

ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT

NÄKÖKULMA

Hösten 2007—vintern 2008

Att mäta vitaminer, spårämnen och fettsyror i blodet har alltid utgjort grundvalen för effektiv, individuell stödvard.

I detta nr berättar vi om effekter av stödvarlden. En av dem som fått hjälp är lille Fredrik, på bilden tillsammans med sin mamma Åsa Östergård-Jakas.



**Tvååriga
Fredriks
astma
under
kontroll.
Sid 2**

Professor Osmo Hänninen har ett förslag som skulle gynna folkhälsan.

Sid 4



Jani Laaksonen är frisk efter en lång mardröm.

Sid 7



**Ta
mätningar
i bruk
nu!
Sid 4**



**Allt
gick
fel!
Sid 7**

*Mer att läsa på
internet:
www.antioksidantti.fi/*

Så fick man Fredriks astma under kontroll



*Fredrik sov inte mycket på nätterna tidigare.
I dag leker han lugnt och koncentrerat.*

Detta är en solskenshistoria som handlar om lille Fredrik Jakas. Han är enda barnet och medelpunkten i en familj som bor i ett gult hus i Dragnäsbäck i Vasa. Han är ett astmabarn men ändå inte: Tack vare antioxidanter kommer attackerna alltmer sällan, är lindrigare och går snabbt över i jämförelse med hur det var för ett år sedan.

Man kunde också beskriva situationen så att han är fjärde generationen i en familj där man skött sin hälsa med systematisk antioxidantterapi, men låt oss först berätta historien om Fredrik.

Han fick sin första attack av astma hösten 2006 då han börjat på dagis där han ådrog sig en svår förkylning, berättar hans mamma Åsa Östergård-Jakas, ekonom till yrket.

- Det var en väldigt svår attack som tvingade oss att vara fem dygn i sträck på sjukhus. Han reagerade till en början inte alls på den medicin han fick, det tog fem timmar innan medicineringen med omväxlande adrenalin och ventoline hade någon effekt.

Infektionsastma, sade läkarna. Fredriks luftvägar var trånga och segt slem hade fastnat djupt ner. Under hösten fick han dessutom ögoninflammation fyra gånger och en öroninflammation som varade till januari.

Det blev flera sjukhusbesök under hösten. På julaftonen var Fredrik och hans föräldrar på sjukhuset från sju på morgonen till sju på kvällen då de fick åka hem tillfälligt. Åsa Östergård-Jakas minns att de vid varje sjukhusbesök fick träffa olika läkare:

- Vi var helt förtvivlade och visste varken ut eller in hur vi skulle sköta Fredrik. Alla gav de oss olika föreskrifter. Gör så, sa en läkare och så kom en annan som gav oss ett helt annat råd.

- Jag tyckte att det var hemskt att Fredrik som är så liten skulle bli tvungen att äta så mycket astmamediciner. Han fick också under hösten fyra antibiotikakurer utan att de hjälpte honom värst mycket. Min mamma som är sjuksköterska uppmanade oss då att pröva antioxidantbehandling som ett komplement till astmamedicinerna.

- I januari i år reste vi med Fredrik till dr Pertti Lähteenmäkis mottagning på Helsingfors Antioxidantklinik. På kliniken togs det blodprover som sedan analyserades på minerallaboratoriet Mila. Följande månad fick vi av dr Lähteenmäki recept på de olika vitaminer, spårämnen och fettsyror som Fredrik skulle börja ta för att åtgärda de brister och obalanser som konstaterats i laboratorieproven. Fredrik var med på noterna och tog snabbt sina kosttillskott. Men vissa tabletter måste vi halvera eller krossa för att han skulle få ner dem.

Resultat redan efter en vecka

På frågan hur länge det dröjde innan man såg några förändringar hos Fredrik svarar mamma Åsa att det inte tog mer än en vecka. Och pappa Mikael Jakas, som är lärare, fyller i att det började med att Fredrik hostade upp slemmet så att luftvägarna öppnades:

- Han hostade upp slem i tre-fyra dagar. En vecka senare blev han förkyld under en skidlovsvistelse i Lappland, men han repade sig snabbt när vi gav honom astmamedicin. En månad tidigare skulle vi ha varit tvungna att föra honom till sjukhus direkt, men nu hade astmamedicinen snabb effekt tack vare att slemmet var borta.

Vid påsktid beslöt sig föräldrarna för att sluta med Fredriks kontinuerliga astmamedicinering. I månadsskiftet maj-juni blev han emellertid förkyld så man måste plocka fram astmamedicinerna på nytt. Även i juli fick han ett återfall, men han repade sig snabbt.

- Han blev nu bra med mycket lägre doser än tidigare, inskjuter Mikael Jakas då hustrun beskriver händelseförloppet.

Fredrik själv lyssnar intresserat på oss då vi talar om honom. Mamma Åsa berättar att han numera trots sin ringa ålder kan ägna sig åt olika saker med stor koncentration. Han kan t ex sitta stilla en halvtimme och lyssna på en saga, han är stabil till humöret och utvecklas snabbt.

- Han är nästan alltid glad. Varje morgon när han vaknar ler han, så var det inte tidigare. Han brukade sova dåligt och vi sov också illa. Hela förra hösten kommer jag ihåg som en enda grå tunnel, säger Åsa Östergård-Jakas, som nu själv gått in för systematisk antioxidantterapi grundad på laboriemätningar.

- Jag har alltid ätit vitaminpiller, men det är naturligtvis bättre att konsultera en kompetent läkare som ordinerar preparat med doseringsföreskrifter på grundval av blodanalyser.

Omläggning av kosten

På dr Pertti Lähteenmäkis inrådan har hela familjen lagt om sin kost ganska mycket. Han rekommenderade den så kallade Montignacmetoden som också går att applicera på barn



Pappa Mikael Jakas är glad över att Fredriks svåra tid är över.

Metoden har lanserats av fransmannen Michel Montignac, som rekommenderar att man ska undvika livsmedel som snabbt höjer blodsockret, t ex potatis, vitt bröd, sötade safter och naturligtvis socker. Kort brukar metoden beskrivas så att man ska sträva efter ett lågt glykemiskt index, GI, som anger hur snabbt kolhydraterna bryts ned i kroppen och omvandlas till glukos, d v s socker.

- Vi har skurit ned på kolhydrater och ser till att vi får frukt och grönsaker varje dag, säger Åsa Östergård-Jakas.

- Finns det ett ekologiskt alternativ till olika livsmedel så väljer vi det. Fredrik har ingen laktosintolerans, men vi har ändå inte vant honom att dricka mjölk eftersom det är slembildande, han får vatten i stället. Kalciumbehovet täcks av t ex ost och yoghurt och en kalciumtablett om dan. Vi ger honom inte godis, läskedrycker, chips eller skräpmat över huvud taget, men ibland får han en pep-

Än så länge har han inte visat något intresse för choklad och karameller. Där emot är han just nu förtjust i torkade tranbär och nötter. Jag anser att sockerberoende är en inlärd vana.

Och naturligtvis får Fredrik de preparat som föranletts av hans bristtillstånd. Det visade sig t ex att han hade ett lågt lykopenvärde. Halten lykopen i serum anger om man fått tillräckligt med röda grönsaker och frukter. Om det är fråga om mycket låga halter, i vissa fall förekommer nivåer ned till noll, tyder det på störningar i upptaget av fett. För Fredriks del låg värdet mycket lågt. Dr Lähteenmäki rekommenderade förutom kosttillskott ekologisk tomatsaft och vattenmelon. Fredrik tar också 5 ml linfröolja om dagen och varannan dag även 5 ml fiskleverolja, som är hans stora favorit

Fredriks D-vitaminvärde var i underkant, liksom även zink- och selenvärdena. Det blev ganska många olika preparat från apotek och hälsokostbutiker att ta regelbundet, men Fredrik har inte protesterat.

Goda erfarenheter av antioxidanter

- Alla tror inte på värdet av systematisk antioxidantterapi, men vi gör det, säger Åsa Östergård-Jakas.

Hon berättar om sin mormor i Vörå, som var mycket sjuk och slutligen sökte sig till läkaren Kaarlo Jaakkola på antioxidantkliniken i Kristinestad. Trots sin svåra sjukdom levde hon ändå i flera år relativt smärtfri.

Tack vare antioxidanterna fick hon en ökad livskvalitet under sina sista år, menar dotterdottern.

Det samma säger hon om sin pappa, som dog i maj i år. Redan 2003 fick han veta att han var svårt sjuk.

- Vi funderade på vad vi skulle göra och beslöt oss för den stödmedicinering som läkaren Kaarlo Jaakkola rekommenderade. Pappa fick nu en individuell farmakologisk antioxidantterapi vid sidan om den vanliga medicineringen. Han började snabbt må bättre. Vi är tacksamma för den livskvalitet han kunde uppleva under sin sista tid. Han orkade till och med följa med oss till Lappland för att åka skidor under vårvintern.

Det fanns några läkare som ifrågasatte antioxidantvården, men jag har svårt att förstå det. Om han hade fått i sig antioxidanterna enbart i form av mat hade, antar jag, ingen försökt förbjuda det. Men det hade krävts mängder av mat för att helt tillfredsställa hans bristtillstånd. Det hade inte gått i praktiken.

Åsa Österlund-Jakas anser att hon själv tack vare antioxidanterna fått krafter att orka med den tunga tid präglad av sjukdom och sorg hon genomlevt. Hennes förmoda att se framåt och planera har kommit tillbaka. Som yngre ägnade hon sig bl a åt skidåkning och paddling på en nivå som gett henne ett antal finska mästerskapsmedaljer.

- Jag hade kanske nått den verkliga eliten om jag då förstätt att sköta min hälsa och kondition med antioxidanter.



Vårdande läkare: Pertti Lähteenmäki:

Den vårdande läkaren Pertti Lähteenmäki gläder sig åt att lille Fredrik tack vare stödmedicineringen klarar sin astma mycket bättre i dag.
- Det är en lycka att se positiva vårdresultat.

Pertti Lähteenmäki har vårdat astma och allergi även hos många barnpatienter. Han säger att antioxidantterapi ger positiva resultat så gott som regelmässigt.

- Vi fastställer i allmänhet patienternas halter av mikronäringsämnen med laboriemätningar. Med ledning av resultaten korrigerar vi brister.

- Numera konstaterar vi anmärkningsvärt ofta D-vitaminbrist. Man kan t o m säga att nästan alla finländares D-vitaminhalt ligger klart under riktvärdet. Detta gäller såväl barn som vuxna. Man skulle t o m kunna säga att D-vitaminbrist är en folksjukdom. Brist på detta viktiga vitamin kan leda till många sjukdomar.

Laboriemätningarna öppnar på sätt och vis en ny värld, säger Pertti Lähteenmäki.

- På grundval av patientens historia och mätningarna kan vi tryggt ställa diagnos och ordinera vård.

Varför gör man inte dessa mätningar på sjukhus och hälsocentraler?

- Det är ännu inte en allmänt vedertagen uppfattning inom medicinen att mikronäringsämnen skulle ha så stor inverkan på hälsan och på förebyggande och vård av sjukdomar. Enligt min uppfattning är utvecklingen ändå på väg i den här riktningen.

Pertti Lähteenmäki framhåller att de utlösande faktorerna vid astma och allergi är många. För att kunna ställa rätt diagnos måste läkaren kartlägga även patientens vardagsmiljö. Man kan aldrig tala bara om en faktor. Det är i allmänhet många olika faktorer som leder till sjukdom.



Fredrik Jakas lär sig med stor iver nya saker.

Professor emeritus Osmo Hänninen: Varför mäter inte läkarna vitamin- och spårämneshalter?



Mänsklig vård är effektivare än piller. Ändå är värktabletter den vanligaste medicinen i dag. En vårdplats skulle dessutom ge upphov till att sju nya arbetsplatser skapas, säger Osmo Hänninen.

Universitetssjukhusen i Finland har laboratorieresurser som skulle göra det möjligt att mäta patienternas halter av vitaminer och spårämnen. Men bara en halv promille av de analyser som läkarna beställer gäller mikronutrientier. Det är upprörande, anser professor emeritus Osmo Hänninen som vid Kuopio universitet undervisar chefskemisterna vid tre av landets fem universitetssjukhus.

Han tycker att den undervisning han under fyrtio år bedrivit på det här området gått till spillo när inte kunskaperna används, för att inte tala om de mänskliga tragedier och den national-ekonomiska förlust det innebär att inte ta reda på patienternas näringstillstånd.

- Vid universitetssjukhusen finns moderna laboratorier och alla resurser som behövs, dessutom yrkeskunniga kemister som förvånar sig över att man inte mäter viktiga mikronäringsfaktorer.

Enligt Osmo Hänninens mening borde man börja med att göra mätningar bland de cancerpatienter som köar för vård och vilkas reparationsmekanismer svikar. Immunförsvaret är bara en av dessa försvarsmekanismer. I Sverige ser man till att omedelbart åtgärda näringstillståndet hos cancerpatienter innan annan vård sätts in.

- Man insjuknar i cancer då motståndskraften inte är tillräcklig. Våra gener angrips hela tiden, vi är alla ständigt utsatta för en mängd kromosom- och proteinförändringar, men vår kropp har sina egna mekanismer att reparera skadorna. Det är inte fråga om bara en faktor utan om många system, bl a antioxidant-, immun- och avgiftningssystem som fungerar i växelverkan med varandra. Vi känner inte ens till alla dessa mekanismer, säger Osmo Hänninen.

- Ju bättre kondition vi har, desto bättre kan vi med alla olika mekanismer försvara oss och samtidigt har vi god matlust och vill röra på oss. Våra försvarsmekanismer fungerar helt enkelt inte om vi inte får tillräckligt med oundgängliga skyddande näringsämnen.

Man talar om oxidativa skador och oxidativ stress när reparationsmekanismerna inte fungerar. Har man inom forskningen erkänt att detta kan ligga bakom våra folksjukdomar?

- Ja, det är en av de centrala faktorerna, säger Osmo Hänninen.

Osmo Hänninen anser att också psykiatrikerna borde börja mäta sina patienters halter av mikronutrientier eftersom varje brist på skyddande näringsämnen leder till utmattning, depression och andra symptom som man nuförtiden sköter med mediciner men inte med näring.

Individer är olika

Det är viktigt att ta hänsyn till individuella skillnader och det kan man inte göra utan laboriemätningar, framhåller Osmo Hänninen.

- I Finland är det för närvarande bara minerallaboratoriet Mila som gör sådana mätningar. Jag vill verkligen ge en eloge till Antioxidantklinikernas och Mila-laboratoriets professionella och hoppingivande arbete. De är de enda i vårt land som gör omfattande och kontinuerliga mätningar av mikronäringshalter. Erfarenhet ger som i alla andra sammanhang trumf på hand.

- I en undersökning vid Kuopio universitet studerade vi upptaget av betakaroten, som är ett förstadium till vitamin A och en viktig antioxidant. Det finns framför allt i morötter. Vi delade in försökspersonerna i tre grupper och lät dem få betakaroten i olika former. Resultaten var ungefär de förväntade, förutom att det i varje grupp fanns en person vars betakarotenhalt sjönk medan den höjdes hos de övriga, dock i mycket olika grad.

Detta visar, säger Osmo Hänninen, hur olika vi är.

- Några av oss får de uppbyggnadsämnen de behöver ur näringen, hos andra uppstår av ett eller annat skäl brister, som på sikt kan leda till sjukdom. Saknas det olika delfaktorer i vår ämnesomsättning är det i hjärnan det först visar sig. Så mycket som 20 procent av syreförbrukningen sker just i hjärnan som är aktiv dygnet runt, även när vi sover. En människa kan ha hundratal miljoner hjärnceller. De kommunicerar med varandra genom synapser. En enda nervcell har 2500-15000 sådana synapser och dessa har i sin tur egna såväl mottagar- som sändarfunktioner.

Det första man borde göra när en människa blir sjuk är alltså att ta reda på hur det står till med vederbörandes mikronäringsämnen, säger denne professor emeritus som har varit verksam på många olika områden. Han blev medicine, kirurgi och filosofie doktor på 1960-talet. Han har många strängar på sin lyra, inte minst kulturella.

Folkmedicinen till heders

De humanistiska aspekterna på olika företeelser försummar han inte att framhålla. Ett exempel är hans intresse för folkmedicinen. Den har han stor respekt för inte bara som en kulturhistorisk företeelse.

Han berättar att en journalist nyligen klenroget frågade honom om de hälsokurer som användes av våra förfäder verkligen har effekt. Och han hade svarat att om de i tiotusen år av finländarna ansetts vara nyttiga så varför skulle de ha slutat att verka nu?

- Folkmedicinens kunskaper lever ännu i finländarnas medvetande i hög grad, de har ingalunda försvunnit, säger Osmo Hänninen.

Han tar groblad som exempel. Det är en folklig benämning på en grupp växter, som har många namn på finska. Man talar om piharatamo, heinaratamo och meriratamo, för att inte tala om de ännu färgrikare benämningarna kasakanruoho och laastarilehti, direkt översatt kosackgräs och plåsterblad.

När Osmo Hänninen frågar folk om de känner till vad groblad kan användas till är det alltid någon som svarar att med den växten läker man ju sår. Och det gjorde faktiskt redan vikingarna. Även Elias Lönnroth skrev om groblad som en mångsidig läkeört, inte bara för sår och hudåkommor utan även för magtarmfunktioner och inte minst mot hosta. Studerar man saken närmare finner man att det är slemämnerna i växten som har de läkande effekterna. På apotek säljs ett laxermedel som heter Psyllium och det är helt enkelt asiatiska grobladströ.

Osmo Hänninen kommer under intervjun också in på kådans användningsområden och påpekar i förbigående att de som översatt bibeln kunde ha skrivit kåda i stället för balsam eftersom både rökelse, myrra och balsam egentligen är kåda från olika träd.

- Och vad har man då i gångna tider använt kåda till, jo för att läka sår. Det är fortfarande allmänt känt.

Han hänvisar till siffror som visar att många ännu använder sig av dessa folkmedicinens kunskaper och vårdmetoder, oftare ju längre norrut man kommer i landet. Om man ska räkna bastun hit så använder sig finländarna av dess läkande inverkan till så gott som hundra procent.

För mycket mediciner

- Men värkmediciner är det vanligaste som ordinerar inom den offentliga vården i dag. Var tionde finländare börjar sin dag med att äta värkmedicin. Den vanligaste orsaken är värk i stöd- och rörelseorganen, ryggar och nackar. Det är inte fråga om sjukdomar som dödar, men de orsakar depressioner och sjukfrånvaro i arbetslivet. Det köps läkemedel för 2,5 miljarder om året. Merparten av den summan, två miljarder, går till läkemedelsinköp i utlandet. Det är ungefär lika mycket som vår försvarsbudget kostar. För de här pengarna skulle man kanske få 100 000 nya arbetsplatser inom sjuk- och socialvården.

Osmo Hänninen ser inte värkmedicinerna som annat än tillfälliga lösningar på akuta problem i svåra fall. Mänsklig omvårdnad är nästan alltid effektivare än piller, anser han och tillägger att piller inte heller botar ergonomiskt dåliga arbetsplatser.

Han förvånar sig över att anatomi och fysiologi ägnas bara några få timmar i undervisningen av sjukvårdspersonal. Ändå visar studier att t ex massage får i gång ämnesomsättningen och påskyndar tillfrisknandet, säger han.

Han efterlyser också mer undervisning i näringsfrågor.

- Utbildning i vitamin- och spårämneskunskap existerar knappt trots att vi vet att dessa ämnen är otillräckliga i dagens raffinerade kost. Det är verkligen illa att sjukvårdspersonalen inte får lära sig tillräckligt om cellfysiologi och ämnesomsättning. De tvingas ju ändå i sitt arbete sköta doseringen av sådana mediciner som kan ställa till oreda i ämnesomsättningen.

Strålning och antioxidanter

Osmo Hänninen har just fått sin nyaste bok från trycket när vi träffar honom. *Mestariparantajat – kahden kansanparantajan ura*, heter boken som behandlar alternativa läkningsmetoder. Hannes Karppinen är medförfattare. Alldeles nyligen kom också en antologi om risker med mikrovågsstrålningen från mobiltelefoner, *Matkapuhelinteknologia*, där Osmo Hänninen medverkar med ett kapitel. Han hänvisar till forskning som visat att strålningen försämrar kroppens antioxidativa försvar genom att påverka det livsviktiga enzymet SOD, superoxid-dismutas. Han varnar för att alstringen av fria radikaler kan öka då ämnesomsättningen förändras. I rättstudier har man emellertid visat att de djur som fått antioxidanter i förväg stod emot strålningseffekterna bättre än kontrollgrupper.

- Strålsäkerhetscentralen tog nyligen ett glädjande steg när man rekommenderade försiktighet i fråga om barns användning av mobiltelefon. Växande barns hjärnor genomgår en successiv mångfacetterad utvecklingsprocess – den varar faktiskt upp till 20 år. Barns hjärnor är alltså ännu känsligare för störningar än vuxnas.

Osmo Hänninen, professor emeritus i fysiologi vid Kuopio universitet

- doktor i medicin och kirurgi 1966
- filosofie doktor 1968
- specialläkare i idrottsmedicin 1986

Osmo Hänninen har verkat inom flera olika områden vid universiteten i Åbo och Kuopio, bl a som chef för fysiologiska fakulteten i Kuopio, rektor vid Kuopio högskola och som docent i fysiologi vid Joensuu universitet samt som forskningsprofessor i Finlands Akademi. Gästprofessor vid två medicinska universitet i Kina på 1990-talet. Tilldelades Juho Vainio-stiftelsens Toivo Rautavaarapris år 1990. Han gick i pension våren 2004.

Osmo Hänninen är känd i många inhemska och internationella vetenskapliga sällskap och är också hedersmedlem i flera av dem. Över 300 refererade vetenskapliga artiklar, medverkat i 86 samlingspublikationer, 60 översikter samt ett 40-tal böcker och rapporter.

Tiina Juutinen:

”För mycket och för litet skämmer allt”

Det är inte bra att ta kosttillskott på måfå, säger terapeuten Tiina Juutinen som har hälso-kostbutik i Uleåborg. – Alla borde först ta reda på vilka vitaminer, spårämnen och fettsyror de lider brist på.



Den insikten fick hon då hon lät Minerallaboratoriet Mila i Helsingfors analysera hur det stod till med hennes egna halter i blodet. Specialläkaren Kaarlo Jaakkola, som analyserade hennes värden, ordinerade henne därefter på grundval av laboratorieanalyserna en farmakologiskt komponerad antioxidantterapi. En del preparat kunde hon plocka fram ur sina egna butikshyllor, annat fick hon på apotek.

Hon hade t ex inte haft en aning om att hon hade en allvarlig brist på koppar. Så snart hon tagit sina första koppartabletter kände hon ett märkligt välbefinnande, berättar hon.

- Jag hade s k afta, d v s sår i munnens slemhinnor. De försvann så snart jag fick koppar. Tidigare hade det tagit upp till tre veckor innan mina afta helnade. Jag känner genast skillnaden om jag låter bli att ta mina koppartabletter. Jag hade aldrig kunnat föreställa mig att koppar skulle ha så betydande effekter i kroppen.

Nu uppmanar hon kunder som berättar om hälsoproblem att ta det här med antioxidanter på allvar. En del av dem har hon kontinuerlig kontakt med, inte bara för att de kommer och köper preparat hos henne utan också för att hon ger dem olika behandlingar, t ex zonterapi och klassisk massage. Hon är också kostrådgivare.

- När jag utbildade mig för tio år sedan fick jag veta mycket om vitaminer och spårämnen, men det var ingen som framhöll att det bara är blodprover som avslöjar brister och relationerna mellan olika mikronäringsämnen. Jag tycker att jag först nu fått den riktiga utgångspunkten för min yrkesverksamhet.

Att Tiina Juntunen själv kom att söka vård berodde på att hon under flera år hade lidit av magkatarr, förstoppning, halsbränna och laktosintolerans. Hon har också haft atopiskt eksem och varit överkänslig för vissa läkemedel. Från och till brukade hon drabbas av inflammationer i munslemhinnorna och bihålorna.

När hon under kort tid i föl ökade över tio kg i vikt utan någon uppenbar anledning beslöt hon sig för att konsultera läkaren Kaarlo Jaakkola på Antioxidantkliniken i Uleåborg. Han ställde diagnosen irriterad tarm-syndrom.

”Kaamosdepressionen” försvann

Förutom kopparbrist avslöjade blodproverna mycket låga selen- och magnesiumnivåer. I fettsyreanalyserna konstaterades också klart låga nivåer när det gällde den viktiga omega-3-seriens fettsyror ALA, EPA och DHA.

Tiina Juntunen kände mycket snabbt hur den på grundval av mätresultaten ordinerade antioxidantvården med vitaminer, spårämnen och fettsyror började verka. Redan efter en vecka fungerade hennes matsmältning normalt och inom loppet av en månad var hon av med symptom som halsbränna, eksem och slemhinneinflammationer. Kretsgången av bihålleinflammationer är också borta och extrakilona har försvunnit.

Hon äter nu normalt och känner inte ens av de tidigare laktosintoleranssymptomen.

- När magen är i ordning får man också en ljusare sinnesstämning. Jag känner inte längre av den ”kaamosdepression” som är så vanlig häruppe i norr. Jag märker att många av mina kunder som kommer för att få zonterapi helt enkelt lider av nedstämdhet och till och med depressioner. Jag har rekommenderat dem antioxidantterapi och ofta har jag vid nästa behandlingsomgång mött en mycket soligare person.

Intresset ökar

Tiina Juutilainen har en ständigt ökande ström av klienter. En ny kundgrupp är yrkesutövare av olika slag som i sina behandlingar använder sig av naturliga metoder. De kommer ofta till Tiinas butik för att köpa ingredienser som honung och olja till sina behandlingspreparat som de blandar till själva. Naturlig kosmetika finns också i butikens hyllor, men dominerande är livsmedel och näringstillskott.

Hannele Kallioniemi, 59, ser lika friskt blomstrande ut som växterna i planteringarna runt hennes hem i Sauvo. Hon bekräftar själv att hon är full av energi: - Jag orkar utomordentligt bra med mitt arbete som distriktsträdgårdsmästare även om det krävs mycket fysisk kraft t ex när man klipper grenar och häckar. Tack vare antioxidanter orkar jag trots min ålder mycket bra med jobbet.



Vi behöver samma näringsämnen Som växterna

Trädgårdsmästare Hannele Kallioniemi vet också hur människan ska må bra.

Hon hör till dem som länge varit medvetna om antioxidanternas betydelse för hälsan. Kosttillskott har hon tagit under många år, men först det senaste året systematiskt för att korrigerera de brister i fråga om mikronäringsämnen som blodprover tagna på läkarstationen Biomedes i Åbo visat att hon lider av.

- Jag har ju förstått att man måste se till att man har ett gott immunförsvar med tanke på vår miljö med olika slags gifter. Men det gäller ju att veta exakt vad ens egen kropp lider brist på. Om inte vissa ämnen tas upp av kroppen säger ju vanligt bondförnuft att det är vanskligt att på måfå hitta de rätta kosttillskotten.

Hannele Kallioniemi har tidigare arbetat på kontor och även haft egen blomsteraffär. Men hon beslöt av olika skäl utbildas till trädgårdsmästare och sedan 2001 trivs hon utomordentligt i detta jobb. Hon har olika uppdragsgivare i Åbotrakten så arbetet är omväxlande. Men hon accepterar inte gärna arbetsuppgifter där hon riskerar att komma i kontakt med bekämpningsmedel, som tyvärr ännu förekommer t ex i växthus.

Det är roligt att diskutera med Hannele Kallioniemi som kan mycket om växter och trädgårdsodling. Även växter behöver näringsämnen precis som vi människor, förklarar hon.

- Ingenting kan ju växa utan växtkraft. Plantor behöver olika slags uppbyggingsämnen som t ex kalium och magnesium och mycket annat som även människokroppen använder sig av. Men giftiga bekämpningsmedel behövs inte nödvändigtvis även om de används. Det finns andra och naturliga metoder att bekämpa skadeinsekter och sjukdomar hos växterna.

- Själv köper jag alltid ekologiskt odlade produkter om sådana står till buds och helst vill jag att de ska vara inhemska. Speciellt tomater bör vara ekologiskt odlade. Att det har betydelse hur grönsaker och frukt odlas känner man ju redan på smaken.

Hannele Kallioniemi har haft problem med hösnuva och andra allergiska besvär och det har gjort henne försiktig inte bara med vilka arbetsmiljöer hon väljer utan också med vad hon äter. Tidigare hade hon ofta inflammationer som man misstänkte berodde på glutenintolerans. Därför har hon i möjligaste mån försökt undvika t ex vetemjöl och råg. I samband med att specialläkare Kaarlo Jaakkola ordinerade henne en individuell antioxidantvård rekommenderade han också att hon skulle undvika gluten. I somras fick hon ett anfall av hösnuva men mycket lindrigare än tidigare.

Vad Hannele Kallioniemi minns hade hon inte några större problem med allergi under uppväxten, fränsett lite torr hud och infektionskänslighet. Men när hon arbetade på kontor fick hon plötsligt våldsamma utslag och klåda i ansiktet, på armarna och överkroppen. Samtidigt kände hon sig allmänt sjuk. Olika allergitest som gjordes på sjukhus visade ingen speciell överkänslighet mot något ämne.

Men Hannele Kallioniemi förstod att hon reagerade mot något i miljön och småningom blev hon övertygad om att det var en laserkopiator som hon hade bakom ryggen i sitt arbetsrum som var orsaken. Det tillhörde hennes uppgifter att byta färgkassetter i den och hon kände ofta obehag av både lukten och färgdammet. Detta var i början av 1980-talet och ingen på arbetsplatsen trodde att en färgkopiator kunde ha några skadliga effekter på hälsan, inte ens när Hannele Kallioniemis kollega i samma rum fick olika svärförklarliga symptom.

Hannele Kallioniemi drog själv slutsatserna: Hon bytte jobb och i dag ser hon med hjälp av sakkunnig läkare till att hon har en antioxidativ balans. Hon är en frisk och energisk kvinna som fungerar väl i arbetslivet.

Forskning: Statinmedicinering och ubiquinon

Ubiquinon (CoQ10), vitaminliknande bentsokinon, är oundgängligt för cellens alstring av energi och för cellens inre andning. Det finns i varje cells energiproducerande korn eller mitokondrier. Speciellt rikligt finner man det i organ vars energibehov är stort, som t ex hjärta, lungor, lever och muskler.

Ubiquinon är också en mycket effektiv antioxidant i membraner och mitokondrier och försvarar dem mot angrepp av fria radikaler. Ubiquinon är vidare oundgängligt vid E-vitaminets reaktivering eller när det återgår till sin aktiva form. Det kan vara till hjälp för att hindra oxidation av blodfetter. Produktionen av ubiquinon avtar med åldern. Det kan då uppstå behov av tillskott.

Det förefaller också på grundval av nyare forskning som om effektiv sänkning av blodfetter med olika statinpreparat leder till att ubiquinonhalten sänks i blodet. Stora statindoser har hos vissa patienter konstaterats ge bl a muskelvärk (myopati), kramper och höjning av kreatininas, som är ett enzym vars halt i blodet stiger bl a i samband med muskelsmärta.

I en fransk undersökning, PRIMO (1), undersökte man en grupp på 7924 patienter som fått höga statindoser. Resultaten visade att lätta och måttliga muskelbesvär var vanligare och mer problematiska än man hittills trott. Av de intervjuade patienterna hade 10,5 procent lidit av någon form av muskelbesvär. Dessa besvär uppträdde cirka en månad efter att medicineringen påbörjats. Fyra procent blev bäddpatienter eller arbetsoförmögna; 38,5 procent rapporterade att muskelsmärta hindrade deras rörlighet. De flesta besvären uppträdde i de nedre extremiteterna.

Rundek et al (2) har studerat hur atorvastatin påverkar blodets halter av CoQ10. I undersökningen ingick 18 män och 16 kvinnor vilkas CoQ10-nivåer mättes innan de fick atorvastatin (dagsdos 80 mg).

De hade förhöjda kolesterolvärden och i värden iaktogs tabellen i det s k National Cholesterol Education Program: Adult Treatment Panel III. Nya prover togs 14 respektive 30 dygn efter att medicineringen påbörjats.

I början av behandlingen var CoQ10-värdena i blodet i genomsnitt 1,26 +/-0,47 mikrogram/ml. Trettio dygn senare efter att försöken avslutats var CoQ10-halterna 0,62 +/-0,39 mikrogram/ml. Sänkningen var statistiskt mycket betydande. Forskarna konstaterar att statinerna förhindrar kolesterolsyntesen effektivt men att de inte är selektiva eftersom samma biosynteskedja används bl a vid produktionen av CoQ10. När man inhiberar kolesterol förhindrar man samtidigt produktionen av CoQ10.

Eftersom CoQ10 stöder även musklernas cellmembraner skulle enligt forskarna minskningen åtminstone delvis kunna förklara muskelsmärta som statinbehandling kan ge upphov till. Forskarna anser att man i samband med statinmedicinering borde överväga tillskott av ubiquinon, åtminstone till sådana patienter som har en stark och långvarig medicinering. De påpekar att det inte finns bevis för att ens stora doser ubiquinon skulle ha skadliga biverkningar. Det finns dock skäl att följa upp halterna av CoQ10 genom laboratoriemätningar i samband med statinmedicinering.

Källförteckning:

1. Bruckert E, Hayem G, Dejager S, Yau C, Begaud B: Mild to moderate muscular symptoms with high-dosage statin therapy in hyperlipidemic patients – the PRIMO-study. *Cardiovascular Drugs Ther.* 2005 Dec; 19 (6): 403-14.
2. Rundek T, Naini A, Sacco R, Coates K, Di-Mauro S: Atorvastatin decreases the coenzyme Q10 level in the blood of patients at risk for cardiovascular disease and stroke. *Arch Neurol.* 2004 June; 61 (6):889 -92

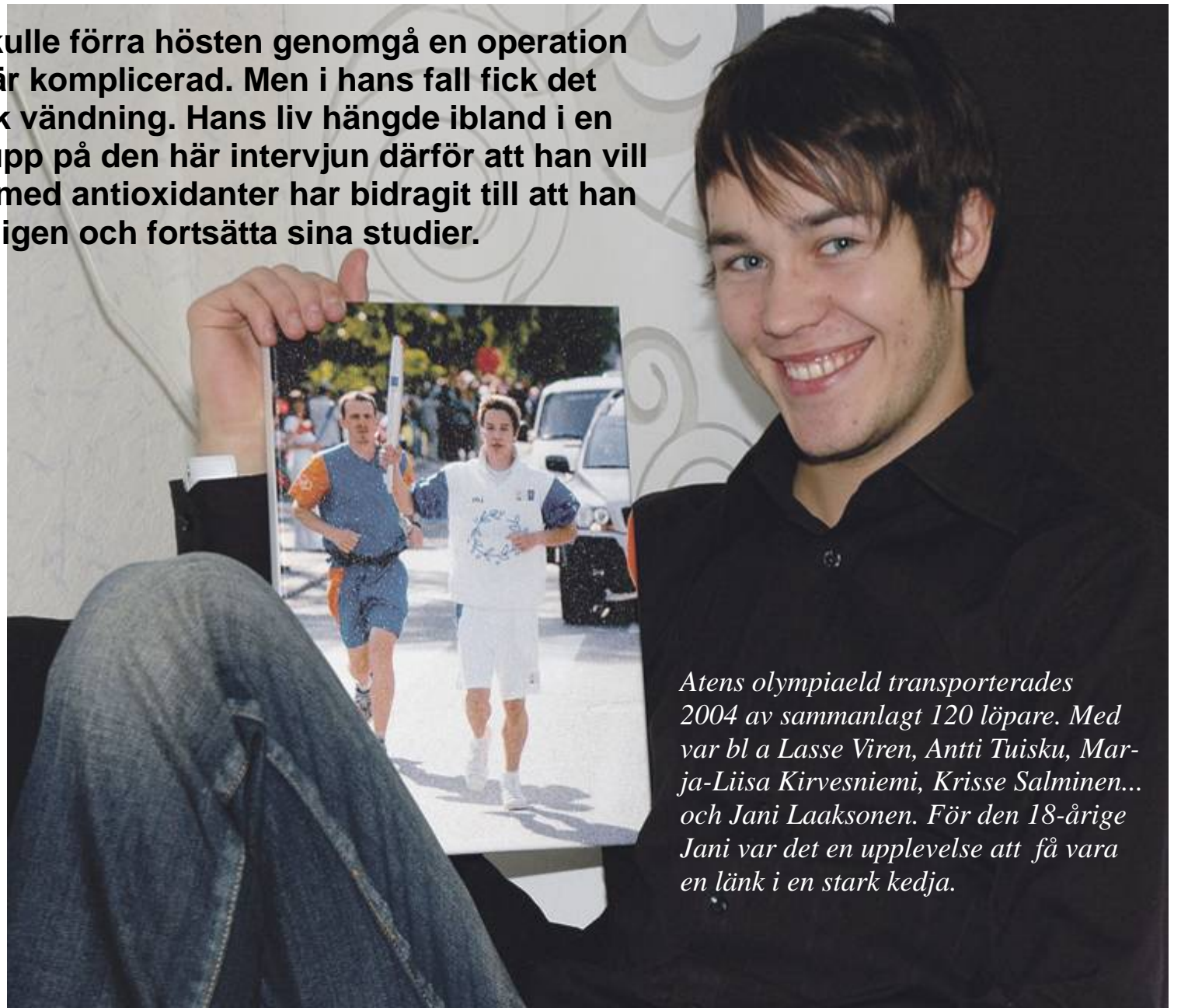
Operation gav komplikationer

men Jani Laaksonen blev frisk med hjälp av antioxidanter

Jani Laaksonen, 20, skulle förra hösten genomgå en operation som i vanliga fall inte är komplicerad. Men i hans fall fick det hela ändå en dramatisk vändning. Hans liv hängde ibland i en skör tråd. Han ställer upp på den här intervjun därför att han vill berätta hur stödterapi med antioxidanter har bidragit till att han i dag kan leva normalt igen och fortsätta sina studier.

Jani Laaksonen har en form av hemolytisk anemi som kallas hereditär (ärfvlig) sfärocytos. Namnet syftar på att den drabbade har ett ökat antal missformade röda blodkroppar som kallas sfärocyter efter det grekiska ordet sphaira som betyder klot. Förenklat kan man säga att de här röda blodkropparna är runda i stället för platta.

Sfärocyterna omsätts snabbt och förs till mjälten som blir förstörd. Man brukar då ta bort mjälten och det var den åtgärd som blev aktuell även för Jani Laaksonen i november 2006. Janis mor och flera släktingar från hennes sida har också fått sin mjälte borttagen och för dem har operationerna förflötit helt normalt.



Atens olympiaeld transporterades 2004 av sammanlagt 120 löpare. Med var bl a Lasse Viren, Antti Tuisku, Marja-Liisa Kirvesniemi, Krisse Salminen... och Jani Laaksonen. För den 18-årige Jani var det en upplevelse att få vara en länk i en stark kedja.

I Jani Laaksonens fall beslöt man att göra ingreppet med titthålsteknik. Operationen visade sig emellertid vara mer krävande än normalt och man tvingades öppna buken. Janis mjälte var så stor och delvis hopvuxen med bukspottkörteln att man inte skulle ha fått ut den annars. Det var en tekniskt svår operation.

- Efter operationen visade det sig att det var stopp i en dränerings slang som jag hade i sidan. Detta hade man inte märkt i tid och därför hade främmande ämnen tagit sig in i bukhålan. När jag omkring en vecka senare skulle gå till röntgenavdelningen började det plötsligt tränga ut tjock vätska ur såret. Det kom ut ungefär två fyllda kaffekoppar. Jag är helt övertygad om att det här bidrog till att jag fick inflammation och varbildning i bukhålan, säger Jani Laaksonen.

Ur askan i elden

Problemen blev fler. En vecka utan mat efter operationen fick hans magsäck att krympa så mycket att han bara tålde små portioner åt gången. Han fick åka hem den femte december men bara två dagar senare blev han på grund av ihållande feber åter inlagd på sjukhus. Nu förvärrades hans situation ytterligare:

- Det samlades vätska i lungorna så att man tvingades punktera ena lungsäcken flera gånger. För att få bort vätskan tvingades man lägga in en tjock plastslang i den andra lungsäcken, men den kom att appliceras fem centimeter för långt in med påföljd att jag fick svårt att andas. Jag fick så ont att jag låg helt stilla utan att röra mig i ungefär två dygn. Under den tiden kunde jag inte heller äta. När slangen slutligen avlägsnades fick jag en smärtchock som varade i ungefär en timme. I samband med detta fick jag veta att läkarna var oeniga om hur jag skulle vårdas. Några tyckte att slangen över huvud taget inte hade behövts.

Jani Laaksonen har idrottat sedan han var liten, fungerat som domare i fotbolls-, ishockey- och futsalmatcher och alltid varit i synnerligen god form. Men nu hade han på tre veckor gått ner 15 kg i vikt och hade kramp i de muskler som fanns kvar. Situationen förvärrades ytterligare av att han i ett skede fick blodförgiftning.

"Lönar sig att pröva"

Under vårvintern förblev inflammationsvärdena höga trots sammanlagt sju antibiotikakurer såväl i tablettform som intravenöst. I mars konstaterades att han hade en varbildning, abcess, i bukhålan. Han fick beskedet att man förmodligen skulle tvingas göra en ny operation då man misstänkte att en bit av mjälten blivit kvar vid operationen.

I det skedet rekommenderades Jani Laaksonen att konsultera specialläkaren Kaarlo Jaakkola vid läkarcentralen Biomedes i Åbo. Den läkare som skött Jani för hans allergiska besvär sedan barndomen tyckte att det var värt att pröva vilken verkan antioxidanter kunde ha som stöd-vård. Det var nödvändigt att få upp Janis kondition på nytt.

När Jani den 29 mars 2007 kom till mottagningen var han blek och mager och hade börjat tappa håret. Kaarlo Jaakkola ordinerade omfattande blodprover och på grundval av dem en farmakologisk stödterapi med vitaminer, spårämnen och fettsyror. I augusti kom en helt annan Jani Laaksonen med frisk ansiktsfärg till mottagningen för en uppföljande kontroll. Redan två veckor efter att vården inletts hade hans vikt börjat öka och håravfallet slutat.

Men den mest glädjande förändringen var att abcessen, varbildningen i bukhålan, var försvunnen. Den hade konstaterats med ultraljud den 15 maj cirka sex veckor efter att antioxidantvården hade inletts.

Det var en glad och energisk ung man vi träffade när vi gjorde denna intervju. Trots många månaders sjukdom lyckades han på våren ta merkonomexamen som kursens primus. Siktet är nu inställt först på en tradenomexamen och sedan på en civilekonomexamen så småningom. Och naturligtvis är Jani Laaksonens mål att han ska återfå konditionen från förr.



Kaarlo Jaakkola, specialläkare i kirurgi, kommenterar fallet Jani Laaksonen:



Vi kan konstatera att de komplikationer Jani Laaksonen upplevde efter att hans mjälte blivit bortopererad berodde på allvarlig inflammation i bukålan. Fistlar och abscesser i kroppshåligheter innebär i allmänhet svåra problem.

Den 20 februari kunde man i en ultraljudsundersökning konstatera en abscess på 7,4 x 2,8 cm i patientens bukåla. Inflammationen och bildningen av abscessen ledde till antagandet att en del av mjälten blivit kvar vid operationen. Läkarna övervägde en ny operation.

När Jani Laaksonen för första gången kom till mottagningen vid Läkarstationen Biomedes i Åbo den 29 mars 2007 genomgick han ännu en antibiotikakur. Min bedömning var att antioxidantvård skulle påskynda hans tillfrisknande.

Vanliga kliniskkemiska blodundersökningar avslöjade inga anmärkningsvärda förändringar. Däremot kunde man i mätningar av mikronäringsfaktorer konstatera synnerligen låga värden för betakaroten och D-vitamin. Även i fråga om vitaminerna B1 och B2 var halterna låga.

I laboratorieproven avslöjades även annat som var anmärkningsvärt, nämligen att halterna av Omega-3-seriens fettsyror EPA och DHA var mycket låga.

Läkningen av ett operationsområde och av sår är en komplicerad process. Läkningen efter en operation påverkas bl a av skadornas omfattning, inflammationer och hinder för blodcirkulationen. Även brister i organismens mikronäringsbalans påverkar hur snabbt läkningen sker. Man kan med antioxidativ stödbehandling effektivt påskynda tillfrisknandet: Jani Laaksonens abscess kunde inte längre ses i ultraljudundersökning den 15 maj 2007.

I princip bör man redan före en operation stärka vävnadernas reparationsmekanismer. Störningar i näringsbalansen och en långvarig oxidativ stress i kroppen kan öka komplikationsriskerna och påverka operationens slutresultat.

Avlägsnande av mjälten kan påverka patientens immunförsvar. Av erfarenhet vet jag att man med stödvård kan förhindra att motståndskraften försvagas.

Taina Harjumaaskola är ny läkare på Antioxidantkliniken i Tammerfors

Taina Harjumaaskola samarbetar på Antioxidantkliniken i Tammerfors med en näringsrådgivare/naturopat. Syftet är att applicera en helhetssyn på patientens hälsotillstånd och välbefinnande. Vården baseras på traditionell medicinsk diagnostik. Därutöver kartläggs näringsintaget vid behov med hjälp av kostdagböcker men också med blodprover för att kontrollera bl a spårämnesnivåer.

Taina Harjumaaskola anser att ett välfungerande matsmältningssystem utgör grunden för såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande. Funktionell medicin kan vara till hjälp bl a i samband med irriterad tarm-syndrom, vid allergier, återkommande inflammationer, sköldkörtelsjukdomar och utmattning.

- En individuellt anpassad och så långt möjligt på naturliga ämnen baserad kost samt kosttillskott, vitaminer och probioter utgör en väsentlig del av vården. Patienten själv har en aktiv roll när det gäller förändring av levnadsvanor, säger Taina Harjumaaskola.

Hon blev medicine licentiat år 1996.