

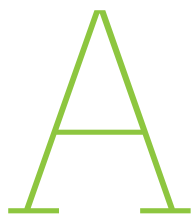


HAPETUS- STRESSI

kaikkien kroonisten
sairauksien pääsyyllinen

Hapetusstressiä
hillitsevässä
ruokavaliossa
on runsaasti
kasviksia, marjoja
ja hedelmiä.

Antioksidanttihoitojen uranuurtajan,
erikoislääkäri Kaarlo Jaakkolan mukaan
hapetusstressi on avain kaikkien
kroonisten sairauksien, myös vatsa- ja
suolistosairauksien ymmärtämiselle.
Hapetusstressiä voi hillitä antioksidanteilla
ja lisääineettomalla, puhtaalla ravinnolla.
Antioksidanttihoitojen tavoitteena on
saada hapetusstressi kuriin.



Antioksidanttihoito eli ravitsemushoito pyrkii estämään, parantamaan tai hävittämään sairauksia ja niiden aiheuttajia.

Antioksidanttihoitoilla lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkola** on yli 30-vuotisen lääkärinuransa aikana pystynyt antamaan avun kymmenille tuhansille sydän- ja verisuonisairauksista, erilaisista vasta- ja suolistovaivoista sekä lukuisista muista sairauksista, muun muassa migreenistä kärsiville suomalaisille.

Ennen ravitsemushoidon aloittamista Kaarlo Jaakkola suosittelee aina, kun se on mahdollista tehtävän tarkat mittaukset, joissa laboratoriokokeiden perusteella selvitetään, millaisia mahdollisia puutoksia elimistössä on eri hivenravintoaineista, vitamiineista ja rasvahapoista.

Mittausten lisäksi Kaarlo Jaakkola haastattelee asiakkaansa perusteellisesti ja tekee myös muita tarvittavia tutkimuksia.

Laboratoriomittausten, niiden analysoimisen, haastattelun ja muiden tutkimusten perusteella hän laatii asiakkaalle suosittelmansa ruoka- ja ravintolisäohjelman.

Hapetustressin selättäminen tavoitteena

Kaarlo Jaakkolan mukaan tavallisesta ruoasta on nykyään lähes mahdotonta saada riittävän monipuolista ravintoa, joka takaisi ihmisen kokonaisterveyden.

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

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

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 solu-

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

jen 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 jatkuessaan aiheuttavat myös vakavia kroonisia sairauksia, jopa syöpää sekä sydän- ja verisuonitauteja.

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 suurikokoisten molekyylien, kuten monien myrkyjen imeytymistä, Kaarlo Jaakkola kertoo.

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

Suolisto, toiset aivot

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.



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.



Suoliston hermosolut reagoivat myös muualta – ulkopuolelta – elimistöön, tuleviin signaaleihin. Tämän on moni varmasti todennut esimerkiksi jännittävissä tilanteissa: Vatsassa on perhosia!



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

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

Tai pitkäaikaisessa stressissä, joka yleensä sekoittaa myös suolen toiminnan: Suoli ei toimi tai se toimii kaiken aikaa ja vatsa kipuilee eri tavoin.

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

Läheltä ja luomusti, kuituja riittävästi

Erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola korostaa, että etenkin vatsa- ja suolisto-ongelmien ravitsemushoidon, mutta myös muiden 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 lähellä 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 parhainta ruokaa, samoin kaikki kaalikasvikset, sekä tuoreena, keitettynä että eritoten hapatettuna.

– Erittymisen terveellinen kaali on parakaali, jonka on todettu estävän jopa syöpää, Kaarlo Jaakkola sanoo.

E-vitamiinirikas avokado on hänen mukaansa varsinainen superhedelmä.

– Avokadon on todettu ennaltaehkäisevän diabetesta.

Lehtivihreän saantiaan voi turvata myös erilaisilla lehtivihreävalmis- teilla.

Vihannesten, kasvien ja hedel- mien Kaarlo Jaakkola kertoo elimis- tössä toimivan prebiootteina, jotka aikaansaavat suolis- ton limakalvolle sellaiset elinolosuhteet, joissa pro- biootit voivat toimia ja li- sääntyä.

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 esimer- kiksi Linomix-valmistetta, jossa on pellavansiemenrouheen lisäksi koti- maisia marjarouheita.

Edistää leikkaus- potilaan toipumista

Vuonna 1965 lääketieteen lisensiaatiksi valmistunut kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola kiinnostui rappeutu- missairauksiin liittyvistä ravitsemus- ongelmista 1970-luvun puolivälissä tu- tustuttuaan syövän immunoterapiaan ja tukihoitoon erilaisilla ravintotekijöillä.

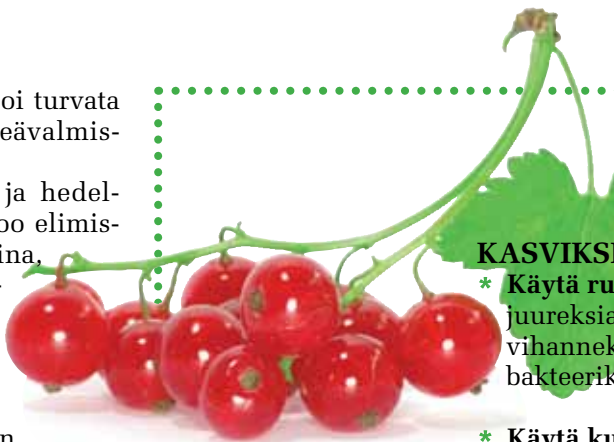
Kirurgin työssä hän melko pian ha- vaitti, että näillä menetelmillä voitiin hämmästyttävän paljon edistää lei- kauspotilaan toipumista sekä yleensä rappeutumissairauksien perinteisiä hoitoja.

Rappeutumissairauksia ovat esimer- kiksi sydän- ja verisuonisairaudet, ve- renpainetauti, kakkostyypin diabetes, syöpätaudit, osa tuki- ja liikuntaelin- sairauksista, tietyt hengityselinsairau- det, vatsa- ja suolistosairaudet sekä migreeni, dementiaakin.

Kaarlo Jaakkola on kliinisen anti- oksidanttihoidon uranuurtaja koko maailmassa.

Hän on julkaissut aiheesta runsaasti tieteellisiä tutkimuksia ja kirjoittanut myös lukuisia kansantajuisesti anti- oksidanttihoitoja käsitteleviä kirjoja, esimerkiksi pokkariversion Vatsa kun- toon.

Jaakkola käy jatkuvasti ravitsemus- tieteen kansainvälisissä kogresseissa pitämässä esitelmiä ja samalla am- mentamassa alan uusinta tutkimus- tietoa. Niistä lisää seuraavissa Luon- taisterveys-lehden numeroissa. ♦



**Kaarlo Jaakkolan oppien mukaan
terveellisiä ruokavalintoja teet,
kun suosit seuraavia:**

KASVIKSET JA VILJAT

- * **Käytä runsaasti tuoreravintoa:** vihanneksia, juureksia, ituja, marjoja, hapatettuja vihanneksia, jotka normalisoivat suoliston bakteerikantaa sekä kohtuullisesti hedelmiä.
- * **Käytä kuitupitoisia tuotteita:** täysjyväviljaa, vihanneksia, juureksia.
- * **Juo runsaasti vettä aterioiden välillä.**
- * **Suosi ruoanvalmistuksessa tapoja, jotka säästävät vitamiineja ja hivenaineita:** höyrytys, haudutus, uunissa kypsäminen.



RASVAT JA VALKUAISET

- * **Käytä päivittäin mieluiten kala- ja kasvisperäisiä monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita saa seuraavista ruoka- aineista:** merikala ja kalanmaksaöljy soija- ja muut pavut, linssit, tofu, manteli auringonkukan- ja seesaminsiemenet kylmäpuristettu pellavansiemenöljy ruoanvalmistuksessa kylmäpuristetut kasviöljyt, etenkin kuumentamisessa kylmäpuristettua oliiviöljyä tai voita
- * **Käytä kohtuullisesti tyydyttyneitä rasvoja:** voita 10–20 mg päivässä hapanmaitotuotteita, asidofilus-piimää, maustamatonta jogurttia, viiliä juustoja



- * **Vältä:** 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



Lähde: Kaarlo Jaakkola, Ruoansulatus kuntoon ravitsemushoidolla, Mividata Oy, 2010.