



# NÄKÖKULMA

toiminnalliseen lääketieteeseen  
1/2005

ANTIOKSIDANTTIKLINIKAT



Karin Munsterhjelm-Ahumada. Information om vitamin B3



Kiropraktor Jaakko Valli



I Irmelis och Mauris hem finns inga trösklar

## Vändpunkter

Antioxidantvård kan ge impulser till vändpunkter i livet. Det anser i varje fall Irmeli Turppo, Esko Saarinen och Maria Damén, som vi berättar om i denna tidning. Irmeli och Esko var så sjuka att de var inställda på en framtid i rullstol. Irmeli har nu under en enda vinter skidat 1000 kilometer och Esko har promenerat 400 kilometer under en sexveckors solsemester. Antioxidantvård har gjort det möjligt för dem båda att leva ett liv utan smärtor. De upprätthåller detta tillstånd med hälsosam kost och mångsidig motion.

Även Maria Damén har tack vare antioxidanter kunnat vända sorgen i glädje. Hon hade ställt alldeles för höga krav på sig själv och blev utbränd. Lyckligtvis insåg hon i tid att man måste och kan slå vakt om sin hälsa



Esko Saarinen berättar om sin egenvård



Maria tänker inte på det förflutna

# Maria ler på nytt

**Jag var totalt utbränd, säger Maria Damén, 27. I dag tycker hon att hennes liv kommit på rätt köl igen. En förstående läkare och stärkande antioxidantterapi gav henne kraft att förändra sitt liv.**



I dag gör Maria något helt annat än hon tänkt sig från början. Egentligen skulle hon bli sjukskötare och hade bara ett år kvar av utbildningen. Men hon hoppade av studierna och har inte ångrat sig ett ögonblick. I dag säljer hon modekläder i en liten boutique i Karis.

Hon är tillfreds med sin vardag och tycker att hon hinner både med arbetet och sina barn, två och ett halvt respektive fem år gamla. Yngsta barnet har dagmamma och det äldre är på lekis på dagarna. Morgnar och kvällar har Maria god tid att ta hand om dem. Värre var det när hon skulle sköta både studier och barn samtidigt.

- Jag pressade mig själv, jag skulle bara klara det, men nu inser jag att det var fel. Man ska inte ta på sig mer än man klarar av. Det är tillåtet att vila och ta hänsyn till sina egna behov.



## Lunchpaus med vitaminer

Vi träffar Maria i den lilla butiken som ägs av hennes mamma. Här har Maria just stängt för en timmes lunchpaus. Maten har hon gjort i ordning i ett litet pentry bakom affärslokalen. Och som alltid numera avslutar hon måltiden med sina vitaminpreparat.

Hon radar upp burkarna på disken för att visa oss: Där är bl a C-vitamin, E-vitamin, ett B-vitaminpreparat, selen, jättenattljusfröolja, magnesium och omega-3- fettsyra. Men framför allt är det en burk med ett vitamin B3-preparat, niacinamide, som Maria anser att hon haft stor nytta av, ”jag känner genast av det om jag inte tar B3 regelbundet”. Hennes läkare, Karin Munsterhjelm-Ahumada, har ordinerat vården i vilken speciellt B3-preparatet ingår i medicinska doser.

- Men naturligtvis måste man äta riktig mat också, det är viktigt med tre måltider per dag, det har min läkare framhållit för mig. Hon har också rått mig att dra ner på socker. Jag har försökt följa hennes kostråd för att få en allsidig näring.

Att äta regelbundet och rätt är en läxa Maria Damén lärt sig efter sin svåra utbrändhetsperiod då hon knappt åt alls, på sin höjd en snabb måltid per dag. Att barnen fick mat var det viktigaste, sig själv hann hon aldrig tänka på.

Hon sov men var ändå alltid trött. Hon var lättirriterad och retlig, kände sig ständigt stressad och utbränd. Och så kom depressionen och ångesten som tog sig uttryck i överdriven rädsla för att bli sjuk:

- Vi hade läst om cancer i utbildningen och jag kunde inte befria mig från tanken att jag själv hade cancer-symptom. Till slut blev det vad man skulle kunna kalla tvångstankar, det hjälpte inte att olika läkare undersökte mig och inte fann några fel.

Det var i detta skede Maria kom till dr Karin Munsterhjelm-Ahumada, som också hon undersökte henne och försäkrade att ingenting tydde på cancer. Däremot hjälpte hon Maria att bli av med sin ångest och oro och fick henne att inse betydelsen av en riktig kost och av vitamintillskott. Hon ordinerade framför allt vitamin B3.

### **Anledning att vara glad**

Maria är nu starkare än på länge. Hon har just genomgått en skilsmässa, vilket inneburit att hon tvingats inrätta sitt liv som ensamstående mamma, men hon har klarat den här perioden förvånansvärt bra. I dag ser hon glädjeämnen även i sin vardag och stortrivs med sitt arbete. Det är roligt att sälja kläder, säger hon och berättar att hon redan hunnit vara med om sin första klädmässa i Köpenhamn för att välja ut plagg.

## **Vitamin B3 är numera en viktig del av näringsvården**

**I internationella undersökningar har vitamin B3 konstaterats ha många positiva effekter. I Finland är läkaren Karin Munsterhjelm-Ahumada en av förespråkarna för detta vitamin. Hon har goda erfarenheter av B3 i vården.**



Som allmänläkare har Karin Munsterhjelm-Ahumada lång erfarenhet när det gäller vård av såväl fysiska som psykiska sjukdomar – för övrigt är de enligt henne ofta invävdade i varandra. De senaste åren har hon blivit alltmer intresserad av sk ortomolekylär medicin och anpassar den nu till skolmedicinen.

Termen ortomolekylär är tämligen okänd i Finland, även om man här redan länge varit medveten om vitaminers, spårämnenas och fettsyroras betydelse för kroppens biokemiska balans. Det var Linus Pauling, två gånger Nobelprisbelönt, som officiellt lanserade termen i en artikel i tidskriften Science år 1968. Numera är ortomolekylär medicin ett internationellt begrepp.

## Den ”riktiga” molekyl

Självva ordet ortomolekylär betyder den rätta eller exakta molekyl. I praktiken innebär det att man tillför kroppen molekyler som den redan känner till men av någon anledning lider brist på.

- Man talar också om relativa bristtillstånd, säger Karin Munsterhjelm-Ahumada. Det finns individer vars biokemi kan behöva större mängder av t ex vissa vitaminer. Om man minskar doserna blir dessa personer sjuka på nytt. Det är fråga om biokemisk individualitet – vi människor är alla olika.

Hon tar bristsjukdomen pellagra som exempel. Den har numera så gott som helt försvunnit, men var utbredd i de amerikanska sydstaterna i början av 1900-talet. Den berodde helt enkelt på brist på vitamin B3. När orsaken till denna sjukdom, som obehandlad ledde till döden, hade klarlagts började man tillföra B3-vitaminet i mjöl. Sådana som hade en långt framskriden sjukdom måste tillföras stora doser av vitaminet innan de tillfrisknade. De behövde också tillskott för att hållas friska.

Karin Munsterhjelm-Ahumada poängterar att pellagrapatienterna långt innan sjukdomen bröt ut hade lidit av depression och psykiska störningar. Liknande symptom hade också skörbjuggspatienter som led av C-vitaminbrist.

Omkring en tredjedel av schizofrenipatienterna i USA under 1930-talet led av pellagra. I USA finns läkare som med goda resultat vårdat mycket oroliga och narkotikaberoende fångar med vitaminterapier som omfattat bl a vitamin B3.

Karin Munsterhjelm-Ahumada har ständig kontakt med kolleger i USA och Kanada, bl a den kanadensiske psykiatriprofessorn Abram Hoffer, en nära medarbetare till Linus Pauling. Hoffer och Pauling har tillsammans skrivit en bok och flera vetenskapliga rapporter. Hoffer har vårdat tusentals patienter med bl a vitamin B3. Av de dokumenterade patienterna har ca 5000 lidit av schizofrenier; Hoffer talar om syndrom av olika schizofrenisymptom.

Det står helt klart att B3-vitaminet har en lindrande effekt på psykoser, säger Karin Munsterhjelm-Ahumada.

- Det har slagits fast bl a i sex dubbelblindundersökningar mellan åren 1952 och 1960. Dessa undersökningar var de första systematiska dubbelblindstudierna i psykiatris historia. I de grupper som fick B3-vitamin i niacin- och niacinamidform fördubblades tillfrisknandefrekvensen från 35 till 75 procent.

- På olika håll finns det nu planer att göra liknande studier. Klimatet har tidigare varit ogynnsamt för en större satsning på det här området. Den biologiska syn som lanserades av Pauling, Hoffer och ett antal andra forskare sågs på 1950- och 1960-talen bland etablerade psykiatriker som en utmaning mot Freuds psykoanalys. Därför möttes dessa forskare av betydande motstånd från etablissemangets sida. Senare började läkemedelsindustrin tillverka starka psykmediciner så man kan säga att vitamin B3 skulle ha förblivit obeaktat om inte dessa pionjärer hade funnits.

## Sänker dåligt kolesterol, höjer det goda

Vitamin B3 finns alltså i två olika former, som niacin och som niacinamid. Niacinet har en förmåga att höja nivån av det goda kolesterolet och sänka nivåerna av dåligt kolesterol, triglycerider och lipoprotein A. Denna iakttagelse som gjordes redan på 1950-talet anses ha lett till ett paradigmskifte, ett nytt tänkesätt om vitaminterapi.

I en amerikansk undersökning fick en grupp medelålders män med hjärt/kärlsjukdomar niacin och det visade sig att deras dödlighet sjönk med 11 procent jämfört med andra grupper i undersökningen som fick annan typ av vård. Bakom undersökningen, The Coronary Drug Project, som omfattade cirka 7 700 personer och sträckte sig över tio år stod Mayokliniken. Som följd av denna undersökning godkände FDA (Food and Drug Administration) så småningom niacinet och gav det ”golden standard”-status.

### Onödig misstänksamhet

Varför värdesätts och används då inte vitamin B3 mer?

- Enligt en gammal föreställning från 1940-talet är B3-vitaminet levertoxiskt, d v s giftigt för levern. Det grundar sig på en dåligt genomförd undersökning, vars resultat inte bekräftats i senare forskning, säger Karin Munsterhjelm-Ahumada.

- Det har konstaterats att mycket höga doser tillfälligt har kunnat höja leverenzymvärdena hos vissa personer. Några enstaka tål inte vitaminet alls, de blir illamående och måste sluta ta det. Sådant kan inträffa även när det gäller andra preparat och det behöver inte betyda att det är fråga om några bestående förändringar i hälsotillståndet. Men när det gäller personer som får större doser av B3 följer man regelbundet deras levervärden. Den läkare som vill börja använda B3-vitaminet i terapeutiska doser måste grundligt sätta sig in i forskningen kring det.



Karin Munsterhjelm-Ahumada rekommenderar intresserade att läsa boken ”Cholesterol Control Without Diet! The Niacin Solution” av William B Parson, läkare i inre medicin. Även Abram Hoffer har skrivit mycket och publicerar i år tre nya verk.

Niacinamid i medicinska doser passar de flesta patienter, säger Karin Munsterhjelm-Ahumada. Oftast ordinerar man förutom B3 ett noggrant utvalt antal andra vitaminer, spårämnen och fettsyror.

Karin Munsterhjelm-Ahumada som bor i Ekenäs har mottagning även på Antioxidantklinikerna i Helsingfors och Åbo. På det sättet kan hon vid behov utnyttja välutvecklade metoder att mäta spårämnesnivåer och ta reda på patienternas biokemiska balans när det gäller mikronäringsfaktorer.

Min utgångspunkt är alltid patientens egen redogörelse och beskrivning. Av testerna får man viktig, ibland även överraskande, ledning för den vidare behandlingen.

# Svår psoriasis som bortblåst

**- Jag har inte ätit en värktablett sedan jag för femton år sedan började med antioxidanterna.**

**Det säger Irmeli Turppo, verksam som näringssterapeut på ett vårdhem i närheten av Lahtis. Hon har varit svårt drabbad av psoriasis men lever i dag ett aktivt liv.**



Utän antioxidanterterapi kunde Irmeli Turppo vara rullstolspatient i dag

Då för femton år sedan hade hennes psoriasis slagit sig på lederna så svårt att hon börjat inrikta sig på att rullstol förr eller senare kunde bli hennes öde. När hon och äkta mannen Mauri planerade för ett nytt hus ansåg de att det var bäst att bygga utan trösklar för säkerhets skull. Irmeli brukade sitta i minst femton minuter på sängkanten varje morgon innan hon ens kunde stiga upp. Hon vågade inte ta i en kaffekopp av rädsla för att tappa den.

På den tiden var det smärtmedicinering som höll henne i gång. Och så cortisonsprutorna som hon behandlades med under fyra år.

När vi träffade henne en solig vårsöndag 2005 i Lahtis var vi inställda på att träffa en glad och aktiv 57-årig kvinna, ännu yrkesverksam och vid full vigör för det hade vi hört i förväg att hon var. Men ändå blev vi förvånade, vi hade inte väntat oss att Irmeli Turppo skulle berätta att hon just kommit hem från ett stärkande vinterbad och skulle ut på skidtur med sin man så snart intervjun var över.

## **Åkt skidor 1000 kilometer på ett år**

Det här med Irmelis och Mauris skidturer visade sig också vara något helt annat än lite motion i de närmaste omgivningarna. Under vintern har de skidat nästan 1000 kilometer i Salpausselkäterrängen, i skrinarstil! Och dessutom har de ägnat sig åt utförsåkning på skidorter.

Vi pratar länge om dessa fritidssysselsättningar. Irmeli Turppo förordar t ex vinterbad direkt i vak, utan bastubesök. Vid den vak dit hon brukar gå finns bara en uppvärmd omklädningshytt. En minut i vaken och så på med kläderna, det är mycket uppiggande, bedyrar hon.

När det är 30 grader kallt ute känns det ju varmt i vattnet, man väntar tills man börjar huttra av köld för då är det roligt att dyka ner i vattnet.

Om sin sjukdom som inte längre är aktuell berättar hon att den debuterade 1974 med hudutslag i hårbotten, i armhålorna och vid armbågarna. Psoriasis kan ju också slå sig på lederna och den formen drabbades hon av omkring 1983. Fingerlederna blev stela, fotsulorna var ömma och tårna svullna som korvar. Hon kunde inte lyfta en arm utan att hjälpa till med den andra. Kraften i händerna började avta och det ställde till med problem framför allt i det dagliga arbetet.

- Jag arbetade envist hela tiden med hjälp av smärtmediciner och cortisonsprutor.

Våren 1989 kom Irmeli Turppo in i en svår trötthetsperiod.

Hon fick nu av bekanta höra talas om att antioxidanter och spårämnen kunde vara bra. Så kom hon till dr Kaarlo Jaakkolas mottagning på antioxidantkliniken i Helsingfors i mars 1990. Det blev en vändpunkt i hennes sjukdom.

Tester visade att hon hade anmärkningsvärt låga värden när det gällde zink, koppar, kalium och magnesium. Det samma gällde omega 3-seriens fettsyror. Irmeli Turppo ordinerades omedelbart tio olika preparat. Efter cirka tre månader märkte hon att ledesvullnaderna avtog och att ömheten i fotsulorna försvann. På hösten samma år kände hon sig pigg, tröttheten var borta och hon orkade arbeta i full utsträckning. En dag när hon var ute och promenerade med sin man märkte hon plötsligt att takten ökat, ”hej, jag springer ju”, utbrast hon.

Efter ett års antioxidantmedicinering var hon praktiskt taget besvärsfri. I dag säger hon att förändringar hon hunnit få i vänster fot till och med i viss mån gått tillbaka.

### **”Hästkur” i början**

- Visst var det en hästkur av antioxidanter jag tog i början, men det fick min kropp att börja fungera. Nu går jag på mindre, uppehållande doser.

Irmeli Turppo är själv näringsexpert och vet mycket om hur kroppen tar upp olika ämnen. Ibland har hon tvingats byta något preparat som hennes mage inte tålt. Ett besvärligt problem har varit att hon lider av laktosintolerans, men hon har kommit på en lösning, nämligen att hämta sin mjölk ”spenvarm” direkt från en bondgård.

### **Amalgamet togs bort**

Irmeli Turppo hör till den generation som i tidiga år fick amalgamplomber i tänderna. Hon var bara åtta år när hon fick sin första lagning i en kindtand. Sammanlagt har hon haft amalgam i tretton tänder, i fem tänder var lagningarna mycket stora. Hon brukade känna metallsmak i munnen och hade ofta inflammationer i slemhinnorna i munnen. När hon 1994 lät ta bort allt sitt amalgam försvann både metallsmaken och de återkommande inflammationerna. De lindriga hudutslag hon då ännu sporadiskt kunde få i nacken och hårbotten har inte uppträtt efter tandsaneringen.

Irmeli Turppo har ibland funderat att hon gärna skulle diskutera med sin tidigare läkare om hur bra hon mår i dag. När hon för femton år sedan berättade för honom att hon tänkte satsa på vitaminer och spårämnen fick hon till svar att ”inte hjälper de, men jag lägger mig inte i vad folk satsar sina pengar på”.

Visst har det kostat, säger Irmeli Turppo. Men valet var ändå lätt med hälsan i ena vågskålen och rullstolen i den andra.

### **Sjukdomsprocess kan bromsas**

- **Psoriasis är en kronisk sjukdom vars framskridande precis som när det gäller andra degenerativa sjukdomar kan bromsas med näringsterapi innehållande utvalda mikronutrientier och naturmedel, säger Kaarlo Jaakkola som följt Irmeli Turppos hälsotillstånd.**

- **Ungefär 40 procent av dem som insjuknar i svår psoriasis drabbas av ledvärk som är ett problem för såväl patienten som läkaren. Jag har haft många sådana patienter. De har ordinerats mikronäringsämnen som näringstillskott. Några av dem har tillfrisknat snabbare, andra långsammare. Men gemensamt för dem har varit att antioxidantterapin har varit till klar hjälp för dem.**

# En kiropraktor har flera års utbildning

Man måste veta vad man gör. Det framhåller kiropraktorn Jaakko Valli. Han tillhör en yrkesgrupp som blir alltmer efterfrågad i takt med att fler och fler av oss får belastningsskador i nackar och ryggar av vårt stillasittande liv. Men många som kallar sig kiropraktorer saknar dock internationellt godkänd utbildning. Det är ett problem både för patienten och för yrkeskåren.

Jaakko Valli är vice ordförande i Suomen Kiropraktikkoliitto, Finlands kiropraktorförbund. Som medlemmar i förbundet antas bara kiropraktorer som fått internationell utbildning. Självt har Jaakko Valli genomgått en femårig akademisk utbildning vid Anglo-European College of Chiropractic vid universitetet i Portsmouth i England. De första tre åren ägnade han åt studier i medicin och de två följande åren åt specialisering för yrket.

I Danmark utbildas kiropraktorer vid universitetet i Odense, som har två professurer i kiropraktik vid medicinska fakulteten. Det är den enda utbildningsanstalten i Norden som uppfyller de krav som ställs av CCE, Council of Chiropractic Education. I Finland finns tillsvidare ingen utbildning på området. Här följer Rättsskyddscentralen för hälsovården CCE:s krav vid beviljande av rätten att kalla sig utbildad kiropraktor.

## Manuell manipulation

Många har lärt sig uppskatta den så kallade manipulationen som kiropraktorerna ägnar sig åt. På bilderna här intill demonstrerar Jaakko Valli hur en felställd nackkota fått konsekvenser som kan följas ända ner i fotsulorna. Det ena benet är längre än det andra om inte spänningstillståndet lättas upp. För en lekman ser det en smula äventyrligt ut med de hastiga rycken som ingår i Jaakko Vallis manipulering med hjälp av behandlingsbritten. Men patienten upplevde ingen smärta och förklarade efteråt att han kände sig som en ny människa

Kiropraktoryrket handlar inte bara om att manipulera kotor och leder, säger Jaakko Valli:

- För oss är det viktigt att undersöka nervsystemet. Det är egentligen grundläggande för vår verksamhet. Går man till botten med patienternas problem hittar man ofta nerver som kommit

i kläm och orsakat kedjereaktioner. Vi har också röntgenutbildning. Vi kan alltså ställa diagnoser med hjälp av röntgen. Därför sänder vi ofta patienter till sådana undersökningar.

Jaakko Valli berättar om en kvinna som opererats för bröstcancer och därefter fick smärtor i höften. Hon hade konsulterat läkare, men man hade inte funnit orsaken till smärtorna. Valli sände henne till röntgen och det visade sig att hon hade en tumör i höftbenet som nästan hade utplånat benvävnaden



## Osteoporospatienter och bebisar

Den övervägande delen av patienterna som kommer till Jaakko Vallis mottagning på Antioxidantkliniken i Tammerfors har felställda kotor i nacke och rygg som orsakat irriterade muskler och nerver. Det blir allt vanligare att den allmänna sjukvården hänvisar patienter med akuta ryggproblem till kiropraktor. Till detta bidrar att det gjorts studier som visar att effekterna av manuell manipulering är en effektiv behandling även på sikt.

Ofta klagar patienterna över huvudvärk, yrsel och sömnproblem . Även matsmältningsproblem är vanliga.

Personer med osteoporos utgör en stor grupp bland patienterna. När Jaakko Valli bedömer att symptomen tyder på att osteoporos håller på att utvecklas remitterar han patienten till sjukhus för undersökning av benmassan. Osteoporos kan förebyggas och bromsas med ordentlig motion, konstaterar han. Men det måste vara fråga om en motion där benen bär upp kroppens vikt.

Det är kanske inte förvånande att föräldrar sänder barn och ungdomar som "integrerats" med datorn till kiropraktor. Men att även bebisar, till och med helt nyfödda, kan ha nytta av ett besök hos en kiropraktor är överraskande. Det sker inte särskilt ofta i Finland, men är ganska vanligt utomlands, berättar Jaakko Valli.

Han har haft många små barn som patienter, den yngsta var faktiskt bara nio dagar gammal. Bebisar med kolik och sömnsvårigheter handlar det oftast om.

- Behandlingen av småbarn är naturligtvis mycket lätt. Ofta är en öm beröring på rätt ställe tillräcklig.

Kiropraktiken är på frammarsch. Den är kanske den mest expansiva av alla de så kallade kompletterande vårdformerna i dag. Att Jaakko Valli har sin mottagning i Antioxidantkliniken lokaler i Tammerfors är inte så långsökt; i hans arbete är det viktigt att ge rekommendationer inte bara om motion och förebyggande rörelser utan också om kost och kosttillskott. Vid behov ingår det också att kartlägga mikronutrientstatus.



# Pensionerad vid 50 – full av vitalitet 15 år senare

För tio år sedan berättade Esko Saarinen i denna tidning om hur vitaminer och spårämnen successivt hade hjälpt honom att bryta en ond cirkel av kronisk ledvärk. När vi söker upp honom i dag säger han sig må ännu bättre än vid tiden för den första intervjun. Denne man som blev kroniskt sjuk i 35-årsåldern och förtidspensionerades vid 50 känner sig nu som 65-åring synnerligen vital, tillfreds och harmonisk.

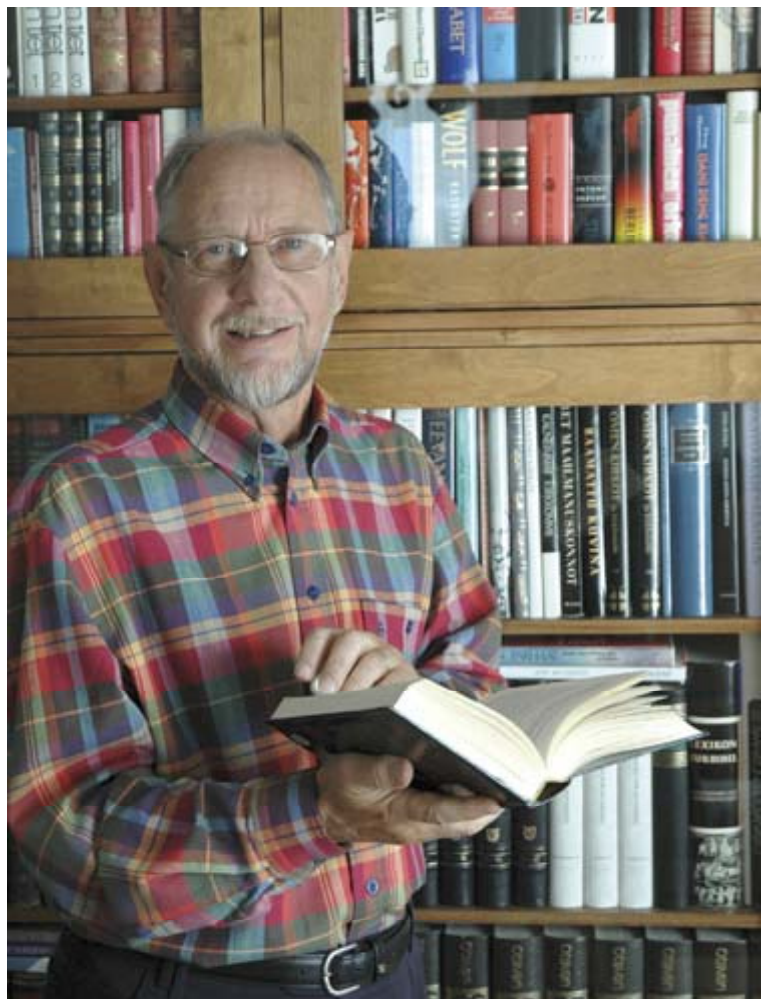
**När vi frågar hur detta kan komma sig får vi inte ett utan många svar. Esko Saarinen är som gammal gymnasielärare grundlig och metodisk både i sin dagliga livsföring och när han berättar om sina erfarenheter. Några enkla lösningar finns inte; vill man sköta sin hälsa måste man skaffa sig kunskaper, pröva sig fram och naturligtvis framför allt vara energisk och målmedveten, förklarar han.**

Men den avgörande impulsen kom utifrån och det inträffade redan för femton år sedan när Esko Saarinen konsulterade dr Pertti Lähtenmäki på Antioxidantkliniken i Helsingfors. Det skedde efter enträgna uppmaningar från släktingar och vänner som oroade sig för Eskos tillstånd. De tyckte att han tacklade av i oroväckande fart.

Och visst var han en sjuk man. Han kunde knappt erinra sig hur det kändes att vara frisk och smärtfri. Redan i tonåren hade han haft besvär med ryggen. Växtvärk, sa man. Själv tror han nu att hans rygg blev överansträngd genom tunga lyft; han var lång och tidigt vuxen och sattes därför att utföra tunga manliga jobb. När han var 16 började nacken krångla. Han tvingas söka vård när nacken vid ett tillfälle låste sig så att han inte kunde vända på huvudet vare sig till höger eller vänster.

## Artros och fibromyalgi

Men han övervann besvären och levde ett aktivt liv med mycket motion fram till 1975 då han började få besvär med kronisk värk i ryggen och benen. Inga värktabletter och inga vårdformer gav bestående lindring. Kortisonsprutor hjälpte bara tillfälligt, massage till och med förvärrade hans smärtor. Han genomgick olika slags röntgenundersökningar, det togs ryggmärgsprov på honom och man undersökte hans benmassa. Men trots att det fastslogs att han hade förslitningsskador i leder och kotor var det ingenting som helt kunde förklara hans kroniska smärta. Till slut fastslogs att han led av såväl artros, d v s förslitningsskador i lederna, som fibromyalgi. ”En synnerligen plågsam kombination”, som han själv beskriver det hela.



Vill man slå vakt om sin hälsa måste man skaffa sig kunskap, säger Esko Saarinen i Helsingfors.

När Folkpensionsanstaltens rehabilitering visade sig resultatlös blev Esko Saarinen pensionär. Det var vid den här tiden han kom till dr Lähteenmäkis mottagning. Han var då en ganska pessimistisk man som hade opererats åtta gånger utan att det resulterat i några nämnvärda förbättringar. Skeptisk var han också till både läkare och apotekare. Men när han gick från Antioxidantkliniken med en bunt recept på vitaminer och spårämnen i handen var han fast besluten att åtminstone göra ett försök.

- Efter några månader märkte jag att nu har det faktiskt hänt nånting.

Det hade visat sig i de prover som togs på Antioxidantkliniken att han led av ganska allvarliga brister bl a på vitaminerna E och B6 samt zink. Allt det här rättades nu till med olika näringstillskott.

## Uppehållande spårämnesvård och motion

Under årens lopp har Esko Saarinen kunnat sluta med flera av preparaten när värdena förbättrats. Han har bara fortsatt använda dem som han märkt varit helt oundgängliga för honom.

- Om jag t ex lämnar bort ubiquinon märker jag att får störd hjärtrytm.

Esko Saarinen har också hela tiden sökt sig fram till olika motionsformer som passar honom. Vattengymnastik höll han på med mycket intensivt i tre år och den gav honom mycket av rörelseförmågan tillbaka. Fortfarande går han till vattengymnastiken två gånger i veckan. Han promenerar långa sträckor och går numera regelbundet på gym med hustrun. Även när de är utomlands i Söders sol står gym och promenader på programmet.

- Vid nyåret när vi var på Teneriffa promenerade vi 400 kilometer under sex veckor.

Även stretching åtminstone en halvtimme per dag hör till Eskos program.

- Pertti Lähteenmäki påpekade för mig att det är med människor som med bilar, det finns Mercedes och så finns det andra bilar. Han sa att jag råkat få sämre bilar delar, men försäkrade att även en sämre bil fungerar länge om den bara får rätt skötsel.

## Hög halt kvicksilver

Esko Saarinen ser yngre ut i dag än för tio år sedan. "Jag äter fett- och saltfri mat och är fem kilo lättare". När vi diskuterar orsakerna till att han blivit friskare erinrar han sig ytterligare en möjlig förklaring, nämligen amalgamsaneringen som han genomgick för tio år sedan.

- Det togs ett prov som visade att jag hade mycket hög halt kvicksilver i urinen, skyhögt över Världshälsoorganisationens gränsvärde.

Esko Saarinen fick sina första amalgamplomber vid 14 års ålder. Vid saneringen för tio år sedan byttes fyllningarna i 16 tänder ut. Till en början byttes bara en plomb i gången, men då blev han svårt sjuk och fick allergiska utslag så att han tvangs avbryta saneringen. Han ordinerades nu en effektiv stödbehandling med antioxidanter innan resten av plomberna togs bort på en gång några månader senare.

Saneringen genomfördes utan problem och Esko Saarinen har iakttagit flera positiva effekter efteråt. Metallsmaken som han lidit av under många år försvann omedelbart liksom de återkommande inflammationer han brukade få i munnen. Hans allergiska besvär är nästan helt borta. I dag kan han gå utan skjorta i solen utan att få några utslag. Så var det inte förr.



Esko Saarinen motionerar så mångsidigt som möjligt varje dag

## Hälsosamma laxar med foder som innehåller fiskolja

Lax som fötts upp på foder bestående av fiskolja innehåller mer nyttiga fettsyror än lax som fötts upp med foder innehållande fett från rapsolja. Norska forskare har undersökt fettsyrasammansättningen hos hjärt- och kärlsjuka patienter efter att de fått äta lax som fötts upp på olika sätt. Det visade sig att de som ätit lax som fått fiskolja i fodret hade lägre halter av bl a kolesterol och triglyceride.

Undersökningens resultat har publicerats i European Journal of Clinical Investigation i år (Seierstad et al, Eur J Clin Invest 2005, Jan 35 (1): 52-9). Studien har genomförts vid Ullevåls universitetssjukhus i Norge och har letts av professor Harald Arnesen.

Även i den svenska tidskriften Medikamenter tas undersökningen upp. Det sker i en artikel av Lars Wilsson, som påpekar att ny kunskap visar att det bara är naturligt producerat animaliskt fett som ger oss tillräcklig mängd av de livsviktiga fleromättade omega –3-fettsyrorna. Att ersätta animaliskt fett med vegetabiliska oljor kan få till följd en alltför låg halt av omega-3-fettsyrorna EPA och DHA. Människan har nämligen en begränsad förmåga att omvandla växternas linolsyra och linolensyra till fettsyror som är viktiga för våra celler och vår hjärna.

Den rikaste källan till nyttigt fett finns i vildfångad fisk, medan halten kan variera betydligt i odlad fisk beroende på hur den fötts upp.

De norska forskarna delade upp 60 hjärt- och kärlsjuka patienter i tre grupper som under fem dagar i veckan under ett halvår fick äta odlad lax, 700 gram per vecka. En grupp fick lax som fötts upp med foder vars fett kom från rapsolja. Den andra gruppen fick lax som fått hälften av fett från rapsolja och hälften från fiskolja. Den tredje gruppen fick äta lax som fått sitt fett i fodret enbart från sydamerikansk fiskolja.

Fiskköttets fettsyrainnehåll motsvarade fodrets fettsyrasammansättning och det samma gällde i patienternas blod. Den tredje gruppen som fått äta lax som utfodrats med enbart fiskolja som fettkälla visade de bästa blodvärdena. De hade bl a sänkt halt av triglycerider och andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom. De som ätit lax som enbart fötts upp med vegetabiliskt fett uppvisade inga positiva förändringar.

Artikelförfattaren Lars Wilsson, som är biolog, menar att de norska forskningsrönen aktualiserar frågan om inte fettkvaliteten hos odlad lax borde innehållsdeklarerars så att konsumenterna vet om fettkvaliteten motsvarar den hos vildfångad lax. Han konstaterar att fiskolja är dyrare än vegetabiliskt fett vilket kommer att återspeglas i prisnivån.

## Rätt använda näringstillskott garanterar kroppens optimala funktion



**- Borde man ännu invänta resultaten av nya antioxidantstudier och låta bli att råda människor att använda näringstillskott? Det publiceras ju ungefär 500 vetenskapliga artiklar i månaden om antioxidanternas betydelse i den förebyggande och behandlande vården när det gäller degenerativa sjukdomar.**

Det säger Kaarlo Jaakkola, specialistläkare i kirurgi, på Antioxidantkliniken. Han är skeptisk till dubbelblindstudier när det är fråga om antioxidanter.

- Jag är av samma åsikt som professor Gladys Block vid California-universitetet i USA. Hon har påpekat att dubbelblindstudier om antioxidanter är otillförlitliga. De kan aldrig avslöja hela sanningen när det gäller t ex vitaminers preventiva effekt som antioxidanter. Hon har också sagt att vi knappast någonsin kommer att få ett uttömmande svar.

- I epidemiologiska studier som genomförts enligt dubbelblindmetoden kan man finna fel i forskningsmetoden och även sådana fel som beror på sponsorerna. Sacket, en expert på vetenskaplig forskning, har räknat upp sammanlagt 56 olika felkällor som kan uppträda i dubbelblindstudier. Därför får dogmatiska krav inte vara den enda grunden när man beslutar om vårdmetoder. Var och en av oss har sin egen profil när det gäller oxidativ stress och bristtillstånd.

- Jag är också skeptisk till epidemiologiska studier som omfattar bara en eller två vitaminer eller bara ett eller två spårämnen åt gången. Resultaten kan vara tvivelaktiga, t o m missledande. En enda antioxidant är bara en liten del i vården av oxidativ stress. Det hjälper ju inte att släcka en eldsvåda bara i en vrå när hela kroppen är full av brandhårdar.

Kaarlo Jaakkola hänvisar till en rapport som publicerats av svenska socialstyrelsen där det understryks att en god näringstillförsel är en rättighet för alla, för friska, sjuka, unga och gamla, och att alla har rätt att få för sin sjukdom avpassat näringstillskott.

I rapporten sägs också att osäkerhet om hur forskningen ska tolkas inte får utgöra svepskäl för att inte ge patienten näringsvård. Socialstyrelsen framhåller att en sjuk persons näringsvård måste undersökas på samma sätt och underställas samma krav som annan medicinsk vård: klinisk undersökning, diagnos, vårdplanering, uppföljning och dokumentation.

- Vi har redan i 25 år i praktiken omsatt detta tänkande. Vi har ordinerat kompletterande antioxidantvård som kan förhindra insjuknande och som gör tillfrisknandet effektivt.

- Vi har också gett svårt sjuka patienter bättre livskvalitet, även om vi inte kunnat ge hopp om tillfrisknande. Jag tänker på t ex cancerpatienter som utvecklats oxidativ stress och bristtillstånd på grund av olika behandlingar. Vi behöver ett biomedicinskt synsätt även i detta sammanhang.