

NÄKÖKULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen

Antioksidanttiklinikat www.antioxidant.fi

s y s - t a l v i 2 0 0 3 - 2 0 0 4

Karin Munsterhjelm-Ahumada:
**Aivojen aineenvaihdunta
vaikuttaa mielenterveyteen**

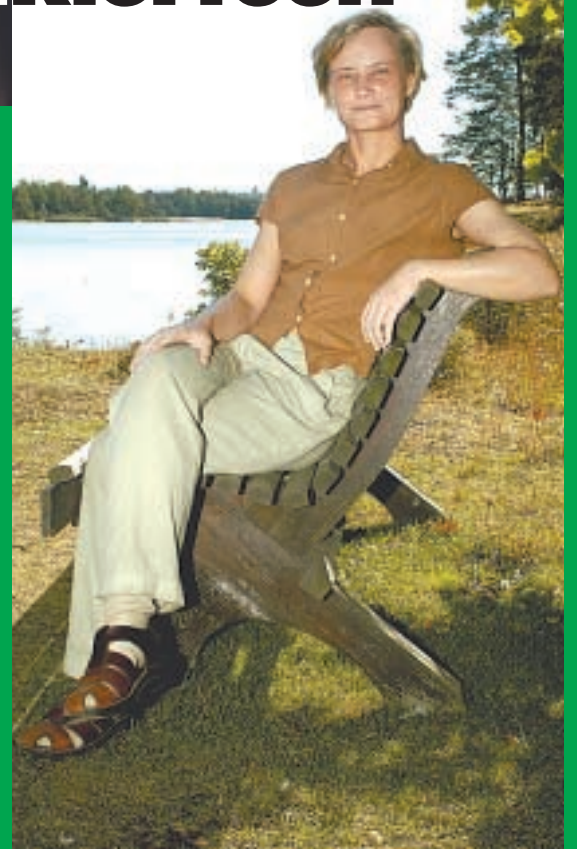
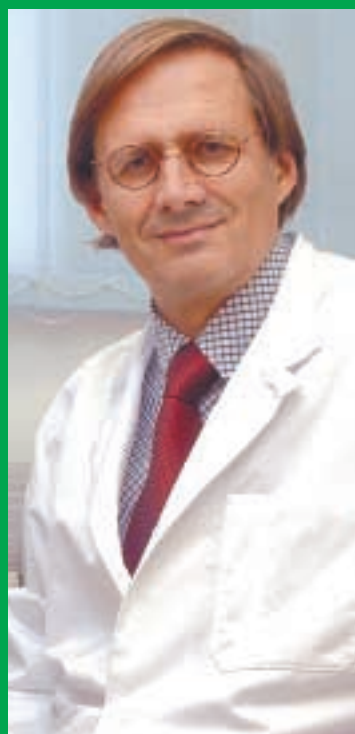


**Antioksidanttihoito katkaisi
vaikean ihottumakierteen**



Ravintotasapaino
auttaa **Markus
Pöyhöstä**
parempiin suorituksiin

Työterveyslääkäri
Erkki Antila
hoitaa
potilaitaan
antioksidanteilla



Svensk text sid. 3 och 7

Antioksidanttihoito katkaisi vaikean ihottumakierteen



Kira Pelletierin elämä on viimeisen kolmen vuoden aikana ollut yhtä tuskaa. Unettomia öitä, jatkuvaa vartalon kutinaa ja lopulta työstä luopuminen vaikean atooppisen ihottuman takia. Yhdysvalloissa asuva Pelletier kokeili sairauteensa useita erilaisia hoitoja, mutta ratkaiseva askel paranemiselle tapahtui antioksidanttihoidon avulla. ”Menin Antioksidanttiklinikalle skeptisenä, vaikka olinkin tutustunut hoidon lääketieteelliseen perustaan internetissä. Hoito osoittautui kuitenkin parhaaksi mitä koskaan olin vaikeaan atopiaani saanut”, Kira kertoo.

Atooppinen ihottuma on vaivannut **Kira Pelletieria** jo syntymästä lähtien. Erityisen vaikeana sairaus oireili murrosikäisenä, jolloin häntä hoidettiin ihotautiklinikalla useita viikkoja. Sen jälkeen ihottuma näyttäytyi lievänä kunnes kolme vuotta sitten se ”räjähti käsiin”.

– Olin tuolloin poimimassa marjoja ja altistuin sattumalta myrkkyykasville nimeltään Poison Ivy, joka aiheuttaa voimakkaan ja usein viikkoja kestävä ihottuman. Samaan aikaan olin tekemisissä myös tietokoneiden piirilevyjen kanssa, vaikka minut on todettu allergiseksi mm. koboltille, nikkelille ja kromille.

Vaikka alkusysäys ihottuman pahenemiselle jäi epäselväksi, niin selvää oli, että siitä alkoivat Kiran koettelemusten vuodet. Atooppinen ihottuma saattoi laajeta ylhäältä alaspäin ”humahtaan”. Pahimmillaan ihottumaa esiintyi 99 prosentin alueella vartalossa. Lisäksi kehossa oli 4–5 kämmenenkokoista, aukinaista ihottumaaluetta. Allergialapputestien alle puolestaan kehittyi niin vaikea ihottuma, että se muistutti toisen asteen palovammaa. Sairautta hoidettiin kortisonilla ja antibiooteilla 10 kuukauden ajan. Jatkuvan kortisonivoiteiden ylikäytön ja

raapimisen tuloksena tulehdus äityi entisestään.

Muumiona Mayo-klinikalla

Lopulta Kira päätyi kuuluisalle Mayo-klinikalle, jossa julkiset ja rikkaat ympäri maailmaa käyvät hoidattamassa itseään. 1800-luvulla perustettu, valtava sairaalakompleksi on tunnettu mm. elinsiirto- operaatioistaan. Siellä on aikoinaan keksitty myös kortisoni.

Sairaalaan mennessä Kira voi huonosti, sillä pitkäaikainen akuutti tulehdus oli romahduttanut hänen kuntonsa pohjalukemiin.

– Päästessäni sairaalaan tärisin, vuosin märkää visvaa, eikä lämmönsäätelyjärjestelmäni enää toiminut. En ollut nukkunut kuukausiin kuin 2–3 tuntia yössä.

Klinikalla häntä hoidettiin parin viikon ajan sideharso- kääreillä.

– Olin kuin muumio, päästä varpasiin asti harsoihin kääriytyneenä. Kääreet vaihdettiin kolmen tunnin välein ja niiden alle siveltiin kortisonia.

Hoito helpotti oireita hetkellisesti, mutta pian sairaus eteni jälleen. Lääkärit ehdottivat hoitokeinoksi immu-

nosupressantteja, joita käytetään mm. elinsiirtopotilaiden hoidossa.

– En halunnut, enkä oikeastaan uskaltanutkaan käyttää niin voimakkaita lääkkeitä, koska kuntoni oli todella huono. Myös maksa-arvoni olivat antibioottien käytöstä johtuen korkealla. Lisäksi olin laihtunut, sanalla sanoen olin sairaalasta lähdeytyäni sairas.

Yrtit ja akupunktio autoivat hetkellisesti

Tilanne eteni siihen pisteeseen, että Kira luopui työstään verkkoasiantuntijana ja siirtyi ”kokopäivätoimiseksi ihottuman hoitajaksi”.

– Eihän siitä mitään tullut, koska jatkuvan kutinan takia en saanut nukuksi. Aloin tehdä virheitä työssäni ja lopulta olin niin väsynyt, että näin jo hallusinaatioita.

Kira etsi ulospääsyä tilanteestaan kaikin keinoin. Hän tutustui kiinalaiseen lääketieteeseen ja oli kahden asiaan perehtyneen professorin hoidossa kaksi vuotta.

– Kiinassa ihottumaa hoidetaan yrteillä. Niissä joko kylvetään tai yrtejä nautitaan suun kautta. Yrtit autoivatkin aluksi jonkin verran, mutta ihottuman pahetessa niiden rauhoittava vaikutus ei enää

riittänyt.

Kiraa hoidettiin myös akupunktiolla.

– Akupunktioneulojen avulla pääsin hetkeksi irti kutinasta ja kivusta, sillä neuloilla on voimakas puuduttava ja rauhoittava vaikutus. Pystyin nukkumaan neulat kehossani, mikä oli siinä vaiheessa hyvin tärkeää.

Kira etsi aktiivisesti tietoa myös internetistä ja tutustui sitä kautta antioksidanttihoitoihin.

– Kävin vaihtohtoläkkeillä hoitavalla lääkärillä, mutta hänen teoriansa tuntuivat idioottimaisilta, niille ei löytynyt oikein minkäänlaista perustaa. Hoidosta ei ollut mitään apua, itseasiassa tulin siitä entistä sairaammaksi. Amerikassa alalla työskentelee paljon erilaisia helppoheikköjä, mutta asiaan tieteellisesti perehtynyttä, koulutettua lääkäreitä on vaikeaa löytää.

Ei ihmeläkkeitä, vaan tuttua ja turvallista hoitoa

Kira on asunut Amerikan Minnesotassa 90-luvun alusta lähtien. Alunperin stipendiaattina aloitettu tutustumismatka pitkittyi 10 vuodeksi ja nykyisin hän asuu maassa vakituisesti. Perheeseen kuuluu konsulttina työskentelevä aviomies.

Suomessa hän piipahtaa aina silloin tällöin sukulaisiaan ja tuttaviaan tapaamassa. Viimeisin vierailu tapahtui kesällä ja siihen reissuun liittyi myös käynti Antioksidanttiklinikalla.

– Olin kuullut isän toisen vaimon saaneen apua astmaansa antioksidanttihoidosta. Menin vastaanotolle skeptisenä, vaikkakin olin lukenut hoidosta ja tiesin tohtori **Kaarlo Jaakkolan** tehneen sen parissa pitkään työtä.

– Itse asiassa hoidossa ei ollut minulle mitään uutta, ihmeellistä tai mystistä. Oikeastaan olin vähän pettynyt siitä, etten saanutkaan mitään ihmeläkettä, vaan hoito perustui jo aiemmin itsehoitona käyttämiini valmisteisiin. Tällä kertaa niitä määrättiin vain riittävinä, mutta turvallisina farmakologisina annoksina ja oikeina kombinaatioina.

”Tunnen itseni pitkältä aikaa taas terveeksi”

Lääkäri Kaarlo Jaakkola määräsi Kiralle heti ensimmäisellä vastaanotolla laajan farmakologisen tukilääkityksen. Siihen valittiin valmisteita, jotka olivat tärkeitä allergisten reaktioiden ja tulehdusten hallinnassa. Lisäksi Kiraa kehoitettiin pitäytymään ruokavaliassa, joka sisältäisi mahdollisimman vähän allergiaa aiheuttavia ainesosia. Maitotuotteista sallittujen listalla olivat pelkästään vähälaktosiset hapanmaitotuotteet sekä kotimaisista viljoista kaura.

Jo vajaan kolmen viikon kuluttua tukihoidon aloittamisesta ihon kunnoissa alkoi tapahtua selkeä muutos.

– Märkivä ihottuma hävisi ja kutina rauhoittui 90 prosenttisesti 2–3 päivän kuluessa. Ihottuma oli ennen hoidon alkua kattanut kehosta noin 80 prosenttia. Nyt kahden kuukauden kuluttua sitä esiintyy ainoastaan 1–2 prosentin alueella ja sekin on etupäässä normaalia taiveihottumaa. Nykyisin saan nukkua yöni rauhassa, enkä kulje enää ympäriinsä väsyneenä ja kättyisenä huutamassa lähimmäisilleni, Kira naurahtaa. Tukihoidon myötä Kira on voinut pikkuhiljaa jättää pois kortisonivoiteiden käytön. – Ennen en voinut olla ilman kortisonia kuin kolme päivää, kun ihottuma levisi jo koko kehoon.

Hoito on tuonut myös lisää energiaa.

– Aloitin jälleen kuntosaliharjoittelun ja huomasiin yllätyksekseni, että aerobinen kuntoni on samalla tasolla kuin kolme vuotta sitten. Tullessani Antioksidanttiklinikalle minulle ei luvattu varmaa paranemista, mutta näin vain minun kohdallani kävi. Tunnen itseni taas pitkältä aikaa terveeksi.

Kiran hoito jatkuu nyt ns. ylläpitohoitona, jolloin hänen terveydentilansa tarkistetaan säännöllisin väliajoin ja lääkitystä muutetaan tarpeen mukaan.

Suuria summia tehottomaan hoitoon

Sairaus on lohkaissut Kira Pelletierin budjetista ison loven, sillä USA:ssa terveydenhoidon kustannukset voivat äkkiä nousta tähtitieteellisiin summiin.

Kiran ihottumaa hoidet-

tiin paikallisessa sairaalassa parin viikon ajan. Toimenpiteet olivat melko vähäisiä, lähinnä kääreiden vaihtoa sekä kortisoni- ja antibioottilääkintää. Lasku Mayo-klinikalta oli 5000 euroa ja kaikkiaan lääkäriissä käynnit verottivat Kiran rahapussia noin 20 000 dollarilla. Dollari vastaa nykyisin noin yhtä euroa. Saman verran rahaa häneltä upposi rasvoihin, sideharsoihin ja vaihtoehtohoitoihin. Kiinalaisen lääketieteen hoitoja Kira saa kuitenkin vähentää verotuksessa. Tappioihin kuuluu myös vuoden ansiotulon menetys eli noin 65 000 dollaria. Kaiken kaikkiaan ihottuman hoitoon kului rahaa noin 110 000 dollaria.

– Olen laskenut menettäneeni rahaa sairauteni takia pienen omakotitalon verran ja pelkäsinkin, että Antioksidanttiklinikallakin kohtaisin rahastusta. Mutta asia olikin aivan päinvastoin. Hintaan sisältyi puolisravintotekijämittausten ohella koko terveydentilan kartoitus. Minusta hinta-laatu-suhde oli erittäin hyvä, Kira toteaa.

Antioksidanttiklinikan laajat laboratoriotestit maksoivat hänelle kokonaisuudessaan noin 700 euroa ja rahaa vitamiini- ja hivenainevalmisteisiin kului kolmen viikon aikana noin 300 euroa. Koska useat lääkkeistä kestävät pidempään kuin kuukauden, kustannukset rajoittuvat noin 230–250 euroon/kk. Aiemmin toteutettuihin hoitokustannuksiin verrattuna nuo summat tuntuivat hänestä suorastaan pieniltä. Etenkin kun otetaan huomioon, että vitamiinien, hivenaineiden ja rasvahappojen mittaustiedot ovat pohja jopa vuosien tukilääkitykselle.

Normaali elämä kutsuu

Kira Pelletier palasi Amerikkaan syyskuun alussa pää täynnä tulevaisuuden suunnitelmia.

– Palaan pikkuhiljaa normaaliin elämään. Etsin töitä, kirjoittaudun yliopistoon kansantaloustieteen tohtorinkoulutusohjelmaan, jatkan miekkailuharrastustani ja aion liittyvä talvella hiihtoseuraan. ■

Hon hade svåra hudutslag i tre år – botad av anti-oxidanter på tre veckor



Kira Pelletier, finska bosatt i USA, hade nästan hela kroppen täckt av svårartade hudutslag. Hon betalade över 100 000 dollar för att få hjälp, men inte ens på den berömda Mayokliniken kunde man bota henne. Efter tre veckors behandling på Antioxidantkliniken i Helsingfors kom vändpunkten: Nu återstår bara vanligt böjveckseksem på ungefär två procent av huden.

Kira Pelletier har sedan födelsen haft atopiskt eksem, som plågade henne speciellt under tonåren. Hon fick emellertid vård för detta och klarade sig relativt bra tills något inträffade för tre år sedan. Hon kan inte själv avgöra vad det var som utlöste de svåra hudutslag som tidvis täckte 99 procent av hennes kropp. Dessutom hade hon flera knutnävsstora områden där huden var som öppna sår.

En möjlig utlösande faktor är att hon i sitt arbete som dataexpert tvingades hantera kretskort. Dessa innehåller som bekant en hel rad olika kemikalier och Kira Pelletier hade konstaterats vara överkänslig för bl a kobolt, krom och nickel.

De senaste tre åren har varit en enda plåga för henne med sömnlösa nätter och ihållande klåda på kroppen. Till sist tvangs hon sluta sitt jobb. Hon hamnade på den berömda Mayo-kliniken, dit kända och rika människor från hela världen söker sig. Här vårdades Kira Pelletier under ett par veckor, insvept som en mumie i förbandstyng som byttes var tredje timme.

Behandlingen gav bara tillfällig lindring. Utslagen förvärrades på nytt. Men i somras kom hon till Finland för att hälsa på släktingar och i

samband med det sökte hon vård på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Omedelbart vid den första mottagningen ordinerade dr Kaarlo Jaakkola henne en bred farmakologisk stödmedicinering med antioksidanter. I denna ingick preparat som är viktiga för att bemästra inflammationer och allergiska reaktioner.

Dessutom rekommenderades Kira Pelletier att i möjligaste mån hålla sig till en diet med så få allergiframkallande ämnen som möjligt. På listan över tillåtna mjölkprodukter fanns bara laktosfattiga surmjölkprodukter. Av inhemska rekommenderades endast havre.

Knappt tre veckor efter att behandlingen påbörjats försvann de vätskande utslagen och klådan. Eksemet som täckte 80 procent av Kira Pelletiers kropp när hon kom till Antioxidantkliniken finns numera bara på cirka två procent av huden och det handlar framför allt om normalt böjveckseksem.

Kira Pelletier beräknar att hon under sina fruktlösa försök att få bot i USA lade ner över 100 000 dollar. Kostnaderna för behandlingen på Antioxidantkliniken betraktar hon som småsummor i jämförelse, speciellt med tanke på att relationen pris-kvali-

tet var synnerligen positiv, som hon påpekar.

Kaarlo Jaakkolas kommentar:

– När det är fråga om allergi och överkänslighet finns det vanligen en ärftlig benägenhet i bakgrunden, men egentliga inflammationer bryter ofta ut först när kroppen lider tydlig brist på mikronäringsämnen och samtidigt utsätts för oxidativ stress av något slag.

Omkring 40 procent av oss drabbas någon gång av allergiska reaktioner. Ofta tror man att det inte går att göra något åt dem, men jag håller inte med om det. Man kan inte nöja sig med att se tiden an. Bristtillstånd måste behandlas effektivt så att tillfrisknandet kan börja.

I laboratorietesten konstaterades det att Kira Pelletier hade en synnerligen låg Q10-nivå. Även nivåerna av vitaminerna A och E, B6 och B12 samt betakaroten var låga.

I samband med allergi är det inte fråga om brist på bara en mikronäringsfaktor utan om individuella kedjor av bristtillstånd när det gäller vitaminer, spårämnen och fettsyror. Vi talar om bristprofiler och sådana kan inte fastställas utan mätningar.

När patienten ordinerar en individuell stödmedicinering inleds tillfrisknandet vanligtvis mycket snabbt. Så gick det också i Kira Pelletiers fall. Erfarenhet av patientbehandling har betydelse. På Antioxidantkliniken har vi under årens lopp haft tusentals patienter med hudeksem. Ofta kan vi redan vid den första mottagningen ordinera de viktigaste preparaten i tillräckligt effektiva doser.

Stödmedicineringen skyddar arvsmassan mot oxidativa skador och förhindrar att olika former av ärftliga sjukdomar bryter ut. ■

Kaarlo Jaakkola:

Ihottuma voi olla oire ravintotekijöiden puutoksista



– Allergioiden taustalla on usein perinnöllinen taipumus, mutta varsinaiset tulehdukset käynnistyvät usein vasta silloin kun elimistössä esiintyy merkittäviä puorisravintotekijöiden puutoksia ja hapetusstressialtistusta, toteaa Kira Pelletieriä hoitanut kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola.

– Noin 40 prosenttia meistä potee elämänsä jossain vaiheessa allergiaa. Yleensä ajatellaan, että allergiat ovat olemassaoleva tosiasia, eikä niihin voi vaikuttaa. Mielestäni tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Odottaminen ei auta. Puutostilat on hoidettava tehokkaasti, jotta paraneminen voi alkaa, hän korostaa.

Laboratoriotesteissä Kiralla todettiin erittäin matala Q10-taso. Myös A-, E-, B₆- ja B₁₂-vitamiinitasot sekä beetakaroteenitaso olivat matalia.

– Allergioissa ei ole kysymys vain yhden ravintotekijän puutostilasta, vaan yksilöllisestä vitamiinien, hivenaineiden sekä rasvahappojen sarjapuutoksista. Puhumme puutostilaprofiilista, jota ei pystytä ar-

vioimaan ilman mittauksia.

Kun määrätään yksilöllinen tukilääkitys, paraneminen alkaa yleensä hyvinkin nopeasti kuten Kiran kohdalla tapahtui.

Hoidon onnistumisen taustalla vaikuttaa myös kokemus.

– Antioksidanttiklinikalla on hoidettu vuosien varrella tuhansia ihottumapotilaita. Usein osaamme jo ensimmäisellä vastaanotolla määrätä tärkeimmät lääkkeet riittävän tehokkaina annoksina. Tukilääkitys suojaa perimäainesta hapetusvaurioilta ja estää perinnöllisten sairauksien puhkeamista, Jaakkola tiivistää.

Kaarlo Jaakkolan yhteystiedot takasivulla.

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

ARIZONA NATURAL

Myös paikalliseen käyttöön!

Luontaistuotekaupoista

Biomed Oy (09) 3424 6340



LYSI tuo valoa pimeään.

Kun aurinko väistyy, anna Lysin auttaa. Lysi kalanmaksaöljystä saat A- ja D-vitamiinin sekä tärkeät omega-3-rasvahapot luonnon omana sekoituksena.

Lysi kalanmaksaöljy valmistetaan Islannin puhtaista vesistä pyydetyistä kaloista.

Runsaasti D-vitamiinia luonnollisessa muodossa.

Ota päivittäiseksi tavaksi Lysi – se auttaa jaksamaan.



LYSI

LYSI – Maku jonka muistat. Teho jonka tunnet.

Kalanmaksaöljyvalmiste A- ja D-vitamiinin puutteeseen. Sisältää myös rasvahappoja, joilla on edullinen vaikutus rasva-aineenvaihduntaan. Saatavana apteekista öljynä ja kapselina. Valittavana on makuja. Markkinoija: Oriola Oy, puh. 010 42 999, www.oriola.com

Luonnollinen vaihtoehto hormonikorvaushoidolle

soijauute – villijamssi – E-vitamiini



Helena Mäkelä Mäkelä, A.

ProBalance on tehokas luonnollinen vaihtoehto niille naisille, jotka eivät halua käyttää hormonikorvaushoitoa tai joille se ei sovi. Olen tehnyt avoimen kyselytutkimuksen (n=109) ProBalance-tablettien vaikutuksesta vaihdevuosi-oireisiin. Oheinen taulukko kertoo, kuinka paljon vaihdevuosi-oireet vähenivät niillä potilailla, jotka ilmoittivat kärsivänsä kyseisestä oireesta. Hoitajakso oli neljä viikkoa ja vuorokausiannos kaksi tablettia.

Vaihdevuosi-oire	Oireet vähenivät	Vaihdevuosi-oire	Oireet vähenivät
Hikoilu	- 41%	Päänsärky	- 34 %
Kuumat aallot	- 41%	Ärtynisyys	- 33 %
Keskittymiskyvyn puute	- 39 %	Masennus	- 33 %
Unihäiriöt	- 39 %	Nivelsärky	- 28 %

Lupaavia tutkimustuloksia!



VALMISTAJA: HARMONIA LIFE OY, SALOMONKATU 17 A, 00100 HELSINKI

UUSI LUUSTON LUJITTAJA

NATTO K2 mullistaa käsitykset luuston lujittamisesta



NATTO K2 sisältää ainutlaatuista K2-vitamiinia MK-7 muodossa, jonka biologinen aktiivisuus on jopa 17-kertainen tavalliseen K1-vitamiiniin verrattuna. Tutkimukset ovat osoittaneet selkeän yhteyden K-vitamiinin puutoksen ja luuston haurastumisen välillä. NATTO K2:n avulla osteokalsiini aktivoituu, jolloin ravinnosta saatu kalkki kiinnittyy ylivoimaisen tehokkaasti luukudokseen.

Kuljettaa kalsiumia luustoon
Kiinnittää kalkan luukudokseen
K2-(MK-7) vitamiinilla 17-kertainen
teho K1-vitamiiniin verrattuna

**LUJITA LUUSTOSI
OTA NATTO K2**

Markkinoija Polar Pharma Oy

Antioksidanttiklinikat suosittelevat:

Oliivinlehtiute - greippiöljy - oreganoöljy

BIOCIDIN PLUS

Kolme vahvaa luonnonantibioottia samassa selluloosakapselissa



**BIOMED
UUTUUS**

12 g / 30 kpl
selluloosa-
kapselissa

Erittäin tehokas yleisimpiin bakteereihin, sieniin, hiivoihin ja muihin infektioiden aiheuttajiin. – Vahva antioksidatiivinen vaikutus useilla eri mekanismeilla. – Tulehdusreaktioita ja allergioita vähentäviä vaikutuksia. – Suojaa huonoa kolesterolia (LDL) hapettumiselta. – Erinomaiset tulokset puolueettomassa vertailevassa laboratoriotestissä.

– Sopii myös vegetariaaneille ja vegaaneille.

Biomed Oy
(09) 342 46 341
www.biomed.fi

Työterveyslääkäri Erkki Antila hoitaa potilaitaan antioksidanteilla

Sairauden syihin pureutuvaa hoitoa



Lääkärikeskus Mehiläisen Kielotien työterveyslääkäri Erkki Antila on jo vuosia käyttänyt työssään antioksidanttihoidon perinteisen lääkähoidon rinnalla. – Tukihoito auttaa elimistöä korjaamaan tasapainoan terveyttä kohti. Joskus sillä voidaan korjata jo syntyneitä vaurioita, Antila tiivistää. Kysyimme hänen kokemuksiaan antioksidanttihoitosta, hoidon tuloksista ja siihen liittyvästä tutkimuksesta.

Miten mahdollinen antioksidanttihoidon tarve huomioidaan lääkärin vastaanotolla?

– Usein vastaanotolle tulevia potilaita on jo pitkään hoidettu perinteisin menetelmin ja monet kyselevät, olisiko vielä jotain muuta tehtävissä. Käymme vastaanotolla läpi kaikki aiemmat tutkimustulokset, joiden perusteella arvioin potilaan terveydentilan, mahdolliset tulehdussairaudet ja ravintoaineiden imeytymishäiriöt. Käyn läpi hänen ravitsemustilaansa ja vaikeammissa tapauksissa pyydän potilasta pitämään ravintopäiväkirjaa, josta ravitsemusvirheet käyvät ilmi. Sairauden syihin pureutuminen vie aikaa. Elimistön tilan ja lisäravintoaineiden tarpeiden kartoitus vaatii jopa tunnin vastaanottoajan. Kartoituksen jälkeen määrään lääkkeitä ja sovin jatkosta.

Millaisia tuloksia tukihoitolla on saatu?

– Tulokset ovat olleet hyviä erityisesti ihottumien sekä kroonisten tulehdussairauksien hoidossa. Kroonisten tulehdusten kohdalla pitäisi ehdottomasti kiinnittää enemmän huomiota ravitsemukseen. Pitkissä tulehdussairauksissa elimistön antioksidanttijärjestelmä romahtaa, eikä elimistö kykene ylläpitämään sen tasapainoa. Tukihoitolla annetaan elimistölle lisäaikaa toipua. Myös suolistoperäisiä sairauksia kuten paksusuolentulehduksia, keliakiaa ja ravintoaineallergioita olen hoitanut hyvin tuloksin. Etenkin keliakiassa, jossa esiintyy useita ravintoainepuutoksia, paraneminen tapahtuu hyvin nopeasti, kun sairautta hoidetaan ruokavalion lisäksi tukihoitolla.

Ravitustukihoitolla avulla sairauden kulkua voidaan muut-

taa, jos sen syihin päästään riittävän varhaisessa vaiheessa käsitellä.

Löytyykö antioksidanttihoitolle riittävästi tieteellistä näyttöä ja miltä tutkimus tällä hetkellä näyttää?

– Monien sairauksien synnystä ja vaikuttavista tekijöistä tiedetään paljon. Sekä perustutkimukseen pohjautuvaa että kokemusperäistä kliinistä näyttöä antioksidanttihoitotarpeelle kertyy jatkuvasti lisää. Vaikka laadukkaita tutkimuksia sairauksien ja ravintotekijöiden välisestä yhteydestä olisikin jo riittävästi, on systemaattisia satunnaistettuja kaksoissokkotutkimuksia ravintolisillä aivan liian vähän. Ongelmana on se, että antioksidanttitutkimus kilpailee samalla viivala muiden, vahvat tutkimusperinteet omaavien alojen kanssa. Tukihoitotarpeiden tutkimus on vielä nuorta ja tutkijaryhmät melko hajanaisia. ”Pakkaa” sekoittavat myös huonot tutkimukset, jotka hämmentävät ihmisiä ristiriitaisilla tuloksillaan.

Keskeisenä koko ravintotukihoitotarpeiden kehittämistä heikentävänä tekijänä näen myös alan oppitulojen puutteen. Tällä hetkellä ei ole yhtään tämän alan professuuria. Toivon kuitenkin, että

näemme sellaisen tulevaisuudessa, sillä näihin asioihin kannattaisi panostaa lääkäreiden koulutuksessa huomattavasti enemmän. Antioksidanttihoitotarpeiden omaksuminen vaatii koulutusta. On tunnettava ihmisen biokemia ja perusfysiologia, keskeisten sairauksien syntymekanismit, jotta ongelmaa voidaan lähestyä oikealla tavalla. Valitettavasti uusien asioiden viive teoriasta käytäntöön on akateemisissa (kin) maailmassa inhimillisesti ajatellen tuskallisen pitkä.

Mitä olette itse tutkinut?

– Omat tutkimukseni ovat rajoittuneet lähinnä potilastutkimuksiin, joissa on verrattu joidenkin sairausryhmien alku- ja lopputulokset ennen ja jälkeen tukihoitotarpeiden. Reuman osalta olen mukana tutkimuksessa, jossa testattiin oletusta Omega 3-rasvahappojen lisätarpeesta. Reuma on monimuuttujainen autoimmuunisairaus, jossa on häiriöitä ravitsemustasapainossa. Rasvahapot ovat keskeisellä sijalla myös keskushermoston sairauksissa, sillä rasvahappoja esiintyy paljon solukalvojen ja hermotuppien rakenteissa. Mikäli keskushermostossa on tulehduksia, voi pitkäkestävien omega 3-rasvahappojen riittävästä saannista olla suurta apua. Antioksidanttijärjes-

telmän toimivuus ylipäätään on hyvin tärkeää keskushermostolle, koska sen aineenvaihdunta on niin vilkasta. Toisaalta aivoissa on muuhun elimistöön verrattuna korkeimmat antioksidanttipitoisuudet. Tällä keho pyrkii suojaamaan toiminnan kannalta keskeisiä elimiä viimeiseen asti.

Neurologinen sairaus tai stressi voi kuitenkin kuluttaa antioksidanttijärjestelmää huomattavasti normaalia enemmän, jolloin se ei toimi kuten pitäisi. Tällöin mahdollisia puutoksia on syytä korjata lisäravintein.

Olen tutkinut myös Downin syndroomaa. Sairaus johtuu geenipäätasapainosta, jossa keskeiset seuraamukset kohdistuvat elimistön antioksidanttijärjestelmään. Potilailla kertyy kudoksiin ylimääräistä vetyperoksidia, jonka hallitsematon käyttäytyminen kudoksissa tuottaa haitallisia radikaaleja. Lisääntyneen radikaalituoton seurauksena hermosolut kehittyvät epänormaalisti, kilpirauhasen rakenteet tulehtuvat ja johtavat vajaatoimintaan ja koko elimistön infektiovastustuskyky heikkenee. Jos ravitsemustilanteeseen puututaan heti syntymän jälkeen, henkinen kehitys etenee odotettua paremmin ja samalla ennaltaehkäistään tulehdussairauksia.

Miksi kiinnostuitte antioksidanttihoitosta ja onko Suomessa muita sitä hyödyntäviä lääkäreitä?

– Olen peruskoulutukseltani biologi ja väitellyni tohtoriksi laajensin kiinnostustani elimistön puolustusjärjestelmään, antioksidantteihin ja ihmisen ravitsemukseen. 80-luvun alussa alkoi maailmalla perustutkimuksessa buumi, jossa genetiikka, biokemia ja ravitsemus kohtasivat solutasolla innostavalla tavalla. Samoihin aikoihin valmistuin myös lääkäriksi, jolloin aloin soveltaa tietojani vastaanotollani. Tällä hetkellä tukihoitoa käyttäviä lääkäreitä on Suomessa muutamia kymmeniä, mutta kiinnostus alaa kohtaan on laajempaa. Lääkäreiden keskinäistä vuoropuhelua ja ennenkaikkea koulutusta kaivattaisiin enemmän. Suomessa toimii Biologisen lääketieteen yhdistys, joka pyrkii tarkastelemaan antioksidanttihoitoa tieteellisistä lähtökohdista. Kokoonnumme pari kertaa vuodessa keskustelemaan ja kuuntelemaan esitelmiä uusimmista tutkimuksista. ■

Yleislääketieteen erikoislääkäri Karin Munsterhjelm-Ahumada:

Aivojen aineenvaihdunta vaikuttaa mielen terveyteen

Antioksidanttihoidolla voidaan auttaa myös mielen-terveydellisistä ongelmista kärsiviä ihmisiä. Tähän tulokseen on tullut Tammisaarella ja Helsingissä työskentelevä yleislääketieteen erikoislääkäri **Karin**

Munsterhjelm-Ahumada,

joka yhdistää hoito-työssään perinteisen yleislääketieteen ja uudet luonnonmukaiset menetelmät. Tuki-hoidon käyttäminen psyykkisissä sairauksissa on hänen mielestään luonnollista, koska aivot ovat erityisen herkkä alue oksidatiiviselle stressille ja tätä kautta antioksidantti-järjestelmän häiriöille.

– Hoidon kulmakivet ovat ruokavalion ja suoliston kuntoon saattaminen, amalgaamipaikkojen poisto turvallisissa olosuhteissa, juuri-infektioiden hoito ja yksilöllinen antioksidanttihoito, hän kiteyttää.

Antioksidanttihoidon rooli mielenveyspotilaiden hoidossa ei ole uusi asia. Jo 1950-luvulla kanadalainen psykiatrian professori, tutkija **Abram Hoffer** teki psykiatrian historian ensimmäiset kaksoissokkotutkimukset skitsofreenikkojen keskuudessa.

Lähtöoletuksena tutkijoilla oli hypoteesi siitä, että ihmisen elimistö voi itse tuottaa hallusinaatioita tuottavia aineita. Tämä tapahtuu adrenaliinin oksidaatioissa, jonka tuloksena syntyy vapaa radikaali nimeltään adrenokrom. Joillakin ihmisillä tätä oksidaatiotuotetta syntyy enemmän kuin toisilla, mikä selittäisi heidän alttiutensa sairastua muihin herkemmin. Myös perinnöllinen taipumus on tärkeä sairauden taustavaikuttaja. Hoffer pohti, mikä estäisi adrenokromin syntymisen ja



Yleislääketieteen erikoislääkäri Karin Munsterhjelm-Ahumadan mukaan mielenveysongelmien taustalla vaikuttavat biokemialliset tekijät.

päätyi lopulta antamaan potilaille lääkkeellisiä annoksia B₃-vitamiinia. Tulokset olivat rohkaisevia, suurin osa potilaista hyötyi selkeästi hoidosta. Myös New Jersey'n Bio Brain instituutissa USA:ssa hoidetaan vakavasti masentuneita ja skitsofreenikkoja antioksidanttihoidon sekä perinteisen lääketieteen menetelmin.

Amalgaamit pois, suolisto kuntoon ja riittävä tukilääkitys

Karin Munsterhjelm-Ahumada on todennut ravintotekijöiden merkityksen käytännön potilastyössä. Hänen mukaansa mielenveysongelmien taustalla vaikuttavat biokemialliset tekijät.

– Pitkälle jalostettu ruoka, ympäristömyrkyt ja stressi nakertavat puolustusjärjestelmää. Eräiden arvioiden mukaan Euroopan maaperä on köyhtynyt sadassa vuodessa 76 prosenttia. Tämä johtaa siihen, ettemme saa ruoasta riittävästi vitamiineja, hivenaineita ja rasvahappoja puolustusjärjestelmämme tueksi.

Erityisen pahana Munster-

hjelm-Ahumada pitää liiallista sokerin saantia. Sokeritasapainon jatkuvat vaihtelut saattavat aiheuttaa etenkin herkällä ihmisillä mielialan vaihteluita.

Mielenkiintoinen, vähemmän tunnettu, psyykkisten oireiden lähde on ruoka-aineallergiat.

– Ruoka-aineallergiat voivat vaikuttaa suoraan aivoihin. Tällöin potilaalla saattaa esiintyä masennusta, mielialan vaihteluita ja jopa maniaa, mutta ei lainkaan ulkoisia oireita kuten ihottumaa tai suolisto-oireita.

”Salapoliisintyötä” vaatii myös solutasolla tapahtuva kilpirauhasen vajaatoiminta, jota ei aina havaita laboratoriotutkimuksissa.

– Mikäli oireet viittaavat kilpirauhasen häiriöön, lääkkirillä on oltava rohkeutta antaa oireen mukaista hoitoa. Solutasolla tapahtuva vajaatoiminta oireilee mm. masennuksena, uupumisena, särkyinä, hiusten lähtönä ja lihomisena.

Munsterhjelm-Ahumada on käyttänyt tukihoidon menestyksellisesti myös ADHD-potilaiden ja muiden psyykkisesti häiriytyneiden lasten hoidossa.

Potilaan tullessa vastaanotolle, Munsterhjelm-Ahumada kartoittaa ravitsemustilan perusteellisesti.

– Käyn läpi ruokavalion, tutkin mahdolliset allergiat, suolen kunnon, mahdolliset puutostilat ja määrään lääkeytyksen. Tukilääkitys on aina yksilöllinen, mutta keskeisiä antioksidantteja aivosairauksien paranemisprosessissa ovat etenkin rasvahapot, B₃-vitamiini, sinkki, magnesium, neurolipidit, mangaani, B₆- ja B₁₂-vitamiinit ja foolihappo. Erittäin tärkeällä sijalla on hampaiden amalgaamipaikkojen saneeraus turvallisesti antioksidanttisuojuuksessa ja kokeneen biohammaslääkärin toimesta.

Maija tuli ulos sairaudestaan

Karin Munsterhjelm-Ahumadan asiakaskunnasta löytyy lukuisia rohkaisevia esimerkkejä antioksidanttihoidon parantavasta vaikutuksesta.

Eräs heistä on 47-vuotias **Maija**, pitkään skitsofreniaa sairastanut nainen. Parikymppisenä hän aloitteli yliopistopintoja, mutta ei jaksanut

Antioxidanter hjärper även i mentalvården

viedä opintojaan pidemmälle, vaan jäi sairaseläkkeelle. 33-vuotiaana Maija joutui ensimmäistä kertaa psykoosiin, joka on toistunut usein vuosien varrella. Maija on taiteellisesti erittäin lahjakas ja paremmassa kunnossa ollessaan hän maalaa tauluja.

Maijan onneksi koitui ystävätär, joka luki lehdestä Kanadassa toimivasta Abram Hofferista. Hän otti yhteyttä tohtori Hofferiin, joka ohjasi Maijan Karin Munsterhjelm-Ahumadan luo hoitoon. Karin ja Hoffer ovat vuosia käyneet kirjeenvaihtoa jakaen kokemuksiaan potilaiden hoidosta. Hoffer on kirjoittanut yli 20 kirjaa ja 600 tieteellistä artikkelia.

– Vastaanotolle tullessaan Maija käytti raskasta, neuroleptista lääkitystä ja oli hyvin uupunut. Määräsin hänelle laaja-alaisen antioksidanttihoidon, kävimme läpi ruokavaliota ja elämää ylipäätään.

Viiden kuukauden kuluessa hoidon aloittamisesta Maijan voinnissa tapahtui valtava muutos. – Hän kertoi tullessaan vähitellen ulos sairaudesta. Patologiset tunteet ovat häipyneet ja neuroleptien sivuvaikutukset lieventyneet.

Ensimmäistä kertaa 20 vuoteen Maija suunnittelee matkustamista ulkomaille yhdessä ystävättärensä kanssa. Hän on saanut pitkästä ajasta myös luvan ajaa autoa. Elämään on tullut toivoa.

Lasse selvisi vaikeasta masennuksesta

Lasse (53) sai apua tukihoidosta masennukseen. Hän oli käynyt vuosia psykoanalyysissä, mutta ulospääsyä vaikeasta sairaudesta ei tuntunut löytyvän. Tilanne vain paheni ja lopulta Lasse joutui jäämään masennuksen takia pois työelämästä. Käänteentekeväksi toipumiselle muodostui käynti Munsterhjelm-Ahumadan vastaanotolla.

– Keskeisiä tekijöitä parnemisessa olivat antioksidanttihoido, amalgaami- ja kultatapaikkojen saneeraus sekä hammasjuuri-infektioiden hoito. Vaikka toimenpiteet kaikkineen olivat melko kalliita, ne pelastivat Lassen elämän. Hän on toipunut ja on nykyisin mukana työelämässä.

*Nimet muutettu

Lääkärin yhteistiedot takasivulla.

Antioxidantivård kan vara till hjälp även i vården av psykiska sjukdomar. Det hävdar **Karin Munsterhjelm-Ahumada**, specialist i allmänmedicin, som arbetar i Ekenäs och Helsingfors. Hjärnan är speciellt känslig för oxidativ stress och därmed också för störningar i det antioxidativa systemet, framhåller hon.

I sin praktik har Karin Munsterhjelm-Ahumada integrerat antioxidantvård med skolmedicinen och har uppnått goda resultat även när det gäller patienter med mentala problem. Hon menar att det bakom psykiska besvär även kan finnas biokemiska faktorer.

Hon framhåller att detta inte är nytt; redan under 1950-talet gjorde den kanadensiske forskaren och psykiatern **Abram Hoffer** dubbel-blindstudier bland schizofreniker. Hans och andra forskares utgångspunkt var hypotesen att den mänskliga organismen själv kan alstra hallucinationsframkallande ämnen. Det sker vid oxidering av adrenalin då fria radikaler vid namn adrenokromer bildas.

Vid Bio Brain-institutet i New Jersey, USA, sköter man i dag schizofreniker och patienter med allvarliga depressioner med såväl oxidativ stödmedicinering som traditionella medicinska metoder.

Karin Munsterhjelm-Ahumada berättar att det finns ett intressant men föga känt samband mellan födoämnesallergi och hjärnpåverkan:

– Patienter kan bli deprimerade och erfara lynneshast, t.o.m. manier, medan de för övrigt inte uppvisar några symptom som utslag eller tarmbesvär.



Karin Munsterhjelm-Ahumada tror på antioxidanter som komplement.

Original silicea
Piinkova aine pehmeässä muodossa
hubner

Silicea on täysin lisäaineeton piihappogeeli

Apua vatsalle!

Kun vatsa reagoi herkästi stressiin ja erilaisiin ruoka-aineisiin, lusikallinen 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 rakennosa.

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

NEUROGLANDIN

MONIPUOLINEN MUISTIKAPSELI

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

Luontaistuotekaupoista

Biomed Oy (09) 3424 6340

Hormonikorvaushoidolla riskejä

Kansainvälisen monikeskustutkimuksen (The Women's Health Initiative Randomized Trial) tarkoituksena oli selvittää, lisäisikö tai vähentäisikö naisten vaihdevuosi-ongelmiin määrätty hormonikorvaushoito riskiä sairastua mm. rintasyöpään, sydän- ja verisuonitauteihin, aivoverenvuotoon sekä osteoporoosiin. Muitakin tauteja ja mahdollisten syöpien esiintymistiheyttä seurattiin (esim. paksusuolen/peräsuolen syövät). Myös kaikki poikkeavat mammografialöydökset rekisteröitiin.

Tutkimukseen osallistui 16608 vaihdevuosi-ikässä olevaa tervettä naista, joiden ikä vaihteli 50–79 vuoteen. Tutkimus tehtiin USA:ssa 40:ssä eri klinikassa ja siihen värvättiin potilaita 1993–1998 välisenä aikana. Ennen tutkimuksen aloittamista jokaiselle tehtiin tarkka lääketieteellinen perustutkimus. Siihen kuului mm. mammografiatutkimus. Tutkimukset toistettiin vuosittain. Naiset saivat joko korvaushoitoa tai lumelääkettä. Korvaushoitona käytettiin estrogeenin (0.625 mg/vrk) ja

progesteronin (medroksyprogesteroniasetaatti 2.5 mg/vrk) yhdistelmää.

Keväällä 2002 tutkimus lopetettiin 5,2 vuoden seurannan jälkeen, koska haittavaikutukset olivat suuremmat kun saavutettu hyöty. Hormonikorvausryhmässä havaittiin selvästi enemmän rintasyöpää kuin lumelääkeryhmässä. Rintasyöpien levinneisyysaste oli lisäksi vakavampi korvaushoitoryhmässä.

Vuoden seurannan jälkeen todettiin myös, että epänormaalit mammografialöydökset olivat lukuisimmat hoitoryhmässä (9.4% verrattuna 5.4% kontrolliryhmässä). Seurannan aikana todettiin myös, että sydän- ja verisuonitautien sekä aivoverenvuodon riski lisääntyi selvästi, samoin kävi keuhkoverentulpan kohdalla. Sen sijaan paksusuolen ja peräsuolen syövät vähenevät. Samoin kävi reisiluun kaulan murtumien kanssa. Tutkimuksen valvontaryhmä päätti kuitenkin, että todetut hyödyt eivät kompensoineet lisääntyneitä riskitekijöitä ja tästä syystä tutkimus keskeytettiin

toukokuun 31 päivänä 2002. Tutkijoiden päätelmä rintasyöpään kohdalla oli, että käytetty hormonikorvaushoito voi lisätä rintasyöpäriskiä sekä vaikeuttaa diagnoosin tekoa. Korvaushoitoa ei myöskään pitäisi antaa verisuonitautien ehkäisemiseksi.

Rossouw JE et al. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results From the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002 Jul 17;288(3):321-33.

Li C et al. Relationship Between Long Durations and Different Regimens of Hormone Therapy and Risk of Breast Cancer JAMA. 2003;289:3254-326.

Manson JE et al. Estrogen plus progestin and the risk of coronary heart disease. N Engl J Med. 2003 Aug 7;349(6):523-34.

Wassertheil-Smoller S et al. Effect of Estrogen Plus Progestin on Stroke in Postmenopausal Women. JAMA. 2003;289:2673-2684

Passiivinen tupakointi lisää lasten hammaskariesta

Hampaiden huono kunto on lasten yleisin krooninen tauti. Amerikkalainen tutkijaryhmä halusi selvittää, voisiko passiivinen tupakointi osaltaan aiheuttaa lasten huonohampaisuutta.

Tutkijoiden käytettävissä oli aineisto, joka oli kerätty vuosina 1988–1994. Aineisto oli peräisin kolmannesta amerikkalaisesta kansallisesta terveystutkimuksesta (the Third National Health and Nutrition Examination Survey 1988–1994).

Tutkimukseen valittiin 3531 lasta, joiden ikä vaihteli 4–11 vuotta. Kaikille oli tehty tarkat hammatutkimukset sekä seerumin kotiniinimääritys. Kotiniini on nikotiinin aineen-

vaihduksen tuote, joka säilyy seerumissa 2–4 päivää altistumisesta (nikotiini hajoaa noin 30 minuutissa). Lasten katsottiin olevan passiivisia tupakoitsijoita, jos seerumin kotiniinimäärä oli 0.2–10ng/ml. Hammaskariksen arviointi perustui hammaspaikkojen ja reikien määrään.

Ainakin yksi hoitamaton reikä todettiin 25%lla ja vähintään yksi hammaspaikka 33%lla lapsista. Seerumin kotiniiniarvo osoitti, että 55% oli passiivisia tupakoitsijoita.

Kun tuloksia analysoitiin tilastollisesti, todettiin seerumin kotiniinimäärien korreloituivan merkittävästi maitohampaiden kariuksen määrään. Kor-

relaatiota ei voitu todeta pysyvien hampaiden kohdalla. Tutkijat arvioivat, että ympäristön tupakointi aiheutti noin 14–25% hammaskariuksen lisäriskein lapsilla.

Tutkimuksen mukaan passiivisella tupakoinnilla oli vahva korrelaatio lasten hammaskariuksen kanssa. Tutkijat totesivat myös, että on hyvin tärkeää vähentää lasten altistumista tupakansavulle, koska se aiheuttaa muitakin sairauksia.

Aligne AC et al. Association of Pediatric Dental Caries With Passive Smoking. JAMA. 2003;289:1258-1264

C-vitamiinin käyttö vähentää sepelvaltimotaudin riskiä

Tutkijoiden tarkoitus oli selvittää, oliko naisten C-vitamiinin saannin ja sepelvaltimotaudin välillä jokin yhteys.

Tutkimukseen osallistui 85118 sairaanhoitajaa, jotka vuonna 1980 olivat vastanneet tarkkaan C-vitamiinin saantia ja ruokatottumuksia koskevaan kyselyyn. Sairaanhoitajia seurattiin 16 vuoden ajan. Tässä tutkimuksessa selvitettiin sepelvaltimotaudin yleisyyttä ryhmässä, joka sai runsaasti C-vitamiinia

verrattuna ryhmään, joka ei saanut.

16 vuoden aikana rekisteröitiin kaikkiaan 1356 sepelvaltimotautitapausta. Kun C-vitamiinin saantia korreloitiin sepelvaltimotaudin esiintymistiheyteen, todettiin niiden välillä olevan vastakkainen korrelaatio. Toisin sanoen korkea C-vitamiinin saanti näytti alentavan sepelvaltimotaudin esiintymistä. Henkilöillä, joilla oli matala C-vitamiinin saanti, tällaista korrelaatiota ei todettu.

Tutkijoiden päätelmä oli, että C-vitamiinin käyttö näyttää vähentävän riskiä sairastua sepelvaltimotautiin.

Osganian SK et al. Vitamin C and risk of coronary heart disease in women. Am Coll Cardiol. 2003 Jul 16;42(2):246-52.

Kasvikunnan kolme ravinnepankkia solujesi suojaksi:

Vehnänoras - Spirulina - Chlorella

BIOGREEN

Pakastettuna **BIOGREEN juoma**

Sisältää tuoreesta biologisesti viljellystä vehnänoraasta kylmäpuristettua orasmehua 33,3%, chlorella-leväjauhetta 1%, spirulina-leväjauhetta 1% ja lähdevettä 64,7%.

Pakastettuna **BIOGREEN juoma + vihreä tee**

Sisältää tuoreesta, puhtaasti viljellystä, vehnänoraasta kylmäpuristettua mehua 33,3%, chlorella-leväjauhetta 1%, spirulina-leväjauhetta 1%, vihreä tee -jauhetta 0,4% ja lähdevettä 64,3%.



BIOGREEN kapseli

Kylmäpuristettua vehnänorasmehua pakastekuivattuna 18,2%, chlorella-leväjauhetta 18,2%, spirulina-leväjauhetta 18,2%.

Pakaste **ORASMEHU**

Biologisesti viljellystä tuoreesta vehnänoraasta kylmäpuristettua täysmehua 33,3%, lähdevettä 66,7%.

Terveudeksi!

Luontaistuotekaupoista.

Biomed Oy • (09) 342 46 340 • www.biomed.fi

Energia, elämänilo, jaksaminen!

POLBAX®

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



ENERGIAA ANTAVA: Polbax® lisää luonnollisella tavalla energiaa antavan glykokeenin määrää soluissa ja auttaa sinua jaksamaan paremmin.

TILAPÄISEN VÄSYMYSKYKYÄ: Polbax® soveltuu sekä naisille että miehille, jotka tuntevat itsensä tilapäisesti väsyneiksi niin fyysisesti vaativassa kuin myös istumatyössä.

LISÄÄ SUORITUSKYKYÄ RASITUSTILANTEISSA: Polbax® vähentää lihasten väsymistä, lihaskipua ja lihasten vaurioitumista rasitustilanteissa. Kipuun vähentyminen johtuu siitä, että tuote vähentää selvästi maitohappojen kertymistä lihakseen rasituksessa.

Valmistettu kahdeksan kasvilajin siitepöly-emiseoksesta. Allergiatestatu, ei aiheuta normaalisti reaktioita siitepölyallergikoille.

Myös urheilijoille ja kuntoilijoille.

Luontaistuotekaupoista.

Biomed Oy
(09) 342 46 341
www.biomed.fi

**LUONNOLLINEN VAIHTOEHTO
KOLESTEROLIN ALENTAMISEEN!
PREVESAN
KASVIFENOLIVALMISTE**



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

PREVESAN on aivan uudentyyppinen 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 stabiinia ja on kliinisesti ja käytännössä todettu olevan turvallinen käytössä ja erittäin tehokas kolesterolin alentaja. Se valmistetaan patentoidulla tuotantomenetelmällä vihreästä teestä (Camellia sinensis) uuttamalla ja on siksi ainutlaatuisia.

V. 2000 valmistunut 86 henkilön sairaalalaborissa 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).

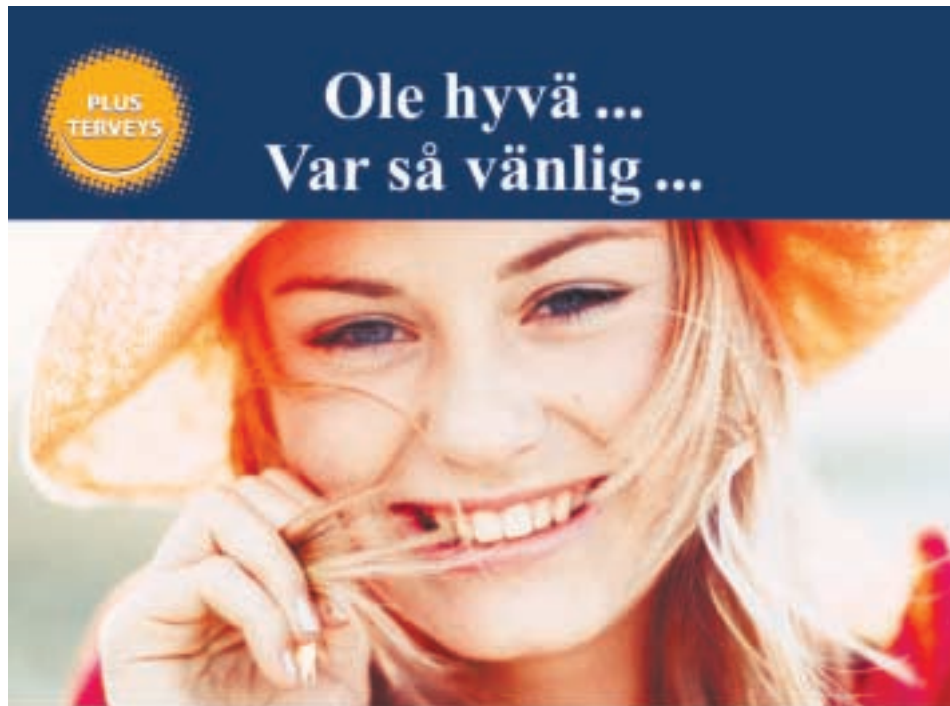
Kliinisen testin tulokset käyttäen 90% polyfenoleita 86 hengen testiryhmässä:	
LDL-kolesteroli	-21,7%
HDL-kolesteroli	+18,0%
Kokonaiskolesteroli	-19,0%
Triglyseridit	-31,9%

Luontaistuotekaupoista, -osastoilta ja apteekeista.

Hankintatukku Oy

www.itsehoito.net

Valitse tutkittua, suomalaisen lääketieteeseen laatua.



**Ole hyvä ...
Var så vänlig ...**

**... hampaillesi!
... gentemot dina tänder!**

City-Hammaslääkärit tarjoavat kaikki nykyaikaisen hammaslääketieteen palvelut sekä kaikki osa-alueiden erikoishammaslääkärit.

- *Hammashoitomateriaalien huittavaikutusten selvitykset ja amalgaamisaneeraukset turvallisesti yhteistyössä antioksidanttilääkäreiden kanssa*
- *Käytössä kaikki amalgaamin vaihtoehdot*
- *Hammashoittoa myös nukutuksessa*

**CITY
HAMMASLÄÄKÄRIT
TANDLÄKARNA**

Aleksanterinkatu 21 A, 00100 HELSINKI, Alexandersgatan 21 A, 00100 HELSINGFORS
puh./tel. (09) 622 6610 fax (09) 622 66120, e-mail: info@cityhammas.com www.cityhammas.com

**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.

* Lähte: E-vitamiinit -vähäisiä yli 100 mg, SLD 2/102

**HAMMASLÄÄKÄRIT
SUOMEN BIOHAMMASLÄÄKETIETEEN YHDISTYS ry**

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
Kauppiakatu 10 C 39
20100 TURKU
p. 02-233 05 80

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

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

LEHTINEN ROOPE
Amalgaamisaneerausta
asiantuntemuksella
KESKUSTAN HAMMASLÄÄKÄRI-
PALVELU
Kauppiakatu 11 E 44
20100 TURKU, p. 02-251 7555

DENTURA
KUITTINEN JUHANI
SYVANIEMI 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-ROSTAD 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

RAVINTOTERAPIA

SINIKKA PAKEMAN
B.A. (Hons) DIP ION
Kliininen ravintoterapeutti
**Helsingin
Antioksidanttielinikka**
p. 09-626 388

HOMEOPATIA

AINO LEFEBVRE (ent.Tuori)
klassinen homeopaatti
biologi
ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA
HELSINKI, p. 09-626 388
LINNAN KLINIKKA
HÄMEENLINNA, p. 03-625 751

NaturaMedia - LUONTAISTUOTEKAUPOJA

NaturaMedia suosittelee

Luonnonhelma
EURA
 p.02-865 1533
HARJAVALTA p. 02-674 3785
HUITTINEN p. 02-561 111

- Asiantuntevaa osaamista -
 Luontaistuotekauppa
BALDRIAN
 Hämeenkatu 13 - 17,
HYVINKÄÄ, puh 019-439 627
 Yhteistyössä Antioksidantti-
 klinikoiden kanssa

LUONTAISTUOTE
MINTTU
LOIMAA, Heimolinnankatu 12
 p. 02-762 2105

Terveyskauppa
PUNAHATTU
 Hämeenkatu 7,
 11100 **RIIHIMÄKI**
 p. 019-729 191
 Yhdystie 7, 12700 **LOPPI**
 p. 019-440 077

Liposomi-rauta
 Liposomit tekevät
 raudasta paremmin
 rasvaliukoisen
#Rautaa 21mg
#C-vitamiinia 500mg
 + Sinkki
 Kupari
 Koboltti
 B12
 B6
 Foolihappo
200ml
9,90
 NaturaMedia Oy
 02-4320899

LUONTAISTUOTE
Helokki
FORSSA, Torikatu 10, Bio-kaaren talo
 p. 03-435 5544
 Fytonomi Päivi Kōnkö

KAARINAN
LUONTAISTUOTE
 Pyhän Katariinantie 8
 20780 **Kaarina**, p. 02-233 2252
VITA - YRTTI
 Vistantie 27-29
 21530 **Paimio**, p. 02-473 2886

PÄIVÄPAISTE
 HYVÄNOLON TUOTTEET
 • antioksidanttiklinikan asiakkaille
 edulliset hinnat!
 Vuorikatu 3, **MIKKELI**, puh. 015-213418

Terveyskauppa
Rouva Pii
 Kauppakatu 13
 60100 **SEINÄJOKI**
 p. 06-414 6006
 Edulliset hinnat
 Antioksidanttiklinikan asiakkaille

TERVEYSKAUPPA
Heinolan
LUONNON
RAVINTO
 Kaivokatu 3, **HEINOLA**, Puh 7155680
 -10 % Antioksidanttiklinikan
 määräämistä tuotteista

Terveyskauppa
Kangasalan Luontaistuote Ky
 Keskusaukio 2, 36200 **KANGASALA**
 Puh. (03) 3770 476
Myyämme myös
homeopaattisia valmisteita

LUONTAISTUOTE
JASMIN
 Tullikatu 10
 21100 **NAANTALI**
 p. 02 - 4367 197
 -10 % Antioksidanttiklinikan
 määräämistä tuotteista

30 v.
LUONTAISTUOTEALALLA!
TERVEYSKAUPPA
vihreälinja oy
 Aleksis Kivenk. 30 **TAMPERE**
 Koulukatu 22 **SEINÄJOKI**
 p. 03 - 212 4004 T:RE, 06 - 423 1391 S:JOKI
 • Annamme neuvoja ruokavaliosta ja
 sairauksien tukihoidosta
 • Edulliset hinnat antioksidanttiklinikan
 asiakkaille

TERVEYDESTÄ JA HYVINVOINNISTA
 HUOLEHTIVIEN
TERVEYSKAUPPA
BIONATURA
 Munkkiniemen Puistotie 9, H:ki
 P. 09-481274 FAX 09-8631462

Terveen elämän puolesta
LUONNONRAVINNE
 Kauppatori 3
 38700 **KANKAANPÄÄ**
 p. 02-572 3833

Oulun
Luonnonravinto Oy
 Albertinkatu 6, **OULU**
 p. 08 - 372 223
 -10 % Antioksidanttiklinikan
 määräämistä tuotteista.

LUONNONLAHJA
 Terveyskauppa
 Ark.9-18, la 10-15
 Fredrikinkatu 59
 00100 **HELSINKI**
 p. 09-694 9937

KARHULA, Toriaukio
 Puh. & Fax (05) 262 526
KOTKA, Liikekeskus
 Puh. (05) 215 769
Yrtti-City

Antioksidanttiklinikoiden valtuuttamat
TERVEYSKAUPAT
POT POURRI
PORI, Nortamonkatu 1
 p. 02-633 6866
TERVEYS-TUULIA
PORI, Uusikoivistonie 73
 p. 02-635 3598

Annamme 10% alennuksen Antioksi-
 danttiklinikan määräämistä tuotteista.
LUONTAISTUOTE
PUHTI-AITTA
 • Asiantuntevaa esittelyä ja opastusta
 Kauppahalli, 33200 **TAMPERE**, p. 212 3272

VAASAN
LUONNONRAVINTO
VASA NATURKOST
 Pitkäkatu 38 Storalänggatan **VAASA-VASA**
 p. 06-317 44 93 tel.
VIHREÄ LINJA-GRÖNA LINJEN
 Kauppahalli - Saluhallen, **VAASA-VASA**
 p. 06-317 40 25 tel.

LUONTAISTUOTEKESKUS KY
HELSINKI
 Caloniuksenkatu 2
 p. 09-499 086
 Käpyläntie 8
 p. 09-792 090

Luontaistuote
Keto-Aro
 Puh. 06-2311 430
 Topeeka 21
 61800 **KAUHAJOKI**
 FYTONOMI PALVELEE!

Terveyskauppa
RYYTIÄITTA
 Isolinnankatu 11
 Anttilaa vastapäätä
PORI
 puh 02-641 3355
 -12% reseptille kirjoitetuista tuotteista

TERVEYSKAUPPA
MARJUKKA
 Porvarintie 18
 64700 **TEUVA**
 p. 06-267 1456
 Fytonomi palveluksessanne!

LUONTAISTUOTE
KUNTORAVINTO
 Koskikara, **VALKEAKOSKI**
 p. 03-584 7017
 Insinöörikatu 30, 2. krs, **TAMPERE**
 p. 03-317 9290

TERVEYSKAUPPA
LUONTAISTUOTE
PLANTARA
HELSINKI
 Mannerheimintie 5 B
 Ark.9.30-18.30, la 10-17
 p. 654 954

YSTÄVÄLLINEN JA
 NEUVOVA TERVEYSKAUPPA
Kouvola
Luontaistuote
 Kauppalankatu 2,
 puhelin 05-375 3773

LUONTAISKEKUS
Ritvan Yrtti
 RAAHE, Kauppakatu 52
 p. 08-22 0006
 ASIANTUNTEVAA PALVELUA

TERVEYSKAUPPA
LUONNONHELMI
 Valtatie 9, 37800 **TOIJALA**
 p. 03-542 2501
 Tampereentie 21
 37500 **LEMPÄÄLÄ**
 p. 0400 - 507 590
 -10% antioksidanttiklinikan määräämistä tuotteista

TERVEYSKAUPPA
 Tyrvään
Yrtti-Aitita
VAMMALA, Puistokatu 10
 p. 03-514 11 66

TERVEYSKAUPPA
Malmin
Luontaistuote Oy
 Ylä-Malmintori 3, **HELSINKI**
 p. 09-3858 204

Luontaistuote
Hälsökost
 KRISTINESTAD - KRISTIINANKAUPUNKI
 CORNER, tel 06-2212 228 puh.

Terveyskauppa
RYYTIÄITTA
 Citymarket Rauma
 Karjalankatu 5, **RAUMA**
 p. 02-8221254
 -12% reseptille kirjoitetuista tuotteista

TERVEYSKAUPPA
VITA-KUNTO
TURKU
 Kauppiaskatu 13, p. 231 9215
 Eerikinkatu 13, p. 231 9225
RAISIO
 Kauppakeskus Mylly
 Prismän kassojen edessä
 p.332 3785
 -10% reseptille
 kirjoitetuista
 tuotteista

Kuopion
Luonnonravinto
 Puijonkatu 27, Keilatalo
 70100 **KUOPIO** p. 017-261 4991
Varkauden
Luonnonravinto
 Kauppakatu 32
 78200 **VARKAUS** p. 017-366 9230
 Myös
 postiennakolla

HÄMEEN
LUONTAISTUOTE
 Kasarmikatu 4, **HÄMEENLINNA**
 p. 03-682 1365
 www.terveyskaupat.net

Fytonomi-koulutettu kauppias
Luontaistuote Vita
 Kauppakatu 14
LOHJA
 p. 019-322 682

LUONTAISLINJA KY
 SAVILANKATU 2
 26100 **RAUMA**
 p. 02-822 1077
Hyvinvoinnin asiantuntija!

TERVEYSKAUPPA
MisteLi
YLOJARVI, Mikkolantie 2
 p. 03-348 2581
 Sinua palvelevat homeopaatti Raija
 Toivonen ja fytonomi Irma Granqvist

LÄÄKÄRIT

SAARENKARTANON
LÄÄKÄRIKLINIKKA
JA HOITOLOMAT

RAUTALAMPI

Kokonaisvaltaista potilashoitoa, jossa
 koululääketiede ja luonnonlääkintä
 yhdistyvät.

Homeopatia, akupunktio
 Vitamiini-, hivenaine-,
 rasvahapotutkimukset ja -hoidot
 Hieronta- ja terapiahoidot

Hotellityyppinen majoitus

Tiedustelut p. 017- 288 24 30

VALTO RÄSÄNEN

Naistentautien erikoislääkäri
 Vitamiini- ja hivenainehoidot
 Akupunktio
SUOMEN TERVEYSTALO
 Puijonkatu 22-24, **KUOPIO**
 p. 017-58 58300, (040-567 6208)

HYVINVOINTI - LUONTAISTUOTE
 KOSMETIikka - URHEILURAVINTEET
VITAL
 Annamme
10% alennuksen
Antioksidanttiklinikan
määräämistä tuotteista!
VITAL HYVÄN OLON KAUPAT
HELSINKI: Kauppakeskukset:
 Forum, puh. 737 321
 Itäkeskus puh. 7269 1109
ESPOO: Kauppakeskukset:
 Iso Omena, puh. 455 1015
 Lippulaiva, puh. 802 6603
 Sello, puh. 2210 0007
VANTAA: Kauppakeskukset:
 Jumbo, puh. 321 1166
 Myyrmanni puh. 563 6713
 Tikuri, puh. 857 3170
Tervetuloa Vitaliin!

Tervetuloa Ihivireään!
Luotettavia luontaistuotteita terveytesi hyväksi
Meiltä 10% alennus Antioksidanttiklinikan määräämistä tuotteista!
Helsinki
 • Asematunneli 09-622 2151
 • Fredrikinkatu 24. 09-647 854
 • Hakaniemi, metrokäytävä 09-701 1371
 • Hämeentie 58-60 09-753 0976
 • Itäkeskus, City Jätti, 2. krs. 09-325 2226
 • Itäkeskus, Piazza, 2. krs 09-323 7704
 • Kannelmäki, Maxi 09-566 4864
 • Kauppakeskus Kluuvi 09-680 1001
 • Malmi, Malmin Nova 09-345 4585
 • Simonk. 9, Simonkenttä 09-685 7070
 • Töölöntori, Tykistönk. 9 09-4368 7130
 • Vuosaari, Columbus 09-3285 4250
Espoo
 • Espoontori 09-855 2300
 • Heikintori, Tapiola 09-455 7930
 • Iso Omena, Matinkylä 09-452 2708
Vantaa
 • Kauppakeskus Jumbo, 2.krs. 09-726 80070
 • Myyrmäki, Myyrmanni, 2. krs 09-566 4644
Muut kaupungit:
 • Hyvinkää, Prismakeskus 019-414 155
 • Jyväskylä, Euromarket
 Palokankeskus 014-449 7566
 • Järvenpää, Prismakeskus 09-292 2251
 • Kaarina, Prismakeskus 02-242 4894
 • Karhula, Citymarket 05-340 0365
 • Kouvola, Kauppakeskus Hansa 05-371 3440
 • Lahti, Kauppakeskus Syke 03-751 7711
 • Oulu, Kauppahalli 08-335 979
 • Oulu, Stockmann, 4. krs 08-371 691
 • Porvoo, Piispankatu 19. 019-585 477
 • Tampere, Koskikeskus, 1. krs. 03-212 2740
 • Turku, Kauppahalli 02-231 9692
 • Turku, Euromarket
 Länsikeskus 02-239 1444
IKIVIREÄ
TERVEYSKAUPPA
 www.ikivireä.fi

Ravintotasapaino auttaa Markus Pöyhöstä parempiin suorituksiin Kehon ja mielen ehdoilla



Räjähtävän voiman ja hiotun juokсутekniikan lisäksi pikajuoksijat tarvitsevat hyvää lihaskuntoa, jota pidetään yllä kuntosaliharjoittelulla.

– Päivittäinen harjoittelu tapahtuu kehon ehdoilla. Kesällä treenaus on kevyempää, lähinnä verryttelyä, sillä itse kilpailut toimivat kovina harjoituksina. Syksyllä pelaan pallopelejä ja teen kuntosalilla pidempiä sarjoja ylläpitäen lihaskuntoa. Pyrimme yhdessä valmentajan kanssa löytämään optimin, jolla harjoittelun laatua parannetaan koko ajan, Markus kertoo.

”Laatutavaraa” suusta sisään

Tärkeä osa hyvää kuntoa on myös riittävä ravintoaineiden saanti.

– Pidän hyvästä ruoasta, mutta voisin ehkä nykyistä enemmän kiinnittää huomiota siihen mitä ja milloin syön. Mitä enemmän ”laatutavaraa” suusta menee sisään, sen parempi se on kehon kannalta. Itse pyrin sisällyttämään päivittäiseen ruokavaliointi mahdollisimman paljon salaateja ja marjoja. Myös antioksidantti- ja vitamiinien nauttiminen kuuluu rutiiniin. Etenkin kilpailujaksoina käytän mm. Polbaxia ja magnesiumia, sinkkiä, C-, B- ja E-vitamiineja, mangaania, seleeniä ja kromia.

Pöyhönen on mittauttanut pienoisravintotekijätaseensa Helsingin Antioksidanttiklinikalla. Testeissä todettiin ubikinonin, seleenin, mangaanin, B₁-vitamiinin ja kuparin matalia tasoja. Hän pitää mittauksia selkeänä tapana

päästä selville elimistön ravintotasapainosta.

– Testeistä käy selville mitä vitamiineja, hivenaineita ja rasvahappoja kehossa ei ole tarpeeksi, jolloin tilanne voidaan korjata. Elimistö tarvitsee joka tapauksessa kaikkia ravintoaineita, etenkin kovaa treenattaessa se on ehdoton edellytys. Ravintotasapaino auttaa parempiin suorituksiin ja nopeampaan palautumiseen.

Ihminen ei ole kone

Huippu-urheilijan elämä on jatkuvaa itsensä tarkkailua. Harva ”tavallinen” ihminen kuulostelee aamulla sängystä noustessaan miten lihakset jaksavat, millainen on kehon vireystila, entä mieliala.

Urheilija, jos kuka, tietää ihmisen olevan fyysis-psykkinen kokonaisuus. Vaikka fyysinen kunto olisi huipussaan, mieli voi silti olla alamaissa. Aina tämä ei kuitenkaan näy suorituksissa.

– Joissakin kilpailuissa huonon olon voi kääntää voitoksi. Paha mieli purkautuu juoksuun.

Urheilussa aina ei voi voittaa, joten on välttämätöntä varautua myös pettymyksiin. Jokaisella urheilijalla on omat keinonsa selvitä niistä. Markuksen tapana on vältellä tappioissa kieriskelyä.

– Alan aika nopeasti analysoida, mikä meni metsään, miksi en jaksanut juosta treeneissä kuten olisi pitänyt tai miksi olen väsynyt. Ei ihminen ole kone, joka tekee aina parempia tuloksia. Välillä elimistö ei vain toimi kuten pitäisi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nopeus olisi jonnekin hävinnyt.

Juoksija Markus Pöyhösen lahjakkuus lyhyillä matkoilla ilmeni jo 6-vuotiaana, kun hän päihitti naapuruston 12-vuotiaat pojat kotipihalla järjestetyissä juoksu-kilpailuissa. Urheilusta kiinnostunut poika pääsi varsinaisesti vauhtiin vasta armeijan jälkeen, jolloin alkoi ammattimainen harjoittelu valmentajan johdolla. Tuloksena Suomen mestaruus vuosina 2002 ja 2003, viides sija EM-kisoissa, seitsemäs sija MM-hallikisoissa. Pariisin MM-kisoissa kaikki ei sujunut aivan odotusten mukaan, mutta se kuuluu urheiluun. – Urheilussa tarvitaan välillä takapakkeja ja pettymyksiä. Ne kasvattavat ja kirvoittavat vielä kovempaan yrittämiseen, Pöyhönen toteaa.

Markuksen oppivuodet

Mennyt vuosi oli Markukselle rikkastuttavaa, mutta rankkaa aikaa. Juorulehtien kansipoikana oleminen opetti jotain julkisuudesta.

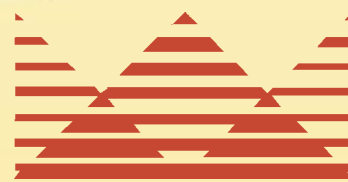
– Kasvoin yhden vuoden aikana enemmän kuin vuosin sitä ennen. Opin paljon ihmisistä... siitä, mitkä asiat vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja miten menestys vaikuttaa. Toisaalta opin jotain julkisuudesta, jota pystyy ja ei pysty kontrolloimaan. Lehdet kirjoittavat joka tapauksessa mitä haluavat. Minulle tärkeintä on urheilla niin kauan kuin se on kivaa. Kaiken kaikkiaan urheilu on antanut minulle valtavan paljon. Olen saanut tutustua erilaisiin ihmisiin, kokenut suuria elämyksiä ja kasvattanut heikkoa itsetuntoani ”normaalimittoihin”, Markus hymyilee. – Tämä on ollut rikasta aikaa.

Tärkeinä taustavaikuttajina urheiluvuosien aikana ovat olleet perhe ja kaveripiiri. – Heidän tukensa on kantanut minua huononpöyhönä aikoina. Myös perusluottamus yläkertaan toimii.

Arvokisamitali tavoitteena

Seuraava yleisurheilun arvokisaturnaus on Kreikan olympialaiset, jonne myös Markuksen ensi kauden harjoittelu tähtää.

– Suomalainen miespikajuoksija ei ole koskaan voittanut satasella arvokisamitalia. Tämä on minun tavoitteeni. ■



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 utta 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

Bulevardi 6

00120 HELSINKI

puh. 020 733 4400

fax. 020 733 4429

Päätoimittaja

Jorma K Virtanen

Toimittaja

Leena Toivonen

Kuvat

Markku Mattila

Taitto

P&J Valtanen

Painosmäärä

400.000 kpl

Painopaikka

Keski-Uusimaa Oy