä tulta, ja ruokavalio kannattaa pitää täysin ennallaan. Mikä pettymys! Olin toivonut suurempaa muutosta.

Sharma kysyy, onko oloni muuttunut. Tajuan, että tosiaan, siitähän tässä on lopulta kyse, oman kehon reaktioiden seuraamisesta. Ihoni on kohentunut ja uni tulee entistä helpommin. Olen myös oppinut tunnistamaan stressin oireet kehossani ja reagoimaan niihin. Annan hoitomuodon onnistumiselle arvosanaksi kahdeksan.

Jään miettimään, olisiko oloni vielä parempi, jos voisın noudattaa ohjeita yhtä tarkasti kuin ensimmäisenä kolmena viikkona. Ehkä. Pysyvä säännöllisyys ja kurinalaisuus eivät ole kuitenkaan minulle mahdollisia, joten siitä ei kannata stressata.

80 prosentin satsaus riitti iholleni, joten se riittää myös minulle. Jos pystyn lisäksi nukkumaan hyvin, tunnistamaan stressin ja oppimaan kohtuutta, olen tyytyväinen – hihhulimaineen kustannuksellakin. ♦

Lisätietoja Pardaman Sharman konsultaatiosta: surya.fi.