

Tanssinopettaja Satu Markkanen löysi geenitestit tukemaan elämänmuutostaan

Luolamiehen geeni aisoihin

Tanssinopettaja Satu Markkanen sai geenitestien avulla selville, että hänellä on niin sanottu luolamiehen geeni eli hänen elimistönsä mielellään varastoi ylimääräistä energiaa pahan päivän varalle.

Teksti: Merja Kiviluoma • Kuvat: Janne Mikkilä

Espoon Tuomarilassa asuva, Tanssii Tähtien Kanssa -ohjelmasta tuttu tanssinopettaja Satu ”Sutu” Markkanen on ryhtynyt elämäntapaomonttiin, joka tapahtuu pikku hiljaa, maltillisesti ilman fanaattisuutta.

Satu Markkanen herätys muutokseen on kehittynyt pikkuhiljaa, mutta viimeisen sykäyksen asiaan toi isän aivoinfarkti.

– Ymmärsin, etten itsekään ole enää 20-vuotias, ja olen ollut pitkään ylipainoinen. 30 ylikiloa asettaa paineita esimerkiksi nivelille. Olen onneksi ollut aina todella terve ja liikkunut valtavasti, Satu summaa.

Satulle tarjoutui mahdollisuus osallistua Nordic Genex Oy:n geenitestaukseen, jonka avulla selvitetään perimän mahdollisia vaikutuksia ihmisen terveydentilaan.

Testissä löytyi luolamiehen geeni

Geenitestien tuloksien, Maili Lepolan, mukaan geenitestistä voisi sanoa terveyden swot-analyysiksi (lyhenne sanoista: strengths, weaknesses, opportunities, threats), jonka avulla saa selville oman elimistön vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat sekä miten näihin voi elämäntavoilla vaikuttaa.

Sadulle tehtiin DNA Health ja DNA Diet -testit.

– Testeissä selvisi, että minulla on niin sanottu luolamiehen geeni, joka saa

elimistön varastoimaan energiaa. Olen kuin karhu, joka haluaisi mennä välillä talviunille. Onneksi testeissä ei löytynyt esimerkiksi Alzheimerin taudille altistavaa geeniä.

– Olen myös erityisen hajuherkkä. Kestän esimerkiksi eläinten hajuja, mutta huonommin ihmisten pahoja hajuja. Tällainenkin herkkyys näkyi geenikarttani.

Geenitestien lisäksi verikokeista löytyi mahdollinen kilpirauhasen vajaatoiminta. Tämä on saattanut olla yksi syy Sadun ylipainoon.

Ei jojoilulle

Satu Markkanen kertoo olleensa aina vähän ruokavammainen.

– Olen kutsunut itseäni Närpiön närpijäksi. Minulla pitää ruokavalintojen suhteen olla tietty suutuntuma. Jos maku ei miellytä, saatan vaikka oksentaa.

– Sudenkuoppia ovat olleet epäsäännöllinen syöminen sekä liian niukka veden nauttiminen. Olen ehkä liikaa nautiskellut myös juustoja, joita rakastan.

Satu ei ole kuitenkaan mikään pullahiiri tai erityisen sokerihimoinen. Hän ei tupakoi eikä käytä paljon alkoholiakaan.

– Eräs paheeni on ollut Pepsi Maxin juominen. Kolme vuotta sitten join sitä ainakin 1,5 litraa päivässä. Nyt olen ollut jo kolme vuotta ilman. Hiljattain maistoin Pepsi Maxia. Se maistui jo pahalta.

Aiemmin Satu on kokeillut esimerkiksi suolaton-sokeriton -dieettiä ja laihtuikin useita kiloja 12 päivän aikana, mutta hoikistuminen ei ollut pysyvää. Hän ei pystynyt jatkamaan ilman pidempään.

Satu Markkanen ei ole erityisesti keskittynyt aktiiviseen laihduttamiseen, koska hän liikkuu paljon. Viimeisten kuukausien aikana vyötäröltä on lähtenyt noin 11 senttiä. Lisäksi hän käy cryohoidossa, jolla jäädyytetään rasvasoluja keskivartalolta.

– En halua jojo-ilmiotä painonhallintaani, ääriliikkeet ja ehdottomuus ovat vastenmielisiä. Haluan tehdä pysyviä muutoksia hitaasti ja maltilla, ne eivät tapahdu yhdessä yössä.

– Minulle huono tapa pudottaa painoa on kieltää totaalisesti jotakin. Jos kieltäydyn kokonaan vaikkapa suklaasta, en sen jälkeen oikein muuta osaa ajatella kuin suklaata.

Nyt Markkanen on vähentänyt juustojen syöntiä ja lisännyt monipuolisesti kasviksia, tummanvihreitä vihanneksia, kalaa, oliiviöljyä sekä omega3-rasvahappoja kalaöljystä.

– Teen itse ruokaa, jätän vähemmälle perunat ja pastat. Nuudelit juustoinen ovat olleet aina minun roskaruokaani; niitä olen vähentänyt runsaasti. Olen lisännyt veden juontia ja jättänyt limsat melkein kokonaan pois. Smoothiet ovat hyviä ateriankorvikkeita.

Nautinnosta tinkimättä

Kun tekee kestäviä muutoksia pikku hiljaa, ei enää tee mielikään palata entiseen.

– Olen huomannut, että esimerkiksi vaaleasta pastasta tulee nykyisin huono olo vatsaan. Olen pyrkinyt korvaamaan normaalipastaa esimerkiksi kurpitsasta tehtyyn pastaan. Rakastan kukkakaaliparsakaalimuusia. On ollut mukava päästä makuihin, joista pidän.

Ravintotäydennystä tanssija ottaa myös purkista.

– En ole koskaan ennen käyttänyt vaikkapa jodi- tai seleenilisiä. B-vitamiinit otan oikeassa muodossaan, ja sekin tarkentui testien kautta.

– Löysin myös Oxytarm-ravintolisän, joka on tehnyt hyvää vatsalleni. Minulla on ollut vatsapeitteissä jonkin verran nestekertymää. Oxytarm sisältää magnesiumia, C-vitamiinia ja sitrusbioflavonoideja. Se puhdistaa suolistoa ja auttaa suolistonukkaa tervehtymään. Omega-3 on erittäin tärkeä öljy tanssijalle sekä nivelten että verisuonien kannalta.

Sadulle on ollut iso askel huomata, että ruoka-aineet, joita ilman hän ei kuvitellut pärjäävänsä, ovatkin osoittautuneet tarpeettomiksi.

– En ole erityisen pitkäjänteinen ihminen ja olen myös jokseenkin nautinnonhaluinen. Olen kuitenkin huomannut, että entiset huonot valinnat voi korvata uusilla nautinnosta tinkimättä.

Satu on viimeisin kuukausien aikana tullut myös herkemäksi kuuntelemaan omaa elimistöään. Jos joku ruoka-aine ei sovi, kroppa kertoo siitä.

Tanssinopettaja myöntää, että myös hoikistuminen olisi tervetullut sivuvaikutus ruokavaliomuutoksista.

– En kaipaa nuoruudestani mitään muuta kuin silloista painoani. Parhaim-

– Testeissä selvisi, että minulla on niin sanottu luolamiehen geeni, joka mielellään varastoi energiaa. Olen siis kuin karhu, joka haluaisi mennä välillä talviunille.

– En halua jojo-ilmiotä painonhallintaani, ääriliikkeet ja ehdottomuus ovat vastenmielisiä.

Dr. Hauschka

Vartalo-öljyt alk. 16,-

www.kirjokanta.fi Helsinki

OLETKO JO LÖYTÄNYT CARITA COSMETIIKAN SUOLASAIPPUAT?

9 erilaista, ruususta tervaän.

Sisältää puolet Himalajan ruususuolaa, puolet hoitavia öljyjä - aina!

www.caritacosmetiikka.fi

Satu Markkaselle tehtiin DNA Health ja DNA Diet -testit.

– Ilman musiikkia olisin onneton.

massa kunnossa olin opiskellessani urheiluopistossa, jolloin liikuin paljon ja söin säännöllisesti.

– Muuten minulla on nykyisin jo parempi lihaskunto kuin nuorena ja nup-pikin toimii paremmin.

Ylipainoisen leimoja

Satu Markkanen pitää testausta tärkeänä kaikille ihmisille, jotka haluavat kartoittaa terveydentilaansa. Jos esimerkiksi testauksessa löytyy Alzheimerin taudille altistava geeni, voisi jo hyvissä ajoin vaikuttaa siihen ehkäisevästi omilla valinnoilla.

– Mielestäni testauksen avulla saa erittäin tärkeätä informaatiota tulevaisuuden varalle. Testaus olisi erityisen hyödyllinen nuoruusiässä, sillä silloin voisi parhaiten elämäntavoilla vaikuttaa terveyteensä.

– Nuorena emme ehkä ymmärrä vielä testauksen arvoa, sillä siinä iässä ajattelemmme olevamme kuolemattomia. Ehkä isät ja äidit voivat ohjata lapsiaan oikeaan suuntaan myös asenteellisesti.

Satu Markkanen on törmännyt ylipainoisia kohtaan kohdistuviin leimoihin, heitä saatetaan pitää jopa tyhminä. Hän on myös työnsä kautta tavannut nuoria, kauniita ihmisiä, joilla ei ole minkäänlaisia ylipaino-ongelmia, mutta jotka silti kokevat itsensä liian lihavaksi eivätkä voi hyväksyä itseään sellaisina kuin ovat.

– Jos minä näissä ylikiloissani koen, että olen ihana nainen, miksei sitten joku nuorempi ja hoikempi nainen koe niin, hän kysyy.

Osa vastuu lienee myös yleisillä mielipiteillä, joiden mukaan jokaisen vähänkin ylipainoisen pitäisi pudottaa painoa. Usein esimerkiksi kuntosaleilla tullaan helposti neuvomaan painonpudotuksessa.

– Minusta lihavan pitää saada liikua omaksi ilokseen, ilman arvostelua ja vaatimuksia. Liikunta on osa jokaisen ihmisen elämää, kuten myös musiikki, laulaminen ja taide.

– Laulu kuuluu kaikille. Kyky nauttia taiteesta, teatterista ja kulttuurista kuuluu kaikille. Liikunta ei saisi olla suorituskeskeistä pakkopullaa, vaan ilolla tekemistä. Mielestäni näitä aineita pitäisi koulussakin harrastaa ilman numeraalisia arvosanoja. Miksi arvostella asioita, jotka ruokkivat sielua ja sydäntä, Satu Markkanen sanoo. *



– Voin aidosti sanoa olevani onnellinen ihminen ja syvimmiltäni hyväksyn itseni sellaisena kuin olen, Satu Markkanen sanoo. Li-

Tanssia koko elämä

* Satu Markkanen, 50, kuvaillee elämäänsä onnelliseksi. Hän nauttii ystävistä, ihanasta kodistaan, lemmikki-eläimistään, työstään ja matkoistaan. Turhaan narinaan ei hänen mukaansa ole syytä.

– Voin aidosti sanoa olevani onnellinen ihminen ja syvimmiltäni hyväksyn itseni sellaisena kuin olen, hän kiteyttää.

Satu on diplomitanssinopettaja, joka liikuttaa ja tanssittaa muita.

– Olen ottanut haasteet vastaan ”olen kaikessa hyvä”-asenteella. Tämä kannustava suhtautuminen elämään ja itsen toteuttamiseen on perintö lapsuudenkodistani.

Kaikenlainen liikunta on ollut tanssijan elämän voimavara.

– Olen purjehtinut, lasketellut ja ratsastanut. Jo yläasteella Jyväskylässä pidin koulukaverini kanssa diskotanssikoulua. Silloin myös seurasin kilpatansseja aktiivisesti.

Tanssi vie mukanaan

18-vuotiaana Satu alkoi seurustella Lauri Lippaan kanssa, joka on entinen maajoukkuepurjehtija. Pari alkoi tanssia yhdessä, ja tie vei kilpatanssin maailmaan. Pari edusti Suomea maailmanmestaruuskilpailuissakin.

– Kilpatanssissa on sopivasti vauhtia, pukuloistoa, yleisöä ja glamouria. Nousimme nopeasti alimmasta taitoluokasta ylimpään ammattiopetuksen ansiosta.

Satu on käynyt Kuubassa 12 kertaa musiikin ja tanssin kutsamana, sillä maassa hallitaan nämä lajit.

Suomalainen tuulahdus genrestä on Bailatino, jonka Satu Markkanen kehitti yhdessä Päivi Laukkasen kanssa. Bailatino on Suomen tanssiurheiluliiton rekisteröimä tuotemerkki, jossa harjoitellaan latinalaistansseja, kuten salsa, samba, cha-ca, rumba, jive, tango ja son.

– Olen ollut myös perustamassa tanssiryhmä High Heelsiä. Siinä on mukana tanssin ammattilaisia, joista osa myös toimii balatino-ohjaajina. Li-

säksi olen kehittänyt tanssin ja lihaskunnon yhdistävän tuotteen nimeltään Danzatu.

Rohkeana ja paljaana

Satu Markkanen kokee Suomessa tanssin haasteeksi sen, miten saada enemmän miehiä mukaan tanssimaan.

– Mielestäni tanssi on asia, jossa mies saa olla mies. Etenkin vapaavientisissä tansseissa mies saa tehdä päätöksiä ja viedä tanssia valitsemaansa suuntaan.

Markkanen kokee tanssin antavan mahdollisuuden vuoro-vaikutukseen ihmisten välillä ja tunteiden ilmaisuun.

– Mielestäni tanssi ilman tunteita on tyhjää. Rakastan sitä, kun saan lietsottua ihmiset tiloihin, joissa he ovat rohkeita, paljaita ja auki musiikille. He ovat silloin aidoimmillaan ja saavat olla sitä mitä ovat. Se on todella hienoa nähdä.

– Näissä hetkissä kukaan ei tule ihmistä pienentämään eikä hän itse pienennä itseään. Näistä mahtavista tarinoista olen saanut iloita jo 20 vuoden ajan.

Yhdessä ja itsekseen

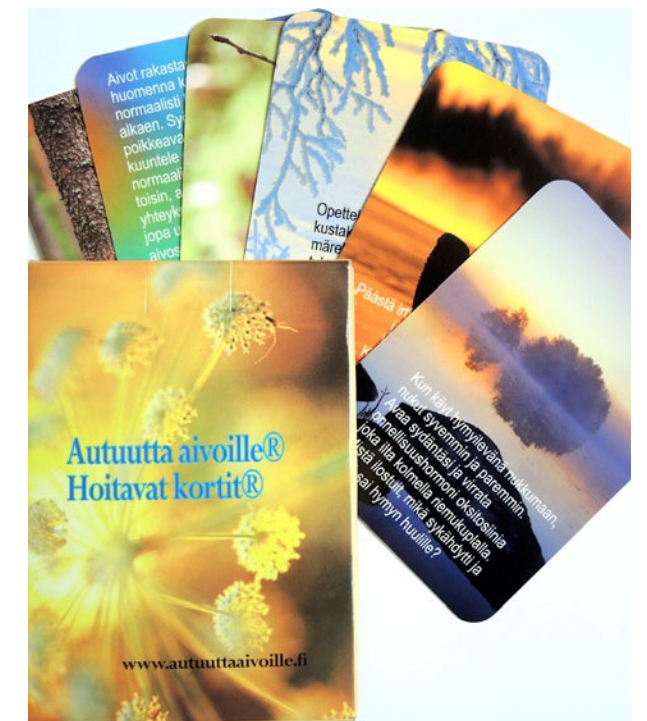
Satu Markkanen puhuu mielellään naisena olemisesta, heittäytymisestä, uskaltamisesta, itselleen nauramisen kyvystä ja tietysti tanssista ja musiikista, jotka ruokkivat sielua. Ilman musiikkia hän kokisi olevansa onneton.

Vaikka tanssinopettaja on sosiaalinen ja puhelias luonne, joskus on aika myös viettää aikaa itsekseen.

– Silloin vietän aikaa kahden kääpiösnautserini kanssa. Peikin ratsastuskoulussa käyn latautumaan hevosten seurassa. Musiikkia voi kuunnella kotonakin. Satu Markkanen on tällä hetkellä sinkku, muttei vastustaisi parisuhdettaakaan, mikäli oikea kohdalle osuisi.

– Osaan kuitenkin olla onnellinen siitä mitä nyt on, enkä ehdollista elämäni parisuhteeseen. Mutta toki olisi kiva jakaa elämää myös toisen kanssa.

Autuutta aivoille® Hoitavat kortit®



Suosittu Hoitavat kortit® apunasi joka päivä!

- Apua stressinhallintaan
- Tukea toipumiseen
- Mielen ja kehon hyvinvointiin
- Iloa ja inspiraatiota jaksamiseen

**Upeat hoitavat kuvat!
Jo 7. painos, yli 10 000
tyytyväistä käyttäjää**

Loistava lahjaidea!

Täysin kotimaista tuotantoa
Kehittäjä terveystoimittaja, FM **Raija Kivimetsä**
Hoitavien korttien ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon

Tilaa verkkokaupasta sivustomme kautta!
Ota kortit jälleenmyyntiisi!

www.autuuttaaivoille.fi