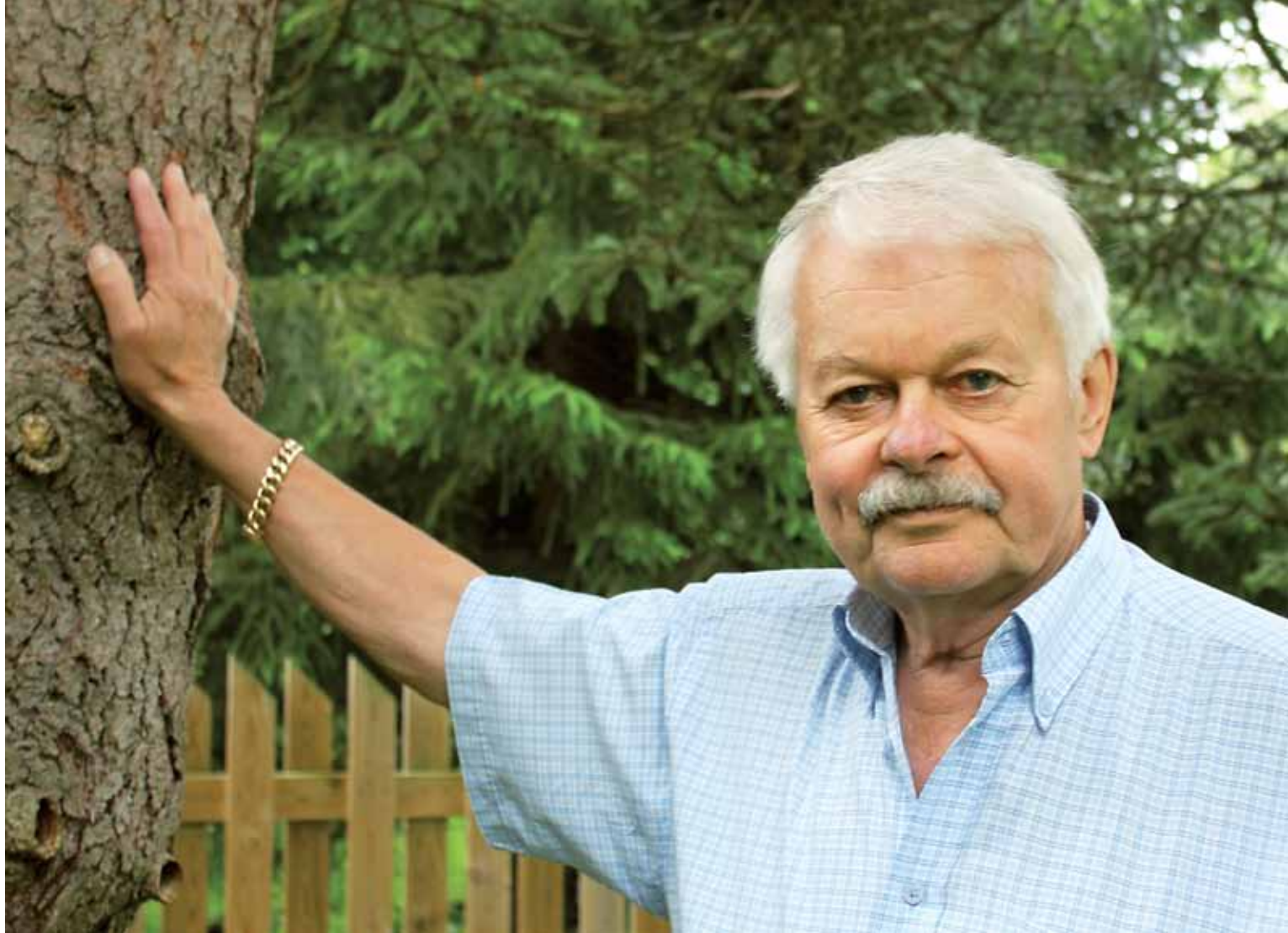




Lääkärit ovat ihmetelleet Aarto Aspin nopeaa toipumista heinäkuisesta, vakavasta aivoinfarktista

VIRTAA vitamiineista PUHTIA puutarhasta TASAPAINOA taijista

78-vuotias Aarto Asp antaa antioksidanteille täyden tunnustuksen. Niiden avulla hän selvisi aikoinaan takaisin yrityksensä ohjaksiin 51-vuotiaana saamansa sydäninfarktin jälkeen, ja pystyi jatkamaan työuraansa vielä reilut 20 vuotta. Antioksidantit olivat pelastus myös lama-ajan stressivuosissa. Niiden avulla hän on toipunut erinomaisesti heinäkuisesta, vakavasta aivoinfarktista.



Taitavat alkaa olla tämän kesän viimeiset ruohonleikkuut, **Aarto Asp**, 78 tuumaa syyskuun puolivälissä. Vielä on syksymmällä edessä nurmikon haravointia ja kompostin kunnostusta.

Aarto Aspia syksyisessä aherruksessa ei voi kuin ihmetellen ihailla. Hän sai 19.7.2012 vakavan aivoinfarktin, joka vei kolmeksi päivää puhe-, liikunta- ja toimintakyvyn.

Toipuminen on sujunut erinomaisen hyvin. Kiitos nopean sairaalaan pääsyn, hyvän hoidon ja kuntoutuksen sekä antioksidanttikiläkityksen.

Heinäkuisen aivoinfarktin myötä Marevan-lääkityksestä näyttää tulevan Aspille pysyvä.

– Laboratoriokoe otetaan joka toinen viikko, jotta Marevan-lääkitys pysyy oikeana, hän kertoo.

Lääkärin luvalla taijia kahdesti viikossa

Hyväntuulisesti myhäilevä Aarto Asp elää **Aune**-vaimonsa, 75, kanssa oma-

kotialueella Tampereella kuin ”Heran kukkarossa”. Onnellista avioliittoa on takana kohta 55 vuotta. Avioliitto solmittiin uudenvuoden-aattona 1957.

– Kun meni naimisiin vuoden viimeisenä päivänä, sai sen vuoden vanhanpojan verot takaisin, avioliiton solmiessa 23-vuotias Aarto Asp muistelee.

Oman puutarhan vihannes- ja juuresantimien lisäksi pariskunnan ruokavaliossa on runsaasti kotimaisia marjoja, pähkinöitä ja kalaa.

– No, olihan siinäkin syy! Aunevaimo naurahtaa.

Perheessä on kaksi lasta, 53-vuotias poika ja 49-vuotias tytär. Lastenlapsia on kuusi.

Päivittäin Aspin pariskunta siemäilee termoskannullisen pakurijuomaa. Kaksi kertaa viikossa he ovat käyneet jo vuosia senioreille suunnatussa taiji-voimisteluryhmässä.

Aarton aivoinfarktin jälkeen on pidetty taukoa.

– 17.9. alkavalla viikolla taas aloitamme taijin, kahdesti viikossa on harjoitukset. Tähän on lääkärin lupa, Aarto kertoo.

Taiji on perinteinen kiinalainen taistelutaitolaji. Nykyisin laji tunnetaan terveyttä edistävänä liikuntana, jossa pyritään käyttämään kehoa kokonaisvaltaisesti ja liikkeen avulla rentoutamaan keho ja mieli.

– Taiji-voimistelu kehittää erinomaisesti tasapainoa ja liikkuvuutta, Aune Asp kehuu.

Arjen askareet tarjoavat hyötyliikuntaa

Arjen askareet sekä sisällä että ulkona hoidetaan eläkkeellä ollessa yhteistuumin.

– Minä en kyllä juuri osaa muuta kuin laittaa perunat kiehumaan! Aarto Asp tunnustaa ja jatkaa:

– Ja muutoinkin olen nyt vähän tällä lailla hissukseen.

Oman puutarhan vihannes- ja juuresantimien lisäksi pariskunnan ruokavaliossa on runsaasti kotimaisia marjoja, pähkinöitä ja kalaa. Teatteri, kuorolaulu

ja ooppera sekä kotia koristavat lasten ja ystävien taiteellisuuden hedelmät tuovat iloa heidän elämäänsä.

Matkustelu on rakas harrastus ja sitä on tullut tehtyä paljon. Käyty on monet kaukokohteet: Floridat, Kiinat, Malesiat, Thaimaat, safarit Afrikassa. Lasten ollessa pieniä perheen yhteiset matkat suuntautuivat yleensä rantalomakohteisiin.

– Mutta kyllä se meidän arkielämämme vallankin silloin kun lapset olivat pieniä, oli hyvin tavallista, sellaista ”soosi ja perunat -elämää”, paljon ei jäänyt aikaa muulle kuin työlle ja kodinhoidolle, Aune Asp toteaa.

Lastentarhanopettajan koulutuksen saanut Aune Asp on työskennellyt eläkkeelle jäämiseensä saakka, yli 40 vuotta päiväkotialalla.

Sydän alkoi reistailla viisikymppisenä

Aarto Asp on tehnyt elämäntyönsä omassa putkieritysfirmassaan. Vuodesta 2009 saakka sitä ovat vetäneet hänen poikansa ja pojanpoikansa. Aarto Asp seuraa hallituksen puheenjohtajan roolissa edelleen tarkasti yrityksen toimintaa.

Yksityisyrittäjänä työpäivät venyivät pitkiksi ja myös matkatöitä oli paljon.

– Se oli Aunelle raskasta aikaa, vallankin silloin, kun lapset olivat pieniä, Aarto toteaa.

Viidenkymmenen vuoden ikäpyykki oli käänteentekevä Aarto Aspin terveydentilassa. Silloin sydän alkoi reistailla. Toukokuussa 1985, 51-vuotiaana hän sai laaja-alaisen sydäninfarktin.

– Oikeastaan muita ennakko-oireita ei ollut kuin närästämistä, hän muistelee.

Infarktin jälkeen hän oli sairaalahoitossa kaksi viikkoa ja sairauslomalla syyskuuhun 1985 saakka.

– Palasin takaisin työelämään syyskuussa 1985, mutta työteho ei palautunut entiselleen.

Keväällä 1987 Aarto Aspilla todettiin verenpainetauti, johon hänelle määrättiin verenpainelääkitys.

Baden Badenissa suositeltiin hivenainelääkitystä

Aspin pariskunta matkusti syyskesällä 1987 itäsalaksalaiseen Baden Badenin kuntoparantolaan, jonka yllilääkäri suositteli Aarto Aspille hakeutumista Suomessa hivenainelääkitykseen perehtyneen lääkärin vastaanotolle. Lokakuussa 1987 hän hakeutuikin lääketieteen lisensiaatti, kirurgian erikoislääkäri **Kaarlo Jaakkolan** vastaanotolle.

Kaarlo Jaakkola suosittelee aina mahdollisuuksien mukaan tehtäviä tarkkoja laboratoriomittauksia pienoisravintotekijöiden puutoksista elimistössä.

Näin toimittiin myös Aarto Aspin kohdalla, kun hän lokakuussa 1987 tuli Jaakkolan vastaanotolle.

– Laboratoriotutkimuksissa hänellä todettiin huomattavan matala verenkaliumtaso. Myös magnesium- ja

sinkkitasot olivat matalia. Rasvahaptoanalyysissä tuli esille merkittävä tasapainohäiriö. Pitkäketjuiset monitydyttymättömät rasvahapot (EPA, DPA ja DHA) olivat matalia ja tyydytettujen rasvahappojen osuudet olivat kohtalaisesti koholla, Kaarlo Jaakkola kertoo.

Aarto Asp aloitti Kaarlo Jaakkolan hänelle suosittelemien tärkeimpien antioksidanttilääkkeiden käytön.

– Kolmen viikon kuluttua yleiskunto parani ja verenpaine laski, Asp muistellee.

Verenpaineen laskun vuoksi hän vähensi oma-aloitteisesti verenpainelääkitystään ja olon yhä kohentuessa hän lopetti sen kokonaan.

Pelko sairaukseläkkeestä vaihtui 18 tunnin työpäiviin

Kun antioksidanttilääkitystä oli jatkunut kolme kuukautta, parani Aarto Aspin vointi ja työkyky. Tammikuussa 1988 hän jaksoi jo tehdä 12 tunnin työpäiviä, parin vuoden kuluttua aina vaan

pidempiä. Asp jatkoi kontrollikäyntejään Kaarlo Jaakkolan vastaanotolla.

Toukokuussa 1991 hän on vertaillut vointiaan ennen ja jälkeen antioksidanttitukilääkityksen seuraavasti:

– Ennen antioksidanttilääkityksen aloittamista olin hyvin väsynyt, työtehoni oli hyvin heikko, jaksoin työskennellä vain noin kuusi tuntia päivässä, olin hyvin pessimistinen työurani jatkumisen suhteen, selkäkipuja oli runsaasti ja unen saanti oli hyvin hankalaa. Verenpainelääke aiheutti verenkiertohäiriöitä niin, että varpaat menivät väriltään valkoisiksi ja osittain tunnottomiksi.

Tukilääkityksen myötä oloni muuttui totaalisesti. Jaksoin tehdä jopa 18 tunnin työpäiviä, selkä- ja muita särkyjä ei enää ollut, eikä myöskään unihäiriöitä. Verenpainelääkkeiden käytön lopettamisen jälkeen myös verenkiertohäiriöt lakkasivat. Painokin laski mukavasti ja iso vatsakumpu sulj pois.

Ilman antioksidanttilääkitystä olisin



Aarto Asp tarkastelee omakotitalonsa puutarhassa kasvavaa kirsikkapuuta tämän vuoden juhannusviikolla.

Aarto Asp on toipunut erinomaiseen kuntoon 19.7.2012 saamansa aivoinfarktin jälkeen. Tässä hän leikkaa kotipuutarhan nurmikkoa syyskuun puolivälissä. Kuva: Aune Asp.

joutunut ennenaikaisesti eläkkeelle ja elämäni olisi ollut hyvin rajoitettua, Aarto Asp on todennut.

Antioksidantit auttoivat lama-ajan stressissä

Suomen taloushistorian synkin lama-kausi 1990-luvun alussa oli rankkaa aikaa myös Aarto Aspille ja hänen yritykselleen. Luottotappiot olivat valtaisan.

– Vähitellen tilanne saatiin kuitenkin kovalla työnteolla korjattua, hän toteaa.

Vaikka työpäivät laman aallokossa venyivät ennätysmäisen pitkiksi, niin sydänoireita, särkyjä tai muitakaan terveysongelmia hänellä ei ilmennyt.

Ast jatkoi myös tuolloin säännöllisesti Kaarlo Jaakkolan suosittelemaa antioksidanttilääkitystä.

– Ilman sitä en olisi selvinnyt noista kovista stressivuosista, hän sanoo.

Lamasta noustessa Suomi alkoi rakentaa vimmattusti, ja vallankin 2000-luvun alkupuoli oli kiireistä aikaa Aspin putkieristysfirmassa. 2000-luvun puolivälissä Aarto Asp alkoi vähän hellittää firman ohjaksia, mutta teki edelleen muun muassa kustannuslaskentaa päivittäin.

Muistioireet huolestuttivat

Keväällä 2008 Aarto Asp ja myös hänen vaimonsa huolestuivat Aarton lähimuistin mahdollisesta heikentymisestä.

– Ehkä aivojen käyttö oli vähentynyt, sillä kustannuslaskenta oli siirtynyt kokonaan pojan vastuulle, Aarto Asp pohdiskelee.

Kaarlo Jaakkolan suosituksesta hän alkoi käyttää päivittäin aivojen toiminnalle hyviksi todettuja neurolipidiuutteita antioksidanttijuoman muodossa. Antioksidanttijuomaan hän sekoittaa kolmisen desiä vettä, kaksi Vahvaa Neurolipidiuutepakastepalaa, kolme pakastettua Green + vehnänoras-spiruliina-chorella-vihreäjuomatiivistepalaa sekä desin Remiksi-palautusjuomajauhetta.

B12-vitamiinipistokset virkistävät

Aarto Aspin B-12-vitamiinitasot todettiin laboratoriomittauksissa mataliksi. Hän aloitti säännölliset B12-vitamiinipistokset kahden–kolmen viikon välein, ne jatkuvat edelleen.

B12-vitamiinipistoksia Kaarlo Jaakkola oli suositellut jo aikaisemminkin



Matkustelu on rakas harrastus Aspin pariskunnalle.

kuin keväällä 2008, mutta ne olivat jääneet vähän käyttämättä.

– B12-vitamiinipistoksista saan selvästi lisäenergiaa ja ne virkistävät, mutta kun kaksi viikkoa pistoksesta on kulunut, vaikutus selvästi laskee, Aarto Asp kertoo.

Aarto Aspilla on ilmeisesti ollut jokunen vuosi sitten jonkinasteinen aivojen tilapäinen verenkiertohäiriö-kohtaus, eli ns. TIA-kohtaus, mutta ei kuitenkaan halvausoireita eikä esimerkiksi puheen häiriötä, kuten oli heinäkuisessa vakavassa aivoinfarktissa, joka ei juurikaan sekään antanut ensioireita. Lähimuistikaan ei ollut vuoden 2008 jälkeen oleellisesti heikentynyt. Hui- mausta on ollut jonkin verran, mutta sen syytä ei ole pystytty neurologisin tutkimuksin selvittämään. Sydäntunte- muksia ei ole ollut, nitrot kulkevat kuitenkin aina mukana varmuuden vuoksi. Pienen pientä yskänpököhää ja jonkin- laisia hengitystietunteimuksia Aarto Aspilla on silloin tällöin ollut.

Tukilääkitystä vahvistettu

Aarto Aspin kotiuduttua sairaalasta ja kuntoutuksesta 19.7.2012 saamansa aivoinfarktin jälkeen Aspit olivat 7.8.2012 Kaarlo Jaakkolan vastaan- otolla. Sairaalassa ja kuntoutuksessa antioksidanttitukilääkitys oli ollut kes- keytyksissä, nyt sitä päätettiin jatkaa isommalla annostuksella.

Edelleen Aarto Asp jatkaa antioksi- danttijuoman juomista päivittäin, ja lisäksi ottaa illalla NeuroWay-fosfoli- pidivalmistetta. Eri lähteiden mukaan ravitsemuslääketieteellisin tutkimuk- sin on voitu osoittaa, että nisäkkäiden hermokudoksesta uutetut fosfolipidit kulkeutuvat muuttumattomina ihmi- sen ohutsuolen limakalvojen lävitse vereen ja edelleen veriaivoesteen läpi korjaamaan soluvaurioita ja tehosta- maan aivojen toimintaa.

– Infarktin elimistöön jättämän tu- lehduksen poistamiseksi olen suosi- tellut Aspille muun muassa alfalipo- iinihappoa ja serrapeptaasia, Jaakkola kertoo.

Hän on nostanut Aspin D-vitami- niusuositusta, samoin ubikinonin an- nossuositusta.

– Infarktin jälkeen elimistön vauri- oiden korjaamiseen tarvitaan isommat määrät energian tuottoa tehostavia ai- neita, Jaakkola perustelee.

Edelleen Aarto Asp ottaa säännöllis- esti kahden viikon välein B12-vita- miinipistoksen.

Kaarlo Jaakkola on pannut tyytyväi- senä merkille, miten hyvin Aarto Asp on toipunut aivoinfarktistaan.

Tasapaino on hänellä erittäin hyvä. Muistitestin tulos suorastaan loistava. Heti infarktin jälkeen Aspille tehdyssä MMSE-muistitestissä hän sai pisteet 21/30. Testi uusittiin 2.8.2012, silloin hän sai täydet pisteet, 56/56. ♦