

”Förändringen till det bättre kom snabbare än jag hade kunnat vänta”

Anna-Leena Toivanen strålar av glädje över sin återvunna hälsa. Hon kan ange nästan exakt tidpunkt för sitt tillfrisknande. Nu vill hon dela med sig av sin erfarenhet att antioxidanter kan göra underverk:

Hon har alltid varit en aktiv kvinna, massören Anna-Leena Toivanen i Lojo. Hon har haft politiska uppdrag under många år och i samarbete bl a med fackföreningsrörelsen har hon ordnat kurser om friskvård och motion. Hon har varit i Kina för komplettera sin utbildning och lära sig akupunktur med magneter. Hon känner också till grunderna i gammal folkmedicin.



Men när hon själv hamnade i en vågdal av olika krämpor och tilltagande ohälsa kände hon sig hjälplös. Läkarna kunde inte heller hitta någon orsak till hennes symptom. Hon blev allt sjukare och till slut orkade hon inte längre utöva sitt yrke.

Sjukt tarmsystem förgiftade tillvaron

Hon hade haft problem med magen i cirka tio år. På läkarspråk kallas hennes symptom colon irritabile, eller på finska ärtyvän suolen oiireyhtymä. Det största problemet var svullnad i mellangärdet och krampartade magsmärter. Förstoppning och diarré avlöste varandra. Hon försökte sköta sin mage med linfrökross, lingen och plommon utan att det hjälpte. Det var ett ständigt problem att fundera ut lämplig mat.

Sedan började hon få värk i muskler och leder. När hon vid ett tillfälle lyfte för tungt ådrog hon sig en svullnad i nackkotpelaren och nervrotsbesvär. Tillståndet förvärrades då hon någon månad senare råkade ut för en älgolycka med sin bil. Nervbesvären som strålade ut i vänster arm drog ihop fingrarna och gjorde handen funktionsoduglig. Kroppen var stel och värkande. Hon hade ständiga bihåleinflammationer och hon hade feberperioder under ett halvår. Hon började tappa hår. Allt detta åtföljdes av en tilltagande trötthet och utmattnings. Hon berättar att hon ännu för knappt ett år sedan hade svårt att gå.

Anna-Leena Toivanen hade helt enkelt blivit en mångsymptompatient av det slag som har svårt att få hjälp inom den allmänna sjukvården. I sedvanliga läkarundersökningar fann man ingenting anmärkningsvärt.

Biokemisk obalans

För den som möter Anna-Lena Toivanen i dag är det svårt att föreställa sig att denna kvinna som utstrålar sådan livsglädje nyligen var så sjuk.

Det var när hon i maj i fjol kom till dr Kaarlo Jaakkolas mottagning i Åbo som hon äntligen fick hjälp. Först togs blodprov. De visade att hon hade dåligt upptag av B 12 och brist även på andra B-vitaminer samt på koppar och ubikinon. Hennes fettsyror var i obalans och hennes homocysteinnivå anmärkningsvärt hög.

Slutsatsen blev att hon led av oxidativ stress och för detta ordinerades hon en bred antioxidantbehandling för att rätta till bristerna och skapa balans.

Läkaren konstaterade också att hon hade tre ganska stora amalgamplomber och en guldbrygga, en kombination som enligt honom i många fall visat sig problematisk för kroppens komplicerade ämnesomsättning. Anna-Leena Toivanen lät ta bort plomberna hos en sakkunnig tandläkare medan hon samtidigt fick antioxidantbehandling som skydd.

När hon efter tre månader kom på kontrollbesök hade hon fått en klart bättre allmänkondition. Hennes tarmproblem hade blivit lindrigare redan efter en dryg månads antioxidantmedicinering och samtidigt hade hennes kroniska trötthet nästan försvunnit. Även hennes nackbesvär hade minskat; nu kände hon bara ibland av den ständiga värk hon haft tidigare. Till hennes stora förvåning började också den vänstra armen och fingrarna så småningom lyda hjärnans kommando. Bihåleinflammationen var borta. Men det inträffade fortfarande ibland att hon kände sig illamående och fick svettsskov.

- Men efter att jag hade tagit antioxidanter i nio månader inträffade en total omsvängning, jag kände mig definitivt som en ny människa. Jag sov gott om nätterna, min muskelkraft och motorik hade blivit bättre.

I dag är Anna-Leena Toivanen så rörlig att hon till och med i ett sträck orkar springa uppför en brant backe utanför sitt hem i Lojo, säger hon. Värken som kom från nacken är borta. Hon förklarar att hon känner sig "lätt som en fjärl" och så handlingskraftig att hon i viss utsträckning återupptagit sin föreläsningsverksamhet.

- Det var som om min hjärna inte fungerade medan jag var sjuk, minnet svek mig och jag gick som i dimma.

Hon är ännu en kvinna i sina bästa år och känner att hon fortfarande har mycket att ge sina medmänniskor. Hennes återvunna hälsa har öppnat nya dimensioner av livet för henne.

”Åldern? Det är ju bara siffror!”

Även en glädjespridare som Tuija Piepponen behöver ladda sina batterier för att orka med sitt jobb. Eller för att orka vara människa, skulle hon förmodligen själv uttrycka det. Antioxidanter är en av hennes kraftkällor. Denna folkkära artist, tidigare mest känd som skådespelerska och revymakare, föreläser i dag om kommunikation och riktig andning, kort skulle man kunna kalla det levnadskonst.

Vi möts över ett lunchbord en dimmig februaridag i Åbo. Det blir en minnesvärd måltid. För Tuija Piepponen är också mat och ätande något av en föreställning. Hon diskuterar med servitrisen om hur leverrätten som finns på dagens meny har anrättats och hon beställer in dubbelt mer lök. Och vitlökssmöret som visar sig smaka himmelskt till levern beställer vi också mer av. ”Jag älskar smör och lyckligtvis är det nyttigare än margarin som jag aldrig tyckt om”, kommenterar hon glatt. Hälsosam mat behöver inte vara smaklös och tråkig, tillägger hon.



Vi äter långsamt och njutningsfyllt och hinner göra långa matutflykter under måltiden. Tuija Piepponen berättar om de hälsosamma matvanorna i Eritrea, sin f d mans hemland. Och så minns hon alla underbara karelska maträtter hon vuxit upp med. Båda föräldrarna kom från Karelen och när släktingarna träffades utgjorde de en samling verkligt sakkunniga när det gällde hur olika piroger ska smaka, ”vi har alltid varit gourméer”.

Sitt eget matbord beskriver Tuija Piepponen livfullt. T ex frukostgröten kokar hon på ekologiskt odlad säd som hon mal själv på en stenkvarn, ”den gröten smakar underbart”.

Måste veta vad man gör

Tuija Piepponen berättar att hon brukat ta olika vitaminpreparat för att hålla sig i form. Men för två och ett halvt år sedan kom hon i kontakt med dr Kaarlo Jaakkola och fick lära sig att det inte är någon större idé att ta vitaminer och spårämnen lite på en höft utan att man först bör undersöka kroppens spårämnesbalans innan man börjar tillföra den extra näringstillskott. ”Det är ju faktiskt självklart att det är så”, konstaterar hon efterklökt.

Det var på grund av en ganska allvarlig utbrändhet som hon kom till Antioxidantkliniken och Kaarlo Jaakkolas mottagning. Hon kände sig helt utmattad och fick nu och då svindelanfall. Sockervärdet var förhöjt. Det var inte så förvånande. Efter att hon för tio år sedan lämnade den fasta teaterscenen och blev frilans och mångsysslare hade hennes arbetsbörda successivt ökat. Hon hade långa arbetsdagar och hennes olika engagemang tvingade henne att köra bil kors och tvärs i landet. Det blev si och så med maten, hon livnärde sig mest på ”bensinmacksdiet” som hon kallar det. Hon som hade lämnat teaterdammet och de mörka ridåerna för att komma ut i livet och solljuset hade helt enkelt kört slut på sig själv.

Kaarlo Jaakkola rekommenderade ett bredspektrigt blodprov som visar mikronäringsbalansen i kroppen. Det var 2001. Resultaten av laboratoriemätningarna var något av en chock. Hennes mangan- och selenivåer var alarmerande låga. Tillståndet när det gällde vitaminer, spårämnen och fettsyror var ingenting att skryta med.

Det var på grundval av de här mätningarna som dr Jaakkola skrev ut medicinska doser av nödvändiga vitaminer, spårämnen och fettsyror. Hon kände att hon blev piggare och märkte till och med att minnet förbättrades.

Arbetstakten ökade

Men arbetstakten ökade på nytt och Tuija Piepponen slarvade med ”Kaarlos kapslar” under tre månader.

- Jag var återigen så stressad att jag inbillade mig inte ha tid att ta mina antioxidanter.

Olika kroppsliga symptom började ge sig tillkänna på nytt, bl a svindeln kom tillbaka. Nu var hon tvungen att ta sig själv i kragen. Sedan dess har hon tagit de av Jaakkola ordinerade antioxidanterna regelbundet.

- Jag mår så bra att många undrar om inte gumman blir trött nån gång.

Tuija Piepponen har ingalunda slagit av på arbetstakten. Hon har minst lika många järn i elden som tidigare. Förutom att hon uppträder har hon nyligen öppnat en egen butik i Åbo centrum, där hon säljer kläder för både barn och vuxna, designade av hennes team. Där säljs också hennes egna målningar, oftast glada blomsterstilleben eller clownar med sorglig uppsyn. ”Färgen måste finnas på duken och inte på konstnärens arbetsrock.”

- Nu har jag lärt mig att ladda batterierna på rätt sätt. Jag äter hälsosamt och ser till att kroppen får tillräckligt med vila och de tillskott som behövs för att jag ska må bra. Jag orkar bättre nu och har inte känt av min svindel.

- Det är klart att det kostar lite att ta prover och analyser liksom att köpa de olika preparaten, men säg det som inte kostar här i livet. För god hälsa betalar man gärna. Men jag tycker att Folkpensionsanstalten kunde betala en del av de här kostnaderna. Om jag inte hade fått de här antioxidanterna skulle jag kanske vara en pensionerad gumma i dag.

Utmattade datanördar

Tuija Piepponen föreläser och håller kurser i olika företag. Allt oftare blir hon förskräckt över att se hur många anställda är som inneslutna i en kupa, världsfrånvända. Speciellt de som sitter hela dagarna framför datorer beskriver hon som bleka och trötta, hopsjunkna och inåtvända.

- Det brukar dock bli liv i de flesta när jag får uppta deras tid en stund och får demonstrera och tala om kroppsspråkets betydelse.

Tuija lär dem också hur viktigt det är att andas rätt. Det präglar både hållningen och det budskap människan utstrålar, förklarar hon. Det händer att hon tar komiken till hjälp. Det är inte att undra på att arbetsgivarna står i kö för att engagera henne att liva upp personalen.

- Jag talar ständigt om andningens betydelse speciellt för dem som arbetar inomhus. Jag har ofta förvånat mig över att t o m de som har medicinska kunskaper inte lever som de lär.

Tuija Piepponens kroppsspråk är målande när hon beskriver hur t ex sjuksköterskor och biträden ser ut när de tar rökpauser: ”Där står de utanför dörren med en kofta över axlarna, huttrande och hopsjunkna och dragande halsbloss på sina cigaretter.”

- Alla klagar i arbetslivet nuförtiden. Det är klart att stressen och kraven ökat på arbetsplatserna, men ibland frågar jag mig ändå vad det egentligen är som gör människor så trötta och utmattade. Min eritreanska svärmor brukar säga när hon besöker Finland att hon inte förstår vad det är för fel på oss: ”Ni har ju allt, varför tror ni att ni saknar något?”

- Kanske väntar sig människor för mycket av sitt vardagsliv. Jag säger inte detta för att vara cynisk och på något sätt förhållande till fattigdom, det vore mig fjärran, vad jag menar är att vi förlorat glädjen i vardagen som utgör den största delen av vårt liv. Vi sätter hela tiden upp mål; sen när jag fått det och det, då ska jag börja njuta av livet. Jag brukar säga att vi finländare blivit ett ”sedan när”-människor, sedan när jag fått det eller det ska jag vara lycklig.

- Ta ut glädjen i vardagen, här och nu! Gläd er över naturliga ting och sköt er spårämnesbalans!



Kunskapen om antioxidanter har ökat på ett glädjande sätt

Professor Raimo Hiltunen, dekanus vid Helsingfors universitets farmaceutiska fakultet, har i 30 år arbetat som forskare och lärare på avdelningen för farmakognoci. Inom denna vetenskapliga gren, där man ägnar sig åt medicinalväxter, söker man nya mediciner ur såväl djur- som växtriket. Man utvecklar också analytiska och biologiska forskningsmetoder. Farmakognoci involverar kemi, botanik och genetik. Inom det här området tillämpar man också mikrobiologi, biokemi, farmakologi och genteknik.

Raimo Hiltunen, som är en auktoritet på området, är mycket glad över att intresset för det här området vuxit explosionsartat under de senaste fem åren.

- Vi har äntligen kommit fram till att man inser näringsfaktorernas betydelse för sjukdomars uppkomstmekanismer. Man försöker inte bota sjukdomar med medicin utan syftet är att förhindra sjukdomars uppkomst genom att skapa en balans när det gäller näringsfaktorerna i kroppen.

På vilket sätt har kunskapen om antioxidanter ökat under de senaste tio åren?

” Kunskapen om antioxidanterna och deras betydelse för människans hälsa har ökat oerhört under de senaste åren. Med sökordet ”antioxidant” får man för de senaste 50 åren fram sammanlagt 104 371 studier som behandlar olika ämnens antioxidativa egenskaper. Drygt hälften av dessa studier, 62 036 artiklar, är publicerade efter 1990. Från de senaste fem åren finner man 30 708 artiklar.

Ett genomsnitt på över 6 000 artiklar i året och över 500 artiklar i månaden ger en uppfattning om forskarnas stora intresse för antioxidanter. Samtidigt visar det att vår kunskap om antioxidanternas effekter ökar i snabb takt.



Forskningen har omfattat vitaminer, spårämnen och polyfenoler kända som antioxidanter. Parallellt med att forskningen gått framåt har marknaden tillförts en mängd livsmedel som vi sammanfattande kallar functional food, alltså livsmedel med hälsoeffekter. Även i Finland finns den här typen av produkter. Det är bl a polyfenoler från växtriket, vitaminer och omega 3-fettsyror som är de hälsopåverkande faktorerna i det här sammanhanget.

Vår kunskap om antioxidanternas effekter, påverkansmekanismer och betydelse för människors hälsa blir bättre år för år. Epidemiologiska data ger stöd åt dem som hävdar att antioxidanterna har hälsoeffekter, bl a när det gäller förebyggande insatser mot och vård av åldersrelaterade degenerativa sjukdomar som åderförkalkning, cancer, vissa sjukdomar i nervsystemet och ögonsjukdomar.

Det har publicerats mängder av studier om användningen av antioxidanter inom sjukvården och även sådana som ger stöd för denna användning. Det gäller inte bara farmakologiska och prekliniska studier utan också undersökningar med friska frivilliga och patientgrupper.

Men en vidare användning av antioxidanter hindras dock ännu av en rad frågor som forskarna ställer. Man vill utreda bl a hur olika antioxidanter tas upp i kroppen, vilka metaboliter som är aktuella, vilka verkningsmekanismer är och vilken avsöndring som sker, liksom man vill veta hur effektiva doser för olika målgrupper bör fastställas. Även säkerhetsaspekten när man använder speciellt nya antioxidanter som inte tidigare funnits i vår föda måste grundligt utredas. Det är dock klart att näring som innehåller mycket antioxidanter, grönsaker, frukt och bär t ex, rekommenderas som nyttig ur hälsosynpunkt.”

Det har konstaterats att hög homocysteinnivå har samband med riskerna för ett flertal centrala sjukdomsgrupper. Många anser till och med homocysteinet som en större risk än höga kolesterolvärden när det gäller hjärt-kärlsjukdomar. Vad är homocystein och kan vi sänka nivåerna av det?

”Homocystein är en svavelinnehållande aminosyra som bildas vid ämnesomsättningen. Redan under 1960-talet konstaterade man att homocystein har att göra med åderförkalkning och hjärt-kärlsjukdomar, som ju i dag ligger i täten när det gäller sjukdomar i befolkningen. Det har skett en mycket omfattande forskning när det gäller homocysteinet. Bland annat har man konstaterat att förhöjda homocysteinhalter i plasma återspeglar en förhöjd risk för hjärt-kärlsjukdom.

Halterna av homocystein i plasma bestäms genetiskt men är också beroende av tillgången på folat samt vitaminerna B12 och B6. Brist på dessa leder till att mängden homocystein ökar, vilket konstaterats utgöra en risk för 42 procent av patienter som har kärlsjukdomar i hjärnan, för 28 procent av patienter som har perifera blodcirkulationsstörningar och för 30 procent av patienter som lider av kransartärsjukdom. Homocysteinet kan förstärka andra kända riskfaktorer, t ex riskerna med tobaksrökning.

Folsyra har konstaterats kunna sänka homocysteinhalten i plasma med upp till 25 procent. Vi vet att oxidativ stress finns i bakgrunden när det gäller homocysteinetts effekter, men någon säker mekanism känner vi inte till i dag. I en undersökning, där 15 000 manliga läkare ingick, konstaterades att när homocysteinet ökade med 1,7 mikromol per liter över normalnivån tredubblades risken för kransartärsjukdom.

Det går att sänka homocysteinhalten genom kompletterande medicinering med preparat ur B-vitamingruppen. Det återstår att se om denna vård kommer att vara effektiv nog att sänka risken för hjärt-kärlsjukdomar.”

Israeliska forskare föreslår att man i födan ska tillsätta jod, järn samt vitaminerna A, B (även folsyra) samt D. I Finland minskade ju strumaproblemet på sin tid tack vare jodsalt. Behöver vi även andra vitamin- och spårämnestillskott i vår föda?

”Vitaminerna och spårämnena är mikronäringsfaktorer som vår organism oundgängligen behöver. Många enzymer behöver en eller två vitaminer och för sin funktion synnerligen viktiga mineraler. På frågan om vi behöver tillskott även av andra vitaminer och spårämnen skulle man kanske kunna svara: En del människor behöver det, andra inte. Det är förråden av vitaminer och spårämnen i vår kropp, hur mycket av dessa ämnen

vi får i oss genom födan, hur upptaget av dessa mikronäringsfaktorer sker i kroppen och hur kroppen tillgodogör sig dem, som bestämmer behovet. Ålder, kön och hälsotillstånd samt arvsanlag bestämmer behovet av tillskott för varje enskild individ. Det finns naturligtvis sådana individer som håller på att utveckla bristtillstånd, t e x vegetarianer, personer som genomgår avmagringskurer, gravida, åldringar, konvalescenter och sådana som lider av kroniska degenerativa sjukdomar.

När det gäller vissa vitaminer och spårämnen har det utfärdats rekommendationer om dagligt intag, bl a så kallade RDA-värden. Med dessa doser strävar man efter att garantera en normalnivå för en genomsnittsperson, med hänsyn taget till kön och ålder. I de fall där man använder vitaminer och spårämnen för att bota eller förebygga sjukdomar är dessa dosföreskrifter naturligtvis inte tänkta som tillräckliga. Som medicinska näringstillskott är vitaminerna A, C och E samt karotenoiderna aktuella bl a mot ledgångsreumatism, för att stärka vissa immunfunktioner, vidare i vården av vissa cancer- och ögonsjukdomar, åldersbetingade sjukdomar, bukspottkörtelinflammation och hjärtsjukdomar.”

Vad vet man om fettsyornas betydelse för hälsan?

” När de danska forskarna Bang och Dyerberg på 1970-talet hade publicerat sin studie som visade sambandet mellan den rikliga tillgången på omega 3-fettsyror i de grönländska inuiternas föda (fisk, säl och val) och den låga förekomsten av hjärt-kärlsjukdomar bland dem inleddes ett intensivt forskningsarbete på olika håll i världen. Syftet var att klarlägga sambandet mellan fettsyornas hälsoeffekter och hjärt-kärlsjukdomar. Denna forskning ledde bl a till att den amerikanska hjärtorganisationen år 2002 publicerade rekommendationer för intag av omega 3-fettsyror.

Vi finländare har ett mycket lågt dagligt intag av omega 3-fettsyror. De amerikanska näringsforskarna rekommenderar 0,65 gram per dag, medan britternas näringsorgan rekommenderar upp till 1,2 gram per dag. Det har beräknats att en lämplig dos för att hindra återfall i hjärtinfarkt vore 0,5 till 1,8 gram per dag av omega 3-fettsyror.

En forskargrupp vid Edinburgs universitet konstaterade i år i en översiktsartikel att omega 3-fettsyror i fisk och fiskolja kan skydda mot hjärt-kärlsjukdom. I artikeln beskriver forskarna fiskoljornas positiva inverkan när det gäller att förebygga dessa sjukdomar, men de konstaterar samtidigt att det ännu finns åtskilliga okända aspekter som måste klarläggas. Man vill t e x veta vilka de optimala doserna är och man vill också ha en fullständig kännedom om mekanismerna i sammanhanget.

Forskarna diskuterar flera möjliga påverkansmekanismer när det gäller omega 3-fettsyrorna, bl a att de skulle kunna minska hjärtrytmstörningar, förebygga blodproppar, motverka åderförkalkning, stärka funktionerna i blodkärlen, sänka blodtrycket och mängden triglycerider samt förhindra inflammationer.”

I USA har man länge uppmärksammat barnens speciella känslighet för omgivningskemikalier. Kan man skydda barnen t e x med mångsidiga antioxidanter?

”Vår ökade kunskap om syrereaktionernas andel i en rad kliniska störningar och sjukdomstillstånd har lett till en omfattande forskning om möjligheterna att använda antioxidanter när det gäller att förebygga och behandla sjukdomar.

Samtidigt som man har klarlagt användningen av antioxidanter inom vården av hjärt-kärlsjukdomar, cancer, degenerativa sjukdomar i nervsystemet och även i vården av grå starr har man gjort vårdexperiment för att klargöra antioxidanternas inverkan på åldrandeprocessen. Man har också undersökt vilken betydelse användningen av antioxidanter har för barn.

En mängd bristtillstånd, besvär och sjukdomar i barndomsåren har konstaterats bero på oxidationsskador, oberoende av om orsaken är medicin, näringsinnehåll eller kemikaliebelastning från miljön. De skador som oxidativ stress orsakar finns kvar senare i livet och kan vid ökande ålder vara svårare att åtgärda.

Oxidativa skador har bland barn konstaterats vara en delorsak bl a i fråga om tarminflammation som leder till kallbrand, hjärnskador strax före eller efter födelsen, näthinnesjukdomar, störningar i tillväxten av lungor och luftrör hos nyfödda och sjukdomar som har att göra med förmågan att ta upp järn.

När det gäller äldre barn anser man att astma, cystisk fibros, ledgångsreumatism, sjukdomar som har samband med syremetabolism, bristfällig utsöndring av galla, diarre och brist på proteiner har att göra med oxidativa skador.

Det finns anledning att komma ihåg att man gett doseringsföreskrifter, RDA, när det gäller vissa viktiga antioxidanter som ges till nyfödda och även till barn i lek- och skolåldern.”

Han har i 25 år njutit av ”tilläggstid”

När Mauri Lehtola kom till Kaarlo Jaakkolas läkarmottagning i Kristinestad i september 1978 var han en mycket sjuk man. Det var hjärtat som krånglade. Han led av svår angina pectoris och allvarliga rytmstörningar i hjärtat. I dag är han vid fyllda 83 en man i god kondition, så upptagen av olika aktiviteter att han knappt har tid att bli intervjuad.



Vi träffar Mauri Lehtola i det stora egnahemshuset i Teuva, där han bor med sin hustru. Här drev han två företag i möbelbranschen innan han blev sjuk. Han var också politiskt aktiv under många år såväl i kommunfullmäktige som i kommunstyrelsen och olika nämnder. Men när han efter fem svåra hjärtattacker kom till läkare 1978 fick han beskedet att det var dags att dra ner på takten. Läkaren brydde sig inte om hans protester att han måste sköta sina företag och inte hade tid att bli pensionär.

- Efter bl a EKG-undersökning ordinerade Kaarlo Jaakkola en hjärtmedicin för mina rytmstörningar och han beställde också tid för mig hos en hjärtspecialist. Men den specialisten kunde inte göra något mer för mig. Han uppmanade mig bara att ta den medicin jag redan ordinerats.

- Jaakkola ordinerade mig också natrium-selenat och E-vitamin. Redan efter en månad kände jag mig bättre. Hjärtbesvären var lindrigare och mer kortvariga, jag svettades inte lika mycket när attackerna kom och jag blev allmänt piggare. Jag hade under lång tid lidit av svår trötthet.

Sedan dess har Mauri Lehtola tagit sina antioxidanttillskott i stort sett regelbundet och de har under årens lopp blivit fler. Sommaren 1982 gjorde han ett uppehåll, både med hjärtmedicinen och kosttillskotten, men efter tre månader drabbades han av en kraftig hjärtattack som blev en allvarlig varning. Denna gång var det läkaren på hälsocentralen i Teuva som uppmanade honom att vid sidan om hjärtmedicinen börja ta sitt selen på nytt – en uppmaning som den tiden inte var helt självklar. Många läkare var på den tiden skeptiska mot antioxidanter, minns Mauri Lehtola.

God allmänkondition av antioxidanterna

Av den blodanalys som gjordes 1982 kunde Kaarlo Jaakkola se att Mauri Lehtolas kopparvärde i helblod var lågt. Andelen viktiga fleromättade fettsyror var också för låg medan andelen mättade fettsyror var anmärkningsvärt hög.

- Utan antioxidanterna skulle mitt allmäntillstånd ha brakat samman för länge sedan, jag är helt övertygad om deras effektivitet, säger Mauri Lehtola förnöjt.

- Det är antioxidanterna som hjälpt mig att klara olika påfrestningar. När jag t ex blev opererad för gallsten 1991 återhämtade jag mig i en takt som förvånade alla. Såret läktes ovanligt snabbt och jag var på benen redan följande dag. Jag var 79 år då. Flera yngre patienter genomgick samma operation som jag men de förblev sängliggande i flera dagar. När medpatienterna och personalen förvånade sig över min kondition uppmanade jag dem bara att ta antioxidanter de också.

Speciellt minns Mauri Lehtola vilken uppiggande effekt det hade på honom när han ordinerades ubikinon 1988. Ubikinon-tabletterna har han sedan dess inte velat vara utan. Han är också mycket nöjd med de neurolipidpreparat som han tagit regelbundet. Han menar att de hållit honom i god psykisk kondition.

Svåra benbrott

I november 1979 råkade Mauri Lehtola ut för en mycket svår bilolycka. En bil på fel sida av vägen kom emot honom. Han vaknade upp i landsvägsdiked; nedre delen av vänstra lårbenet var krossat, knäskålen hade spräckts, han hade brott också på vänstra fotbladet och på båda sidorna var flera revben krossade... Av bilen var det bara en skrothög kvar. Som ett minne av olyckan har han en haltande gång.

Han visar oss ett fotografi av sin kvaddade bil, det enda som var helt efter kollisionen var baksätet. Han tar också fram röntgenbilder av benbrotten och visar hur hans lårben fästes ihop med ”järnplåt”. Eftersom Kaarlo Jaakkola är kirurg var det naturligt att det blev han som skötte eftervården.

Mauri Lehtola hade i början mycket svårt att gå och efter ett par år fick han en värk som strålade från korsryggen ut i båda benen. För detta fick han regelbunden fysioterapi. Värken har kommit och gått, men även när det gäller den har han känt att antioxidanterna gett den bästa hjälpen.

Mauri Lehtola har alltid varit envis. I början tog han t ex inte sina hjärttabletter i föreskriven dos varje dag. Men när han 1986 fick en attack som resulterade i svåra rytmstörningar fann han för gott att börja följa ordinationen. Hjärtat bekymrar honom inte längre, ”det är under kontroll”, säger han.

Hjärtmedicinen i förening med stödmedicineringen med antioxidanter har gett honom många aktiva år som ”tilläggsstid”, hittills 25 år av hälsa som han aldrig vågade hoppas på när hjärtbesvären kom på 1970-talet.

Mauri Lehtola var tidigare kedjerökare och har ännu inte slutat röka trots att han vet att han borde göra det. Förr drogs han med en kronisk luftrörskatarr, men han har inte känt av den på senare år.

- Jag har i alla fall dragit ner på cigaretterna. Förr rökte jag tre paket om dagen, i dag räcker ett paket i tre dagar, säger han med en pojkaktig glimt i ögat.

Han sköter med glädje utesysslorna runt egnahemshuset, skottar t ex snö på vintrarna, klipper gräsmattorna och springer i trapporna till pannrummet flera gånger om dagen. Men han hinner också med mycket annat. Innan hjärtat började krångla var han med och byggde laestadianernas bönehus i Jurva och än i dag är han aktiv inom denna kristna väckelserörelse. I bokhyllan finns Lars-Levi Laestadius skrifter, men också böcker om andra världskriget. Mauri Lehtola kommer lätt i berättartagen när han minns sina år vid fronten. Men det var hans hälsa denna intervju skulle handla om.

Antioxidantvården inleddes för nästan 30 år sedan



Det var en otrolig tid! Det erinrar sig Disa Björmans, Pirjo Råttis och Sirkka Malinen vid Antioxidantkliniken i Kristinestad. Det var här Kaarlo Jaakkola för snart 30 år sedan började använda även antioxidanter i patientvården. Det var en ny vårdform som fick patienter från stora delar av landet att strömma till.

De har alla tre varit anställda på kliniken sedan 1970-talet och minns de tider då mottagningarna kunde vara ända in på småtimmarna.

Vitaminer och spårämnen hade plötsligt blivit det allmänna samtalsämnet. Ryktet spreds som en löpeld om hur sjuka människor fick hjälp och om hur gamla människor blev så pigga av de preparat Kaarlo Jaakkola ordinerat att de flyttade hem igen från ålderdomshemmen.

Utvecklingen fram till de nuvarande antioxidantklinikerna skedde successivt; till en början var det fråga om en läkarmottagning som Kaarlo Jaakkola drev medan han fortfarande arbetade som överläkare på kirurgavdelningen vid Bottenhavets kretssjukhus. De flesta som kom till mottagningen var kirurgipatienter och personer med allmänna sjukdomar.

Så småningom startade Kaarlo Jaakkola antioxidantklinikerna även på andra platser i landet, nämligen i Helsingfors, Tammerfors, Uleåborg och Åbo. Numera har han inte tid att ta emot patienter i Kristinestad mer än några dagar per månad. Men de anställda på kliniken i Kristinestad sköter viktiga delar av patientarbetet på samtliga kliniker. Här renskrivs patientjournalerna och svarsbrev om resultaten från laboriemätningar.

- När jag började här 1976 var det en otrolig rulljans, säger Disa Björmans, som är tvåspråkig och därför sköter patientinformationen i denna stad där många av de äldre invånarna inte behärskar finska.

- Det var ett ganska hårt jobb att sköta klinikens telefonväxel och samtidigt svara på frågor från patienterna som köade ända ut i trappuppgången, minns hon.

- Det var en jättig men intressant pionjärtid, minns också laboratoriesköterskan Pirjo Råatts, som även hon började på kliniken 1976.

Hon har fått utbildning för att framställa s k polymervacciner ur cancervävnader som avlägsnats vid operationer och sparats för vaccinflamtagning. Den här metoden är utarbetad av docent Thomas Tallberg.

Sirkka Malinen började 1979 och arbetade först i laboratoriet. Även hon fick utbildning för vaccinflamställning. Så småningom har hon övergått till patientinformation och hjälper också Kaarlo Jaakkola i hans skrivarbete.

Alla blodprover som tas på antioxidantklinikerna analyseras numera centralt på Minerallaboratoriet Mila i Helsingfors.