

# Lífsstílsbreyting og mitt MS

Eftir Sólveigu Sigurðardóttur

**Fyrir fimm árum var ég komin á mína endastöð. Var við það að gefast upp. Heilsan var orðin það slök að ég gat varla meir.**

Ég hef verið greind með MS-sjúkdóminn síðan 2003. En fyrsta stóra kastið mitt var árið 1996. Það var þá greint sem ofþreyta og mikið vinnuálag. Ég bjó og starfaði í London á þeim tíma og fór í gegnum endurhæfingu til að komast aftur til vinnu.

Ég varð ófrísk að dóttur minni 1997 og ákvað að flytja heim til Íslands. Komin 6 mánuði á leið varð ég mikið veik og dvaldi á meðgöngudeild Landspítalans fram að fæðingu. Það var lítið hægt að rannsaka mig þá og voru uppi alls konar tilgátur um veikindi mín. En eftir á að hyggja var þetta stórt MS-kast sem er víst ekki algengt á meðgöngu.

Árin liðu og heilsan fór hratt niður á við. Ég varð ófrísk að drengnum mínum 2003 og sú meðganga gekk aðeins betur. En eftir að drengurinn fæddist fékk ég stórt kast og staðfesta MS-greiningu. Ég var sett á alls konar lyf sem í sumum tilfellum gerðu mig þreyttari og veikari. Annað virkaði betur. Þessi hræðilega MS-þreyta var erfiðust á tímabili og lyfið Modial varð minn besti vinur.

Ég hef lifað með offitu nánast alla mína tíð. Verið ansi dugleg í megrunum og skyndikúrum alveg frá barnsaldri. Mín fyrsta minning um megrun er að vera leidd hönd í hönd af móður minni í Línuna. Þar var fólk vigtað í hverri viku og mikið klappað á fundum ef fólk léttist. En það var þú að yfir allt ef fólk þyngdist. Þessar minningar eru ekki góðar. Og í dag mundi ég kalla þetta megrunarofbeldi.

Ég var á tímabili orðin ansi háð lyfjum að mínu mati. Að vakna að morgni og byrja á verkalyfjum. Morgunmaturinn ekkert endilega forgangsatriði. Á tímabili var ég á sprautulyfjum sem gerðu mig ennþá veikari og man ég eftir að hafa sprautað mig og átt svo sólarhring á eftir í hreinu helvíti. Ég gat ekki orðið sofið nema á svefnlyfjum og þunglyndið sem fylgir oft svona veikindum var ansi slæmt og ég þurfti meðul við því.

Ég hef alltaf haft mjög góða lækna sem hafa unnið með mér og viljað mér sem allra best. Fengið góða hjálp



Sólveig Sigurðardóttir

í heilbrigðiskerfinu. Og þakka fyrir hjálpina.

Fyrir fimm árum var ég svo sem sagt komin á endastöð með mína heilsu. Ég var búin að prufa allt að mér fannst. Alltaf í sjúkrahjálfun, í viðtölum hjá læknum og í leit að undraformúlu sem mundi hjálpa mér. Ég gat ekki sætt mig við að þetta ætti að vera svona. Á tímabili var ég svo

slæm af Rósrauða að ég var til lengri tíma á sýklalyfjum. Hver skamturinn á fætur öðrum vegna sýkingar í andliti. Rósrauði er sársaukafullt fyrirbæri og erfitt að eiga við. Ég fór í gegnum erfiða lazermeðferð á tímabili og jafnaði mig ágætlega en alltaf fór í sama horfið.

Langtíma sýklalyfjameðferð fór ekki vel með mig.

Einn daginn eftir að hafa horft á Ísland í dag og séð umfjöllun um líkamsræktarstöðina Heilsuborg vaknaði sú von að kannski væri þetta staður fyrir mig. Líkamsræktarstaðir voru ekki staðir sem ég hef stundað mikið í gegnum tíðina. Jú, ég hafði eins og svo margir keypt mér áskriftarkort en lítið mætt á hinar ýmsu stöðvar. En eitthvað kveikti í mér þarna og eftir smá hik ákvað ég að skrá mig á ársnámskeið hjá Heilsuborg. Sagði við sjálfa mig eftir að hafa skrifað undir árssamning: „Hvað ertu núna búin að koma þér út í!“

Ég var orðin það þung að líkamsræktarföt í íþróttarverslunum pössuðu ekki á mig. Og var mikið þúsluspil að finna sér föt í ræktina til að byrja með. Fyrstu vikunum gleymi ég aldrei. Ég mætti þrisvar í viku í æfingar með stórum hópi. Við vorum öll á misjöfnum stað í hreyfigetu og var séð til þess að við færum ekki fram úr okkur.

Fyrstu vikurnar æfði ég bara á stól. Ég komst ekki niður á gólf af því ég hafði engan styrk til að komast upp aftur. Vikurnar liðu ansi hratt og með tímanum fór að renna upp fyrir mér að ég væri komin til að breyta um lífsstíl en ekki í eitthvað átak sem hefði byrjun og endi. Það var mikill léttir og stór pressa tekin af mér. Og fór ég að njóta mikið betur að mæta í ræktina sem og á stuðnings- og fræðslufundi í Heilsuborg.

Af hverju að breyta um lífsstíl? Af hverju ekki bara drífa í þessu og æfa sem óð og borða nógu lítið þannig að líkaminn léttist hratt og örugglega og ég stæði uppi sem grannur einstaklingur. Þannig hafði ég alltaf séð þetta fyrir mér. Að einn daginn yrði ég mjó kona. Þessi brenglaða ímynd f auk út í veður og vind eftir því sem tíminn leið í Heilsuborginni. Ég fór að skilja allt mikið betur. Af hverju fæðan er okkur mikilvæg, hreyfingin, hvíldin og svefninn.

Ár í svona fræðslu þar sem einstaklingur er byggður upp á jákvæðan hátt líður hratt. Eftir það var ég orðin allt önnur kona. Stóllinn sem ég æfði á var komin út í horn og dýnan á gólfinu var orðin minn vinur og ekkert mál að standa upp eftir æfingar. Það var stór sigur.

Á þessu eina ári losaði ég mig við lyfin mín hægt og rólega. Og mín „lyf“ í dag eru omega og D-vítamín. Hver dagur sem ég er lyfjalaus er stórsigur fyrir mig. Það getur vel verið að ég þurfi á lyfjum að halda seinna meir og þá tek ég því bara.

En svona lífsstílsbreyting gerist ekki af sjálfu sér. Það er mikil vinna á bak við svona breytingu. Og hugurinn er oft á yfirsýningu um „hvað ef?“ og „hvað svo?“

En með meira sjálfstrausti gerast hlutir sem kannski voru mér óhugsandi hér áður.

Af hverju skiptir fæðan svona miklu máli? Fyrir mitt leyti skiptir fæðan öllu. Ég breytti hægt og rólega um fæðu. En fyrir mér var ekkert bannað. Loksins var þeim kafla lokið í mínu lífi. Boð og bönn virka lítið á mig.

Það að taka lífsstílinn sinn í gegn þýðir að það þarf að gefa ýmsa hluti smám saman upp á bátinn. Læra að skilja mátt fæðunnar og af hverju sum fæða gerir gott og önnur ekki.

Ég var Pepsi Max-kona í mörg ár. Gekk fyrir dætt gosdrykkjum og allavega tveir lítrar á dag voru kældir fyrir mig eina. Ég fór ekki að sofa að kvöldi nema vitandi að kalt Pepsi Max biði mín í morgunsárið. Í dag trúi ég þessu varla sjálf. Og hef ekki komið nálægt gosdrykkjum í 5 ár.

Það varð mikil breyting á líkamanum við að losna undan gosinu. Vatnið tók yfir og í dag elska ég vatnið sem ég áður kom varla nálægt. Fyrir utan hvað vatnið er okkur



Sólveig: „Ég borðaði af mér 50 kíló.“

mikilvægt er það líka ansi hressandi. En vatnið eitt og sér var ekki eina breytingin. Smám saman kom ég mér upp reglu varðandi máltíðir. Fór að skilja mikilvægi þess að næra líkamann vel. Og að borða fæðu sem hjálpaði líkamanum að vinna betur.

Morgunmaturinn er til dæmis núna mín daglega gleðistund. Þá sest ég niður með minn morgunmat, sem oft á tíðum er chiagrautur með heimalagaðri möndlumjól og heimalöguðu músli. Með þessu fæ ég mér ávexti og drekk hálfan líter af vatni. Múslíð blanda ég sjálf og með helling af fræjum því meltingin fyrir mér skiptir miklu máli. Að koma meltingu í gang að morgni og finna líkamann vakna.

Ég er lítið í unninni matvöru í dag.

Vil hreinan góðan mat. Einfaldan mat

sem stendur með mér. Engar öfgar samt því það er aldrei gott. Ég borða mikið af grænmeti og geri mikið af góðum réttum úr grænmeti og baunum. Hef farið á námskeið hérna heima við að læra inn á mitt nýja mataræði og hef einnig farið á nokkur námskeið í London. Það námskeið sem stendur upp úr er „RAW food“ námskeiðið þar sem ég lærði að búa til svo margt sem ég nýti mér í dag þótt ég sé ekki hráfæðis eða vegan alfarið.

Ég borða kjöt, fisk, kjúkling, egg og allt þetta sem er hreint og gott. En kjöt gerir mig heldur þreytt og ég kys að borða það sjaldan. Vegna MS-þreytu vanda ég val á fæðunni. Suma daga er ég þreyttari en aðra og þá vel ég einfaldan mat sem líkaminn vinnur auðveldlega úr.

Ég vil meina að ég hafi borðað mig hraustari. Og borðað af mér 50 kíló. Eftir situr hraustari kona sem kann að meta lífið. Í dag vanda ég mig við matseld og lífið sjálft. Að verða hraustari og geta hreyft sig með ánægju er svo mikil gjöf og hana ber að vernda.

Í dag mæti ég yfirleitt fimm sinnum í viku í ræktina og lóðin eru mínir vinir. Hér áður var ég ekki fyrir að lyfta þungu en í dag elska ég það. Að finna vöðvana styrkjast og kraftinn sem því fylgir eflast. Líkamsrækt er mér lífið sjálft. Góðir göngutúrar og sprettir hafa fylgt mér á sumrin. Og að geta reimt skóna á fætur og tekið sprett út í náttúrunni er alsæla.

Það eru komin fimm ár síðan ég byrjaði í Heilsuborg

og hlutirnir fóru að taka breytingum til góðs. Ég vann mér inn traust á sjálfa mig. Ég fann hvernig heilsan eflidist og hugurinn varð skýrari og bjartari. Í dag starfa ég í Heilsuborg með aðkomu að því námskeiði sem ég byrjaði á og kallast Heilsulausnir. Ég kem að þessu námskeiði með fræðslu á betri fæðu og hvernig hægt er að breyta litlum hlutum sem eru samt svo mikilvægir. Við erum saman með þessa fræðslu ég og Erla Gerður Sveinsdóttir læknir Heilsuborgar. Og vil ég meina að Erla Gerður hafi hreinlega bjargað mínu lífi ásamt svo mörgum sem þar starfa og hafa komið að þessu ferðalagi mínu að bættari heilsu.

Í dag fæ ég oft spurninguna: „Jæja, ertu bara læknuð af MS?“ Nei, ég er ekki læknuð af MS en ég lærði að virða sjúkdóminn og vinna með en ekki á móti honum. Ég lít núna á MS sem vin sem ber að hlúa að. Ef ég fer vel með þennan vin minn er hann ansi ljúfur þótt oft sé þreytandi að hafa hann í eftirdragi. Við vinnum saman í dag.

Með fæðunni er hægt að breyta mörgu í átt að betri heilsu en það þarf þolinmæði og trú. Í dag starfa ég með Evrópusamtökum EASO (European Association for the study of Obesity) og sit þar í sjúklingaráði. Ég tek þátt í ráðstefnum um alla Evrópu og fæ að taka þátt í hinum ýmsu störfum sem lúta að breyttum lífsstíl. Sögurnar innan hópsins míns eru oft á tíðum áttakanlegar og fólk er að glíma við hina ýmsu sjúkdóma ásamt offitunni. En öll erum við nú samt á þeirri skoðun að breyttur lífsstíll sé eitthvað sem er þess virði að taka þátt í.

Öll viljum við verða hraustari og að lífið sé auðveldara og það er svo sannarlega þess virði að gera sitt besta. Í dag lít ég framtíðina bjartari augum. Ég er ekki hrædd við sjúkdóminn minn og lífi ekki lengur í ótta um hvað verður ef ég veikist illa.

Lífið er nefnilega núna.

Engu öðru er okkur lofað.

Svo gerum við okkar besta fyrir líkama og sál. ■