

Pahimmillaan Kaisa vältteli ihmisiä ja sai yllättäviä itkukohtauksia. Voimattomuus museri ennen niin energisen ihmisen.

Kuka?

Kaisa Jaakkola, 31
Luennoi, valmentaa ja kirjoittaa hormonitasapainon, liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin.

- Koulutukseltaan diplomi-insinööri.
- Kirjoittanut kirjat *Hormonitasapaino* (2012) ja *Hormonidieetti* (2011).
- Asuu Tampereella.
- Perhe: aviomies ja kaksi kissaa. Odottaa esikoistaan, jonka laskettu aika on marraskuussa.
- Harrastukset: painoharjoittelu, elokuvat, kirjallisuus ja kirjoittaminen.

”Elin vuosia sumussa”

Outo väsymys sai **Kaisa Jaakkolan** ahmimaan sokeria ja itkemään kuntosalilla. Lopulta oikea kilpirauhaslääkitys palautti ilon elämään.

Jenni Arbelius | Kuvat Mika Pollari

Istuin Helsinki-Vantaan lentokentällä syksyllä 2006. Satoi vettä. Sade kasteli hiukseni, juoksi vaatteitteni läpi ja tuntui kylmältä iholla. Olin lentänyt Yhdysvalloista takaisin Suomeen oltuani maailman suurimmassa fitness-kisassa reporterina. Istuin vesisaateissa tunnin. Olin niin väsynyt, etten jaksanut siirtyä sisälle.

Body fitness oli vuosia elämäni tärkein asia – rakastin kaikkea siinä. Treenasin, opiskelin personal traineriksi ja ravintovalmentajaksi ja kirjoitin elämäntyylistäni blogia. Tuosta vuodesta, jona kilpailin kolmessa fitness-kisassa, tuli taitekohta. Tutustuin lomaantuneisuuden ja alakuloisuuden olotiloihin, jotka muuttuivat myöhemmin kroonisiksi.

Kuin karhu talviunilla

Treenasin tavoitteellisesti vielä kolme vuotta, kirjoitin kirjan ja kasvatin perustamaani yritystä. Oloni paheni kuin vaihikka, ja vähitellen elämästäni katosi ilo.

Lopulta tarvitsin päivässä neljä kuppia kahvia ollakseni mukava. Oloni oli välillä täysin vetämätön, ja välttelin sosiaalisia tilanteita. Toivoin keksiväni hyvän syyn jädä kekkereistä pois.

Pahimpina aikoina makeanhimollani ei ollut rajoja. Pystyin syömään puoli kiloa irtokarkkeja ja sen jälkeen harkitsemaan, pitäisikö ostaa vielä suklaalevy. Saatoin syödä liikaa yksinkertaisesti siksi, etten huomannut, olinko täysi vai en.

Mikään näistä oireista ei kuvasta todellista minua. Onneksi muistin ajan, jolloin olin ollut helposti innostuva, iloinen, huumorintajuinen, paljon aikaansaava ihminen, jonka seurassa oli hyvä olla.

Epäilin masennusta ja loppuvuonna 2011 kävin psykologilla. Sitten ymmärsin, että elämässäni ei ole mitään vikaa. Minulla on mahtava avioliitto ja työ, jota rakastan. Ympäriilläni on paljon ihmisiä, joiden kanssa nautin olla ja elää, jos minulla vain olisi siihen energiaa. Ainoa, mikä minulta puuttui, oli energia. Jouduin pakottamaan itseni tekemään asioita. Saatoin purskahtaa itkuun salilla ja jättää treenin väliin. Voimattomuuden tunne museri.

Valmennan työkseni ihmisiä voimaan hyvin ruokavalion, liikunnan ja hormonitasapainon avulla. Minua hävetti paasata hyvinvoinnista ja oman kehon kuuntelemisesta, kun en itse pystynyt samaan. Nykyään tiedän, ettei kyse ollut mielen heikkoudesta vaan solutason ongelmasta, »



Kun uupumus väistyi, Kaisa sai herkkyytensä takaisin. Pelkkä tuulen henkäys iholla voi tehdä päivästä ihanan.

Sairasteleessaan Kaisa joutui kovan paikan eteen: hän luennoi muille oman kehon kuuntelemisesta mutta ei pystynyt siihen itse.

Osasin taas nauttia pienistä asioista. Läheiseni kuulivat kyllästymiseen asti, kun ihastelin elämää.



jossa kilpirauhashormoni muuntui väärin. Tällöin ihminen on samassa tilassa kuin karhu talviunillaan. Ei ihme, että elin vuosia sumussa.

Apu löytyi New Yorkista

Syksyllä 2010 osallistuin hormonitasapainoa käsittelevälle Biosignature-kurssille New Yorkissa. Viereeni sattui istumaan yksi maailman johtavista sydän- ja verisuonitautilääkäreistä, yhdysvaltalainen **Mark Houston**.

Ihmettelin hänelle huonoa oloani. Jos asiakkaani tekivät edes puolet siitä, mitä minä tein hyvinvointini eteen, heidän vointinsa parani huomattavasti. Tein niin paljon oikein, etten enää kerta kaikkiaan keksinyt, mitä muuta voisin tehdä. Nautin joka aterialla proteiinia, söin lähes kilon kasviksia päivässä, harrastin raskasta painoharjoittelua ja aerobista liikuntaa. Söin hyviä rasvoja ja omega-3-rasvahappovalmisteita. Olin kokeillut kaikki mahdolliset keinot, mutta väsymys ja alati turruttava alakulo vain pysyivät.

Houston sai selville, että elämässäni oli ollut paljon stressiä. Hän piirsi minulle kuvan kilpirauhasen toiminnasta ja kertoi, että raju stressi saattaa vaikuttaa niin, että kilpirauhashormoni muuntuu kehossa elimistöä

hidastavaan suuntaan suojellakseen kehoa liialta vauhdilta. Minulla laukaisevana tekijänä oli todennäköisesti toiminut rankka kisa-arjoittelu. Hän osui ongelmiani ytimeen.

Sairautta ei tunnistettu

Palattuani Suomeen teetin laajan kilpirauhashestestin. Ratkaisu ongelmaani olisi voitu löytää saman tien, mutta tuloksiani ei osattu katsoa Houstonin kuvailemasta kulmasta. Tässä vaiheessa tiesin kilpirauhasen vajaatoiminnasta jo paljon ja pyysin itselleni yhdistelmälääkkeen. Masentunut oloni katosi vähitellen, mutta väsymys pysyi. Puoli vuotta myöhemmin teetin testin uudelleen. Sain selville, että kehoni todella muunsi kilpirauhashormonini talviunivaihteelle.

Olen koulutukseltani diplomi-insinööri ja tutkin kehon mekanismeja tutkijan tarkkuudella. Tämä lahja tuli sairauteni myötä todella tarpeeseen. Kilpirauhasen toimintahäiriötä tutkitaan usein testillä, jossa katsotaan pelkkää kohonnutta tyreotropiini-hormoniarvoa. Tällaisen tutkimuksen mukaan olisin ollut täysin terve. Oireeni kuitenkin kertoivat aivan muuta. Itselläni oli vahva aavistus siitä, että ongelmani johtuvat bio-kemiallisesta häiriötilasta. Ymmärsin, että oikean lääkeytyksen löytäminen jäi omalle vastuulleni.

Mikä kilpirauhashormonin muunto-ongelma?

- Biokemiallinen häiriötila, jossa kilpirauhashormoni muuntuu kehossa muotoon, joka saa elimistön karhun talviunta muistuttavaan tilaan. Oireet ovat samankaltaiset kuin kilpirauhasen vajaatoiminnassa, vaikka kilpirauhanen toimii.
- Syinä voivat olla pitkään jatkunut henkinen tai fyysinen stressi, altistuminen homeelle, piilevät infektiot kuten borreliosi, ravinnepuutokset ja muut hormonien epätasapainotilat.
- Oireita ovat väsymys, voimattomuus, uupumus, masennus, alakulo, toivottomuus, unohtelu, muistihäiriöt, hiustenlähtö, aloitekyvyn heikkeneminen, libidon lasku, matala ruumiinlämpö, kylmät varpaat ja sormet, ruokahaluttomuus, uni-ongelmat, heikot ja hauraat kynnet, ummetus, painon nousu ja rasvan kertyminen erityisesti keskivartaloon, hedelmättömyys.
- Muunto-ongelmaa ei Suomessa vielä täysin tunnusteta.

Taivas aukesi

Löysin Suomesta lääkärin, joka tunnustaa muunto-ongelman ja määräsi minulle siinä auttavan lääkkeen. Ensimmäiset viikot uuden lääkkeen kanssa eivät todellakaan vaikuttaneet lupaavilta. Voimattomuuteni oli jo surkukupaisaa. Tein punnitteineissä penkki-punnerrusta pelkällä tangolla. Se jäi rinnalle. Ihmiselle, joka on kymmenen vuotta treenannut, ei vain käy niin.

Kului viisitoista viikkoa. Sitten taivas aukesi. Penkki-punnerruksissa 50 kiloa nousi taas kuten ennenkin. Elämäni tulivat takaisin ilo ja värit. Innostuin taas asioista. Herkkyyteni palasi. Osasin nauttia pienistä asioista, kuten tuulen henkäyksestä iholla.

Itsevarmuuteni palasi, ja esiintyminen ja ihmisten kohtaaminen olivat taas helppoa. Enää en tarvinnut kahvia tai sokeria piristeeksi. Muutos tapahtui parissa viikossa.

Läheiseni kuulivat kyllästymiseen asti, kun ihastelin elämää. Ilontunteesta tuli olo-tila, jossa oli helppo pysyä. Parisuhteeni voi paremmin kuin vuosien. Odotettu raskaus toteutui vihdoin.

Jos olisin jäännyt pelkälle yhdistelmälääkkeelle, en olisi koskaan saanut tietää, milaista on elää hyvinvoivana.

Yleensä kilpirauhaslääkkeitä syödään koko loppuelämä. Joissakin tapauksissa muunto-ongelma voi korjautua ja lääkeytyks voidaan jättää pois. Myös raskaus voi muuttaa kehon toimintaa. En voi tietää, miten minulle lopulta käy. Toivon, että pystyn joskus kokeilemaan, voisinko jättää lääkkeet kokonaan pois. *

LISÄTIETOA Kaisan blogi osoitteessa <http://kaisajaakkola.fi/2012/05/kaisan-kilpirauhasseikkailu/>



Näin selvisin

- **Sain voimaa** uskosta siihen, että kaikkia kiviä ei ole vielä käännetty.
- **Opin**, että terveys on omissa käsissä. Jos haluaa voida hyvin, keinot kyllä löytyvät.
- **Oivalsin** levon merkityksen. Kun sanon muille ei, sanon itselleni kyllä.