



# NÄKÖKULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen

## Ny spännande kunskap om selen

Svenska forskare har gjort  
förvånande fynd

Sid 11

## ”Som forskare trivs man på Helsingfors universitet”

Dr Damien Dorman klargör  
vilken betydelse ämnen i växter  
har för att upprätthålla vår hälsa.

Sid 12



”Det är roligt att det inte kliar” sid 2



Mikko tror nu på antioxidantvård sid 6

## ”Hans tillfrisknande ett mirakel” säger Mattias’ mamma



Mattias, fem och ett halvt år, hoppar på en studs matta, graciöst och elegant som en dansör. Ibland gör han en volt för att glädja oss åskådare. Ingen kan tro att han varit verkligt svårt drabbad av allergi.

Mattias Nummela lyssnar uppmärksamt när hans mamma berättar om hur sjuk han varit

Nyss satt han vid familjens stora köksbord i egnahemshuset i Hollola nära Lahtis, ivrigt upptagen med en miniräknare och med att skriva bokstäver som han just lärt sig. Samtidigt lyssnade han uppmärksamt när hans mamma berättade för oss om hans långvariga och svåra atopiska eksem som försvunnit som genom ett under.

Nu är Mattias len och fin i hyn - inte en tillstymmelse till kliande röda utslag. När mamma Leena Nummela visar oss bilderna av hur han sett ut tidigare kan vi knappt förstå att det är fråga om samma barn.

Idyllen verkar fullkomlig denna lyckliga förmiddag hemma hos familjen Nummela. Mattias har mamma, Leena Nummela, helt för sig själv för hans sju syskon är i skolan och väntas inte hem förrän på eftermiddagen. Pappa arbetar i släktens fabrik. På det rustika köksbordet med tio linnetabletter brinner stearinljus i två skålar. Friden är total.

Åttabarnsmamman Leena, som utstrålar energi och kraft, har stor kunskap om barn och deras behov. Hon funderar just nu på om det inte vore bäst för Mattias att börja skolan lite tidigare än vad som är normalt, ”nu när han är som mest kunskapsörstande och receptiv”. Hon säger att alla hennes barn är olika och sticker inte under stol med att Mattias är försigkommen för sin ålder.

Men han var inte ens två månader när han visade sig tillhöra den allt större gruppen allergibarn i Finland. Ingen av hans äldre syskon har lidit av allergiska hudbesvär, men de har haft en tendens att få luftrörsbesvär när de varit förkylda, vilket väl är ganska vanligt, funderar mamma Leena.

### Atopiskt eksem, bronkit...

Det var i mars 1999 som Mattias kom till sjukhus första gången. Då hade han under några veckor haft utslag i pannan, på kinderna och så småningom över hela kroppen. Det bedömdes vara atopiskt eksem. Han fick mediciner och blev tillfälligt något bättre. Han var fortfarande bröstbarn och mamma Leena försökte därför vara försiktig med vad hon själv åt. Det konstaterades nämligen att Mattias var allergisk mot komjölk, ägg och mjöl.

Hemma försökte man eliminera allt som kunde irritera Mattias: mattorna kastades ut liksom alla dynor och nallar och annat som kunde samla damm. Allt som luktade bannlyst.

- Ingenting hjälpte, vi hittade inte orsaken.

I juni samma år nytt läkarbesök på grund av att Mattias hade kraftigt, ställvis infekterat, eksem över nästan hela kroppen och stark klåda. Han hade nu stannat av i växten och förlorat i vikt. Han ordinerades nu ett speciellt mjölkbaserat vasslepreparat, Nutramigen. Han började åter växa till sig och öka i vikt. Det visade sig nu att han reagerade också på bl a potatis, morötter och ris, men testerna var svår genomförbara på grund av hans starka hudreaktioner. Pricktester visade att han i någon mån reagerade även på hundhår. Därför kunde man inte längre ha kvar familjens två hundar. I dag leker Mattias med familjens nya schäferhund Roy utan minsta allergiska reaktion.

I juli 1999 låg han inne på sjukhus för kontroll eftersom hans eksem fortfarande var svårt. Han fick under sommaren akuta nässelfeberattacker, urticaria, då han också kräktes och var onormalt trött. I augusti tillstötte akut bronkit och Mattias lades åter in på sjukhus men återhämtade sig snabbt. I september återigen dags för akutavdelning på sjukhus.

Så här höll det på. Ut och in på sjukhus. Eksemet var bättre någon dag för att sedan åter förvärras. Mattias måste ha vantar på händerna för att inte riva sig blodig. Sammanlagt har vistelserna på sjukhuset hittills omfattat omkring en månad.

### **Bekymmer och oro**

Mattias´ svåra allergi var anledning till mycket bekymmer och oro för mamma, Leena Nummela. Det var svårt för henne att se hur pojken led. Hon visste inte ens vad hon skulle ge honom att äta, därför stod hon i ständig kontakt med näringsterapeuter.

Man kan också av de journaler från sjukhuset som hon visar se att vårdpersonalen var lika oroad över Mattias tillstånd. Man antecknade alltid att pojken var välutvecklad och solig till lynnet, men tillade varje gång i bekymrade ordalag att hans utseende vanställdes av utslag.

I november 1999 åter en attack av bronkit. Denna gång blev Mattias´ andningssvårigheter förvärrade av ångorna från en laxgryta i ugnen. Ilfärd till polikliniken.

Under sommaren 2000 var det återigen dags för sjukhuset. Mattias hade fått lunginflammation, men han blev snabbt frisk efter en antibiotikakur. Den svåra matallergin och eksemet fanns dock kvar, även om symptomen varierade i styrka.



Mattias´ allergi har varit plågsam för honom själv och har orsakat familjen mycket bekymmer. Nu är bekymren över och Mattias´ hud slät (bilden ur hemmets album).

## Antioksidanterna hjälpte

I maj 2000 hade Mattias´ föräldrar vänt sig till dr Kaarlo Jaakkola på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Pojken var då ett år och fyra månader gammal, ett energiskt och livligt barn men med ett ansikte rött av eksem. Och under kläderna fanns rodnaderna över nästan hela kroppsytan.

Eftersom dr Jaakkolas erfarenhet var att många patienter med svåra atopiska eksem har fått hjälp av antioxidantmedicinering beslöt han att även denna gång pröva den vårdlinjen. Laboratorieprover bekräftade hans misstankar: Mattias´ selennivå var t ex exceptionellt låg. Hans nivåer av vitamin B 6 och zink var också låga. Även betakaroten- och ubikinonvärdena var för låga. Ännu sämre värden mättes upp i fettsyreanalyser; omega 3-seriens fettsyror ALA, EPA och DHA låg på synnerligen låg nivå.

Samtidigt som dr Jaakkola ordinerade vitamin-, spårämnes- och fettsyrevård skrev han också ut en Kefexinkur, d v s antibiotika, åt Mattias i juni då pojakens eksem var i ett akut skede. Hans händer var då uppsvullna som små bollar.

I juli tog utvecklingen en positiv vändning. De områden som täcktes av utslag blev mindre och i takt med att antioxidantmedicineringen fortskred började han tåla allt fler födoämnen. Han kunde t o m äta kokt potatis som han ännu på våren reagerat starkt emot. Nu kan han också äta blomkål och andra grönsaker.

När Mattias kom till dr Jaakkolas mottagning på återbesök i augusti var hans hud ganska frisk, förutom lätt rodnad på hakan och kinderna. Eksemet var till största delen borta även på kroppen. Under loppet av knappt två månader hade denna omsvängning skett.

Mattias´ mamma som upplevt en svår tid var lycklig och fick ny motivation i vården av sonen, ”äntligen kände jag att jag tog itu med orsakerna till sjukdomen”.

Båda de lättade föräldrarna återkom i december 2000 till mottagningen. De berättade att Mattias nu kunde äta allt utom ägg. De svåra perioderna av utslag var över.

### **En astmafri pojke med persikohy**

I maj 2001 hade Mattias rena persikohyn. I samband med förkylning hade han haft lindriga anfall av andnöd och hade också fått vissa allergireaktioner mot t ex pollen men medicin hade snabbt fått besvären att klinga av.

Fram till september i år när vi träffade Mattias har förbättringarna hela tiden framskridit. Han har en fin hy i dag och andningsbesvären tillhör det förgångna. Han har inte heller haft några infektioner. Han äter numera samma mat som den övriga familjen.



- Mattias reagerar bara mot råa ägg och mot vissa ostsorter. Han får sällan reaktioner och besvären går snabbt över med allergimedicin, berättar Leena Nummela. Hon menar att det som skett med Mattias´ hälsa är ett mirakel, varken mer eller mindre.

### ”Mirakeltillfrisknanden sker inte”

Kaarlo Jaakkola ler när han hör vad Mattias´ mamma sagt:

- Det sker egentligen inga mirakeltillfrisknanden. **Undret ligger i en adekvat vård, inriktad på orsakerna till sjukdomen.**

Leena Nummela har funderat mycket över varför just hennes sistfödde drabbades av allergi när alla de andra barnen var friska. Är det hennes nio amalgamplomber som läckt kvicksilver som överförts till barnet? Vad beror det på att hon själv fläckvis tappat sitt hår periodvis?

Kaarlo Jaakkola anser att Mattias´ tillstånd hade att göra med näringsfaktorer.

- Det är möjligt att moderns eget näringstillstånd blev lidande under de åtta graviditeterna och under amningsperioderna. Det kan ha återverkat på sonen Mattias.

- Enbart antibiotikavård botar inte atopiskt eksem. Den kan vara nödvändig eftersom man inte får bukt med inflammation på grund av vanlig våtbakterie annars. Men man bör beakta att antibiotika kan ha en negativ effekt på tarmsystemets bakterieflora genom att minska mängden av skyddande mjölksyrebakterier. Därför bör man alltid under en antibiotikakur använda s k probiotiska preparat, eller mjölksyrebakterier, och även näringsämnesfaktorer som stärker immuniteten.

- För några årtionden sedan var man allmänt av den uppfattningen att atopiskt eksem hos barn berodde på matallergi. Ibland har man varit skeptisk till den här teorin, men nu anser åter vissa forskare att det är fråga om överkänslighetsreaktioner mot föda när barn får atopiskt eksem.

- Jag har under 30 års tid skött tusentals patienter med atopiskt eksem och konstaterat att många av dem också har tarmproblem, som kan ge varierande symptom som förstoppning, diarré, gasbildning eller överkänslighet mot vissa födoämnen.

- Min uppfattning är att samma bristtillstånd kan ge störningar såväl i huden som i mag/tarmkanalens slemhinnor. När en breda spektrig stödmedicinering inleds lindras såväl patienternas atopiska eksem som andra hudsjukdomar och tarmbesvär snabbt och kan även försvinna helt och hållet. När tarmarnas slemhinnor helnar kan patienterna börja äta sådant som tidigare gett besvär. Samtidigt som tarmbesvären minskar sker det positiva förändringar i huden.



## Gifter bakom burn-out?

Mikko Alajärvi, 28-årig träsnidare, kunde inte begripa vad det var med honom. Han var så trött att han knappast orkade stiga upp ur sängen. Ändå hade man i undersökningar inte funnit något fel på honom.



Mikko Alajärvi kom ut ur tunneln och fann ljuset. Tack vare antioxidanter har han fått orken tillbaka.

Mikko Alajärvis tillstånd hade blivit sämre och sämre under årens lopp, tills han i fjol under två veckor inte orkade lämna sängen. Han hade ständig huvudvärk som började redan när han vaknade på morgonen. Under lång tid tvangs han sova några timmar mitt på dagen för att orka med sin vardag, för att inte tala om arbetet.

Han talar nästan skamset om den här tiden. Att sova mitt på dagen som gamla människor, en ung man... Han är generad och vet inte om han ska våga tala om alla sina besvär, de är, tycker han, så häpnadsväckande. Han brukade bli illamående och yr och få sveda i huden bara efter en kort stund i solen. Han var tvungen att söka sig till skuggiga platser när det var soliga dagar. Ännu i dag är han försiktig med solen, "jag som förr trivdes i solen".

Mikko märkte också att han fick besvär av många kemikalier, till och med av blotta doften av dem. Parfym och tvättmedel gav honom omedelbart hjärtklappning, andningssvårigheter och illamående. Reaktionerna är lindrigare nu och de går snabbare över, men de förekommer fortfarande.

- Det är svårt att förklara hur det känns, man blir liksom omtöcknad.

I och med att symptomen inte kunnat fastställas objektivt har Mikko Alajärvi inte alltid tagits på allvar. Läkarna kunde inte finna något kroppsligt fel på honom. Han ordinerades tabletter mot depression, men de passade honom inte. Dessutom var han själv övertygad om att det inte var medicin mot depression han behövde, även om hans situation kunde ha gjort vem som helst deprimerad och orolig inför framtiden.

Under slutet av 2002 hade han en intensiv arbetsperiod och drabbades också av två influensainfektioner efter varandra. Detta knäckte honom definitivt.

## Till Antioxidantkliniken

I mars i år kom Mikko Alajärvi till dr Kaarlo Jaakkolas mottagning på Antioxidantkliniken i Tammerfors. Det visade sig i laborietester av hans blod att han bl a hade en mycket låg selenivå. Hans nivåer när det gällde kalium, magnesium och zink samt fettsyran EPA var också låga. Han ordinerades en bred antioxidantterapi.

Det gick inte en månad ens förrän Mikko Alajärvi blev som en ny människa, eller rättare sagt som sitt gamla jag.

- Jag har fått min Mikko tillbaka, säger hans hustru Jenina glädjestrålade.

Alla som känner Mikko har förundrats över den snabba förändring som skett med honom. Själv ler han belåtet. Tröttheten är borta och han känner sig mycket pigg. Vissa kemikalier irriterar honom fortfarande, men symptomen försvinner nu snabbt.

## Historien inte slut

Här kunde historien vara slut, men det finns mer att berätta. Kanske kan det som hänt Mikko Alajärvi ha betydelse för andra som fått diagnoserna uttröttningsyndrom, burn-out eller kronisk trötthet. Inte bara därför att antioxidantterapi visat sig vara den hittills mest effektiva vårdmetoden utan också därför att det i dessa patienters kroppar och miljö finns faktorer som inte uppmärksammas.

Kaarlo Jaakkola uttrycker det så här:

- Många faktorer, från ohälsosam mat till miljögifter, hotar kroppens välbefinnande. Det uppstår oxidativ stress som direkt påverkar våra celler och får dem att härskna. Man kan säga att den oxidativa stressen är resultatet av alla de gifter som inte neutraliseras av skyddande antioxidanter. Kroppen reagerar starkt på förgiftningstillstånd. I själva verket kan oxidativ stress ligga bakom många sjukdomar.

## Arbetar med trä i tredje generationen

Även arbetsmiljön kan ge upphov till oxidativ stress. Mikko Alajärvi arbetade i många år med träreliefer vars ytor han behandlade med oljefärger och lacker. Nu står hans atelje tom därför att han inte längre tål lukterna av färgerna och lösningsmedlen. Ateljéverkstaden ligger ett stenkast från hemmet på det Ahlströmska bruksområdet i Noormarkku norr om Björneborg. Mikkos släkt har sedan länge anknytning till den här miljön. Hans farfar, som var snickare, var med när Alvar Aalto och Maire Gullichsen började med tillverkningen av Aalto-möbler. Mikko fick idén till träreliefer av sin far som också gör träsniderier, dock inte med samma ytbehandling.

## ”Epoxihartser upp till armbågarna”

Mikko Alajärvi har i hela sitt liv sysslat med sådant som kan ha exponerat honom för skadliga ämnen. Dr Jaakkola har i hans journaler antecknat att han ”kan ha varit utsatt för



Mikko och Jenina Alajärvi ser glatt framtiden an, nu då man funnit botande antioxidanter mot Mikkos mångåriga mystiska symptom

kemikalier i plast”. Mikko har nämligen i olika sammanhang kommit i beröring med kemikalier i plastmaterial. När han var yngre höll han under lång tid på med att bygga glasfiber- och aluminiumbåtar.

- Visst var det starka limångor och jag stod dagligen med epoxihartser upp till armbågarna. Jag brukade på kvällarna tvätta armarna med acetone.

Nu förstår han att han varit utsatt för farliga ämnen. Ingen talade om för den unge båtbyggaren att epoxihartser kan ge överkänslighet inte bara mot epoxy utan successivt mot allt fler ämnen. Epoxy kan också i förening med ljus ge upphov till överkänslighet mot ljus. ”Skulle det kunna vara det som är orsak till att jag numera mår illa i solen?”

Mikko Alajärvis känslighet för olika dofter visar sig bl a när han befinner sig i affärer och varuhus, ”jag mår ofta dåligt av tvättmedel och andra kemikalier på hyllorna”.

I somras började han måla huset där familjen bor, men måste sluta på grund av lukterna från färgerna. Samma slag av symptom fick han när han städade sin verkstad, garaget och ett lager.

- Men nu när jag börjat med antioxidanterna går symptomen snabbare över.

## **Även tarmproblem**

Mikko Alajärvi har under många år haft magbesvär och förstoppning. Han har också varit överkänslig mot vissa födoämnen, mot starka kryddor och aromämnen. Kaffe har han inte tålt alls under sin sjukdom. Magbesvären brukade börja en halvtimme efter att han ätit.

Kaarlo Jaakkola poängterar att även förstoppning, som är det vanligaste symptomet vid irriterad tarm-syndrom, kan orsaka oxidativ stress i tarmarna.

- I samband med mat får kroppen ofta mer giftiga än skyddande näringsämnen. Dessa gifter ger upphov till fria radikaler, dvs oxidativa ämnen som i sin tur får till stånd en kedjereaktion av cellskador och inflammationer.

- Den oxidativa stressen är summan av många oxidativa faktorer som uppstått i eller tillförts kroppen utifrån. Man borde numera undersöka varje patients livssituation utifrån denna aspekt.

- Ohälsosam mat och dryck, njutningsmedel, dåliga levnadsvanor, infektioner, irriterad tarm-syndrom samt miljögifter på arbetsplatsen borde tas med i bilden för varje patient. Även om vi inte kan ingripa i alla situationer där exponering för gifter föreligger kan vi ändå med kloka metoder klart minska kroppens giftexponering.

- Man bör komma ihåg att orsaken till trötthet, ”utmattningssyndrom” och brist på initiativförmåga kan vara att det uppstått ”brandskador” i organismen – cellskador och ett långvarigt, smygande förgiftningstillstånd.

# Nu lanseras ett linfrökross med mervärde

**Läkarna på Antioxidantklinikerna har redan i många år ordinerat linfrökross som ett stödpreparat i vården. Uppmuntrade av de goda resultaten vill vi nu förbättra finländarnas hälsa ytterligare med LINOMIX-kross, tillverkat med linfrökross som bas, men ”spetsat” med hälsosamma bär och indiansocker.**



Vi rekommenderar två matskedar Linomix-kross om dagen blandad i naturlig yoghurt, fil, bärkräm eller gröt. Krosset ger också en extra smak av nästan gourmetklass åt desserter och vispgräddor. Linomix passar de flesta.

För dem som håller sig till en trendig kolhydratfattig diet är Linomix synnerligen lämpligt eftersom det sätter fart på tarmarna. En daglig dos innehåller cirka fem gram kolhydrater.

Produktidén har förverkligats så att den dagliga dosen linfrökross ska förbli tillräcklig. Därför innehåller Linomex till hälften linfrökross. De kompletterande tilläggen av näringsämnen har hämtats ur naturens rika förråd av vitaminer och spårämnen. Ungefär 20 procent av produktens vikt består av högklassiga finska bär i torkad form.



Om man tar två matskedar Linomix om dan innebär det att man äter t ex blåbär i en mängd som motsvarar 3,6 kg färska bär under ett år.

## **Indiansocker?**

Indiansocker är helrörsocker som skiljer sig väsentligt från vanligt socker både när det gäller sammansättning och produktionssätt. Det pressas varsamt ur rören och torkas sedan. Det kristalliseras inte och vid framställningen använder man sig inte av några kemikalier. Hela framställningsprocessen sker för hand enligt gamla sydamerikanska traditioner.

Indiansocker löser sig bra såväl i varm som kall vätska. Det innehåller spår- och mineralämnen, B-gruppsvitaminer och aminosyror. Det innehåller cirka 10 procent mindre kolhydrater än vanligt socker. Det kan nämnas att indiansocker sägs förhindra karies.

Indiansockret i Linomix har alltså inte använts som tillsats bara för smakens skull.

### **Lång process**

Dr Kaarlo Jaakkola på Antioxidantklinikerna tog kontakt med produktutvecklaren Christian Böhlström för nästan två år sedan. Jaakkolas önskemål var att få fram en produkt som både var mild mot magen och vid dagligt bruk skulle ha positiva effekter på hela kroppen.

Det har tagits fram 20 versioner i olika kombinationer. Försökspersoner har testat de olika varianterna under bestämda perioder. Nu har man uppnått den riktiga balansen mellan ämnena och även försökspersonerna är nöjda med sammansättningen.

Från och med november kan den som vill sköta sin hälsa få Linomix på sitt bord till frukost och andra måltider via hälsokostaffärerna.

### **Produktutvecklingens resultat**

Christian Böhlström har gjort utvecklingsarbetet i Kristinestads inspirerande miljö.

- Specialläkaren Kaarlo Jaakkolas kunskap om vitaminer, spårämnen och fettsyror har lagts på burk så att säga, tillgänglig för alla. Jaakkola ville få fram ett naturligt livsmedel i stället för piller och här är nu produkten, säger Böhlström förnöjt.

Christian Böhlström har över 25 års erfarenhet av produktutveckling på livsmedelsområdet. Han har tagit fram över hundra produkter åt olika företag, drygt 60 av dem finns nu på affärshyllorna.

- Nuförtiden hanterar man olika produkters råvaror så brutalt att det mesta av alla vitaminer och spårämnen försvinner. Riktig mat är ”ransonerad”, säger Christian sammanfattande.

- Det har varit roligt att ta fram den här produkten där allt väsentligt finns kvar och där råämnena omsorgsfullt har valts ut just med bestående hälsa för ögonen, slutar Christian, ”pappa” till Linomix.

R.H.

# Dramatiska effekter av selen på cytostatikaresistenta celler

**Selen kan döda cancerceller som blivit resistenta mot cytostatika, dvs cellgifter.**

**Detta spännande fynd har gjorts av två svenska forskare, Linda Björkhem Bergman och Kerstin Jönsson Videsäter.**

**Resultaten som presenterats i två avhandlingar vid Karolinska Institutet i Stockholm kan leda till nya behandlingsformer när det gäller hittills behandlingsresistenta cancerformer.**

- Ännu har selen inte använts kliniskt mot cancerceller som visat sig resistenta, motståndskraftiga, mot cytostatika, det kommer att dröja flera år innan metoden är i allmänt bruk men samarbete har redan inletts med onkologer och hematologer, säger Linda Björkhem Bergman.

Det händer ofta att cancerceller blir resistenta mot cytostatika som används i vården. Men nu har man alltså sett att spårämnet selen kan döda cytostatikaresistenta celler. Det innebär, förklarar Linda Björkhem Bergman, att selenet bör kunna användas som en ny typ av cytostatika mot cancerceller där inga andra cytostatika fungerar.

- Celler som hittills betraktats som behandlingsresistenta har alltså visat sig känsliga för selen och denna känslighet har vi kunnat koppla till vissa nivåer av ett specifikt seleninnehållande enzym, thioredoxin reductas.

Selenets effekt har inte testats på friska celler i de höga doser som varit aktuella i de experimentella cellodlingarna.

- Men de selendoser vi använde hade liten eller ingen effekt på experimentens kontrollceller, som var ”vanliga”, cytostatikakänsliga cancerceller. Mycket talar för att även friska celler mycket väl kan tolerera de aktuella selendoserna, som alltså ligger mycket över de doser som används som kosttillskott.

- Vi ska ju komma ihåg hur enormt giftiga vanliga cytostatika som man använder i dag är. När man ger cytostatika till en cancerpatient är det ju inte bara cancercellerna som påverkas utan också en del av de friska cellerna i kroppen. Det är därför som patienterna får magproblem, tappas hår och sådant.

**Men vilka slutsatser ska en lekman dra, har selenet också en förebyggande effekt mot cancer?**

Linda Björkhem Bergman har studerat också detta och funnit att låga doser, ungefär motsvarande de som används som kosttillskott, kunde motverka uppkomsten av levercancer i råttor eller mildra



Forskaren Linda Björkhem-Bergman har nyligen publicerat en avhandling som ger cancersjuka nytt hopp.

svårighetsgraden av den levercancer som uppstod. Selenet gavs som tillskott i råttornas dricksvatten. Största effekten nåddes när råttorna fick selen tillskottet under lång tid.

Linda Björkhem Bergman vill inte ange några exakta gränser för selenintag, men berättar att hon själv tar 100 mikrogram selen per dag. I en stor amerikansk studie har man sett att ett dagligt intag av 200 mikrogram dramatiskt minskade förekomsten av prostatacancer, lungcancer och tjocktarmscancer. Uppföljande studier pågår både i Europa och USA.

## **Brittisk forskare:**

### **Kosttillskott är en "frisk företeelse"**

**Den engelske forskaren H J Damien Dorman berömmar översvallande forskningsvillkoren i Finland. Sedan 1999 har han varit verksam på farmakologiska fakultetens avdelning för farmakognosi vid Helsingfors universitet.**



- Kunskapen om medicinalväxter ligger verkligen på hög nivå i Finland. Anslagssystemet är välordnat, forskarna är erfarna på området och forskningsutrustningen är ypperlig. Det anser dr Damien Dorman, som i fem år har varit verksam på farmakologiska fakulteten vid Helsingfors universitet.

Här har han varit med om att grunda ett nytt laboratorium där man studerar antioxidativa egenskaper i växtextrakt. I sina grundläggande studier koncentrerar han sig bl a på örter som timjan, mejram och rosmarin.

Damien Dorman, 35, är född i London där han också växte upp. Hans djupa intresse för växters medicinska egenskaper har fört honom till Finland. Han har föralldel också en finsk flickvän. Till Helsingfors kom han efter att ha studerat toxikologi och tillämpad biologi i hemlandet och efter att ha tagit sin farmakologie doktorsgrad vid det skotska Strathclyde-universitetet. Att han kom hit har han aldrig ångrat:

- Den moderna läran om medicinalväxter, farmakognosi, är en så vittomfattande vetenskap att det är viktigt att man har tillgång till kunnande på rätt nivå och till anslag och att man kan utnyttja forskningsutrustning, säger han.

Dorman har en hög uppfattning om det finländska kunnandet på området. Det var därför han valde Finland som sitt arbets- och forskningsfält och inte exempelvis Kina som är "på modet" inom det här området. Han uppskattar också att finländarna har utmärkta internationella kontakter.

## Undvik att bli sjuk

### *Växtextrakt kan binda fria radikaler. På vilket sätt kan vi människor dra nytta av det?*

- Vissa delämnen i växterna har en väsentlig hälsobringande effekt. När de tagits upp i kroppen fungerar de som antioxidanter och förstör fria radikaler och andra oxidanter innan de hinner skada cellerna.

Detta har en stor medicinsk och klinisk betydelse, förklarar han:

- Vi kan undvika att drabbas av kroniska sjukdomar genom att inta födoämnen som innehåller rikligt med antioxidativa ämnen ur växtriket. I dag vet vi verkligen mycket om hur delämnen i växter påverkar fria radikaler och andra oxidanter. Men det dröjer ändå länge innan vi vet allt i detalj.

### *Finns det metoder att mäta den oxidativa stressen i våra kroppar?*

- Ja, det finns metoder att mäta fria radikaler. Det finns också metoder att mäta cellerna oxidativa stress i levande organismer. Men dessa metoder borde förenklas, bli mer preciserade och störningsfria, för att vara användbara i biokemiska och patologiska laboratorier.

## Industrin förstärker naturmediciner

Damien Dorman anser att läkemedelsindustrin är mycket medveten om växtämnenas betydelse. Det finns många exempel på hur naturmediciner gjorts effektivare genom att man ändrat deras uppbyggnad. Människor är intresserade av naturmedicin även om de också använder syntetiska läkemedel.

Dorman är också av den åsikten att hälsopåverkande födoämnen, så som functional food, och kosttillskott är "en frisk företeelse".

- De spelar verkligen en viktig roll i människors strävan att upprätthålla och förbättra sin livskvalitet.

- Det är ändå livsviktigt att industrin kan bevisa den kliniska effekten av dessa produkter och även att det är tryggt att använda dem kontinuerligt.

Damien Dorman ser stora framtidsmöjligheter på sitt område:

- Den nytta man kan få av medicinska produkter utvunna ur växter är enorm. Ju bättre vi förstår varför sjukdomar och för tidigt åldrande uppstår och ju mer vi investerar i forskning om naturenliga läkemedel, desto fler rön som befrämjar hälsa kommer vi att göra.

# Tre läkare – samma budskap

**Tre läkare men ett budskap: När vi började kombinera skolmedicin med mikronutrientier i form av vitaminer, spårämnen och fettsyror nådde vi bättre resultat än tidigare med enbart traditionell medicin.**



Entusiasmen över goda vårdresultat var inte att ta miste på när vi ringde upp de tre läkarna Päivi Mäkeläinen,

Rauli Mäkelä och Karin Munsterhjelm-Ahumada. Alla tre är privatpraktiserande och har en del av sin mottagningsverksamhet förlagd till Antioxidantklinikerna. Många patienter söker sig till dem för att fråga om det finns någon ytterligare hjälp att få när traditionella vårdmetoder visat sig otillräckliga. Andra kommer för att de vill förbättra sitt allmäntillstånd med antioxidanter och få kostrådgivning.

- Naturligtvis utgör skolmedicinen grunden för min verksamhet, säger Päivi Mäkeläinen, specialist i allmänmedicin.

- Kommer det en patient med t ex magbesvär måste man ju först förvissa sig om att allt som kan ge magbesvär har undersökts som t ex laktosintolerans, keliaki, helicobakterier och annat sådant. Först därefter kan jag börja anlägga en helhetssyn på patienten enligt naturenliga principer som jag skulle vilja kalla funktionell medicin, där sådant som biokemi, näringslära, kunskap om medicinalväxter och mycket annat ingår. Jag använder mig av t ex matsmältnings- och allergitester men också av de vitamin-, spårämnes- och fettsyretester som används på Antioxidantklinikerna och jag försöker ge patienten en så allsidig vård som möjligt med naturlig kost, vitaminer, spårämnen, mineraler och annan naturmedicin.

Efter sin medicine licentiatexamen 1983 arbetade Päivi Mäkeläinen på sjukhus på avdelningar för inre medicin, neurologi, psykiatri och lungsjukdomar och på hälsovårdscentraler. På frågan hur hennes intresse för de näringsmässiga aspekterna väcktes svarar hon:

- Jag har också en biokemistutbildning och började successivt intressera mig mer och mer för vad som egentligen händer i människan på cellnivå. Redan för 20 år sedan började jag följa litteraturen på området och de senaste fem år har jag deltagit i olika utbildningar i USA och Kanada där man koncentrerat sig på funktionell medicin och näringsfrågor.

## **Söker alternativ**

Öronläkare Rauli Mäkelä, som blev färdig läkare 1972 och fick sin specialistkompetens 1978, har ofta haft patienter som frågat efter alternativ till den vård de fått tidigare.

- Speciellt reumatpatienter men även andra klagar över att de kemikaliska mediciner de fått varit olämpliga. Man kan glädjande nog finna effektiva alternativa preparat. Det händer t o m att patienterna kan sluta med de sedvanliga



medicinerna eller i varje fall minska doserna av dem. Men de måste också vara beredda att ändra sin kost och livsföring och att börja ta kosttillskott.

Rauli Mäkelä sammanfattar sina vårdprinciper så här:

- Jag understryker kostens betydelse för hälsan. Jag ger probiotisk behandling, vilket innebär att patienten genom munnen tar bakteriepreparat som är hälsosamma för tarmen. Kosttillskott tillhör också de ”mediciner” jag ordinerar. Jag är så nöjd med resultaten att det vore otänkbart för mig att i den vård jag ordinerar återgå till enbart syntetiska apoteksmediciner.

- Det tas alldeles för sällan upp i diskussionen att de syntetiska mediciner som säljs på apotek är främmande för människans egen biokemi. De kan ge biverkningar, som naturliga medel mycket sällan orsakar. Jag kan inte tänka mig att gå tillbaka till enbart skolmedicin. Jag anser till och med numera att det vore oetiskt att göra det när jag vet hur bra resultat man uppnår med naturliga medel.

### ”Skolmedicinen i bakfickan”

- Jag försöker kombinera all den kunskap jag fått från skolmedicinen med behandlingsmetoder som har med antioxidanter att göra. Min strävan är att anlägga en ekologisk helhetssyn på patienterna, kartlägga deras näringsvanor och tarmhälsa.

Det säger Karin Munsterhjelm-Ahumada, specialist i allmänmedicin och tillägger:

- Jag förordar också amalgamsaneringar eftersom jag anser att kvicksilver som avges ur tandamalgam utgör en viktig komponent i människors sjuklighet.

Karin Munsterhjelm-Ahumada tog sin läkarexamen i Tyskland 1977 och fick sin specialistkompetens i Finland 1987. Hon hade en lång och bred medicinsk erfarenhet från olika sjukhus och hälsovårdscentraler när hon för två år sedan blev privatpraktiserande. Men insikten om naturmedicinens betydelse fick hon ganska sent, för cirka tio år sedan i samband med att hon själv blev sjuk och fick hjälp av vitaminpreparat. Kunskap om vitaminer ingick knappast i läkarutbildningen, påpekar hon.



- I dag är jag verkligen mycket nöjd med mina patientresultat. Det kommer patienter av alla slag till min mottagning. En kategori är de som funderar lite extra över sin hälsa och frågar efter djupare terapier. En del patienter har problem med sitt psyke. Jag har profilerat mig ganska mycket på områden som depressioner, burn out och även svårare psykiska sjukdomar. Jag har kontakter med kolleger utomlands som arbetar med vitaminterapi bl a för schizofrenipatienter.

Karin Munsterhjelm-Ahumada skrattar hjärtligt när hon får frågan om en läkare kan bli fullärd.

- Aldrig! Jag anser att det är ytterst viktigt att vi ödmjukt accepterar det faktum att vi ännu egentligen vet väldigt litet.

Hennes kolleger är av samma åsikt. Rauli Mäkelä uttrycker det så här:

- Den stora konsten i det här yrket är att kunna leva med känslan att man inte vet tillräckligt.

# Ullalinna-ögonläkarna finns nu i samma hus som Antioxidantkliniken i Helsingfors



I första raden från vänster: Anna-Ulrika Saarikkola, Päivi Toivanen, Laura Lindberg, Jaana Mäkelä och lab. Aune Alsi. I andra raden från vänster: Raimo Uusitalo, Arto Palkama och Risto Uusitalo.

Ullalinna-ögonläkarna och Animatest-laboratoriet för ögonundersökningar har nyligen flyttat till nya moderna lokaler i stadens centrum med adressen Kajsaniemigatan 1 Ba. På samma adress finns också Helsingfors Antioxidantklinik. Ögonläkarna har tidigare under 30 år haft sina lokaler vid Norra Robertsgatan. På den nya mottagningen arbetar fortfarande ögonläkarna Arto Palkama, Risto Uusitalo och Laura Lindberg.

Arto Palkama har sedan 1998 vistats i USA som professor i ögonsjukdomar. Han har där lett en forskargrupp som undersökt uppkomstmekanismerna för glaukoma, grön starr. Nu är han på halvtid tillbaka i Finland och har påbörjat mottagningsverksamhet i de nya lokalerna.

Docent Risto Uusitalo, som är specialist i starrkirurgi, och dr Laura Lindberg är båda verksamma även vid universitetssjukhusets ögonklinik.

Till gruppen har nu också anslutit sig några yngre kolleger, nämligen Anna-Ulrika Saarikkola, Jaana Mäkelä och Päivi Toivanen, som även de är verksamma vid universitetssjukhusets ögonklinik, där de vid sidan om sitt kliniska arbete arbetar med sina avhandlingar. Dr Raimo Uusitalo arbetar som överläkare på ögonavdelningen vid Jorvs sjukhus, berättar Arto Palkama.

- Vi har nu sju läkarkompetenser till förfogande så vi tror oss kunna erbjuda snabb service utan långa väntetider. Vi tror också att en lång patient/läkare-relation ger patienten en viss trygghetskänsla. Det är på samma sätt till stor hjälp för läkaren om han känner sin patients sjukhistoria sedan tidigare, säger professor Palkama.

Ögonläkarna återfinns på Internet under adress [www.ullalinna.fi](http://www.ullalinna.fi) Telefon (09) 278 48 40.