

**Kari Jaatinen työllistää
maansiirtourakointiyhtiönsä
kymmenkunta työntekijää. Työmaita
riittää pääasiassa rakennusten ja
teiden perustusten teossa.**

KUVA: LASSE JUNTUNEN



Antioksidantit antoivat avun kahdessa viikossa

Kari Jaatisella 15 vuoden suolistosairauskierre vaihtui 15 tunnin työpäiviin omassa yrityksessä.

Viiime vuoden syyskuussa **Kari Jaatinen**, 38, jaksoi hädin tuskin kävellä 20 metriä. Hän itse ja lääkärit epäilivät, mahtaako miehestä enää olla koskaan työntekijäksi.

Nyt Jaatinen työllistää maansiirtourakointiyrityksessään kymmenkunta työntekijää. Hän pystyy nostella lappeellaan olevia 100 litran öljytynnyreitä kuin tyhjää vain. Yrittäjällä työpäivät venyvät usein 12–18-tuntisiksi.

Ravitsemushoito antioksidanteilla on mullistanut sekä Kari Jaatisen elämän että työuran.

Jaatisen isän 1960-luvulla, 50 pennin alkupääomalla perustama yritys jatkaa ja voi hyvin Kari-pojan johdossa.

Työmaita riittää pääasiassa rakennusten ja teiden perustusten teossa, konekantaa yrityksellä on noin kolmen miljoonan euron edestä.

– Ikävä vain, että isä ei ole tätä näkemässä, Jaatinen pahoittelee.

Kari Jaatisen isä menehtyi tämän vuoden maaliskuussa nopeasti edenneeseen syöpään. Hän olisi täyttänyt vuoden 2012 huhtikuussa 71 vuotta.

Tiivis isä-poika-suhde

Kari Jaatisella oli isänsä kanssa hyvin läheiset välit. Perheen äiti menehtyi paksusuolensyöpään vuonna 1977, 33-vuotiaana. Kari Jaatinen oli tuolloin 3-vuotias.

– Suhteeni isään muodostuikin vuosikymmenten aikana erittäin tiiviiksi ja työ isän perustamassa yrityksessä vielä entisestään lähensi meitä. Sullassa sovussa me sekä elimme että teimme töitä, Jaatinen muistelee.

Kari Jaatisella on yksi sisar, häntä seitsemän vuotta vanhempi. Molempia sisarusia on seurattu sukurasituksena mahdollisesti periytyvän paksusuolen syöpäriskin vuoksi.

23-vuotiaana koko paksusuoli poistettiin

Kari Jaatisen suolistovaivat alkoivat 23 vuoden iässä. Tuolloin, helmikuussa 1997 hänelle tehtiin koko paksusuolen poistoleikkaus.

Hänellä todettiin olevan periytyvä paksusuoleen solumuutoksia aiheuttava sairaus, mutta se ei ollut vielä kehittynyt syöväksi.

Paksusuolen poistoleikkauksen jälkeen Jaatisella oli erityisen suuria ongelmia muun muassa avannehoitojen sekä erilaisten märkivien tulehdusten kanssa. Niihin hän on syönyt lukuisia antibioottikuureja. Jaatiselle määrättyjen antibioottikuurien yhteenlaskettu kesto on ollut noin 14 vuotta. Myös tulehduskipulääkkeitä hän on joutunut käyttämään valtaisesti. Niistä puolestaan seurasi ummetusta, väliin taas ripulia. Samalla lihasvoimat hävisivät ja paino laski. Leikkauksia Jaatiselle on tehty peräti 20.

Sairausjaksonsa aikana Jaatinen on ollut kokonaan työkyvytön noin

3–4 vuotta. Hänen työkykynsä on ollut hyvin matala kymmenkunta vuotta; silloin hänen yleisvointiaan ovat hallinneet voimakkaat kivut tulehdusalueilla, antibioottikuurit ja väsymys. Toisaalta sairaanakin hän on ollut hyvin sisukas ja hänellä on ollut kova tarve yrittää tehdä, mitä suinkin vain voi.

Syksyllä 2011 kaikki muuttui

Syksy 2011 muutti Kari Jaatisen elämän. Hän hakeutui tuolloin lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkolan** vastaanotolle gastroenterologisen kirurgian erikoislääkäri **Esko Harjun** läheteellä.

– Olen totaalisesti parantunut antioksidanttihoitojen avulla! Kari Jaatinen iloitsee ja jatkaa:

– Jo kahden viikon kuluttua antioksidanttihoitojen aloittamista huomasin selvän eron vireydessäni.

– Viitisentoista vuotta monin eri tavoin vaikeasti oireillut vatsani ja suolistoni rauhoittuivat reilussa viikossa ravintolisä- ja ruokavaliohoidon aloittamisesta.

– Painokin alkoi pikku hiljaa mukavasti nousta. Avanteet alkoivat mennä kiinni ja niihin liittyvä hankala kipu katosi.

Ensin sammutettiin elimistön tulipalot

Kaarlo Jaakkola ei puuttunut Kari Jaatista hoitavien lääkäreiden määräämiin

lääkityksiin ja hoitoihin, niitä Jaatisen tuli jatkaa normaalisti. Sen sijaan Jaatisen yleiskuntoa alettiin nostaa ravitsemushoidolla.

– Ensi alkuun suosittelin Jaatiselle tärkeimpiä ravintolisiä ikään kuin ”tulipalon sammuttajiksi”, eli sellaisia, jotka voivat nopeasti korjata elimistön ravitsemusvajeita ja rakentaa ärtyneen ohutsuolen seinämää mahdollisimman terveeksi, Jaakkola kertoo.

Kaarlo Jaakkola suosittelee mahdollisuuksien mukaan tehtäviä tarkkoja laboratoriomittauksia pienoisravintotekijöiden puutoksista elimistössä. Näin toimittiin myös Kari Jaatisen kohdalla.

Syyskuussa 2011 tehdyissä ensimmäisissä laboratoriomittauksissa Jaatisella todettiin muun muassa merkittävän matalat tasot seerumin magnesiumissa, lykopeenissa, ubikinonissa, sinkissä ja B6-vitamiinissa. Myös muissa elimistölle tärkeiden pienoisravintotekijöiden tasoissa oli huomattavia puutoksia.

– Nyt nukun seitsemän tuntia yössä. Nukun kuin tukki ja herään aamulla virkeänä.

KUVA: LASSE JUNTUNEN

Antioksidanttihoidon kuluessa Kari Jaatisen seerumin pienoisravintotekijöiden tasoja on mitattu seurantakäynnillä laboratoriomittauksin, ja kerta kerralta on voitu todeta arvojen parantuneen. Seurantakäynnit Jaakkolan vastaanotolla jatkuvat edelleen säännöllisesti.

Antioksidanttijuomaa lasillinen päivässä

Kari Jaatisen ravitsemushoidon perustana on ns. antioksidanttijuoma, jota hän nauttii lasillisen kerran päivässä, aina aamuisin.



– Aluksi join sitä kaksi lasillista päivässä, mutta tulin niin virkeäksi, etten nukkunut lainkaan! hän nauhahtaa.

– Nyt nukun seitsemän tuntia yössä. Nukun kuin tukki ja herään aamulla virkeänä. Ennen antioksidanttihoidon aloittamista myös nukkumisessani oli suuria ongelmia, heräilin jopa 5–8 kertaa yössä.

Antioksidanttijuomaan Kari Jaatinen sekoittaa kolmisen desiä vettä, kolme pakastettua Green + vehnänoiraspiruliina-chorella-vihreäteejuomatiivistepalaa, kaksi Vahvaa Neurolipidi-uutepakastepalaa sekä desin Remiksi-palautusjuomajauhetta.

– Olen huomannut selkeästi, että tarvitsen antioksidanttijuomaa, jotta jaksan tehdä töitä – sekä fyysisistä koneurakointityötä että yrittäjälle kuuluvia toimistotöitä. Myös muistini on huomattavasti parantunut antioksidanttijuoman käytön myötä, Kari Jaatinen toteaa.

B12-vitamiinipistos viikottain

Antioksidanttijuoman lisäksi Kari Jaatisella on käytössään iso joukko ravintolisiä: vesiliukoisia ja rasvaliukoisia. Niitä otetaan kutakin joko kerran tai kaksi kertaa päivässä.

Ravintolisät kulkevat Jaatisen mukana työssä, jotta ne tulevat otettua oikeaan aikaan päivän mittaan.

Tammikuussa tänä vuonna hän on aloittanut myös apteekista reseptillä saatavat B12-vitamiinipistokset. Hän pistää itse lihakseensa kaksi kertaa viikossa B12-vitamiinipistoksen.

– Vaikutus tuntuu seuraavana päivänä vahvempana olona, Jaatinen kertoo.

Vahvuutta miehellä riittää. Työpäivät venyvät usein hyvinkin pitkiksi, työtunteja tulee päivittäin 12–18 ja iltaisin ja vallankin viikonloppuisin vielä firman paperityöt päälle. Vapaa-aikaa Kari Jaatisella ei juurikaan ole, siten ei myöskään tahdo löytyä aikaa puolison etsintään, vaikka puolisoa mies kovasti kaipasi. Myös Jaatisen kommunikointitaidot ovat kohentuneet ravitsemushoidon myötä – eväät puolison etsintäprosessiin ovat kunnossa!



Kari Jaatisen ruokavaliossa on runsaasti kalaa, yleensä vielä itse kalastettua.



Erikoisherkkuaani kasvispuolella ovat keitetyt porkkanat, reilusti voilla maustettuina!

Kalaa pöytään suoraan Saimaasta

Kari Jaatinen naurahtaa, että sairausvuosinaan hän eli lähestulkoon ”pyhällä hengellä”.

– Jos suoli vähäkin rasittui, täytyi heti juosta vessassa, siksi jouduin minimoimaan syömiset.

Nyt mies uskaltaa syödä reippaasti normaalia ruokaa.

Aamun antioksidanttijuoman ja ravintolisien ohella hän syö maitohappobakteeririkasta maustamatonta jogurttia ja pellavansiemenrouhetta.

– Niiden sekoitus täyttää mukavasti.

Ruokolahdella asuva Kari Jaatinen elää Saimaan rikkaiden kalavesien välittömässä läheisyydessä. Miehen ruokavaliassa onkin runsaasti kalaa, yleensä vielä itse kalastettua. Lempi-kalat ovat muikut ja lohi. Lihaakin on, mutta kalaa enimmäkseen.

Kaurapuuroonsa Jaatinen lohkaisee reilun voisilmän, ja käyttää puhdasta rasvaa, voita ja kasviöljyjä, nykyään muutoinkin reippaasti.

Perunaa ei miehen ruokavaliassa juurikaan ole.

– Tuoreita vihanneksia ja kasviksia söin ravitsemushoidon alussa vähemmän ja yleensä aina kevyesti keitetyinä, etteivät vatsa ja suolisto turhaan rasittuneet. Nykyään pystyn syömään myös tuoreita vihanneksia ja kasviksia. Erikoisherkkuaani kasvispuolella ovat keitetyt porkkanat, reilusti voilla maustettuina! ravitsemushoidon myötä kymmenisen kiloa painoaan lisännyt, fyysisesti ja psyykkisesti vahvistunut Kari Jaatinen myhäilee. ♦

Antioksidanttijuoman lisäksi Kari Jaatisella on käytössään iso joukko ravintolisiä: vesiliukoisia ja rasvaliukoisia. Niitä otetaan kutakin joko kerran tai kaksi kertaa päivässä. Ravintolisät kulkevat Jaatisen mukana työssä, jotta ne tulevat otettua oikeaan aikaan päivän mittaan. KUVA: LASSE JUNTUNEN