

Vatsa- ja suolistovaivat kuriin

Ravitsemushoidolla

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

Yli miljoona suomalaista kärsii ruoansulatuselimestön sairauksista ja vaivoista. Vatsa- ja suolistovaivojen kirjo on runsas, ja monesti yhdestä vaivasta seuraa noidankehämäisesti lukuisia muita vaivoja.

Monet sinnittelevät vaivojensa kanssa vuosikausia saamatta apua. Lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola vakuuttaa paranemisen olevan mahdollista. Jaakkolan hoidossa vatsa- ja suolistovaivoja parannetaan samalla menetelmällä kuin ne ovat yleensä tulleetkin eli syömällä!

– Ravitsemushoito on kuitenkin laajempi käsite kuin pelkkä ruoka, Jaakkola tähdentää.

– Ravitsemushoitoa kutsutaan myös tukihoitoksi tai yleisemmin antioksidanttihoitoksi. Sillä tarkoitetaan lääkehoitoa sellaisilla vitamiineilla, hivenaineilla, rasvahapoilla, fosfolipideillä, aminohapoilla ja luonnonlääkkeillä, esimerkiksi yrttivalmisteilla, jotka suojaavat tai korjaavat solua, hän määrittelee.

Mittaukset hoidon perustana

Ravitsemushoito pyrkii estämään, parantamaan tai hävittämään sairauksia ja niiden aiheuttajia.



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

Antioksidanttihoidoilla Kaarlo Jaakkola on yli 30-vuotisen lääkärinuransa aikana pystynyt antamaan avun kymmenille tuhansille erilaisista vasta- ja suolistovaikeuksista sekä lukuisista muista sairauksista kärsiville suomalaisille.

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

Mittausten lisäksi Kaarlo 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.

Hapetustressi suurin syyllinen

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

Lisäksi elämäntapamme sekä elinympäristömme makro- ja mikromitta-kaavassasi kuriin.

– 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, hapetustressi saa vallan ja erilaiset sairauksien aiheuttajat pääsevät elimistöön isänniksi.

Tästä aiheutuu elimistöön monenlaisia soluja vaurioittavia ongelmia sekä tulehdustiloja, jotka pitkään jatkuaan 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.

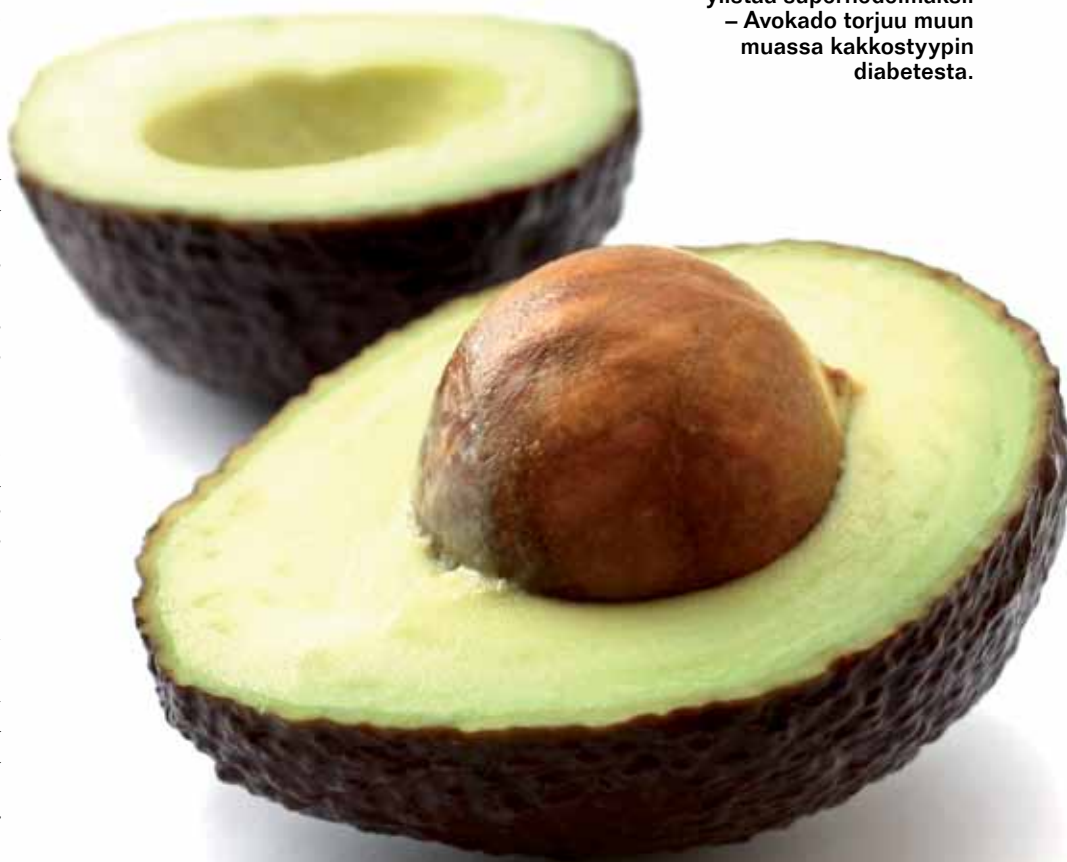
– Kun suoliston limakalvo on terve, vesi ja ravinteet läpäisevät sen normaalisti. Terve limakalvo voi estää suuri-

kokoisten molekyylien, kuten monien myrkkyjen 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, piigeeleillä, probiooteilla, rasvahapoilla, pellavansiemenrouheella ja eläinlisiinivalmisteilla.

E-vitamiinirikasta avokadoa Kaarlo Jaakkola ylistää superhedelmäksi.
– Avokado torjuu muun muassa kakkostyyppin diabetesta.



Suolisto, toiset aivot

Suolistoa kutsutaan toiseksi aivoiksi.

– Hyvällä syyllä, sanoo Kaarlo Jaakkola. Suolistolla ja aivoilla on monia yhteneväisyyksiä. Hermosolujen määrä on molemmissa suuri, molemmissa välittäjäaineet toimivat hermosolujen synapsikohdissa viestien viejinä.

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

Suoliston hermosolut reagoivat myös muualta – ulkopuolelta – elimistön, tuleviin signaaleihin. Tämän on moni varmasti todennut esimerkiksi jännittävässä tilanteessa: Vatsassa on perhosiä! 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 suolimassan kulku on keskushermoston ohjaamaa.

Läheltä ja luomusti, kuituja riittävästi

Erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola korostaa, että vatsa- ja suolisto-ongelmien ravitsemushoidon kivijalkana on terveellinen ruokavalio.

Ja yleisin syyllinen niiden 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 ja liha luomutuotantoa, liha mielellään riistaa. Luonnon vesien kalaa olisi hyvä syödä pari kertaa viikossa.

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



– Erytisen terveellinen kaali on parsakaali, sen on todettu estävän jopa syöpää, Kaarlo Jaakkola sanoo.

– 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.

– Erytisen terveellinen kaali on parsakaali, sen 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 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 pellavansiemenrouheeseen lisäksi kotimaisia marjarouheita.

Antioksidanttijuomaa työpäivän lomassa

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 pellavansiemenrouheeseen lisäksi kotimaisia marjarouheita.

Antioksidanttijuomaa työpäivän lomassa

Kirurgian erikoislääkäri Kaarlo Jaakkola ottaa vastaan potilaita antioksidanttiklinikoilla Helsingissä, Oulussa, Tampereella ja Kristiinankaupungissa.

Työpäivät venyvät usein pitkiksi. Vireystaso Vireystaso säilyy hyvänä – antioksidanttijuomalla. Siihen Kaarlo Jaakkola sekoittaa 5 desiä vettä, 50 grammaa Remiksi-palautusjuomajauhetta, yhden Vahvan Neurolipidi-uute-pakastepalan, sekä pari, kolme Green+ -pakastettua vehnänoraspiruliina-chorellavihreätee juomatiivistepalaa.

Viikonloput hän viettää Kristiinankaupungissa. Pietari Brahen vuonna 1649 perustaman, idyllisen merenrantakaupungin luontoreitit kutsuvat Kaarlo Jaakkolaa säännöllisesti sauvakävelylenkille.

– Sauvakävely on erinomaisen hyvää liiketerapiaa koko elimistölle, hän sanoo.

Sauvakävelyn lisäksi kuntosaliharjoittelu on hänelle tärkeä liikuntamuoto.

– Kotimme alakertaan on avautunut uusi, upea kuntosali. Siellä harjoittelen pari kertaa viikossa aina tunnin kerrallaan.

Ennen ja jälkeen sauvakävelyenkin ja kuntosaliharjoittelun Jaakkola nauttii edellä esittelemäänsä antioksidanttijuomaa.

Vuonna 1965 lääketieteen lisensiaatiksi valmistunut Kaarlo Jaakkola kiinnostui rappeutumissairauksiin liittyvistä ravitsemusongelmista 1970-luvun puolivälissä tutustuttuaan syöväen immunoterapiaan ja tukihoidon erilaisilla ravintotekijöillä. Kirurgin työssä hän melko pian havaitsi, että näillä menetelmillä voitiin hämmästyttävän paljon edistää leikkauspotilaan toipumista ja yleensä rappeutumissairauksien perinteisiä hoitoja.

Kaarlo Jaakkola on kliinisen antioksidanttihoidon uranuurtaja koko maailmassa. Hän on julkaissut aiheesta runsaasti tieteellisiä tutkimuksia ja kirjoittanut myös lukuisia kansantajuisesti antioksidanttihoitoja käsitteleviä kirjoja, esimerkiksi pokkariversion Vatsa kuntoon. ♦



Villivihanneskausi on pian taas täällä, oletko valmis?



Jos et vielä tunnista takapihasi superfoodeja, kannattaa tutustua Rajja ja Jouko Kivimetsän Hulluna Hortaan -villivihannesten keruuoppaaseen. Kirjasta opit hortoiluun eli villivihannesten keruun salat ja herkullisten villikasvien **tunnistus-, keräys- ja säilömisvinkit**. Saat myös ruokaohjeita ja inspiraatiota arkiruuan rikastamiseen olitpa sitten tavallinen sekasyöjä, kasvissyöjä, karppaaja tai raakailija.

Luonnossa kasvavien villivihannesten eli hortan kerääminen, käsittely ja niistä kokkaaminen on elämäntapa, josta jokainen voi omaksua itselleen sopivan siivun. Luonto tarjoaa varhaisesta keväästä pitkälle syksyyn hortaa, jolla herkuttelu edistää hyvinvointia ja lisää energiaa. Villivihanneksia ei kannata jättää keräämättä. Ne ovat **ilmaista, ekologista lähiruokaa**, joka jo pieninä annoksina nostaa ruuan terveellisuuden ja maun kolmanteen potenssiin.



Saatavana Luontaistuote- ja kirjakaupoista.