



Puhdas ravinto ja antioksidantit hillitsevät soluja vaurioittavaa hapetusstressiä

# STOP kansansairauksille!

Antioksidanttihoitojen uranuurtajan, erikoislääkäri Kaarlo Jaakkolan mukaan hapetusstressi on kaikkien kroonisten sairauksien pääsyyllinen. Hapetusstressiä voi hillitä antioksidanteilla ja lisäaineettomalla, puhtaalla ravinnolla. Antioksidanttihoitojen tavoitteena on saada hapetusstressi kuriin.

Lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkolan** mukaan tavallisesta ruoasta on nykyään lähes mahdollonta saada riittävän monipuolista ravintoa, joka takaisi ihmisen kokonaisterveyden.

Lisäksi elämäntapamme sekä elinympäristömme makro- ja mikromittakaavassa altistavat meidät nykyihmisen monenlaisille, solujamme vahingoittaville myrkyille.

Elimistöä vaurioittavat aineet ja prosessit aikaansaavat hapetusstressin, joka on erikoislääkäri Kaarlo Jaakkolan mukaan avain useiden sairauksien ymmärtämiselle.

## Soluja vaurioittava hapetusstressi kuriin

Antioksidanttihoidon tavoitteena on saada elimistöä vaurioittava hapetusstressi neutralisoitua.

– Ihmiselimistö tarvitsee jatkuvasti ”puolustaja-aineita”, antioksidantteja, jotka suojaavat elimistön heikkoja kohtia, korjaavat soluvaurioita, sammuttavat tulehduksia ja estävät solujen hapettumista eli härskiintymistä, Jaakkola sanoo.

Antioksidantteja ovat esimerkiksi A-, B-, C- ja E-vitamiinit, ubikinoni, beetakaroteeni, seleeni, sinkki ja omega-3-rasvahapot sekä hyödyllistä bakteeriflooraa suoliston limakalvolla ylläpitävät maitohappobakteerit.

Mikäli elimistön puolustusmekanismeilla ei ole riittävästi ”asevoimia” eli antioksidantteja, hapetusstressi saa vallan ja erilaiset sairauksien aiheuttajat pääsevät elimistöön isänniksi.

Tästä aiheutuu elimistöön monenlaisia, soluja vaurioittavia ongelmia sekä tulehdustiloja, jotka pitkään jatkueksaan aiheuttavat myös vakavia kroonisia sairauksia, jopa syöpää sekä sydän- ja verisuonitauteja ja kakkostyypin diabetesta.

### **Terve suolen seinämä pysäyttää myrkyt**

Elimistön hapetusstressin hillitsemisessä suoliston limakalvon terveydellä on merkittävä rooli.

– Kun suoliston limakalvo on terve, vesi ja ravinteet läpäisevät sen normaalisti. Terve limakalvo voi estää suuri-koisten molekyylien, kuten monien myrkkujen imeytymistä, Kaarlo Jaakkola kertoo.

Suoliston limakalvoa ja suolistonukkaa vaurioittavat muun muassa lisäainepitoinen, pitkälle käsitelty ruoka, kemialliset lääkkeet, ympäristömyrkyt, alkoholi ja tupakka sekä erilaiset tulehdustilat.

Ravitsemushoidossa suoliston limakalvoa ja suolistonukkaa vahvistetaan esimerkiksi A-, C- ja E-vitamiinilla, piigeelillä, probiooteilla, rasvahapoilla, pellavansiemenrouheella ja eläinlesiitiinivalmisteilla.

Suolistoa kutsutaan toisiksi aivoiksi.  
– Hyvällä syyllä, sanoo Kaarlo Jaakkola.

Suolistolla ja aivoilla on monia yhteneväisyyksiä. Hermosolujen määrä on molemmissa suuri, molemmissa välittäjäaineet toimivat hermosolujen synapsikohdissa viestien viejinä.



**Suosi vihreää!**

Viime vuosina julkaistujen tutkimusten mukaan mielialaan vaikuttavasta elimistön serotoniini-välittäjäaineesta yli 95 % muodostuisi suolistossa.

Suoliston hermosolut reagoivat myös muualta – ulkopuolelta – elimistöön, tuleviin signaaleihin, myös psyykkiseen stressiin.

Lisäksi keskushermosto ja suolisto kommunikoivat keskenään monissa elimistön elintärkeissä toiminnoissa, esimerkiksi ruoansulatusprosesseissa; muun muassa ulostemassan kulku on keskushermoston ohjaamaa.

### **Läheltä ja luomusti, runsaasti vihreää**

Erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola korostaa, että kaikkien kroonisten sairauksien ravitsemushoidon kivijalkana on terveellinen ruokavalio.

Ja yleisin syyllinen hapetusstressin ja sitä kautta kroonisten sairauksien syntymiseen on ruokavalio: länsimainen runsaasti sokeria, teollisesti valmistettuja makeutusaineita, suolaa ja lisäaineita sekä niukasti kuitua sisältävä, pitkälle jalostettu ruoka.

Kaarlo Jaakkola kehottaa suosimaan mahdollisimman läheltä ja luomusti tuotettuja ruoka-aineita sekä hyödyntämään monipuolisesti Suomen luonnon antimet, erityisesti metsämarjat ja sienet.

Maito tulisi hänen mukaansa olla vanhan ajan käsittelemätöntä ns. raakamaitoa, kanamunat luomutuotantoa ja liha mielellään riistaa, kuten poroa tai luomulihaa. Luonnon vesien kalaa olisi hyvä syödä pari kertaa viikossa.

Margariinia hän neuvoo välttämään, voita suosimaan, muttei kovin suuria määriä.

– Voista saa mukavan kevytversion, kun yhdistää luomuvoita, kylmäpuristettua öljyä ja rahkaa sekä mausteeksi yrttejä ja valkosipulia, hän vinkkaa.

Kaikki vihreät vihannekset ja yrtit ovat mitä parhaita ruokaa, samoin kaikki kaalikasvikset, sekä tuoreena, keitettynä että eritoten hapatettuna.

– Erityisen terveelliset kaalit ovat pars- ja ruusukaali, joiden on todettu estävän jopa syöpää, Kaarlo Jaakkola sanoo.

E-vitamiinirikas avokado on hänen mukaansa varsinainen superhedelmä.

– Avokadon on todettu ennaltaehkäisevän diabetesta.



### **Makkarat, leivonnaiset ja limsat pois, paistipannu kaapin nurkkaan!**

Hapetusstressiä hillisevässä ruokavaliossa Kaarlo Jaakkola kehottaa välttämään:

- rasvaista lihaa ja makkaroita
- margariinia ja transrasvahappoja
- raffinoituja tuotteita, kuten valkoista sokeria, valkoisia jauhoja, pastaa, valmisruokia
- runsaasti suolaa sisältäviä tuotteita: makkaroita, leikkeleitä, sipsejä, suolapähkinöitä
- sokeroituja tuotteita: leivonnaisia, keksejä, makeisia, sokeroituja mehuja, virvoitusjuomia
- runsaasti lisäaineita sisältäviä ruokia
- kahvia
- paistettua ja käristettyä ruokaa

Lehtivihreän saantiaan voi turvata myös erilaisilla lehtivihreävalmisteilla.

Vihannesten, kasvien ja hedelmien Kaarlo Jaakkola kertoo elimistössä toimivan prebiootteina, jotka aikaansaavat suoliston limakalvolle sellaiset elinolosuhteet, joissa probiootit voivat toimia ja lisääntyä.

Riittävä kuidun saanti on hyvin tärkeää suoliston terveyden kannalta.

– Kuitua tulisi päivässä saada 25–35 grammaa, suomalaiset saavat tästä vain murto-osan.

Kuitulisäksi hän suosittelee esimerkiksi Linomix-valmistetta, jossa on pellavansiemenrouheen lisäksi kotimaisia marjarouheita. ♦