



Viitisen vuotta sitten Simo Ressler luuli kuolevansa. Nyt 66-vuotias mies on elämänsä kunnossa. Jaksaa mitä vain ja painoakin on pudonnut kymmenen kiloa ja pöppövätsä on tippo tiessään.

Ravitsemushoidolla onnistuttiin virittämään Simo Resslerin elimistön paranemismekanismit

# Antioksidanteilla kuoleman rajoilta uuteen elämään

Vuonna 2007 Simo Ressler luuli kuolevansa. Sepelvaltimoiden ohitusleikkaus ei ollut vienyt rintakipua. Kolesterolilääkitys oli tuonut vakavia ongelmia liikkumiseen, ajattelu kangerteli, uupumus oli totaalista. Sitten hän aloitti antioksidanttihoidon ja jätti kolesterolilääkkeen. Nyt 66-vuotias mies tuntee olevansa elämänsä kunnossa.

**S**imo Resslerin, 66, sydänvaivat ilmoittivat ensi keran itsestään 1970-luvulla, miehen ollessa alta kolmekymppinen. Erityisesti oireet tuntuivat saunoessa, silloin pyörrytti ja heikotti.

Lääkärin puheille Ressler ei kuitenkaan tuntemustensa kanssa mennyt. Ei edes vuonna 1989, jolloin suunniteltaessa sydäimestä kouraisi pahasti ja henki oli salpautua.

Sydänvaivat eivät myöskään hidastaneet metallialan yrittäjänä toimineen miehen työtahtia, mutta vuonna 1999 sattui työtapaturma, joka vei työkyvyn.

– Putosin työmaalla kahden ja puolen metrin korkeudelta ja loukkasin pahasti vasemman jalkani. Lääkäri ehdotti eläkkeelle hakeutumista. Tein päätöksen ja jäin pois työelämästä.

Toimettomaksi Simo Ressler ei kuitenkaan jäänyt. 1980-luvun alkupuolelta saakka hän on kulkenut hieromassa ihmisiä ympäri Suomea. Hirvensalossa, Etelä-Savossa asuva mies ajaa miten pitkän matkan tahansa helpottaakseen hierontatyönsä kautta kanssaihmissen jumissa olevia lihaksia. Hierottavia käy myös hänen kotonaan.

– Yleensä fyysisillä vaivoilla ja lihaskivelmillä on psyykinen tausta, Ressler kertoo havainnoistaan 30 vuoden hierontakokemuksellaan.

## Elämä ravistellut rankasti

Elämä on kohdellut Simo Ressleriä kovalla kädellä. Vuonna 1982 hänen ja vaimonsa ainoa poika ajoi juuri 15 vuotta täytettyään pahan mopokolarin ja halvaantui. Poika asuu tätä nykyä Forssassa.

Vuonna 1997 Simo Resslerin avioliitto päättyi eroon. Vuonna 1999 hänen entinen vaimonsa menehtyi syöpään. Vastoinkäymiset olivat kovia koettelemuksia Resslerin fysiikalle ja myös psyykeelle.

Maaliskuussa 2006 hänelle tuli sydäninfarkti. Hän ei kuitenkaan heti oireiden ilmaannuttua mennyt ensi-apuun, vaan teki ensin jopa viiden sadan kilometrin matkan autolla.

Terveyskeskuksen päivystykseen hakeuduttuaan Resslerillä oli edessään neljän suonen ohitusleikkaus Kuopion yliopistollisessa sairaalassa.

Veren kolesterolitaso hänellä oli tuolloin 6.2. Korkeaa verenpainetta ei ollut.

– Verenpaineen kanssa minulla ei ole ollut koskaan ongelmia, hän kertoo.

## Monenlaisia sivuvaikutuksia

Ohitusleikkauksen jälkeen Simo Resslerille määrättiin kolesterolia alentavaa simvastatiinia 40 milligramman annos. Hän kertoo, että kolesterolilääkkeestä tuli hänelle monenlaisia, hyvinkin yllättäviä sivuvaikutusoireita.

– Päässä alkoi tuntua kiristävää tunnetta. Minulla oli kaiken aikaa kuin kiristävä vanne pääni ympärillä. Ajatus ei kulkenut lainkaan selkeänä. Joka paikka kuivui, myös huulten alue. Rintakipu jatkuu hankalana. Tuntui, että veri ei kunnolla kierrä ja kävely kävi vaikeaksi. Myös silmät olivat kaiken aikaa väsyneet.

Simo Ressler kuitenkin jatkoi kolesterolilääkkeen ottamista.

– Keväällä 2007 tosin ajattelin, että lopetan kolesterolilääkkeen ottamisen, mutta sitten sydän alkoi taas pumputtaa, yksi suoni oli mennyt tukkoon, enkä uskaltanutkaan lopettaa, vaikka monesti tunsin, että statiinit suorastaan tappavat minut, hän kertoo.

– Myös sitä ajattelin, että jos lopetan lääkityksen, niin millaiseksi silmätiukaksi mahdan joutua sairaalassa.

Monenlaiset kivuliaat ja kiusalliset oireet ja tuntemukset jatkuivat. Jalat puutuivat ja ennen hyvin liikunnallinen mies ei jaksanut ajaa polkupyörällä ylös edes pientä mäennyppylää. Sauvakävelyllä lajin innokas harrastaja ei syyskuun 2007 jälkeen jaksanut mennä kuin pari kertaa viikossa.

– Ajattelin, että nyt teen kuolemaa, hän muistelee tuntemuksiaan.

## Lääkeannostasaisen tukihoitoon tarpeessa

Joulukuussa 2007 Simo Ressler hakeutui Kruunuhaan antioksidanttiklinikalle Helsinkiin lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkolan** vastaanotolle. Kehotuksen mennä Jaakkolan vastaanotolle Ressler sai pojaltaan, joka oli jo aikaisemmin käynyt Jaakkolan vastaanotolla ja suosittelee sitä nyt myös isälleen.

– Tai suorastaan pakotti minut menemään! Simo Ressler naurahtaa.

– Koska ensimmäisellä vastaanotto-kerralla tuli käsitys, että Resslerin sydäntoiminnan heikkeneminen saattoi johtua osittain pitkäaikaisesta statiinilääkityksestä ja sen aiheuttamasta ubikinonitasojen laskusta, antioksidanttiklinikalla hänelle annettiin ensimmäisellä käyntikerralla kokeeksi alustavaa antioksidanttilääkitystä. Myöskään hän ei tuolloin vielä ollut



– Saunavihta on kesällä saatava, saunoin sitten kotona tai matkan varrella kyläpaikassa tai hieronta-asiakkaani luona, jossa minulle ystävällisesti lämmitetään sauna, Simo Ressler myhäilee vihta-aineksia taittaessaan.



toipunut perussairaudestaan eli sepevaltimotaudista, Kaarlo Jaakkola kertoo.

Kolesterolilääkkeitä Ressler oli tuolloin käyttänyt reilun puolitoista vuotta.

Ressler sai ns. antioksidanttijuomaa. Siihen Kaarlo Jaakkola sekoittaa 5 desiä vettä, 50 grammaa Remiksi-palautusjuomajauhetta, yhden Vahvan Neurolipidi-uutepakastepalan, sekä pari, kolme Green+ -pakastettua vehnänoras-spiruliina-chorella-vihreäteejuomatiivistepalaa.

Lisäksi Ressler sai kolme 30 milligramman ubikinonikapselia.

– Jo varttitunnin kuluttua hän kertoi meille, hänen hoitoryhmänsä jäsenille olonsa kohentuneen, Jaakkola sanoo.

– Totta se oli, ajatus kirkastui hetkessä, Ressler muistelee.

Kaarlo Jaakkolan mielestä Ressler oli tuolloin, joulukuussa 2007 huolellisen ja laajan lääkeannostasoisen tukilääkityksen tarpeessa.

### **Laboratoriomittauksilla selvitettiin pienoisravintotekijät**

Ennen ravitsemushoidon aloittamista Kaarlo Jaakkola suosittelee, silloin kun se on mahdollista, tehtävän tarkat mittaukset, joissa laboratoriotekijöiden perusteella selvitetään, millaisia mahdollisia puutoksia elimistössä on eri hivenravintoaineista.

Mittausten lisäksi Jaakkola haastattelee asiakkaansa perusteellisesti ja tekee myös muita tarvittavia tutkimuksia. Laboratoriomittausten, niiden analysoimisen, haastattelun ja muiden tutkimusten perusteella hän laatii asiakkaalle suosittelemansa ruokavalio- ja ravintolisäohjelman.

Näin toimittiin myös Simo Resslerin kohdalla.

– Pienoisravintotekijöiden tasemittauksissa todettiin, että lykopeenin ja mangaanin taseet olivat Resslerillä hyvin matalia. Myös kaliumin ja magnesiumin solunsisäisissä mittauksissa todettiin matalanpuoleiset arvot. Seleenitaso oli alle tavoitteen. Rasvahappoanalyysissä hänellä oli varsin hyvä tasapaino, vaikkakin tärkeän ALA-rasvahapon osuus oli selvästi alle tavoitteen, Kaarlo Jaakkola kertoo.

Jaakkola laati Resslerille suosituksen antioksidanttilääkityksestä. Joulu-

kuusta 2007 alkaen Simo Ressler on käyttänyt säännöllisesti ravintolisä, sitä ennenkin jonkin verran. Kolesterolilääkettä hän ei enää käytä. Sydämen sykkeen tasaisena pitämiseksi hänellä on yksi kemiallinen lääke, beetasalpaaja karvediloli.

Joulukuusta 2007 lähtien Simo Ressler on käynyt puolen vuoden välein Kaarlo Jaakkolan vastaanotolla.

Kontrollikäynneillä päivitetään kokonaisterveydellistä tilannetta, tehdään mahdollisesti tarvittavia pienoisravintotekijöiden tasemittauksia ja tarkennetaan niiden perusteella ravintolisäohjelmaa. Lisäksi Kaarlo Jaakkola on tutkinut myös Resslerin sydämen toimintaa.

### **Ubikinoniarvot kolminkertaistuneet**

Kaarlo Jaakkola kertoo, että Simo Resslerin veren ubikinonitaso on ubikinonilääkinnän avulla noussut kolminkertaiseksi lähtötilanteen arvosta, joka oli 1,17 mikromoolia litrassa.

**– Nyt painan kilon enemmän kuin aikoinaan armeijaan mennessäni, pömppömahaa ei enää ole!**



Usko Jeesukseen on antanut Simo Resslerille sisäisen rauhan.  
– Siitä olen erittäin kiitollinen, hän sanoo.

– Eli erittäin matala, Jaakkola toteaa.  
– Heti ensimmäisellä käyntikerralla, 13.12.2007 annoin Resslerille 90 milligrammaa ubikinonia, kolme 30 mg:n kapselia ikään kuin ”ensiavuksi”, hän kertoo.

Vitamiininkaltainen ubikinoni (CoQ10) on välttämätön solun energiantuotannossa ja solun sisäisessä hengityksessä. Sitä löytyy jokaisen solun energiaa tuottavasta solujyväsestä eli mitokondriosta.

– Eriytyisen runsaasti ubikinonia esiintyy elimissä, joiden energiantarve on suuri, kuten sydämessä, keuhkoissa, maksassa ja lihaksistossa. Sydänterveydenhoidossa ubikinoni on maailmanlaajuisesti erittäin arvostettu aine, Jaakkola korostaa ja jatkaa:

– Ubikinoni on myös tehokas solukalvojen ja mitokondrioiden antioksidantti, se suojaa niitä vapaiden radikaalien hyökkäyksiltä.

– Ubikinonista voi olla apua esimerkiksi veren rasvojen hapettumisen estämisessä. Ubikinonin tuotanto vähenee iän myötä, jolloin voi syntyä sen lisätarvetta.

– Uusimpien tutkimusten perusteella näyttää myös siltä, että tehokas veren rasvojen alentaminen eri statiinivalmisteilla johtaa ubikinonin tason madaltumiseen veressä eli kolesterolilääkkeinä käytetyt statiinit saattavat kolesterolin lisäksi pienentää ubikinonin pitoisuutta elimistössä. Molemmat sekä statiinit että ubikinoni vaikuttavat samaan maksan entsyymiin, eli kun



**Maitohappobakteereja sisältävä hapankaali kuuluu Simo Resslerin ruokavalioon.**

kolesterolin muodostumista maksassa jarrutetaan, samalla jarrutetaan myös ubikinonin tuotantoa, Jaakkola kertoo.

– Usein joutuukin pohtimaan, onko kolesteroliarvojen alentaminen statiineilla niin arvokas asia, että samalla voidaan vaarantaa ubikinonin riittävä muodostuminen.

Jaakkola on samaa mieltä statiinien aiheuttamia lihasvaurioita tutkineiden ranskalaistutkijoiden kanssa eli että statiinilääkityksen yhteydessä tulisi harkita ubikinonin antoa ainakin sellaisille potilaille, joiden statiinilääkitys on vahva ja pitkäaikainen.

– Siitä ei ole tutkimuskirjallisuudessa näyttöjä, että suureltaannokset ubikinonia aiheuttaisivat haitallisia sivuvaikutuksia. CoQ10-tasoa olisi kuitenkin syytä seurata laboratoriomittauksin statiinilääkityksen yhteydessä, kuten Simo Resslerin tapauksessa onkin koko ajan tehty, Jaakkola kertoo.

### **Kulku kevyttä, mieli virkeä, ajatus selkeä**

Jokaisella puolen vuoden välisellä kontrollikäynnillä on saatu todeta Resslerin terveydentilan aina edellisestä käynnistä kohentuneen.

Kesäkuussa 2012 Simo Ressler toteaa olevansa suorastiaan loistavassa kunnossa. Hän jaksaa sauvakävellä, käydä kuntosalilla, tehdä lähes 12 tunnin hierontatyöpäiviä, auton mittariin tulee vuosittain jopa 40 000 kilometriä ja ajatus kulkee sekin kirkkaasti.

Ennen antioksidanttihoidon aloittamista Ressler oli hyvin huolissaan ongelmistaan kognitiivissa toiminoissaan, muun muassa ajattelussa ja päättelykyvyssä. Ajattelukykynsä terävöittämisessä Ressler on käyttänyt antioksidanttijuoman lisäksi myös fosfolipidejä sisältävää NeuroWay -valmistetta. Yhä lisää fyysistä ja psyykkistä voimaa hän on saanut B12-vitamiinipistoksista, niiden käytön hän on aloittanut syksyllä 2011.

– B12-vitamiinipistokset ovat huomattavasti kirkastaneet muistiani, hän toteaa.

– Tätä nykyä minulla on muovikasillinen ravintolisiä käytössäni.

Hän käyttää Kaarlo Jaakkolan suosittelemia C-, B-, D- ja E-vitamiinia, ubikinonia, rannikkomännyn kuoriuutetta ja suihketta, kalaöljykapseleita, maitohappobakteereja sekä oraspuristeita.

– Jonkin verran olen omin päin lisännyt annosmääriä Jaakkolan suosituksista ja ottanut käyttöön esimerkiksi happitipat, Regulat-entsyymivalmisteen sekä Mivitotal Flex -vitamiinikivennäisaine -valmisteen.

– Kaikkia en käytä yhtä aikaa, vaan vaihdellen.

– Hoito-ohjelmani alussa Kaarlo Jaakkolan suosittelema antioksidanttijuoma oli oleellinen asia. Join sitä kahden vuoden ajan päivittäin, nyt olen sen juomisesta vähän lipsunut, mutta edelleen juon sitä kaksi kertaa viikossa, Simo Ressler kertoo.

### **Hiilihydraattien vähentäminen pitää verensokerin kurissa**

66-vuotias Simo Ressler on 167 senttiä pitkä, hän painaa tätä nykyä 66 kiloa. Hänellä on ollut ja on edelleen ongelmia verensokerin kanssa.

– Verensokerini nousee hyvin herkästi, ja pysyy pitkään koholla. Eilenkin kun söin vähän enemmän hiilihydraatteja kuin tavallisesti, verensokerini oli pitkään lähellä seitsemää, hän kertoo ja jatkaa:

– Esimerkiksi jos syön vaikkapa jäätelön, niin minulle tulee jotenkin huono olo ja tunnen itseni väsyneeksi.

Verensokerin nousua Ressler on lähtenyt taltuttamaan ruokavalio- muutoksilla. Lisäksi tukihoitona on ollut Kaarlo Jaakkolan suosittelema kromivalmiste ja Resslerin ravintolisälistaansa lisäämä berberiini.

Samalla kun verensokeri on tasoittunut, on häneltä pudonnut painoa kymmenen kiloa. Myös veren rasva-arvot ovat korjaantuneet.

– Nyt painan kilon enemmän kuin aikoinaan armeijaan mennessäni, pömpöpomaha ei enää ole! mies iloitsee.

– Ruokavaliossani olen jättänyt nopeasti sokeroituvat hiilihydraatit minimiin sekä lisännyt reippaasti hyvälaatuisia kylmäpuristettuja öljyjä ja proteiinia.

Resslerin ruokavaliossa on runsaasti vihanneksia ja kasviksia, hapankaalta, avokadoja ja marjoja. Maitotuotteista hän suosii raejuustoa ja maustamattomaa täysrasvaista jogurtia. Niin ikään kananmunista ja lihasta hän saa proteiinia.

Rasvan lähteinä hänellä ovat erilaiset siemenet, kylmäpuristettuja kasviöljyjä on koko joukko erilaisia sekä

kookosrasvaa. Leipää Ressler ei enää juurikaan syö.

Mausteista hän suosii päivittäin kurkumaa. Aikaisemmin hän käytti hyvin paljon myös mustapippuria – vauhdittaakseen ravintoaineiden imeytymistä.

– Merkittävin asia tässä uudella tavalla ruokavaliossani on itsekuri, ei vain saa syödä herkkuja, hän toteaa.

Verensokeriaan Ressler tarkkailee mittaamalla sen kahdesti päivässä, aamulla ja illalla.

### **Lääkäri on ihmistä varten, ei ihminen lääkäreä varten**

Edelleen Simo Ressler jatkaa kontrollikäyntejä puolen vuoden välein Kaarlo Jaakkolan vastaanotolla.

Hirvensalmella asuva Ressler hurruttaa autollaan Jaakkolan vastaanotolle entiseen kotikaupunkiinsa Helsinkiin.

Erityisen kiitollinen Ressler on Jaakkolan hänelle ensimmäisellä tapaamiskerralla sanomasta lauseesta: Lääkäri on ihmistä varten, ei ihminen lääkäreä varten.

Tärkein voimainlähde Simo Resslerin elämässä on usko Jeesukseen.

– Jeesuksen tulo elämäni on tarkoittanut samalla kovaa henkistä puhdistautumista, todellista kyisen pellon kyntämistä, niin ahtaasta portista ihmisen pitää Jeesuksensa luo mennä. Mutta se kannattaa, Ressler vakuuttaa.

– Olen saanut rauhan, se on hienointa, mitä ihminen voi elämässään saavuttaa, hän toteaa.

Tätä nykyä Simo Ressler kertoo elävänsä täysillä ja jaksavansa tehdä myös kaikkia fyysisiä töitä.

– Jos oikein pitkään rasitan itseäni, niin vähän tulee hapenpuutetta eli hengästyn, mutta kaiken aikaa antioksidanttihoidon aloittamisesta lähtien hapenottokyky on korjaantunut.

– En kuitenkaan uhoa terveyteni kanssa, muuten Taivaan Isä antaa pian keppiä! ♦