

Luku I Mitä antioksidanttihoito on?

Ihmeellinen soluvaltio

Ihminen on kokonaisuus, soluvaltio, jossa on noin 100 biljoonaa solua ja noin 200 erilaista solutyyppeä. Yhdessä solussa voi toimia jopa 3000 erilaista entsyymijärjestelmää. Näitä ”solutehtaan tuotantolinjoja” ohjaavat mm. erilaiset pienoisoravintotekijät eli antioksidantit. Jotta ihminen pysyisi terveenä on solutasolla tapahtuvan aineenvaihdunnan toimittava moitteettomasti. Mikäli ”soluvaltio” ei toimi kunnolla, ihminen sairastuu.

Keholla monta uhkaa

Kehon herkkää soluvaltiota koettelevat nykyisin monenlaiset terveyttä uhkaavat vaarat kuten epäterveellinen ruoka, lisäaineet, raskasmetallit, saasteet, virukset ja bakteerit. Ne synnyttävät ns. vapaita radikaaleja eli hapettavia tekijöitä, jotka härskiinnyttävät solukalvon tärkeitä rasvahappoja aiheuttaen elimistön rappeutumista. Ihmisen antioksidanttijärjestelmä auttaa soluja suojautumaan myrkyllisiä aineita ja vapaita radikaaleja vastaan. Joskus antioksidanttijärjestelmä ei kuitenkaan toimi riittävän hyvin ja sitä on täydennettävä puuttuvilla ravintotekijöillä. Tätä täydentävää hoitoa kutsutaan antioksidanttihoidoksi.

Sairauden syihin puretuvaa hoitoa

Antioksidanttihoito on hoitoa, jonka tavoitteena on tukea elimistön omia puolustus- ja korjausmekanismeja sairauksia vastaan. Terveellä ihmisellä puolustusmekanismit toimivat yleensä hyvin. Antioksidanttihoito korjaa solutasolla tapahtuvia aineenvaihdunnan häiriöitä ennaltaehkäisten ja usein myös parantaen sairauksia. Antioksidanttihoito antaa myös mahdollisuuden toteuttaa muita lääketieteellisiä hoitoja turvallisemmin ja tehokkaammin.

Hyviä tuloksia rappeutumissairauksissa

Noin 90 % rappeutumissairauksista johtuu hapetusstressistä, ja vapaiden radikaalien kerääntymisestä elimistöön. Antioksidanttihoitoa käytetään hyvin tuloksin erilaisten rappeutumissairauksien kuten sydän- ja verisuonisairauksien, syövän, allergian, reuman sekä hermoston ja lihaksiston sairauksien tukihoidona. Antioksidanttihoidon piiriin hakeutuvat nykyisin yhä useammin myös ne, jotka haluavat huolehtia terveydestään ennaltaehkäisevästi. Hoito tukee esimerkiksi monen urheilijan päivittäistä harjoittelua. Antioksidantit neutraloivat tautien syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja pystyvät korjaamaan puolustusjärjestelmän heikkoja kohtia.

Antioksidantit tarvitsevat toisiaan

Tavallisimpia antioksidantteja ovat A-, B-, C-, ja E-vitamiinit, ubikinoni sekä beetakaroteeni. Tärkeitä hivenaineita ja mineraaleja ovat seleeni, mangaani, sinkki, magnesium, kupari, rauta, kromi, vanadiini, kalium, natrium ja kalsium. Antioksidantit tarvitsevat toisiaan pystyäkseen toimimaan mahdollisimman tehokkaasti. Esimerkiksi E- ja C-vitamiinit yhdessä estävät rasvojen hapettumista. E-vitamiini puolestaan edistää seleenin tehoa.

Mittaukset hoidon perustana

Lääketieteen perustat ovat kuvantaminen ja mittaukset. Myös antioksidanttihoidossa noudatetaan näitä perusperiaatteita ja ilman elimistön ravitsemustilaa selvittäviä laboratoriomittauksia hoidon toteuttaminen on ongelmallista. Pienoisoravintotekijöiden tarkat tasemittaukset ovat tärkeitä mahdollisimman hyvään hoitotulokseen tähtäävän suojalääkityksen määräämiseksi. Osalla ihmisistä

mittaukset tuovat esille matalia arvoja, joillakin taseet ovat lähellä ihannearvoja, toisilla taas joitakin ravintotekijöitä voi olla elimistössä liikaa. Mittaukset paljastavat ihmisen yksilöllisen taseprofiilin, jonka pohjalta hoito toteutetaan.

Miksi hakeutua hoitoon Antioksidanttiklinikalle?

10 syytä tulla tutkimuksiin:

1. Kun haluat edistää terveyttäsi ja ennaltaehkäistä sairauksia. Pienoisravintotekijöiden mittaus selvittää elimistössäsi mahdollisesti vallitsevia puutostiloja.
2. Kun haluat seurata terveydentilaasi antioksidanttihoitoihin perehtyneen lääkärin valvonnassa, jolloin vitamiinien ja hivenaineiden nauttiminen on hallittua.
3. Kun haluat selvittää oman tai lapsesi infektiokierteen ja allergian syytä.
4. Kun suolistosi oireilee.
5. Kun kärsit sydämen ja verenkierron ongelmista.
6. Kun olet uupunut, väsynyt tai masentunut.
7. Kun haluat vahvistaa itseäsi ennen toimenpiteitä ja leikkauksia.
8. Kun kärsit tuki- ja liikuntaelinten vaivoista.
9. Kun haluat tietoa ravitsemusasioista ja tarkistaa, saatko kaikkia tarvittavia terveyttä edistäviä ravintotekijöitä.
10. Kun haluat ikääntymisen myötä seurata ravinnetasetta ja näin saada lisää ”laatu-aikaa”.

Luku II Miten antioksidanttihoito toteutuu käytännössä?

Ajanvaraus

Kun haluat Antioksidanttiklinikalle hoitoon, soita valitsemasi klinikan ajanvaraukseen (yhteystiedot viimeisellä sivulla).

Ajanvarausta tehdessä on syytä huomioida mahdolliset laboratoriokokeet, jotka vaativat useimmiten noin 12 tunnin paaston. Jos tulet kauempaa, vastaanotto kannattaa varata aamupäiväksi, jolloin paasto on helpompi toteuttaa. Etenkin kaukaa tulevien kohdalla pyrimme järjestämään aikataulut siten, että lääkärissä käynti ja laboratorionäytteiden otto tapahtuisivat samalla käynnillä.

Ota mukaan sairauskertomukset ja lista käytetyistä lääkkeistä

Tule vastaanotolle noin 10 minuuttia etuajassa, jotta ehdit täyttää henkilötietolomakkeen. Siinä tiedustellaan käytössä olevia lääkkeitä kuten verenpaine- ja kolesterolilääkkeitä sekä mahdollisia jo käytössä olevia vitamiini- ja hivenainevalmisteita sekä luontaistuotteita. Lomakkeessa selvitetään myös terveydentilaan, ravintotottumuksiin ja elämäntapoihin liittyviä asioita. Jotta lomakkeen täyttäminen tapahtuisi sujuvasti, voit listata edellä mainittuja asioita muistiin kotona jo etukäteen. Ota mukaan, mikäli mahdollista, myös kopiot sairauskertomuksista sekä viimeisten laboratoriokokeiden tulokset.

Ensimmäinen lääkärin vastaanotto

Lääkärin vastaanotto kestää 1/2-1 tuntiin. Vastaanotolla lääkäri kartoittaa tilanteen tukeutuen mahdollisiin aiempiin sairauskertomuksiin, suorittaa klinisen tutkimuksen ja laatii diagnoosin. Sen jälkeen lääkäri laatii tarvittaessa tutkimusohjelman ja alustavan hoitosuunnitelman.

Antioksidanttihoito voidaan joskus aloittaa jo ensimmäisellä vastaanottokäynnillä ja tarkentaa sitä myöhemmin laboratoriotulosten valmistuttua. Hoidon aloittamisajankohtaan vaikuttavat sekä diagnoosi että lääkärin ja asiakkaan omat arviot tilanteesta. Lääkäri ei puutu mahdollisiin muualla saatuihin hoitoihin, vaan kehottaa niihin liittyvissä ongelmissa kääntymään hoitavan lääkärin puoleen.

Vitamiini- ja hivenaineanalyysien valmistuminen kestää 2-3 viikkoa. Mikäli lääkitys aloitetaan vasta laboratoriotulosten valmistuttua, on syytä varata uusi vastaanottoaika noin 3 viikon päähän näytteiden ottoajankohdasta. Lääkäri ja asiakas sopivat yhdessä siitä lähetetäänkö tulokset kotiin vai tuleeko hän vastaanotolle kuulemaan vastaukset. Molemmissa tapauksissa annetaan kirjallinen selostus selostuksen laboratoriomittauksista.

Kiireellisissä tapauksissa laboratoriovastaukset on mahdollista saada nopeammin. Ensimmäinen hoitojakso kestää yleensä 3-6 kuukautta sairaudesta ja voinnista riippuen.

Laajat laboratoriotutkimukset hoidon perustana

Antioksidanttihoidon perustan muodostavat ravintotekijäanalyysit, jotka laajimmillaan kattavat 70 eri mittausta. Ne sisältävät verenkuvan lisäksi kliinisiä mittauksia kuten maksa-, munuais- ja rasvatutkimuksia sekä hivenaine-, vitamiini- ja rasvahappomäärityksiä. Näytteet otetaan useimmiten Antioksidanttiklinikan omassa näytteenottolaboratoriossa. Esikäsittelyn jälkeen näytteet lähetetään analysoitaviksi mm. Helsingissä sijaitsevaan Mineraalilaboratorio Milaan.

12 tunnin paasto

Ennen verikokeita on oltava syömättä ja juomatta 12 tuntia. Vettä voi juoda lasillisen. Jatkuvasti käytettävät lääkkeet kuten sydän-, verenpaine- ja särkylääkkeet pitää ottaa tavalliseen tapaan ennen näytteenottoa, mutta ei vitamiineja eikä hivenaineita 12 tuntiin ennen verikoetta.

Kun pienorisravintotekijätutkimus on tehty, alkaa hoito

Lääkäri analysoi laboratoriotulokset, laatii niiden perusteella yksilöllisen hoito-ohjelman ja antaa kirjalliset ohjeet lääkkeiden käytöstä. Lääkemääräyksistä ilmenevät annos, nauttimisohje ja käyttötarkoitus. Tärkeä osa hoitoa on myös elämäntavoissa ja ruokavaliossa todettujen virheiden korjaaminen. Lääkärin antamia erityisohjeita täydentävät Antioksidanttiklinikan sairaanhoitajat.

Ruokavalio antioksidanttihoidon aikana

Koska pienorisravintotekijöiden saanti riippuu myös ruokatottumuksista, Antioksidanttiklinikoilla pyritään kiinnittämään erikoishuomiota ruokavalioon. Sitä koskevia kysymyksiä esitetäänkin ennen vastaanottoa täytettävässä kyselylomakkeessa.

Ravinnon tulisi sisältää monipuolisesti erilaisia kasviksia ja juureksia sekä tuoreena että kevyesti kypsennettynä. Leivässä täysjyvän osuuden tulisi olla korkea. Maitotuotteista parhaiten sulavia ovat hapanmaitotuotteet: piimä, jogurtti, viili ja rahka. Suoliston kannalta on eduksi, jos niihin on lisätty maitohappobakteereita.

Vähärasvainen kana tai kalkkuna ovat hyviä proteiinilähteitä. Jos riistaa, lammasta tai poroa on saatavilla niitä tulisi käyttää. Aterioiden pitäisi sisältää myös kalaa eri lajeja vaihdellen muutaman kerran viikossa.

Marjat, pähkinät mantelit ja siemenet ovat hyviä ravintolähteitä. Pähkinöiden kohdalla on kiinnittävä huomiota mahdollisiin allergioihin. Kylmäpuristetut öljyt ovat välttämättömien rasvahappojen lähteitä. Kuitujen saannin varmistamiseksi voidaan ruokavalioon lisätä esim. pellavansiemenrouhetta. Kahvin voi korvata sokerittomalla virkistävällä vihreällä teellä. On myös muistettava liikkua tarpeeksi.

Valmisteiden hankkiminen

Antioksidanttihoidossa tarvittavat valmisteet hankitaan apteekeista ja luontaistuotekaupoista. Osa tuotteista vaatii aina lääkärin kirjoittaman reseptin, esim. apteekin valmistamat tuotteet. Muista valmisteista kirjoitetaan listat, joista on helppo nähdä esim. lääkärin määräämä annostus.

Reseptit ja listat

Resepteissä ja listoissa mainitaan aina valmisteen nimi, annostus ja hoitojaksolla tarvittavien pakkausten lukumäärä sekä nauttimisen aloittamisajankohta.

Listoja on kahdenlaisia:

- luontaistuotelista, jos valmisteen saa luontaistuotekaupasta
- apteekkilista, jos tuote kuuluu vain apteekin valikoimiin.

Hivenaineet ja vesiliukoiset vitamiinit (B- ja C-vitamiinit) otetaan pääsääntöisesti tyhjiin vatsaan veden tai mehun kera 1/2-1 tuntia ennen ateriala tai 1-2 tuntia aterian jälkeen. Ruoan kanssa nautittuna niiden imeytyminen voi heikentyä. Harvoin esiintyvää pahoinvointia voidaan lievittää nauttimalla nämäkin lääkkeet kevyen aterian kuten mustikkakeiton tai kasvis- ja lihaliemen kera.

Rasvaliukoiset vitamiinit (A- ja E-vitamiinit) ja useat **luonnonlääkkeet** (ubikinoni, valkosipulivalmisteet) tarvitsevat imeytyäkseen rasvayhdisteitä. Sen vuoksi niiden kanssa suositellaan nauttavaksi lääkärin määräämiä rasvalääkkeitä (esim. kalanmaksaöljy tai kylmäpuristetut pellavasiemenvalmisteet, lesitiinit, neurolipidit) tai pieni määrä rasvaa sisältävää ruokaa esim. kalavoileipä.

Hoito aloitetaan usein suurilla annoksilla

Peruseriaate on, että hoidon alkuvaiheessa käytetään reseptissä mainittua suurinta annosta. Tästä ohjeesta poiketaan vain silloin, jos jokin valmiste tuntuu liian ”vahvalta” ts. siitä tulee sivuvaikutuksia kuten huonovointisuutta. Tällöin otetaan reseptissä mainittua pienempää annostusta. Jos sekin tuntuu sopimattomalta, tulisi lopettaa valmisteen käyttö kokonaan ja ilmoittaa esim. puhelimitse Antioksidanttiklinikalle. Seuraavan vastaanoton yhteydessä on syytä mainita asiasta lääkärille.

Reseptit voi uusia klinikalla

Jatkossa reseptit voi lähettää uusittavaksi Antioksidanttiklinikalle, mikäli ei tunne tarvetta hakeutua juuri sillä hetkellä lääkärin vastaanotolle. Klinikalle voi ottaa yhteyttä puhelimitse, sähköpostilla tai kirjeitse. Kirjeen taikka sähköpostin mukaan on hyvä laittaa saate, josta käy ilmi nimi, yhteystiedot ja sosiaaliturvatunnus.

Jaa valmisteet dosetteihin

Koska antioksidanttihoito usein edellyttää monien valmisteiden päivittäistä käyttöä, niitä varten kannattaa hankkia lääkkeenjako-lokerikko eli dosetti. Niihin voidaan jakaa viikon annokset; vesi- ja rasvaliukoiset valmisteet erikseen, koska ne nautitaan eri aikoina. Matkoille lähtiessäkin dosetti on näppärä kuljettaa mukana. Myös pienet muovipussit kuten Minigrip-pussit ovat käteviä hoidon toteuttamisessa.

Muu lääkehoito

Antioksidanttihoito on täydentävää lääkehoitoa, joten muu, esim. sydänlääkitys jatkuu normaaliin tapaan. Mikäli sairauden oireet antioksidanttihoidon ansiosta lievittyvät, lääkkeiden vähentämisestä kannattaa keskustella niitä määränneen lääkärin kanssa. Hoitavalle lääkärille olisi hyvä ilmoittaa antioksidanttihoidon aloittamisesta. Antioksidanttiklinikan lääkärit voivat tarvittaessa määrätä ja uusia antioksidanttien ja vitamiinien ohella myös muita lääkkeitä sekä lähettää asiakkaita jatkotutkimuksiin erikoislääkäreille.

Onko antioksidanttihoidolla sivuvaikutuksia?

Antioksidanttihoito on turvallinen hoitomuoto. Siihen liittyy harvoin mitään sivuvaikutuksia, sillä lääkitys pohjautuu samoihin ravintotekijöihin, joita saadaan ruoasta.

Joskus allergiset henkilöt saattavat kuitenkin olla yliherkkiä esimerkiksi vitamiinivalmisteen lisä-, säilöntä- tai kuoriaineille. Asia korjaantuu yleensä valmistetta vaihdettaessa.

Hieman tavallisempia ovat vatsaoireet. Joillakin voi hoidon alkuvaiheessa ilmetä vatsaärsytystä, joka yleensä johtuu usean valmisteen yhtäaikaisesta käytöstä. Valmisteen nauttiminen kannattaa jakaa useaan ottokertaan. Antioksidanttihoito aloitetaan aina porrastetusti. Uusia valmisteita lisätään 1-3 päivän välein, jotta niiden vaikutuksia pystytään seuraamaan.

Mikäli jokin valmiste aiheuttaa oireita, se kannattaa jättää pois joksikin aikaa ja kokeilla käyttöä myöhemmin uudestaan. Useimmiten se sopii myöhemmin elimistön tottuessa antioksidanttihoitoon.

Pitkäjänteistä hoitoa

Toisinaan, esimerkiksi ihottumien kohdalla, oireet voivat ensin jopa pahentua. Tämä johtuu siitä, että elimistön alkaessa puhdistua oireet lisääntyvät kunnes tilanne rauhoittuu ja paraneminen alkaa. Keskeistä antioksidanttihoidon onnistumisessa onkin pitkäjänteisyys. Jos tuloksia ei näy heti ensimmäisten päivien aikana, ei kannata luovuttaa, vaan jatkaa hoitoa eteenpäin. Monien sairauksien osalta hoidon tulokset voivat näkyä vasta kuukausien kuluttua.

KELA korvaa osan hoidosta

KELA korvaa osan lääkäreiden palkkioista sekä osan tietyistä laboratoriotutkimuksista, **kun kyse on sairauden tai oireiden syyn selvittämisestä.**

Kontrollikäynnit

Ensimmäinen kontrollikäynti varataan yleensä 3-6 kuukauden päähän ensimmäisestä vastaanottokäynnistä. Kontrollikäynnillä lääkäri selvittää hoidon onnistumista ja mahdollisia ongelmia. Keskustelun perusteella lääkäri voi määrätä kontrollikokeita, joissa tutkitaan etenkin niitä ravintotekijätaseita, jotka edellisellä kerralla olivat poikkeavia. Jos tulokset eivät ole tyydyttäviä, annostusta tarkistetaan. Hoidon päästyä onnistuneesti käyntiin, kontrollikäynneistä sovitaan tarpeen mukaan. Jatkossa jotkut tarvitsevat tiiviimpää seurantaa esimerkiksi puolen vuoden välein, toisille riittää käynti kerran vuodessa.

Ajanvaraus on syytä tehdä hyvissä ajoin. Aina ottaessasi yhteyttä puhelimitse tai kirjeitse ilmoita myös syntymäaika.

Kysy rohkeasti neuvoa klinikalta!

Kiireellisissä tilanteissa lääkärin tavoittaa aina, ja myös klinikalla työskenteleviltä sairaanhoitajilta saa neuvoja oireisiin ja lääkitykseen liittyvissä kysymyksissä.

Luku III Mitä laboratorioarvot tarkoittavat?

Pienoisravintotekijät mitataan Milassa

Helsingissä sijaitsevasta Mineraalilaboratorio Milasta on vuosien mittaan kehittynyt yksi maan johtavista pienoisravintotekijöiden mittauspaikeista. Sen palveluja hyödyntävät niin lääkärit, potilaat, elintarviketeollisuus kuin urheilijatkin.

Ihmisistä tehtävät analyysit määritetään pääsääntöisesti kokoverestä tai sen osista. Näytteet otetaan Milan ohjeiden mukaisesti erikoisputkiin lääkäriasemien laboratorioissa ja esikäsitteilyn jälkeen ne lähetetään Milaan. Oikea näytteenotto on tärkeää oikeiden tulosten aikaansaamiseksi. Milassa

näytteet lajitellaan ja käsitellään analyysisarjoihin sopiviksi. Näytteiden analysointi on pitkälle automatisoitua. Vastaukset siirtyvät tietokonejärjestelmään ja tulostuvat lääkäreiden tarpeisiin.

ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT:

HELSINGIN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA

Kruunuhaan Lääkärikeskus

HELSINKI, Kaisaniemenkatu 1 Ba, 2.kerros

Puh. (09) 6226 450 • fax (09) 6226 4510

TAMPEREEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA

TAMPERE, Hämeenkatu 18, 5. kerros

Puh. (03) 222 3788 • fax (03) 222 3799

LÄNSI-SUOMEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA

Kristiinan Lääkärikeskus

KRISTIINANKAUPUNKI, Kauppatori 3

Puh. (06) 221 2300 • fax (06) 221 2334

POHJOIS-SUOMEN ANTIOKSIDANTTIKLINIKKA

Lääkärikeskus Bios

OULU, Rotuaari, Kirkkokatu 17 C, 3.kerros

Puh. (08) 378 014 • fax (08) 374 392