

NÄKÖKUULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen

Antioksidanttiklinikat www.antioxidant.fi



Svensk
text
sid. 3
och 7

Sulkapalloilija
PONTUS JÄNTTI
tietää oikean
ruokavalion
merkityksen



Professori
Jukka T. Salonen:
E- ja C-vitamiini
hidastavat
sepelvaltimoiden
ahtautumista

”Anti-
oksidantti-
tukihoito
paransi
suolistoni”



”Olin kuin nahistunut peruna kaikkine kipuineni ja tuntemuksineni”, kuvailee Littoisissa asuva Marja Ranta oloaan kuusi vuotta sitten. Vuosikausia jatkuneiden kummallisten oireiden syyksi osoittautui voimakas monien ruoka-aineiden sietohäiriö, joka parani pikku-hiljaa antioksidantti-hoidon ansiosta. Nykyisin Marja pystyy syömään lähes kaikkia aiemmin kiellettyjen listalla olevia ruokia ja voi paremmin kuin koskaan.

90-luku oli Marjalle vaikeaa aikaa. Keho viesti mitä moninai-
simmista oireista, joihin ei tuntunut löytyvän minkäänlaista syytä. Aluksi hieroja kiinnitti huomiota Marjan selän huonoon kuntoon.

”Lapaluiden reunat olivat täynnä kovettumia ja käsivar-
sissa, olkapäissä sekä yläselän alueella esiintyi kyhmyjä. Koko ranka oli täysin joustamaton ja hierottaessa hyvin kivulias”, hän kertoo.

Kamppaaja puolestaan ihmetteli Marjan voimakasta hiustenlähtöä pesun yhteydessä.

Alapään limakalvotkin olivat ärtyneet, toisinaan aivan vereslihalle asti. Niitä yritettiin hoitaa estrogeeni-lääkkeillä ja hiiva-antibiooteilla, mutta pit-



*Marja Ranta kärsi vuosia vaikeasta ruoka-
aineiden sietohäiriöstä*

”Anti-
oksidantti-
tukihoito
paransi
suolistoni”

Marja Rannan vuosia jatkuneille suolisto-oireille löytyi syy ja sitä kautta oikea lääkitys. ”Nykyisin elämä hymyilee. Jaksan töissä entistä paremmin, liikun vapaa-aikanani runsaasti ja viihdyn perheeni parissa.”

käaikaista apua näistä lääkkeistä ei ollut. Myös vatsa oireili ripulointina ja etenkin ruokailun jälkeen ilmavaivoina.

Syyskuussa 1997 kaulan seutu turposi ja tuntui niin kipeältä, että sopivaa nukkuma-
asentoa oli vaikeaa löytää. Sisätautien professori epäili Marjan sairastavan kilpirauhas-
syöpää, mutta ultraäänitutkimus ja ohutneulanäytteet eivät onneksi osoittaneet mitään poikkeavaa.

”Olin siis periaatteessa täysin terve, mutta oloni oli sanoinokuvaamattoman huono.”

Kilpirauhasen vajaatoimintaa

Marraskuussa 1997 Marja meni lääkärin vastaanotolle Helsingin Antioksidanttiklinikalle. Lääkäri kehoitti aloittamaan ruokapäiväkirjan pidon ja määräsi hänelle suppean antioksidanttitukihoidon.

Marjan kunto ei tuolloin alkanut kohentua toivotulla tavalla. Hän tunsi edelleen erittäin voimakasta väsymystä. Hän yritti kuitenkin sinnitellä työelämässä runsaan kuntoilun ja ”kyllä se siitä”-asenteen avulla. Tilanne äityi niin

pahaksi, että keväällä 1998 Marjan oli pyydettyä työterveyslääkäriltään sairauslomaa. Hän oli miltei burn out-tilassa.

”Siinä vaiheessa minut passitettiin uudelleen veriko-
keisiin.”

Kokeet osoittivat Marjan potevan huomattavaa kilpirauhasen vajaatoimintaa ja hänelle määrättiin tyroksiinilääkitys.

”Olin sairauslomalla kaksi kuukautta ja pikkuhiljaa tilanne alkoi korjaantua.”

Ruoka-aine toisensa jälkeen jäi pois

Vaikka kilpirauhasongelmille löytyi syy ja lääkitys, Marja kärsi yhä lisääntyvässä määrin suolisto-oireista. Vielä siinä vaiheessa hän ei kuitenkaan osannut eritellä mitkä ruoka-
aineet niitä aiheuttivat.

”Suolistoni tila huononi jatkuvasti ja huomasin pian, että ilman antioksidanttilääkitystä en tule toimeen. Siihen aikaan otin niitä kuitenkin summittaisesti, jolloin ne eivät sanottavammin tilannettani parantaneet. Kokeilin myös kahdesti ns. hiivadieettiä,

mutta ilman toivottuja vaikutuksia.”

Marja joutui jättämään vähitellen ravinnostaan pois ruoka-
aineen toisensa jälkeen.

”Luovuin kaikista maitotuotteista, Voileivistä ja jugurtista viimeiseksi.”

Makean nauttimisen jälkeen hänen peräaukkonsa ärtyi. Suomalaisista marjoista varsinkin puolukka ja karpalo eivät sopineet, ilmeisesti niiden sisältämän bentsoehapon vuoksi.

”Sydäntä kylmäsi, mihin tämä kaikki päättyy. Mitä lopulta voin ylipäättään syödä? Olo oli aika toivoton miettiessäni, kenelle lääkäriille jaksaisin mennä kertomaan vaivoistani saamatta omituisia silmäyksiä ja epäileviä huomautuksia”, Marja nauraa.

”Sinnittelin vuoden 2001 loppupuolelle. Aiemmin syksyllä silmiini oli sattunut ilmoitus lehdestä, jossa kerrottiin kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkolan vastaanotosta Turussa. Pyörittelin ajatus-

ta mielessäni ja suunnistin hänen vastaanotolleen tammi-
kuussa 2002.”

Lääkkeellinen tukihoito korjasi suolen limakalvovaurioita

Lääkäri Jaakkola määräsi Marjalle laaja-alaisen lääkeannostasoisen tukilääkityksen, joka muutti tilanteen täysin. Laboratoriotesteissä todettiin kaliumin, mangaanin, kuparin ja seleenin melko matalat tasot. B₁- ja B₂-vitamiinien taseet olivat erittäin matalia. Lääkitys alkoi nopeasti korjata ruoka-
aineyliherkälle tyypillisiä suoliston limakalvojen vaurioita, jolloin pienoisoravintotekijät pääsivät paremmin imeytymään kehoon ja Marjan kunto koheni.

Ihon paranemismuutokset näkyivät selvästi jo viikossa. Väsymys ja yleinen huonon olon tunne helpottivat jo 2–3 viikon kuluttua. Myös alapään limakalvot tervehtyivät ja

hiusten laatu parani. Marjan kampaaja pani tyytyväisenä merkille tu-kan tuuheetumisen jo kuukauden kuluttua.

Keväällä 2002 hän pystyi jälleen syömään monia oireiden takia hylkäämiään ruoka-aineita. Hän pystyi myös aiempaa paremmin toteamaan mitkä ruoka-aineet sopivat keholle ja mitkä eivät. Esimerkiksi maitotuotteet kuuluvat edelleen jälkimmäisten ryhmään.

Marja oli aiemmin hoitanut vaihdevuosi-vaivojaan lääkärin määräämällä estrogeeni-geellillä. Lääkäri Jaakkolan suosituksesta hän päätti kuitenkin kokeilla vai-voihinsa Polbaxia sekä Melbrosia-kapseleita.

”Pärjään näiden siite-pölyvalmisteiden kanssa niin hyvin, ettei minun tarvitse enää turvautua estrogeenivalmisteisiin. Taakse jäivät hikiset olo-tilat ja muut vaihdevuo-sivaivat.”

”En halua luopua hoidosta”

”Nykyisin elämä hymyilee. Jaksan töissä entistä paremmin, liikun vapaa-aikanani runsaasti ja viihdyn perheeni parissa”, kertoo kahden lapsen äiti ja yhden lapsen mummo.

”Ihmettelin vuosia mistä oireeni johtuvat. Välillä olin jo aivan kauhuissani joutuessani karsimaan niin monia ruoka-aineita. Ajattelin, että millä minä oikein elän, kun en voinut lopulta nauttia juuri muuta kuin vettä.”

”Nyt olen toipunut, mutta jatkan edelleen antioksidanttihoidoa. Enkä usko, että uskallan siitä kokonaan luopuakaan. Niin selvästi olen todennut hoidon tarpeellisuuden. Ihmisen ovat yksilöitä, en tiedä hyötyvätkö kaikki antioksidanttihoidoista, mutta ainakin minä sain siitä suuren avun.”



Svårighet att tåla olika födoämnen kan bero på skadade tarm-slemhinnor

Marja Ranta i Littois reagerade negativt på nästan alla födoämnen och tyckte sig till slut inte tåla annat än vatten. När hon kom till dr Kaarlo Jaakkola ordinerade han henne en bredspektrig antioxidantbehandling som förändrade hennes liv.

Kaarlo Jaakkolas diagnos var att Marja Ranta led av s k irriterad tarm-syndrom, en grupp symptom som oftare drabbar kvinnor än män. De vanligaste besvären är magsmärtor, problem med avföringen, en känsla av svullnad i magen och plågsam gasbildning. Det kan vara fråga om diffusa smärtor i hela buken och ibland uppträder till och med kraftiga kramper. Besvären förvärras ofta av födoämnen som bönor, ärtor, kål, bananer, frukt och grönsaker och även kolhydrater i bröd.

Orsakerna till den här typen av symptom är många. En viktig orsak har allmänt ansetts vara ett avvikande rörelsemönster i tarmarna. Mediciner som kalcium och betablockerare kan förvärra symptomen.

Även psyket anses spela en roll i sammanhanget och man har funnit samband mellan t ex panikångest och irriterad tarm-syndrom. Men Kaarlo Jaakkola anser att symptomen i allmänhet inte har psykiska orsaker. Han menar att de beror på att patientens tarmslemhinnor är i så dåligt skick att det blir leder till sämre upptagning av maten i tarmarna.

– De ytliga cellerna i slemhinnorna förnyas inom fem dygn, vilket förutsätter bra och individuellt anpassad näring för cellerna. Om en person lider allvarlig brist på oundgängliga mikronäringssämnen kan cellerna inte förnya sig på normalt sätt. Följden blir sämre slemhinnor och olika infektionstillstånd.

– Det första en läkare bör göra när han får en patient som Marja Ranta är att ta reda på vilket samband det finns mellan patientens diet och besvären. Av erfarenhet vet jag att besvär som beror på detta syndrom försvinner ganska snabbt med en bredspektrig stöd-vård omfattande mikronäringssämnen på medicinsk dosnivå. Besvären kan gå över mycket snabbt, vilket är förstärkt med tanke på den snabba förnyelseprocessen i slemhinnorna.

Kaarlo Jaakkolas råd är alltså att man bör ”tänka” med mikronäring-faktorer som har central betydelse för att cellerna i slemhinnorna ska kunna förnyas och repareras. Han varnar för tron att den här typen av problem skulle bero på allergi mot olika födoämnen.

– För ordination av de rätta mikronäringssämnen krävs laboratorietest. När man mäter nivåerna av vitaminer, spårämnen samt fett-och aminosyror upptäcks ofta onade briststillstånd. Ju bredare och mer individuellt anpassad stöd-vård man kan ge, desto bättre är resultatet.

Kaarlo Jaakkola:

Antioksidanttihoito korjaa ärtyvän suolen limakalvovauriot



Ärtyvän suolen oireyhtymä on yksi yleisimpiä vatsavaivojen aiheuttajia. Oireyhtymää esiintyy naisilla (14–24%) useammin kuin miehillä (5–19%). Se jää kuitenkin valitettavan usein havaitsematta, sillä arviolta vain kaksi kolmesta hakeutuu hoitoon.

Ärtyvän suolen tavallisimpia oireita ovat vatsakipu, ulostamishäiriöt, turvotuksen tunne vatsassa sekä kivuliaat ilmavaivat. Usein ihminen tuntee epämääräisiä kipuja koko vatsan alueella ja joskus ne tuntuvat jopa voimakkaina krampeina.

Monet ruoat kuten pavut, herneet, kaali, banaani, hedelmien ja vihannesten sokerit sekä leivän hiilihydraatit saattavat aiheuttaa lisäoireita.

Ärtyvän suolen oireyhtymän syntymisen syitä on useita. Yhtenä keskeisenä syynä on pidetty suoliston poikkeavaa liikehdintää. Lisäksi jotkut lääkkeet kuten kalsium- ja beetasalpaajat voivat lisätä oireilua. Myös psyykkisillä teki-

jöillä kuten ahdistuneisuudella ja masentuneisuudella sekä paniikkihäiriöillä on havaittu olevan yhteyttä ärtyvän suolen oireyhtymään.

Suolen ärtyminen ei aina tarkoita ruoka-allergiaa

”Vaikka psyykkisten oireiden merkitystä oireyhtymässä pidetään tärkeänä, niin minun mielestäni varsinainen sairaus ei yleensä johdu psyykkisistä syistä”, sanoo lääkäri Kaarlo Jaakkola.

Hänen mielestään perussy sairauteen on löydettävissä suolen limakalvojen huonosta kunnosta. Tämä altistaa haitallisille immunologisille reaktioille, jotka ilmenevät mm. ruokien imeytymishäiriöinä.

”Limakalvon pinta-kerroksen solut uusiutuvat viidessä vuorokaudessa, mikä edellyttää hyvää henkilökohtaista soluravitsemusta. Mikäli elimistölle välttämättömistä pienoisravintotekijöistä on merkittävää puutetta, solujen uusiutuminen ei tapahdu normaalisti ja seurauksena on limakalvon huono

kunto sekä erilaiset tulehdustilat.”

”Lääkärin ensimmäinen tehtävä onkin selvittää vaivojen yhteys ruokavalioon ja poistaa oireita aiheuttavat ruoka-aineet.

Käytännön työssä olen huomannut, että ärtyneen suolen oireet poistuvat varsin nopeasti, kun potilas aloittaa laaja-alaisen lääkeannostasoisen tukilääkityksen. Ärtyvän suolen oireet ovat saattaneet parantua jopa muutamassa päivässä tai viikossa. Nopea paraneminen on ymmärrettävää juuri limakalvon uusiutumisenopeuden johdosta.”

”Tästä syystä ”tankkaus” tärkeimmällä solun uudistumisessa keskeisiä tehtäviä hoitavilla pienoisravintotekijöillä edistää limakalvon solujen uudistumista ja korjaantumista.”

Limakalvon korjaantuessa potilas voi uudelleen nauttia sellaista ruokaa, joka aiemmin on ärsyttänyt hänen suolistoaan. Usein luullaan, että potilas on näille ruuilla allerginen, vaikka kysymys on limakalvojen tulehduksesta ja vaurioitumisesta.

”Jotta pienoisravintotekijöiden puutostilat selviäisivät, tarvitaan taaseita selvittäviä laboratoriotestejä. Usein vitamiinien, hivenaineiden, rasva- ja aminohappojen mittauksissa tulee esille ennalta arvaamattomia puutostiloja. Mitä laajempi ja yksilöllisesti osuvampi tukihoito on, sitä paremmat ovat tulokset”, Kaarlo Jaakkola painottaa.

Kaarlo Jaakkolan yhteystiedot takasivulla

Valkosipulikapseli, jossa teho-, hinta- ja laatusuhde on kohdallaan.

ARIZONA NATURAL

Myös paikalliseen käyttöön!

Luontaistuotekaupoista

Biomed Oy (09) 3424 6340



MÖLLERIN OMEGA-3

SYDÄMESI PARHAAKSI

Möllerin Omega-3 kalaöljyvalmiste sisältää runsaasti sydänystävällisiä omega-3-rasvahappoja, jotka lisäävät veren juoksevuuutta ja auttavat verisuonia pysymään sileämpinä ja joustavampina.



Markkinoija: Tamro Oyj/Pharmakon

Möllerin Omega-3 tukee Suomen Sydänliiton työtä sydän- ja verisuonisairauksien voittamiseksi.

TENTTI?
KILPAILU?
ESIINTYMINEN?
LIIKENEUVOTTELU?

Älä anna stressin tai jännityksen heikentää suoritustasi!



AntiSTRESS LAUKAISEE STRESSIN JA JÄNNITYKSEN ILMAN VÄSYTTÄVÄÄ VAIKUTUSTA



Markkinoija Polar Pharma Oy

Vaikuttaa nopeasti - tehostaa muistia ja keskittymistä

AntiSTRESS on alkuperäinen Suntheanine® valmiste, josta on julkaistu yli 45 tutkimusta. Suntheanine®:lle on myönnetty 17 patenttia ja lukuisia kansainvälisiä palkintoja. Tutkimusten mukaan AntiSTRESS lievittää stressiä ja jännittyneisyyttä ilman väsyttävää vaikutusta. AntiSTRESS jopa parantaa henkistä suorituskykyä, kuten muistia ja keskittymistä. Saatavana luontaistuotekaupoista ja apteekeista.

Menolistica®

Aikuiselle naiselle



Luonnollinen vaihtoehto korvaavalle hormonioidolle turvallisesti ilman sivuvaikutuksia. Mahdollistaa naiselle täysipainoisen elämän vaihdevuosista huolimatta.

Menolistica stimuloi tärkeiden hormonien kuten DHEA, Estrogeeni, Progesteroni ja Testosteroni tuotantoa.

Aktivoi ja ylläpitää omaa hormoni-tuotantoa.

- mieliala paranee,
- päänsäryt vähenevät
- seksuaalinen halukkuus lisääntyy
- kuukautiskierto normalisoituu
- luuston kunto kohenee
- iho jättevoityy



Orendo Oy
www.menolistica.com

A.Vogel

KYPSÄN IÄN HYVINVOINTIIN



Tutkitusti tehokas
Prostaforce
kapseli miesten
eturauhasvaivoihin.
Vain 1 kps päivässä!



Homeopaattinen
H 1006 FIN
tuo helpotusta
aikuisen naisen
elämään vuosien
vaihtuessa.

VOIMAA LUONNOSTA

A. Vogel Oy, Sirokuja 3, 01490 Vantaa, puh: 09-874 121, www.vogel.fi

POLBAX®

Energia,
elämänilo,
jaksaminen!

Tutkittu ja dokumentoitu energiaa lisäävä
SOD-entsyymi - antioksidantti - siitepölyvalmiste

ENERGIAA ANTAVA.
Polbax® lisää luonnollisella tavalla energiaa antavan glykogeenin määrää soluissa ja auttaa sinua jaksamaan paremmin.
TILARÄISEEN VÄSYMYKSEEN.
Polbax® soveltuu sekä naisille että miehille, jotka tuntevat itsensä tilapäisesti väsyneiksi niin fyysisesti vaativassa kuin myös istumatyössä.
Polbax® vähentää lihasten väsymistä, lihaskipua ja lihasten vaurioitumista rasitustilanteissa. Sopii hyvin myös urheilijoille ja kuntoliijoille.



Valmistettu kahdeksan kasvilajin siitepöly-emulsiosta.
Allergiatestatu, ei aiheuta normaalisti reaktiota siitepölyallergikoille.

Luontaistuotekaupoista.
Biomed Oy (09) 3424 6340



"Ruokavaliota parantamalla urheilijat palautuvat suorituksistaan nopeammin ja myös sairastavuus pienenee", sanoo Pontus Jäntti.

PONTUS JÄNTTI

Oikea ruokavaliio on terveyden perusta

Ammatikseen sulkapalloa pelannut Pontus Jäntti huomasi 10 vuotta sitten oikean ruokavaliion vaikuttavan selvästi suorituskykyynsä. Siitä lähtien hän on ollut kiinnostunut ravinnon ja antioksidanttien vaikutuksesta ihmisen terveyteen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Nykyisin hän laatii itse ruokavaliio-ohjeita asiakkailleen toimiessaan heidän henkilökohtaisena valmentajanaan, Personal Trainerina.

"Kiinnostuin ravinnon merkityksestä terveyteen ja urheilu-suorituksiin pelatessani ammattilaisena sulkapalloa. Hakeuduinkin tuolloin Antioksidanttiklinikalle lääkäri **Pertti Lähteenmäen** vastaanotolle saadakseni asiasta lisää tietoa", Jäntti kertoo.

"Ruokavaliota parantamalla urheilijat palautuvat suorituksistaan nopeammin ja myös sairastavuus pienenee. Vaikka ruokavaliion merkitys kokonaisuudessa voi olla pieni, niin huippu-urheilusta puhuttaessa pienetkin marginaalit ovat ratkaisevia."

Vain 15 % syö suositusten mukaisesti

Jäntti on pitänyt itseään ravintoasioissa ajan tasalla hankkimalla jatkuvasti tietoa uusimpien tutkimusten kautta. Nykyisessä työssä tämä on elinehto. Personal Trainerina Jäntin tehtävä on selvittää asiakkaan ruokailu- ja liikuntatottumukset ja ohjata häntä terveellisempään elämään henkilökohtaisen kunto-ohjelman avulla.

Hänen mielestään oikeaan ruokavaliioon kiinnitetään nykyisin aivan liian vähän huomiota, eivätkä ihmiset syö kuten heidän pitäisi.

"Virallinen taho on sitä mieltä, että ihmiset saavat kaikki tarvitsemansa ravintotekijät päivittäisestä ruoasta. Kuitenkin vain 15 prosenttia ihmisistä syö suositusten mukaisesti. Kuinka moni nauttii esimerkiksi päivittäin puoli kiloa vihanneksia, marjoja ja hedelmiä?"

"Koska niin harvat syövät suositusten mukaisesti, herää kysymys miten hivenaisten ja vitamiinien saatavuus taataan. Pitäisikö elintarviketeollisuuden alkaa lisätä antioksidanteja makkaraan tai kaljaan?", Pontus kysyy.

Kiinnitä huomiota hiilihydraattien ja rasvan laatuun

Ruoasta puhutaan nykyisin paljon, televisiot esittelevät erilaisia reseptejä kokki-ohjelmassaan, lehdet pursuavat dieettejä. Milloin vannotaan proteiinien nimeen, milloin taas hiilihydraattidieetti tuo mukanaan hyvinvointia. Jäntti ei suosittele asiakkailleen minkäänlaisia dieettejä, vaan pitäytyy tuttuun ruoka-aineympyrään, hieman muunneltuna.

"Viljapuolelta siirtäisin painopistettä vielä enemmän vihanneksiin ja hedelmiin. Myös hiilihydraattien laatuun kiinnittäisin enemmän huomiota. Nykyisin viljatuotteita prosessoidaan hyvin pitkälle, mikä aiheuttaa niille laatuongelmia. Kun viljan kuitua sisältävä kuorikerros poistetaan, saadaan hiilihydraatteja, jotka nostavat veren insuliini- ja sokeritasoa nopeasti. Tämä aiheuttaa mm. lihomista."

"Myös rasvan laadulla on merkitystä. Suositeltavia ovat Omega 3-rasvahapot, joita saa esimerkiksi kylmäpuristetusta oliivi- ja rypsiöljyistä."

Jäntin mukaan hyvä ruokavaliio sisältää runsaasti kalaa, vihanneksia, hedelmiä, mar-

joja sekä täysjyväviljoja.

"Ja jos rasvan laatu on vielä kohdallaan, näistä aineksista voi koostaa itselleen varsin hyvän ruokavaliion. Ja mitä useammin ihmisillä on mahdollisuus valita luomua, sen parempi."

Jäntti pitää oikein koostettua ruokavaliolta hyvinvoinnin perustana. Toisaalta hän myöntää, että joskus on syytä turvautua lisäravinteisiin.

"Suositellen asiakkailleni mahdollisuuksien mukaan pienoisoravintotekijöiden mittausta Antioksidanttiklinikalla, sillä se osoittaa tarkasti mahdolliset puutteet. Sen sijaan en pidä suositeltavana summittaista suurien vitamiinimäärien nauttimista. Hoidon pitää perustua mittauksiin."

Haittavaero pikaruualle?

Nykyiset tutkimukset osoittavat kiistatta hyvän ruokavaliion terveyttä edistävän ja sairauksia ehkäisevän merkityksen.

"Eri maiden väestötutkimukset ovat mielenkiintoisia. Esimerkiksi Kreetan saarella sydän- ja verisuonitautteja tuskin tunnetaan, mikä johtuu pitkälle heidän ruokavaliostaan."

Vaikka tietoa ravintoasioista on paljon, yhä useampi turvautuu siitä huolimatta "epäterveellisiin" vaihtoehtoihin.

"Pikaruokakulttuuri on muuttanut suhtautumistamme ruokaan. On oikeastaan toiveajattelua, että kaikki alkaisivat panostaa terveellisempään ruokaan, kun viidellä eurolla saa hampurilaisaterian. Pitäisiköhän pikaruualle asettaa haittavaero?"

Original silicea
Piinkova aine pehmeässä muodossa
hubner

Silicea on täysin lisäaineeton pihappogeeli

Apua vatsalle!

Kun vatsa reagoi herkästi stressiin ja erilaisiin ruoka-aineesiin, lusikalinen Siliceaa aterioiden välillä rauhoittaa. Silicea geeli muodostaa suojaavan pinnan vatsan limakalvolle ja sitoo ärsyttäviä ja haitallisia aineita.

Pii on myös tärkeä sidekudosten (iho, luusta, hiukset, kynnet) kollageenin ja elastiinin rakenneosana

Reformi-Keskus P. B. 02101 Espoo, www.oriolo.fi

NEUROGLANDIN

MONIPUOLINEN MUISTIKAPSELI

Sisältää kaikkia aivojen tarvitsemia rasvahappoja. Lisänä mustaherukan siemenöljy (GLA+ALA). Yksi kapseli päivässä.

Luontaistuotekaupoista

Biomed Oy (09) 3424 6340

Kuopion yliopistossa urauurtavaa ravitsemustutkimusta

E- ja C-
vitamiini
hidastavat

Kuopion yliopiston epidemiologian professori Jukka T. Salonen tutkii ryhmänsä ravintoaineiden merkitystä ihmisen terveydelle.

sepelvaltimoiden ahtautumista

Kuopion Yliopiston Kansanterveyden tutkimuslaitoksen mukaan E- ja C-vitamiinien yhdistelmähoito hidastaa sepelvaltimoiden ahtautumista. Erityisen tehokkaaksi tämä hoitomuoto osoittautui sepelvaltimotaudista kärsivien miesten kohdalla. Yliopistossa vaikuttava tutkimusryhmä tutkii ravinnon merkitystä ihmisen terveydelle ja erityisesti sen antioksidatiivisia vaikutuksia.

E- ja C-vitamiinitutkimukseen osallistui 520 sydän- ja verisuonisairauksien suhteen korkeariskistä miestä ja naista. Osalle heistä annettiin lumentä, osalle pelkkää E- tai C-vitamiinia ja lopuille molempia vitamiineja.

Tutkimustulosten mukaan E- ja C-vitamiinien yhdistelmähoito hidasti selvästi sepelval-

timoiden ahtautumista. Tulokset julkaistiin maailman johtavassa kardiologisessa julkaisusarjassa Circulationissa helmikuussa 2003. Tutkimusryhmää johti Kuopion yliopiston epidemiologian professori **Jukka T. Salonen**.

E- ja C-vitamiinien yhdistelmähoito tehokkainta

Tutkimuksessa koehenkilöille annettiin 250 milligrammaa hidasliukoista C-vitamiinia ja noin 100 yksikköä E-vitamiinia, molempia kahdesti päivässä. Valtimoiden ahtautuminen hidastui molempia vitamiineja saaneiden ryhmässä kuudessa vuodessa noin neljänneksellä. Miehillä ahtautuminen hidastui noin 34 prosenttia ja naisilla 15.

Maailmalla on tehty aiemminkin vastaavatyyppejä tutkimuksia pelkästään E-vitamiinilla, mutta niissä ei ole havaittu samanlaisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitauteihin.

”Näyttäisi siltä, että E-vitamiiniin pitää yhdistää jokin toinen antioksidantti, joista C-

vitamiini on tehokkain, tarpeeksi tiheästi ja hidasliukoisessa muodossa annettuna. Jos koehenkilön valtimot olivat ahtautuneet tai hänellä oli sepelvaltimotauti tai muu valtimosairaus, ehkäisyvaikutus oli isompi”, kertoo Jukka T. Salonen.

Sukupuolien välinen ero hoidon tehossa johtui Salosen mukaan siitä, että naiset saavat miehiä enemmän ruokavaliostaan C-vitamiinia.

”Miehillä esiintyy C-vitamiinin puutosta naisia useammin, jolloin C-vitamiinin hoitovaikutus nousi suuremmaksi. Myös naisten elimistön puolustusjärjestelmä on miehiä tehokkaampi. Lisäksi naisten sukupuolihormonit ovat itsessään antioksidatiivisia, testosteroni puolestaan ei.”

Pettuleipä terveellistä

Tutkimusryhmän mielenkiinnon kohteena ovat olleet myös lignaanit. Ne ovat kasvipärisiä aineita, joilla on hormonien kaltaisia vaikutuksia. Hyviä lignaaninlähteitä ovat mm. ruis, pellavansiemen, pettu ja soija.

Lignaanitutkimus julkaistiin arvovaltaisessa lääketieteellisessä julkaisussa Lancetissa pari vuotta sitten. Kuopio-laistutkijat osoittivat ensimmäisenä maailmassa veren korkean lignaanipitoisuuden suojaavan ihmistä sydäninfarkteilta.

”Tutkimuksemme liittyivät pettujauheeseen. Tiesimme ennestään, että siinä on paljon lignaaneja, mutta myös kasvin väriaineita, katekiineja. Vertasimme ruisleivän ja pettuleivän vaikutuksia veren lignaanitasoon. Selvisi, että pettuleipä nostaa lignaanitasoa selvästi enemmän kuin ruisleipä. Pettuleipä on funktionaalinen elintarvike tyypillisimmillään”, professori Salonen toteaa.

Toinen mielenkiintoinen tutkimustulos liittyy kahviin.

”Ravitsemusepidemiologi **Sari Voutilaisen** johdolla olemme tutkineet paljon ns. polyfenolisia antioksidantteja, joita esiintyy esimerkiksi kahvissa. Lähdimme oletuksesta, että kahvilla on myös terveellisiä vaikutuksia, vaikka sitä pidetään usein epäterveellisenä. Tulokset osoittivat kuitenkin

kin kahvin hyödyllisten ja haitallisten vaikutusten kumoavan toisensa, joten kahvi kokonaisuutena ei liene kovin epäterveellistä.”

Antioksidanttihoito kuuluu lääkäreille

Tutkimusryhmä on perehtynyt myös mausteiden antioksidatiivisiin vaikutuksiin.

”Teimme teollisuuden kanssa tutkimuksen, jossa mehuun lisättiin mausteista eristettyjä antioksidantteja. Tässä tapauksessa funktionaalisella mehulla havaittiin selkeästi terveellisiä vaikutuksia.”

Professori Salonen kannattaa funktionaalisia elintarvikkeita – tietyn ehdoin.

”Kannatan vitamiinien ja hivenaineiden lisäämistä ruokaan, sillä se varmistaa parhaiten väestön riittävän suojaravinteiden saannin. Mutta funktionaaliset elintarvikkeet pitäisi ehdottomasti tutkia teollisesti ennen markkinoille laskemista. Suomeen pitäisi laatia lainsäädäntö, joka varmistaisi tämän asian, sillä esimerkiksi joillakin flavonoidi-

Banbrytande forskning vid Kuopio universitet: Vitaminerna E och C förebygger åderförkalkning

yhdisteillä voi olla myös haitallisia vaikutuksia.”

”Pidän myös ravintolisien antamista, etenkin joillekin erityisryhmille, perusteltuna. Omissa tutkimuksissamme olemme havainneet huonon puolustusjärjestelmän omaavien ihmisten hyötyvän ravintolisistä selvästi muita paremmin. Uskonkin, että tulevaisuudessa sairaaloissa ja lääkäriseimillä tehdään geenitestejä, jotka kertovat elimistön puolustusjärjestelmän toimintakyvystä ja tukevat tätä kautta hoitoa. Minusta myös ravitsemustieteellisen koulutuksen määrää tulisi lisätä lääkäreiden koulutuksessa. Antioksidanttihoito olisi hyvä pysyä lääkäreiden käsissä.”

Liiku vähintään pari kertaa viikossa.

Sydän- ja verisuonitauteihin liittyvät myös tutkimusryhmän tekemät havainnot elohopean ja liikunnan terveydelisistä vaikutuksista.

EU-maat ovat tiukentamassa elohopean saantisuosituksia, sillä elohopean on todettu aiheuttavan mm. synnynnäisiä epämuodostumia luultua enemmän. Kuopion yliopiston tutkijat osoittivat jo 1995 runsaan elohopean aiheuttavan sepelvaltimotautia, jopa sydäninfarkteja ja kuolemia. Tulos on saanut vahvistusta jälkepäin useissa muissa maissa tehdyistä tutkimuksista.

”Suomessa elohopean saanti on aika runsasta, mikä johtuu happamasta maaperästä sekä sisävesikalojen runsaasta käytöstä. Elohopean saantia voitaisiin ehkäistä kiinnittämällä huomiota ympäristöpäästöihin ja antamalla tarkempia ruokasuosituksia.”

Kuntoilijoita puolestaan ilahduttanee tieto, että säännöllisellä pyrähdyksellä lenkipolulle ennaltaehkäistään sydän- ja verisuonitauteja.

”Selvitimme kuntoliikunnan ja fyysisen kunnon merkitystä näihin sairauksiin. Tulokset osoittivat, että ehkäisevä vaikutus saadaan jo puolen tunnin mittaisella kuntoliikunnalla pari kertaa viikossa. Eli kertaliikunnan keston ei tarvitse välttämättä olla kovin pitkä, eikä rasittavuuden suuri. Ja mitä parempi kunto ihmisellä on, sen pienempi on hänen riskinsä sairastua sepelvaltimotautiin.”

Kombinationsvård med vitaminerna E och C fördröjer kranskärlförträngning. Det visar en undersökning som gjorts på forskningsinstitutet för folkhälsofrågor vid Kuopio universitet. Speciellt effektiv visade sig denna vårdform vara när det gällde män med kranskärlssjukdomar.

Forskargruppen i Kuopio studerar näringens betydelse för människors hälsa och speciellt intresserar man sig för dess antioxidativa effekter.

Studien som gällde vitaminerna E och C omfattade 520 män och kvinnor med hög risk för hjärt- och kärlsjukdomar. De var uppdelade så att en grupp fick placebo, en grupp enbart vitamin E, en annan grupp enbart vitamin C och slutligen hade man en grupp som fick båda dessa vitaminer i kombination.

Undersökningen visade att kombinationsvård med båda vitaminerna klart hindrade förträngning i kranskärlen. Forskargruppen publicerade sina resultat i *Circulation*, en världsledande kardiologisk publikation, i februari i år. Projektledare har varit **Jukka T Salonen**, professor i epidemiologi vid Kuopio universitet.

Kombination mest effektiv

Försökspersonerna fick 250 milligram långtidsverkande vitamin C och cirka 100 enheter vitamin E två gånger per dag. I den grupp som fick båda vitaminerna fördröjdes kranskärlförträngningen med cirka en fjärdedel under sex år. Hos männen skedde en fördröjning med cirka 34 procent och för kvinnorna med 15 procent.

Det har tidigare runtom i världen gjorts liknande studier av enbart E-vitaminets effekter, men i dessa har man inte iakttagit samma slag av effekter på hjärt- och kärlsjukdomar.

- Det förefaller som om man bör kombinera vitamin E med någon annan antioxidant och i så fall är vitamin C den mest effektiva, tillräckligt frekvent doserad och i långtidsverkande form. Hos de försökspersoner som hade förträngda kranskärl eller led av annan åderförkalkningssjukdom visade sig den preventiva effekten vara störst.

Det säger professor Jukka T

Salonen. Han menar att de skillnader i vårdresultat som konstaterades mellan kvinnor och män kan bero på att kvinnor i allmänhet får mer C-vitamin via maten än män.

- Brist på C-vitamin förekommer oftare hos män än hos kvinnor, vilket kan ha bidragit till att behandlingseffekten av C-vitaminet blev större hos männen i undersökningen. Det är också så att kvinnors försvarssystem är effektivare än mäns. Dessutom är kvinnors könshormoner i sig antioxidativa, medan det manliga könshormonet testosteron inte har någon antioxidativ egenskap.

Barkbröd hälsosamt

Forskargruppen har intresserat sig bl a för s k lignaner, ämnen som har sitt ursprung i växtriket och har hormonliknande egenskaper. Goda lignankällor är bl a råg, linfrön, bark och soja.

För ett par år sedan publicerade forskargruppen en lignanstudie i den ansedda medicinska tidskriften *Lancet*. Forskarna i Kuopio kunde som de första i världen peka på att hög lignanhalt i blodet skyddar mot hjärtinfarkt.

- I vår nya studie finns anknytningspunkter till barkmjöl. Vi visste sedan tidigare att det finns gott om lignaner i barkmjölet, men det innehåller också växtfärgämnen som kallas katekiner. Vi jämförde vilka effekter dels rågbröd och dels barkbröd hade på lignannivån i blodet. Det framgick att barkbröd höjer lignannivån klart mer än rågbröd. Barkbrödet är alltså det mest funktionella livsmedlet, konstaterar professor Salonen.

Ett annat intressant forskningsresultat har anknytning till kaffe:

- Under ledning av näringsepidemiologen **Sari Vuolainen** har vi studerat mängda s k polyfenola antioxidanter som förekommer bl a i kaffe. Vi utgick från antagandet att kaffe också har hälsosamma egenskaper, även om det ofta anses enbart ohälsosamt. Resultaten visade att de nyttiga och skadliga effekterna tog ut varandra.

Antioxidantvård borde ligga i läkarnas händer

Forskargruppen har också ägnat sig åt kryddors antioxidativa effekter.

- Vi gjorde tillsammans



Jukka T Salonen, professor i epidemiologi vid Kuopio universitet, studerar olika näringsämnenas betydelse för människans hälsa.

med industrin en studie där vi i saft tillsatte antioxidanter utvunna ur kryddor. Vi kunde konstatera klart gynnsamma hälsoeffekter av den funktionella saften.

Professor Salonen är positiv till funktionella livsmedel på vissa villkor.

- Jag förordar att man tillsätter vitaminer och spårämnen i maten eftersom man på det sättet bäst kan säkra att befolkningen får i sig en tillräcklig mängd skyddande näringsämnen. Men funktionella livsmedel borde ovillkorligen undersökas vetenskapligt innan de släpps ut på marknaden. Vi borde få en lagstiftning i Finland som säkerställer detta eftersom det är så att t ex vissa flavonoid-föreningar kan ha även skadliga effekter.

- Jag anser det också befoget att ordinera näringstillskott för speciella grupper. I våra egna studier har vi sett att människor med nedsatt motståndskraft har mer nytta av näringstillskott än andra. Jag tror också att det i framtiden på sjukhus och läkarstationer kommer att göras gentester som klarlägger organismens försvarssystem. De blir i så fall ett stöd i den här vårdformen.

- Enligt min uppfattning borde man i läkarnas utbildning lägga till mer näringsvetenskaplig skolning. Det vore bra om man kunde hålla kvar antioxidantvården i läkarnas händer.

Motion nyttig

Iakttagelser som forskargruppen gjort om hälsoeffekter när det gäller kvicksilver och motion har också samband med hjärt- och kärlsjukdomar.

EU-länderna håller nu på att skärpa rekommendationerna när det gäller kvicksilver, eftersom man funnit att kvicksilvret förorsakar medfödda missbildningar i högre grad än man tidigare trott.

Forskare vid Kuopio universitet visade redan 1995 att kvicksilver kan orsaka kärlsjukdomar som hjärtinfarkt. Resultatet har senare bekräftats av forskare i flera andra länder.

- I Finland är exponeringen för kvicksilver ganska stor beroende på vår sura jordmån och på att vi äter mycket insjöfisk. Vi skulle kunna minska exponeringen genom att ägna mer uppmärksamhet åt miljöutsläppen och genom tydligare livsmedelsrekommendationer.

Till sist: Det kanske kan glädja dem som regelbundet beger sig ut i joggingspåret att den sortens motion kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

- Vi har fastställt betydelsen av motion och fysisk kondition för dessa sjukdomar. Redan en halvtimmes motion ett par gånger i veckan har en förebyggande effekt. Det behöver inte vara fråga om varken långa eller särskilt ansträngande motionspass. Ju bättre kondition man har, desto mindre är risken att insjukna i kranskärlsjukdomar.

LYSI OMEGA-3 FORTE SYDÄMESI VALINTA

Omega-3-rasvahapot pitävät sydämen ja verisuonet kunnossa. Huolehdi niiden riittävästä saannista päivittäin. Lysi Omega-3 Forte kapseleista saat runsaasti hyvinvoinnille tärkeitä omega-3-rasvahappoja. Pysyt nuorekkaana, hyvännäköisenä ja aina yhtä virkeänä.



Markkinoija Oriola Oy, puh. 010 42 999. www.oriola.com



BIOCIDIN

greipinsiemenöljyute-valmisteet

TIPAT ja KAPSELIT

- Flunssan oireisiin
- Hengitysteiden tulehdukseen
- Suolisto-ongelmiin
- Ihon sieni- ja bakteeriongelmiin
- Emätinhuuhteluun
- Hiivan häätöön
- LUONTAISTUOTEKAUPASTA



Biomed Oy (09) 3424 6340

www.biomed.fi

TYRNIÖLJYSSÄ ON TEHOA!

Luontaistuotekaupoista
ja apteekkeista

Omega7-tyrniöljykapselit herkille limakalvoille ja atooppiselle iholle

Turun yliopiston väitöskirjassa todettiin erityisellä hiilidioksiduutolla valmistetuilla tyrnin siementen ja pehmytosan öljyillä olevan myönteisiä vaikutuksia mm. atooppiseen ihottumaan¹. Omega7-tyrniöljyn rasvahapot, antioksidantit ja kasvisterolit auttavat ihoa uusiutumaan. Ne suojaavat, vahvistavat ja uudistavat myös limakalvoja. Omega7-tyrniöljy on puhdasta 100-prosenttista tyrniöljyä. Valioravinnon tyrniöljykapselien kuori on kasvipohjainen.

¹ Baoru Yang: Lipophilic components of sea buckthorn (Hippophaë rhamnoides) seeds and berries and physiological effects of sea buckthorn oils. Turun yliopisto 2001.

OY VALIORAVINTO AB
www.valioravinto.fi



EI ENÄÄ STRESSIÄ

Uskomatonta, kuinka paljon energiaa Q10 on antanut



Kati muistelee sisarensa Pirjon kanssa aikaa ennen Bio-Qinon Q10 energialisää.

"Syötyäni Bio-Qinon Q10:tä kolmen viikon ajan huomasin muutoksen. Suorastaan hehkuin energiaa", Kati Lintunen sanoo viitaten kapseleihin, joita hän on ottanut päivittäin selviytyäkseen kireisestä elämäntyylistään.

"Nyt energia riittää paljon paremmin töissä ja jaksan taas touhuta lasteni kanssa", Kati sanoo. Tavatessaan isen sisarensa Pirjon he muistelivat muutosta, jonka kapselit saivat aikaan.

Katilla oli erittäin vaativa markkinointityö yrityksessä, jossa hän joutui matkustamaan paljon. Neljän pienen lapsen kanssa Kati väsyi, stressaantui ja lopulta uupui.

Tilanne vaikutti huonolta, mutta asioidessaan apteekissa Kati huomasi mainoksissa näkemänsä Bio-Qinon pakkauksen ja päätti kokeilla sitä. "Nyt pursuan taas energiaa kotona ja työssä. Enää en tunne itseäni samalla tavalla stressaantuneeksi, kiitos Bio-Qinon Q10", Kati kertoo sisarelleen.

Bio-Qinon Q10 sisältää koentsyymi-Q10:tä, joka on välttämätön välittäjäaine solujen energiantuotannossa. Normaalisti terve ja nuori keho tuottaa riittävästi Q10:tä solujen tarpeisiin. Sairauden sattuessa tai ikääntymisen myötä kehon oma Q10 tuotanto voi olla riittämätöntä.

Tämä koetaan usein voimattomuutena ja jaksamisen puutteena.



Apteekista ja luontaistuotekaupoista

Laatutuote Pharma Nordilta
Pharma Nord

Ravintolisä, joka sisältää ubikinonia.
Tilustu pakkauksen ohjeisiin.

Rajatorpantie 41 C, 01640 Vantaa, puh. 09-8520 2215

Kalaruoka ja miesten aivoverenkiertohäiriöiden riski

Kalaravinto on monessa tutkimuksessa osoitettu tärkeäksi esim. sydän- ja verisuonitautien torjunnassa. Kalan rasvat ovat nk. pitkäketjuisia omega-3-monityydyttymättömiä (PUFA) rasvoja, joiden tiedetään olevan hyödyllisiä ihmiselle. Sen sijaan omega-3:n merkityksestä aivoverenvuodon torjunnassa tiedetään vähemmän. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, voidaanko kalan syömisellä vaikuttaa aivoverenvuodon riskiin.

Tutkimukseen osallistui 43.671 miestä, joiden ikä vaihteli 40–75 vuoden välillä (The Health Professional Follow-up Study). Kaikki olivat ennen tutkimuksen aloittamista täyttäneet kaavakkeen, jossa selvitettiin yksityiskohtaisesti ruokatot-

tumukset. Heillä ei myöskään todettu sydän- ja verisuonitautteja vuonna 1986, kun tutkimus aloitettiin. Seuranta kesti 12 vuotta. Sinä aikana tehtiin kaksi välitarkastusta.

Tutkimuksen aikana dokumentoitiin 608 aivoverenkierron häiriötä. Näistä 377 oli ohimeneviä iskeemisiä aivoverenkierron häiriöitä, 106 oli aivoverenvuotoja ja 125 kertaa diagnoosi jäi hieman epäselväksi. Ryhmällä, joka söi ainakin 1-3 kertaa kuukaudessa kalaa verrattuna ryhmään, joka ei syönyt lainkaan kalaa, ohimeneviä iskeemisiä aivoverenkierron häiriöitä oli tilastollisesti merkittävästi vähemmän. Kuitenkaan kala-aterioiden määrän lisääminen ei näyttänyt vaikuttavan riskiin lisää alentavasti. Tutkimuk-

sen valossa näytti myös siltä, että kalan syöminen valitettavasti ei vaikuttanut aivoverenvuotoriskiin.

Kalamiehille tutkimustulos on mieleen, sillä tutkijoiden päätelmä oli, että miesten aivoverenkiertohäiriöiden riskiä voidaan merkittävästi vähentää syömällä kalaa muutaman keran kuukaudessa.

Fish Consumption and Risk of Stroke in Men
Ka He, MD, MPH; Eric B. Rimm, ScD; Anwar Merchant, DMD, ScD; Bernard A. Rosner, PhD; Meir J. Stampfer, MD, DrPH; Walter C. Willett, MD, DrPH; Alberto Ascherio, MD, DrPH. JAMA. 2002;288:3130-3136

Ruokatottumukset ja verenpainesairaudet

Yhdysvalloissa, kuten Suomesakin on alueita, joissa jotain määrättyä tautia esiintyy erityisen runsaasti. Yhdysvaltain eteläosissa on vyöhyke, jossa kuolleisuus aivoverenkiertohäiriöihin on maan korkein. Verenpaine-tauti on myös hyvin yleinen ongelma samalla alueella.

Yhdysvalloissa on jo monen vuoden ajan tehty määrätietoista väestötutkimusta, jossa väestöpohja on erittäin laaja käsittäen koko mantereen. Tutkimuksissa on hyvin tarkasti dokumentoitu mm. ruokatottumuksia.

Tutkijat Hajjar et al Etelä-Karoliinan Yliopistosta päättivät selvittää, oliko ruokatottumuksilla yhteyttä edellä mainittujen tautien runsaaseen esiintymiseen juuri tällä alueella.

Aineisto kerättiin National

Health and Nutritional Examination Survey III (NHANES-III) tutkimuksesta. Kaikkiaan 17752 henkilön (yli 18 vuotta) tiedot rekisteröitiin: verenpaineet, proteiinien, hiilihydraattien, tyydyttyneiden sekä tyydyttymättömien rasvojen saanti, tyydyttyneiden ja tyydyttymättömien rasvahappojen suhde, kolesterolit, kuitujen määrä, natrium, kalium, kalsium, magnesium, sinkki, kupari, rauta, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-, C-, E-vitamiini, niasiini sekä alkoholin käyttö.

Tulokset osoittivat, että verenpaineet olivat tilastollisesti merkittävästi koholla Yhdysvaltojen eteläosissa. Huonojen rasvojen saanti ja kolesterolit olivat merkittävästi korkeampia etelässä kun taas kuitujen saanti oli alhaisin. Natriumin saanti oli etelässä korkein ja alhaisin

lännessä. Etelässä kaliumin, kalsiumin, fosforin, magnesiumin, kuparin, B-, A-, C-vitamiinien sekä raudan saanti oli myös tilastollisesti merkittävästi muita alueita alhaisempi.

Tutkijoiden päätelmä oli, että nk. "etelän aivoverenkiertohäiriövyöhykkeen" taustalla ovat huonot ruokatottumukset, jotka pitkällä tähtäimellä aiheuttavat korkean verenpaineen ja sydänverisuonisairauksien tiheän esiintymiseen.

Regional variations of blood pressure in the United States are associated with regional variations in dietary intakes: the NHANES-III data. Hajjar J, Kotchen T. J Nutr 2003 Jan;133(1):211-4

Ylipaino ja menetetyt elinvuodet

Äskettäin julkaistussa amerikkalaisessa tutkimuksessa selvitettiin liikalihavuuden merkitystä elinikäennusteeseen. Aineisto oli huomattavan laaja ja perustui Yhdysvalloissa tehtyihin väestötutkimuksiin (US Life Tables (1999); Third National Health and Nutrition Examination Survey (1988-1994); First National Health and Nutrition Epidemiologic Follow-up Study, I and II (1971-1992); NHANES II Mortality Study (1976-1992)).

Tutkitut ihmiset jaettiin elopainoindeksin eli body mass indeksin (BMI) mukaan kuuteen ryhmään: alle 17, 17-18, 18-19, 20-21, 21-45, yli 45. Elopainoindeksi 24 katsottiin normaalin raja-arvoksi. Tutkimuksessa pyrittiin arvioimaan ennustettavan eliniän ero ylipainoisen ja

normaalipainoisen välillä. Tätä lukua kutsuttiin tutkimuksessa "menetetyksi elinvuodeksi" (Years of Life Lost YLL).

Väestöryhmien välillä huomattiin suuriakin eroja. Valkoisten elopainoindeksin ihannearvo oli 23-25 ja tummaihoisten 23-30. Kun tutkittiin yksittäisiä ylipainoryhmiä iän suhteen niin todettiin, että nuoren ylipainoisen ihmisen elinikäennuste oli selvästi lyhyempi kun samaan ylipainoryhmään kuuluvan vanhemman ihmisen. Vaikeasti ylipainoiset valkoiset miehet, joiden ikä vaihteli 20-30 välillä (BMI yli 45) menettäisivät jopa 13 vuotta elämästään. Saman ikäiset vaikeasti ylipainoiset naiset menettäisivät tutkimuksen mukaan vain 8 vuotta. Valkoisten miesten kohdalla tämä tarkoittaa,

että he menettäisivät jopa 22% eliniästään. Tummaihoisten ylipainoisten nuorten miesten ja naisten kohdalla tulokset ovat saman suuntaisia.

Tutkijoiden päätelmä oli, että varsinkin nuorten ylipainoisten ihmisten kohdalla eliniän ennuste lyhenee merkittävästi suhteessa ylipainoisuuden määrään. Ylipainoisuuden torjuminen mm. liikunnalla ja oikealla ravinnolla on ensiarvoisen tärkeää, kun halutaan vaikuttaa elinikäennusteeseen.

Years of Life Lost Due to Obesity
Kevin R. Fontaine; David T. Redden; Chenxi Wang; Andrew O. Westfall; David B. Allison JAMA. 2003;289:187-193

Onko ongelmasi kuiva, kutiseva ja hilseilevä iho tai päänahka?

Psorinol®

APUA LUONNOSTA!



SHAMPOO ja IHOVOIDE

Hajusteettomat, luonnonaineista valmistetut, tutkitut PSORINOL®-tuotteet. Luontaistuotekaupasta.

Diarmed Oy 1091 3424 6340

Miten Sinä annat vuosien kohdella itseäsi?



Alkuperäinen ASAP-tutkimuksen valmiste.

CellaVie®

Sen vaikutuksista saatiin näyttöä suomalaisessa tutkimuksessa.

Laaja suomalainen ASAP-tutkimus*) osoitti, että CellaVie hidasti tupakoivien miesten kaulavaltimon seinämän paksuuntumista. Naisilla ja pelkästään C- ja E-vitamiinia saaneilla muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tutkimuksessa vaikutuksia seurattiin tarkasti kuuden vuoden ajan.

Tutkijat totesivat kaulavaltimon ateroskleroosin hidastumisen vain CellaVie depot-tabletteja saaneilla.

Alkuperäisen, tutkimuksessa käytetyn CellaVie valmisteiden depot-tabletti on ainutlaatuinen.



E-vitamiinia sisältävä kerros liukenee kuten normaali tabletti.

C-vitamiinia sisältävä kerros on depottabletti, josta C-vitamiinia vapautuu hitaasti. Näin se imeytyy tasaisemmin pitkin päivää.

Aikuisille yksi tabletti kaksi kertaa päivässä C- ja E-vitamiinien puutoksen hoitoon ja ehkäisyyn. Apteekista ilman reseptiä 60 ja 120 depot-tabletin pakkauksissa. Tutustu käyttöohjeisiin ja kysy lisätietoa apteekista. Pidä huolta elimistösi puolustuskyvystä.

CellaVie® voi auttaa sinua

*) Antioxidant Supplementation in Atherosclerosis Prevention (ASAP) -tutkimus. Salonen JT ym., Suomen Lääkärilehti 4/2001 ja Circulation 2003.

www.ferrosan.fi

LUONNOLLINEN VAIHTOEHTO KOLESTEROLIN ALENTAMISEEN! PREVESAN KASVIFENOLIVALMISTE



Nostaa hyvää
HDL-kolesterolia
jopa 18 %
Laskee huonoa
LDL-kolesterolia
peräti 21,7 %

PREVESAN on aivan uudenlainen kolesterolia säätelevä tuote. Se on kasvifenoliyhdiste, joka vaikuttaa hyvän ja huonon kolesterolin suhteeseen. Sen avulla on mahdollista nostaa hyödyllistä HDL-kolesterolitasoa ja laskea samalla sekä kokonaiskolesterolia että haitallisen LDL-kolesterolin tasoa.

PREVESAN-kapselit valmistetaan Prevental®-kasvifenoliuutteesta, joka ei sisällä statiinia ja on kliinisin testeihin ja käytännössä todettu olevan turvallinen käytössä ja erittäin tehokas kolesterolin alentaja. Se valmistetaan patentoidulla tuotantomenetelmällä vihreästä teestä (Camellia sinensis) uuttamalla ja on siksi ainutlaatuista.

V. 2000 valmistunut 86 henkilön sairaalaloissa tehty 8 viikkoa kestänyt kliininen koe todistaa Prevental®-kasvifenoliuutteen tehokkuuden. Samoin lukuisat tyytyväiset käyttäjät Suomessa ovat olleet erittäin tyytyväisiä saavuttamiinsa tuloksiin. Päiväannos PREVESANia (2 kapselia) sisältää Prevental®-uutetta kliinisissä kokeissa käytetyn määrän (600 mg).

| | |
|---|--------|
| Kliinisen testin tulokset käyttäen 90% polyfenoleita 86 hengen testiryhmässä: | |
| LDL-kolesteroli | -21,7% |
| HDL-kolesteroli | +18,0% |
| Kokonaiskolesteroli | -19,0% |
| Triglyseridit | -31,9% |

Luontaistuotekaupoista, -osastoilta ja apteekeista.

Hankintatukku Oy
www.itsehoito.net

Valitse tutkittua, suomalaisen lääketehaan laatua.



C I T Y
HAMMASLÄÄKÄRIT
TANDLÄKARNA

Aleksanterinkatu 21 A
00100 HELSINKI
puh. 09-622 6610
fax 09-622 66120

yli 20 v.

**Kaikki nykyaikaisen
hammaslääketieteen palvelut.
Tärkeimpien osa-alueiden
erikoishammaslääkärit.**

- Hammashoitomateriaalien haittavaikutusten selvitykset ja amalgaamisaneeraukset turvallisesti yhteistyössä antoksidanttilääkäreiden kanssa.
- Elohopean altistustestit
- Käytössä kaikki vaihtoehdot amalgaamille
- Hammashoitoa myös nukutuksessa.

Ajanvaraus puh. 09-622 6610

Erityisen **HYVÄ** E-vitamiini



Apteekestä
ilman
reseptiä!

ALGOL

Equiday E on Suomen suosituin vahva E-vitamiini.* Equiday E-kapselit sisältävät puhdasta d-alfa-tokoferolia, joka on niin tehokasta, että yksi 200 mg:n kapseli vastaa 300 kansainvälistä yksikköä E-vitamiinia. Kapseleiden sisältämä d-alfa-tokoferoli on liuotettu soijaöljyyn, mikä edistää E-vitamiinin imeytymistä ja elimistön kykyä käyttää sitä hyväkseen.

Equiday E-kapselit eivät sisällä laktoosia, maku-, aromi- tai säilytysaineita. Yksi kapseli päivässä riittää.

Itsehoitolääke E-vitamiinin puutostilojen ehkäisyyn ja hoitoon. Tutustu pakkauksen ohjeisiin.

*Lähde: E-vitamiini -vihreä jli 100 mg, SLE 2002

HAMMASLÄÄKÄRIT SUOMEN BIOHAMMASLÄÄKETIETEEN YHDISTYS

KESÄNIEMI-KUOKKANEN TIINA
Kirkkopuistikon
Hammaslääkäri
Kauppakatu 21 A 5
40100 JYVASKYLÄ
p. 014-214 222, 050-560 1950

KANTOLA HEIKKI
Hammasasema Fissura
Hallituskatu 9,
90100 OULU
p. 08-311 80 36

AHO TUULA
Kauppiaskatu 10 C 46
20100 TURKU
p. 02-233 05 80

LEHTONEN UNTO
Kauppalankatu 27 B
45100 KOUVOLA
p. 05-375 4667

HAILA SIRKKA
-akupunktio
-homeopatia
Itsenäisyydenkatu 39
28100 PORI
p. 02-641 6172

LEHTINEN ROOPE
DENTARTE
Amalgaamisaneerausta
asiantuntemuksella
Kauppiaskatu 11 E 43
20100 TURKU, p. 02-250 3333

DENTURA
Kuittinen Juhani
Syväniemi Seppo
93600 KUUSAMO
p. 08-8511 699

WAISSI-PELTONEN MARGARET
Hammaskeskus Klingendahl
Pyhäjärvenkatu 5 B
33200 TAMPERE
p. 03-212 9600

Hujanen Kai
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA
BIOHAMMAS
Yliopistonkatu 19 b
20100 TURKU
p. 02-233 3444

KESKUSHAMMAS
Valtakatu 36 A
53100 LAPPEENRANTA
p. 05-415 6910

**TAMPEREEN
BIOHAMMASLÄÄKÄRIT OY**
Dick-Röstad Katriina
Hujanen Kai

ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA
Hämeenkatu 12 B
33100 TAMPERE
p. 03-223 3040

VUORENMAA PASI
Rotuaarin hammaslääkärit
Kirkkokatu 10 A
90100 OULU
p. 08-311 5693

KLINGENDAHL
Pyhäjärvenkatu 5
33200 TAMPERE
p. 03-212 8664

VALTA MARJA-LEENA
Hovioikeudenpuistikko 13
65100 VAASA
p. 06-312 5196, 040-507 3324
Amalgaamisaneeraukset
huolellisessa suojauksessa

BIOGREEN+

vehnäkoras - spirulina - chlorella - vihreä tee juomatilvistä
Vehreimmän luonnon parhaat antiemit pakastettuina!
Luontaistuotekaupasta.

Biomeet Oy (09) 3424 6340



Mineraali-laboratorio Milassa työskentelevät (oik.) laboratoriohoitaja Farah Jama, laborantti Virpi Kiiskinen, kemisti Martin Törrudd, laborantit Maarit Hammert ja Minna Tuomi.



Laborantti Maarit Hammert mittaa näytteen mangaanipitoisuutta ns. AAS-menetelmällä.

20-vuotias Mila ravintotekijämittausten pioneeri

Luotettavat laboratoriomittaukset ovat hoidon perusta

Helsingissä sijaitseva Mineraalilaboratorio Mila täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Pienestä laboratorios- ta on vuosien mittaan kehittynyt yksi maan johtavista pienoisoravintotekijöiden mittauspaikoista. Sen palveluja hyödyntävät lääkärit, elintarvike- teollisuus ja urheilijat.

Mila on uranuurtaja sarallaan, sillä parikymmentä vuotta sitten oli harvinaista, että kliiniset laboratoriot tekivät myös hivenaine- ja mineraalianalysejä. Mila oli esimerkiksi ensimmäinen ubikinonia määrittävä laboratorio Suomessa.

Mahdollisuuden pienoisoravintotekijämittauksiin antoi tuolloin Yhdysvalloista tuotu ICP-laite, jonka herkkyys riitti noin 10 alkuaineen määrittämiseen. Nykyään vastaava uudempi laite pystyy määrittämään kaikki alkuaineet mistä tahansa näytteestä, kunhan ne on ensin saatettu vesiliuokseen muotoon.

”Palveluitamme käyttävät pääasiassa lääkärit, jotka tarvitsevat luotettavia ravintotekijämittauksia työssään”, kertoo

tutkija Kaj Mahlberg Milasta.

Myös elintarviketeollisuuden tuotteiden laatua on analysoitu laboratoriossa. Milassa on mitattu mineraaleja, vitamiineja ja rasvahappoja niin makkarasta kuin pitsastakin.

Milan toiminta on kasvanut sitä mukaa kun ihmisten kiinnostus omaa terveyttään kohtaan on lisääntynyt. Viime vuonna laboratoriossa tehtiin yli 30 000 analyysia.

Näytteet antavat informaatiota

Ihmisistä tehtävät analyysit määritetään pääsääntöisesti kokoverestä tai sen osista. Näytteet otetaan Milan ohjeiden mukaisesti erikoisputkiin lääkäriasemien laboratorioissa

ja esikäsittelyn jälkeen ne lähetetään Milaan. Oikea näytteenotto on tärkeää oikeiden tulosten aikaansaamiseksi. Milassa näytteet lajitellaan ja käsitellään analyysisarjoihin sopiviksi. Näytteiden analysointi on pitkälle automatisoitua. Vastaukset siirtyvät tietokonejärjestelmään ja tulostuvat lääkäreiden tarpeisiin.

”Luotettavat mittaukset ovat lääkäreiden työn perusta. Tiedämme esimerkiksi kuinka paljon sinkkipitoisuuden pitäisi olla, jotta elimistön aineenvaihdunta toimisi optimaalisesti. Analyysin avulla saamme potilaan oman taseen ja voimme tehdä sen perusteella hoitopäätöksiä”, Mahlberg toteaa.

Laboratorionhoitaja Farah Jama työssään.



ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT

VITAMIINI-, HIVENAIN- JA PIENOISRAVINTOTEKIJÄTUTKIMUKSET JA -HOIDOT, LUONTAISLÄÄKETIEDE

Kaarlo Jaakkola

kir.erik.lääk.

Pertti Lähteenmäki

lääket. ja kir. tri.

Rauli Mäkelä

korvat.erik.lääk.

Päivi Mäkeläinen

yleisl.erik.lääk.

Karin Munsterhjelm-Ahumada

yleisl.erik.lääk.

Riitta Lahtonen

LKT, yleislääkäri

Helsingin antioksidanttiklinikka Kruunuhaan lääkärikeskus

Kaisaniemenkatu 1 Ba 2. kerros

00100 HELSINKI

Puh. 09 - 626 388 Fax. 09 - 626 312

Tampereen antioksidanttiklinikka

Hämeenkatu 12 B 4. krs.

33100 TAMPERE

Puh. 03 - 222 3788 Fax. 03 - 222 3799

Kristiinan lääkärikeskus Länsi-Suomen antioksidanttiklinikka

Kauppatori 3

64100 KRISTIINANKAUPUNKI

Puh. 06 - 2212 300 Fax. 06 - 2212 334

Lääkärikeskus Bios Pohjois-Suomen antioksidanttiklinikka

Rotuaari, Kirkkokatu 17 C, 3. krs.

90100 OULU

Puh. 08 - 378 014 Fax. 08 - 374 392

Lääkäriasema Biomedes

Yliopistonkatu 19 B

20100 TURKU

Puh. 02 - 250 7999 Fax. 02 - 250 7998

Lue lisää antioksidanttihoitosta:

www.antioxidant.fi
netmail@antioxidant.fi

Haluamme tämän lehden välityksellä antaa Sinulle tietoa terveyden hoitamiseen liittyvistä asioista, sekä antaa uutta näkökulmaa sairauksien hoitoon toiminnallisen lääketieteen keinoin.

Toiminnallisen lääketieteen tärkeä osa-alue on antioksidanttihoito.

Sillä tarkoitetaan lääkehoitoa sellaisilla vitamiineilla, hivenaineilla, rasvahapoilla, aminohapoilla ja luonnonlääkkeillä, joilla on solujen rakenteita suojaava vaikutus.

NÄKÖKULMA

JULKAISIJA

Helsingin
Antioksidanttiklinikka
Kruunuhaan
lääkärikeskus Oy
Kaisaniemenkatu 1 B a
00100 HELSINKI
Puh. 09-626 388
Fax 09-626 312

KUSTANTAJA

Biomed Oy
Helsinki

TUOTANTO

Viestintäyhtiö
Allpress Oy
Valimotie 2
00380 HELSINKI
puh. 020 733 4400
fax. 020 733 4429

Toimittaja

Leena Toiviainen

Kuvat

Markku Mattila

Taitto

P&J Valttonen

Painosmäärä

400.000 kpl

Painopaikka

Keski-Uusimaa Oy