

“Moikka!

Minä olen 35 vuotias, vuorotyötä tekevä yksinhuoltaja Päivi. Olen kärsinyt ylipainosta tosi kauan.

Lapsuudessani ja varhaisnuoruudessa olin hoikka ja urheilullinen tyttö. Murrosiän myötä painoa alkoi pikkuhiljaa kertyä...hiljaa huomaamatta...ja urheilun määrä pieneni. Lukioaikaan pudotin ylipainon pois ja olin taas normaalipainoinen. Seuraavan kerran painoa alkoi tulla lisää raskauksien myötä. Sitä tuli ja se jäi. Eikä ne ole koskaan lähteneet, päinvastoin taakka on pikkuhiljaa kasvanut ja kasvanut.

Vaikka tämä ”sairaaloinen ylipaino” –indeksi oli taakkana, koskaan ei terveys pettänyt. Siksi ehkä en osannut puuttua asiaan aiemmin. Kaikenmoisia ihmediettejä tuli tehtyä ja laihdutuslääkkeitä kokeiltua. Niistä oli hetken ilo ja paino palasi aina korkojen kera. Olin aina väsynyt, eikä oikeen mikään kiinnostanut. Herättävä käänne lieni se, että lääkäri otti asian esille viime syksynä (2010). Vaikka ylipaino ei ollutkaan vielä aiheuttanut mitään vakavaa sairautta, olin kuin kävelevä aikapommi, vakavakin ylipainosta johtuva sairaus voisi olla käsillä koska tahansa... Yhtenä vaihtoehtona lääkäri ehdotti vatsalaukun pienennysleikkausta. Tutkin asiaa netistä ja mitä enemmän luin, sitä enemmän tulin siihen mielikuvaan, että tää ei ole mun juttu! Silloin soi ISO kello päässä!!! Oli pakko keksiä joku muu ratkaisu.

Nettiä siinä selaillessani, asian tiimoilta osui silmiini ”YLIPAINON ASIANTUNTIJA” Täh, mikä tää on...?? Sitä sitten tovin luettuani, huomasin että juu, tää on mun juttu!! Haluan ylipainon pois ja juu, kyllä olen valmis tekemään sen eteen töitä. Haluan urheilun palaavan elämääni. Kyllä kiitos!!! Ja eikun puhelin kouraan ja soitto Makelle. Sillä tiellä ollaan oltu nyt viisi kuukautta. Ja tää tie on kannattanut. => Kaveri (Make siis) oli itse tehnyt tuollaisen muutoksen elämään, hän tietää varmasti mistä puhuu.

Alkuun tein ruokapäiväkirjan mitä olin tottunut syömään, siitä Make sitten räätälöi oman näköiseni menuun. Toki paljon jäi vanhasta ruoasta pois ja muuttui, mutta paljon myös jäi. Eli kaikesta hyvästä ei tarvinnut luopua. Se tuntui hyvältä!

Treenit sitten, hmm...ne oli alkuun tosi rankkoja. Treeneissä tuli suuria ahaa ilmiö. Voinko mä oikeesti olla näin huonossa kunnossa...???! Ja olinhan minä... Mutta suunta oli vain ylöspäin. Sitkeys varmasti palkitaan. Kaikki lihakset oli jumissa, kävelin kuin puu-ukko. Tuntu että apua, ei tätä kestä, mutta parin viikon myötä kipu lakkasi ja tilalle tuli suuri taisteluhenkki. Varmana teen tuon ja varmana selviän tuostakin! Näillä mentiin. Maken kannustus oli kyllä avain asemassa. En varmasti olisi pystynyt kaikkeen siihen, ellei tyyppi olisi vaan rohkassu, että “Joo, joo, kyllä sä pystyt!”.

Tänään 28.2. mulle kuuluu hyvää, olen 27 kiloa laihtunut, energinen, pidän urheilusta ja elämä on muuttunut paljon. Tiedän mitä pitää tehdä, että homma pelittää. Jaksan arkea paremmin. Elämä on paljon helpompaa. En hengästy kun kävelen portaat ylös, jaksan kantaa puukorit vajasta sisään ilman, että se vaatii ylenpalttisia ponnisteluja. Selkä, niska ja hartiasäryt ovat poissa, jaksan juosta lasten kanssa hippaa ja ruoanlaitosta on tullut uusi harrastus.

Alhainen itseluottamus on saanut aika kolauksen. Eniten itsetuntoa kasvattanut ja hivelee se että, hei mä pystyn nyt tekemään asioita mitä ennen en jaksanut tai pystynyt. Ihan parhaita hetkiä mun taipaleella on olleet ne hetket, kun jokin kaapissa lojunut, pieneksi aikanaan jäänyt vaate on sopinut taas päälle. Toinen ihana juttu on se, kun lapset tulee halimaan ja kiljasevat ”Äiti, mä saan kädet sun ympäri!” Voi sitä riemua!

On todella harmi miten ihmiset katsovat lihavuuden jotenkin muutavan ihmistä. Ei lihava ihminen ole millään tapaa arvottomampi kuin hoikempikaan. Mutta tältä maailma saa sen tuntumaan. Se on ahdistava tunne. Näin minä olen sen kokenut. Mutta vaikka maailma sanoo mitä, tärkeintä on tajuta että ylipaino on riski sinulle itsellesi, ei kenellekään muulle. Muutos on tehtävä itsensä vuoksi.

Aika huisilta tuntuu katsoa taaksepäin. Siihen en halua enää koskaan palata! Taistelu ylipainoa vastaan jatkuu vielä. Lopullista tavoitepainoa en ole vielä asettanut, siinä kohtaa alan sitten jarruttelemaan kun alkaa tuntua hyvältä. Tuntuu oudolta jäädä nyt tietojensa ja taitojensa kanssa omin päin jatkamaan projektia. Mutta onneksi on taottu niin paljon tietoa, että tästä on helppo jatkaa.

**Sen haluan sanoa, sinulle joka mietit tätä vaihtoehtoa, että tämä ei ole se helpoin tie varmastikaan, mutta tämä on pahuksen tehokas ja palkitseva. Töitä saa tehdä kovasti, mutta kun huomaa kehityksen se se vasta tuntuu hyvältä!!**

Itselläni on ollu tukijoukkoina mainiot vanhemmat, rakkaat lapsukaiset ("Antoko Make muka sulle luvan juoda noi kaljat?") sekä ystävien tuki. He kaikki ovat mahdollistaneet tämän.. Kiitos kaikille!!"

- Päivi 28.2.2011 Lohja