

HYVINVOINTI & TERVEYS

Syksy 2020

Mitä yhteistä on Galileo® Training laitteella ja kosmonautilla s. 2



Galileo® Training - Keho ja mieli kuntoon helposti ja nopeasti! s. 2

Galileo® on käytössä ympäri maailmaa sairaaloissa, kuntoutuslaitoksissa, huippu-urheilijoilla ja kuntoilijoilla sekä yleisesti hyvinvoinnin lisäajana.

Vahvista vastustuskykyäsi s. 2

Kun viruksia liikkuu, on tärkeä huolehtia omasta vastustuskyvystä. EU on kirjannut runsaasti terveysväittämiä mm. vitamiineille ja hivenaineille, jotka vahvistavat elimistön vastustuskykyä.



Duodecim-seuran laatimia Käypä hoito -suosituksia s. 2



Sairauksien taustalla hapetusstressi s. 3

Maailmankuulu C-vitamiiniekspertti tohtori Thomas Levy luennoi Suomessa. Thomas Levy on erikoistunut mm. C-vitamiinin ja magnesiumin terveysvaikutuksiin.

Varaa aikasi laboratoriokokeisiin s. 4

Varastoraudat - Kilpirauhastutkimukset - Hiljainen tulehdus D- ja B12-vitamiinit sekä paljon muita tutkimuksia

Sylkinäytteestä tehtävä n. 50 geenin terveys ja hormonit tutkimus antaa paljon tietoa geeniperimäsi niistä alueista, joihin voit itse vaikuttaa ravinnolla ja ravintolisillä.



Kannattaisiko minun tehdä geenitesti?

Laajan kansainvälisen tutkimusyhteistyön tuloksena saatiin koodattua ihmisen genomi noin 16 vuotta sitten. Sen jälkeen vauhdittui kiivas epigenetiikan tutkimustyö, joka jatkuu edelleen. Toki jostakin suvuissa kulkeneista perinnöllisistä sairauksista oli tehty jo tutkimuksia useita vuosia aiemmin.

Geenitesteissä tutkittavat geenit ovat ns. ituradan geneejiä eli ne geenit, jotka me olemme saaneet hedelmöityksessä isältämme ja äidiltämme. Nuo geenit ovat meissä muuttumattomia, joten niihin ei vaikuta ikä, sairaudet tai lääkitykset, joten geenitesti tarvitsee tehdä vain kerran.

Ympäristö ja ruokavalio kyllä vaikuttaa siihen, miten geneejiä luetaan eli ovatko ne ”päällä vai pois päältä”, mutta itse geenit eivät muutu.

Nykyisin on tarjolla yhä enemmän niin sanottuja hyvinvointigeenitestejä. Näillä selvitetään missä henkilön aineenvaihdunnalliset haasteet ja riskitekijät ovat. Tarjolla on myös monia urheilijoille kohdennettuja testejä, joilla pyritään löytämään henkilön liikunnan potentiaalit sekä myös riskitekijät esim. loukkaantumisen riskit sekä palautumiseen liittyvät henkilökohtaiset tekijät. **Kun noudatat geeniperimääsi tukevia valintoja, on suuri mahdollisuus, että ns. riskitekijät eivät koskaan aktivoitu.**

Miten voin hyödyntää testituloksiani?

Eniten hyötyä sinulle on, jos saat testitulosten perusteella tutkimusti todennettuja ohjeita pysyväksi mahdollisimman terveenä. Nämä voivat olla ravitsemusohjeita sekä elämäntapoihin kuten uneen, liikuntaan ja ympäristöterveyteen liittyviä. Saat tietoa B-vitamiiniaineenvaihdunnasta, maksan toiminnasta, tulehduserkkyydestä, rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnasta, hormonitoiminnasta ja monesta muusta. Kehittyneemmissä testeissä ohjeistetaan, millä laboratoriotutkimuksilla tai muilla menetelmillä todetaan, kuinka hyvin olet jo luontaisesti toiminut omien geeniesi mukaan. Saat vastauksia, tarvitseeko sinun olla tarkempi ruokavaliosi suhteen

vai onko tarve käyttää jotain ravintolisää vai oletko jopa käyttänyt niitä jo liikaa tai sinulle sopimattomia muotoja. Esim. kotimaisen Nordic Genexin testin tulokset kertovat geeniperimästäsi ne osa-alueet, joihin voit elintavoillasi vaikuttaa.

Kuumaa tutkimusta metylaatiosta

Noin kymmenen vuotta sitten havaittiin arvostetussa Randy Jirtlen hiiritutkimuksessa, miten metyyliyhymän sisältävä ruoka vaikutti Aguti-hiirien geenien ilmenemään eli miten ne olivat päällä tai pois päältä. Ko. hiirillä on ongelmia metylaatiogeneeseissä. Metyyliyhymä, CH3-ryhmä, on esim. luontaisissa B-vitamiineja, varsinkin folaatteja ja B12vitamiineja, sisältävissä ruuissa. Tutkimusryhmän hiirillä oli identtinen perimä. Ne hiiret, joka saivat metyyliyhymää sisältävää ruokaa olivat hoikkia, ruskeita kiiltäväkarvaisia ja terveitä, kun taas toinen ryhmä, jolla metyyliyhymää ei ollut ruuassaan, olivat lihavia keltaisia huonokarvaisia ja sairastivat diabetesta. Tästä alkoi kuuma metylaatiobuumi, joka edelleenkin jatkuu. Isolla osalla ihmisistä on myös ongelmia metyyliyhymän geneeissä. Suomalaisilla on esim. määrällisesti paljon enemmän kuin Etelä-Eurooppalaisilla. Siksi on tärkeää, että me suomalaiset saamme riittävästi luontaisesti folaattipitoisia ruokia, kuten vihreitä lehtivihanneksia ja luontaista B12 vitamiinia.

Jos otamme lisäravinteita, on tärkeää, että ne ovat oikeaa aktiivista molekyyliä eli metyyli-folaattia (B9) ei synteettistä foolihappoa sekä metyyli- ja adenosyylikobalamiini (B12) ei synteettistä syanokobalamiinia.

Tutkimuksissa ei ole havaittu kasviksista ja ruuasta saatuna liikannostusta, mutta varsinkin synteettisenä lisäravinteena saatuna liika on liikaa ja aiheuttaa yhtä lailla ongelmia geenien säätelyssä kuin niiden puute. Siksi on hyvä, jos lisäravinteita käytettäessä mitataan aika ajoin esim. homokysteiniä, joka on tutkimuksissa todettu hyväksi ja edulliseksi mittariksi metylaatiotasoa arvioitaessa. Tutkimusten mukaan metylaatio vaikuttaa yhdessä muiden geenien kanssa mm. maksan toimintaan, allergisiin häiriöihin, sydän- ja verisuonisairauksiin, syöpään, diabetekseen, neuro-

logisiin häiriöihin, masennukseen, autismin kirjoon ja moneen muuhun eli on todella merkittävä terveyteen vaikuttava tekijä. Eli sinulle oikealla ravinnolla autamme näitä säätelviä geneejiä toimimaan optimaalisesti.

Monet ovat luontaisesti toimineet elämässään elintavoillaan niin, että ovat pitäneet riskigeenit epigeneettisesti sellaisessa tilassa, että niissä olevat riskitekijät ohitetaan ja ne pysyvät piilossa. Ruualla ja elintavoilla pystymme siis vaikuttamaan todella paljon.

Kun tiedämme enemmän omista geneistämme, meidän on paljon helpompaa valita meille sopivia ja tarpeellisia ruokia ja tarpeellisia lisäravinteita elintapamuutosten ja laboratoriotutkimusten lisäksi. Menemme siis kohti henkilökohtaistettua ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa.

Maija Lepola, IFMCP, CGP, CFSPP, HLL



Jos teetät itsestäsi geenitestin, tarkista että kyseisen yrityksen noudattaa tietosuojasetuksen mukaisia standardeja, jolloin geenitietosi eivät päädy väärin käsiin.

Nordic Genex Oy on suomalainen yritys ja toimii yleisen GDPR-tietosuojasetuksen mukaan. Asiakkaiden genomitiedot käsitellään ja säilytetään anonyymisti Suomessa eikä niitä luovuteta tai myydä kolmansille osapuolille.

Galileo® Training - Keho ja mieli kuntoon helposti ja nopeasti!



Koko kehon vibraatiohoito sai alkunsa kosmonauttien avaruushoito-ohjelmasta. Tarkoituksena oli kehittää hoito-ohjelma, jolla voidaan lievittää kosmonauttien painottomuudesta aiheutuvaa luukatoa ja lihasten heikkenemistä.

Vuonna 1997 hollantilainen olympiavalmentaja Guus van der Meer toi idean Eurooppaan, sovelsi konseptia urheilijoille ja kehitti ensimmäisen vibraatiohoitolaiteen. Saksalainen Novotec GmbH kehitti ja patentoi Galileo laitteen v. 1997. Galileo® Training on rekisteröity lääketieteellinen laite, jolla on tehty yli 150 tieteellistä tutkimusta.

Galileo® Training toimii keinulauta periaatteella, joka aikaansaa luonnollisen liikkeen. Liike jäljittelee matalilla taajuuksilla kävelyä ja korkeilla taajuuksilla juoksua. Laite ei kuormita niveliä, joten se sopii myös liikuntarajoitteisille. **Laite on käytössä ympäri maailmaa sairaaloissa, kuntoutuslaitoksissa, huippu-urheilijoilla ja kuntoilijoilla sekä yleisesti hyvinvoinnin lisääjänä.**

Galileo® Training on 150 % tehokkaampi, kuin kuntosalien hyppytärinälaite.

Miksi Galileo soveltuu nykypäivään?

Nykyajan kiireisessä elämässä työssäkäyvillä ihmisillä ei ole aikaa harrastaa liikuntaa tai fyysiset rajoitukset saattavat olla esteenä liikunnan harjoittamiselle. Jo 12 minuutin Galileo-vibraatiohoidolla 2 kertaa viikossa saadaan aikaan huomattavia parannuksia lihaskunnossa, virkeydessä, koordinaatiossa ja tasapainossa. Galileo treeni 25 hertsillä 3 minuuttia, vastaa noin tunnin normaalia treeniä.

Terveys- ja hyvinvointi

- parantaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa
- tasapainottaa hormonituotantoa
- lisää hapenottoa
- vahvistaa luita ja niveliä
- lieventää stressiä, kipuja ja jännityksiä
- lisää lihasten notkeutta ja joustavuutta
- lisää virkeyttä ja keskittymiskykyä

Painonhallinta ja kauneus

- alentaa rasvaprosenttia
- poistaa selluliittia
- vähentää ruokahalua
- auttaa painonhallinnassa
- kehon kiinteytyminen (lihakset ja iho)
- nuoruuden säilyttäminen, anti-aging

Urheilu ja liikunta

- kasvattaa ja vahvistaa lihaksia
- lisää suorituskkyä ja tehoa
- aktivoi jopa 97% lihassäikeistä
- tehostaa lämmittelyä ja palautumista
- ennaltaehkäisee loukkaantumisia
- harjoittaa tehokkaasti vartalon syviä lihaksia

Kuntoutus ja sairaudet

- ei kuormita niveliä, sopii myös liikuntarajoitteisille
- palauttaa toimintakyvyn ja lihasten voiman tehokkaasti
- parantaa koordinaatiokykyä ja tasapainoa
- ennaltaehkäisee sairauksia ja lyhentää kuntoutumisaikaa

Galileo® Training laiteella tehtyjä tutkimuksia:

- Selkäkipu (3) • Spastisuuden hallinta (6)
- Aivohalvaus (12) • Selkäydinvamma (12)
- Kemoterapian jälkeinen kuntoutus (2)
- Keuhkohtaumatauti / sydän / keuhkot (10)
- Diabetes (mm. neuropatia) (4)
- Kaatumisen ehkäisy (12)
- Fibromyalgia (5) • Kystinen fibroosi (2)
- Lihasdystrofia (4) • Neuropatia (2)
- Osteoporoosi (10) • Levon vaikutus luustoon (4)
- MS-tauti (6) • Parkinsonin tauti (2)
- Fysiologisia tutkimuksia (11)
- Lasten tutkimukset (4)
- Stressinkontinenssi (virtsaankarkailu) (2)
- Urheilu ja kuntoilu (18)

Meillä on jo runsaasti tyytyväisiä Galileo käyttäjiä.

TULE KOKEILEMAAN ILMAISEKSI

Galileo® Training laitetta 1.10. - 10.10. välisenä aikana ke-pe klo 16-18, la 13-16, ma-ti 10-12

tai varaa itsellesi sopiva aika

Luontais-Prisma puh. 02-6413442 tai luontais@luontaisnetti.fi

Vahvasta vastustuskykyäsi

Kun maailmalla liikkuu viruksia on tärkeää pitää hyvä huoli omasta immuunipuolustuksesta eli vastustuskyvystä. Erityisen tärkeää on saada riittävästi vastustuskykyä lisääviä vitamiineja ja hivenaineita. EU-komissio on laatinut ravintolisiä koskevia terveysväittämiä. Terveysväittämät pohjautuvat EU:n hyväksymiin tieteellisiin tutkimuksiin. Runsaasti terveysväittämiä on sallittu vitamiineille, hivenaineille sekä muille ravintoaineille, jotka vahvistavat elimistön vastustuskykyä taudinaiheuttajia ja hapetusstressiä vastaan.

EU:n hyväksymiä terveysväittämiä ovat mm:

A-vitamiini edistää normaalia rauta-aineenvaihduntaa ja immuunijärjestelmän toimintaa sekä ihon, limakalvojen ja näön pysymistä normaalina.

B12-vitamiini edistää normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa sekä psykologisia toimintoja. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta ja normalisoi immuunijärjestelmän toimintaa.

C-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä ja immuunijärjestelmän toimintaa. Auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta. Edistää normaalia kollageenin muodostumista

D-vitamiini edistää immuunijärjestelmää ja ylläpitää lihaksiston, hampaiden ja luuston normaalia toimintaa.

E-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

Folaatti edistää normaalia immuunijärjestelmän toimintaa ja homokysteiniin aineenvaihduntaa.

Magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa, hermoston ja lihasten toimintaa sekä edistää normaaleja psykologisia toimintoja.

Jodi edistää kilpirauhashormonien tuotantoa sekä energia-aineenvaihdunnan normaalia toimintaa.

Seleni edistää immuunijärjestelmän ja kilpirauhasen normaalia toimintaa sekä edistää solujen suojaamista hapetusstressiltä.

Rauta edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja hapen kuljetusta kehossa sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Omega-3 EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa

Alfalipoiinihappo edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina.

Betaiini edistää normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa.

Oliiviöljyn polyfenolit edistävät veren rasva-aineiden suojaamista hapetusstressiltä.



Ravintolisät ja Käypä hoito -suositukset

Duodecim-seura laatii Käypä hoito -suosituksia yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Hoitosuosituksia laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöille ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi.

Määrällisesti suurin ryhmä hyvinvointia ja terveyttä edistävästä Käypä hoito -suosituksesta koskee ravintolisiä. Käypä hoito -suosituksissa on useita mainintoja vitamiineista, kivennäisaineista, ubikinoni Q10:stä ja omega-3-rasvahapoista.

Tässä muutama esimerkki:

Ubikinoni Q10 on osoittautunut tehokkaaksi migreenin hoidossa sekä lumekontrolloidussa tutkimuksessa annoksella 100 mg x 3, että avoimessa tutkimuksessa annoksella 150 mg päivässä. On



myös esitetty, että osalla lapsia ja nuoria joilla on migreeni olisi ubikinonin puutos.

Omega-3-rasvahapot saattavat vähentää psykoottisen häiriön riskiä psykoosiriskissä olevilla nuorilla.

Kalaperäiset omega-3 rasvahapot alentavat suurina annoksina verenpainetta.

Seleenin ja D-vitamiinin puutteen on tutkimuksissa todettu lisäävän miesten eturauhassyövän riskiä.

Flavonoideilla on saatu lupaavia tuloksia kognitiivisissa häiriöissä ja muistiongelmien hoidossa. D-vitamiinista on meneillään näihin ongelmiin kahdeksan tutkimusta.

Metformiinin (diabeteslääke) on todettu vähentävän B12-vitamiinin tasoja.

Lähde: Hyvinvointia ja terveyttä edistävä hoidot Suomessa ja Euroopassa www.terveysjarjesto.fi

MTHFR -geenivirhe, B-vitamiinit ja metylaatio

Ihmisillä joilla on MTHFR-geenimutaatio, on heikentynyt kyky tuottaa tätä tärkeää entsyymiä. MTHFR-entsyymillä on tärkeä rooli koko ihmisen aineenvaihdunnassa. Keho käyttää metioniini proteiinien ja muiden tärkeiden yhdisteiden valmistamiseen. **Jos elimistö ei pysty pilkkomaan homokysteiniä, niin sitä alkaa kertyä liikaa elimistöön, mikä voi altistaa mm. sydän- ja verisuonitauksille ja vastasyntyneiden hermostovaurioille.**

B-vitamiineja, erityisesti folaattia ja B12-vitamiineja, tarvitaan elimistön metylaatioon. Metylaatio vaikuttaa moniin toimintoihin kehossa, mm. detoksifikaatio (myrkkyjen poisto), välittäjäaineiden synteesi, folaatin aineenvaihdunta, hormonien sääty, energiatasot ja monet muut prosessit. **Viime vuosina on huomattu, että jopa 30-50 % ihmisistä kärsii MTHFR geenivirheestä, jolloin elimistön kyky käyttää hyödyksi foolihapon ja B12-vitamiinien synteettisiä muotoja on heikentynyt.** Geenitutkimuksen myötä on voitu osoittaa, että on iso merkitys sillä, missä muodossa vitamiinit tulevat elimistöön.

MTHFR -geenivirheen vuoksi elimistöllä on heikentynyt kyky metyloida synteettistä foolihappoa elimistön käyttöön, josta seuraa folaatin puute. Metylaatio-ongelma voi näkyä korkeana foolihappopitoisuutena. Syöpäpotilailla tavataan usein korkeita foolihappopitoisuuksia verikokeissa. Ravintolisä valitessa on hyvä tarkistaa, missä muodossa valmisteen B-vitamiinit ovat. Parhaissa valmisteissa kaikki B-vitamiinit ovat luonnollisessa aktiivimuodossa. Lisäksi on hyvä suosia sellaisia valmisteita, joissa B-vitamiinien annokset ovat kohtuullisen matalia. Poikkeuksena ovat sellaiset sairaudet, kuten esimerkiksi pernisiösi anemia, jossa tulee käyttää korkeita annoksia B12-vitamiinia ja mieluiten metyylikobalamiinia.

B12-vitamiinin luonnollisia muotoja ovat mm. metyylikobalamiini ja adenosyylikobalamiini. Metylikobalamiini on eniten käytetty aktiivinen B12-vitamiinimuoto. Tutkimukset osoittavat, että metyylikobalamiinia sisältävät ravintolisät ovat tehokkaita korjaamaan B12-vitamiinin puutosta ja niitä voidaan käyttää vaihtoehtona B12-vitamiinipistoksille.

Synteettinen B12-vitamiini on nimeltään syanokobalamiini ja se sisältää syanidia, jolla voi olla myrkyllisiä vaikutuksia, jos sitä käytetään suuria määriä pitkään. B12-vitamiinin syanokobalamiini -muodolla on vähäinen biologinen aktiivisuus ja sitä voi kertyä liikaa elimistöön.

MTHFR geenivirheisiin on yhdistetty mm. seuraavia ongelmia:

Ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, masennus, jännitys, unettomuus, huono muisti, ADHD, autismi, energian puute, ekseema, halkeilevat huulet, huono hiusten ja kynsien laatu, anemia, pahoinvointi, herkkyyys kirkkaille valoille, polttavat ja raskaat silmät, nopea sydämen syke, autoimmuunisairaudet, lihas- ja nivelkivut, lihavuus, kilpirauhasen toimintahäiriöt, lapsettomuus ja keskenmenot, fibromyalgia, ripuli tai ummetus, syöpä.

MTHFR 677C>T variantti altistaa 2 tyyppin diabeetikot diabeettiselle neuropatialle. MTHFR -geenivirhe vaikeuttaa myös B12-vitamiinin imeytymistä. Niiden, joilla on MTHFR -geenivirhe, tulee käyttää aktiivisissa muodoissa olevaa folaattia ja B-12 vitamiinia. **Koska suuri osa ei tiedä, kärsivätkö he MTHFR geenivirheistä, niin silloin on turvallisinta käyttää aina aktiivisia B-vitamiineja.**

Luonnon vitamiineja riittää pienet määrät

Luonnon vitamiinit ovat tehokkaita jo pieninä määrinä, ja ne vaikuttavat elimistössä pitempään. Kasvipäriset luonnon vitamiinit voidaan käyttää elimistössä välittömästi ilman energiaa kuluttavia aktiivimenetelmiä, ja ne imeytyvät elimistöön hyvin sisältämiensä kofaktoreiden ansiosta. Aktiiviset B-vitamiinit imeytyvät elimistöön jopa neljä kertaa paremmin kuin synteettiset B-vitamiinit. B-vitamiinin tarvetta lisäävät mm. fyysinen rasitus, ravinnon imeytymishäiriöt, yksipuolinen ravinto, runsas alkoholin käyttö ja hormonilääkkeet. B-vitamiineja tarvitaan mm. ihon hyvinvointiin, hermoston toimintaan sekä vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Lähde: Hyvinvointia ja terveyttä edistävät hoidot Suomessa ja Euroopassa www.terveysjarjesto.fi

Vita Aktive® ainutlaatuinen ravintolisä

Vita Aktive® monivitamiini-ivenäinevalmiste sisältää luonnollisia aktiivisia B-, E- ja C-vitamiineja sekä hyvin imeytyvää sinkkiä, seleeniä, kromia, jodia, molybdeeniä, piitä ja magnesiumia.



Vita Aktive® käyttöalueita:

Metylaatio - Hapetusstressi - Väsymys - Uupumus - Hermosto - Sokeriaineenvaihdunta - Silmät - Iho - Hiukset - Kynnet - Kollageeni - Raskaus - Immuunijärjestelmä - Kilpirauhasen toiminta

Vita Aktive valmistetaan suomalaisessa lääketehaassa.



Sairauksien taustalla hapetusstressi!

Maailmankuulu C-vitamiiniekspertti sydän- ja verisuonitautien erikoislääkäri Thomas Levy (USA), luennoi Helsingissä maaliskuussa 2020 Suomen Terveysjärjestön tilaisuudessa. Tohtori Levy on erikoistunut antioksidanttien ja erityisesti C-vitamiinin vaikutuksista terveyteen. Hän on kirjoittanut tästä aihepiiristä peräti 11 kirjaa.

Tohtori Levyn esittämistyylillä oli selkeä, johdonmukainen ja asiantunteva. Hän nojasi aina kaiken sanomisensa C-vitamiinilla tehtyihin laajoihin tieteellisiin tutkimuksiin. Ja lähestyi jokaista asiaa faktapohjalta.

Hän totesi hyvin yksinkertaisesti: lähes kaikkien sairauksien takana on vain yksi ja ainoa tekijä ja se on hapetusstressi. Sairaus helpottaa, kun hoidetaan hapetusstressi pois, ja ykkösaine tässä on C-vitamiini. Hapetusstressi on aina mukana hiljaisessa tulehduksessa, joka on hyvin vaarallinen.

Hän kertoi myös hyvin vakuuttavasti, ettei maailmassa ole tähän asti ollut vielä yhtään virusta, mihin C-vitamiini ei tehoaisi. Levy suosittelee C-vitamiinia 3000 mg päivässä ennaltaehkäisyyn.

C-vitamiinista on saatu myös runsaasti negatiivisia tutkimustuloksia, toteaa Tohtori Levy.

- Kun on annettu tahallaan liian vähän C-vitamiinia niin lopputulos on tiedetty jo tutkimuksen alkuvaiheissa. Annoksen on oltava riittävän iso. Levylä oli hyvä esimerkki: jos jossakin riehuu tulipalo ja palolaitos saapuu paikalle 20 vesilitran kanssa, on tietysti selvää, ettei paloa saada sammutettua. Ei tästä voi päätellä, ettei vedestä ole hyötyä tulipalossa. On ihan sama asia, jos kehossa on tulehdus. C-vitamiinia on otettava riittävästi, jotta tulehdus sammuu. - Jos C-vitamiinia annetaan liian vähän, on helppo sanoa, että tutkimustulokset ovat ristiriitaisia.

- Jos kyseessä on krooninen tulehdus, C-vitamiinannoksen on oltava riittävän suuri. Suurillakaan määrillä ei ole mitään haittavaikutuksia. Sitä on annettu suonensisäisesti jopa 100 grammaa vuorokaudessa, eikä ongelmia ole ilmaantunut. Levy sanookin, ettei C-vitamiinia voi yliannostella.

Tupakoitsijoilla ja diabeetikoilla keripukkia!

Tohtori Levy totesi keripukin riehuvan edelleen, mutta sitä ei osata tunnistaa. Hänen mukaansa tupakoitsijat ja diabeetikot kärsivät yleisesti keripukista, koska tupakka kuluttaa elimistön C-vitamiinivarastoja tuntuvasti ja korkea verensokeritaso estää C-vitamiinin imeytymistä. Runsaasti sokeria ja muita hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio heikentää myös C-vitamiinin hyväksikäyttöä. Tupakoitsijat ja diabeetikot eivät saa ruuasta riittävästi C-vitamiinia, joten sitä on otettava purkista.

Elimistössä voi olla myös paikallinen keripukki eli yksi elin tai rajattu alue voi kärsiä massiivisesta C-vitamiinin puutteesta.

- Myös stressi kuluttaa runsaasti C-vitamiinia. Mitä suurempi stressi, sitä enemmän se syö. Eläimet pystyvät itse tuottamaan C-vitamiinia ja stressitilanteessa ne tuottavat sitä moninkertaisen määrän, mutta sama ei onnistu ihmisellä.

Lisämunaaiset tarvitsevat C-vitamiinia, jotta ne toimisivat kunnolla. Kaikkien stressistä kärsivien - ja heitä on paljon - olisi syytä ottaa C-vitamiinia, toteaa Levy.



Tohtori Thomas Levyn Helsingissä pitämän C-vitamiiniesitelmän yhteydessä, hän kertoi myös magnesiumista ja sen tärkeydestä.

Kaiken takana hapetusstressi!

Tohtori Thomas Levy sanoo, että hyvin monet sairaudet johtuvat magnesiumin kroonisesta puutteesta ja että kaikki sairaudet pahenevat ja pysyvät yllä puutteen johdosta. Hänen mukaansa kaikkia sairauksia kuvaa lisääntynyt solunsisäinen hapetusstressi. Tohtori **Matti Tolonen** mainitsi omassa kirjassaan 80-luvulla patologiaprofessori **Otto Hjeltin** vuonna 1900 julkaisemasta tuhannen ruumiinavauksen tutkimuksesta. Joukossa ei ollut yhtään sydäninfarktia. Magnesiumin saanti oli tuolloin 1250 mg vuorokaudessa, kun se nykyään on noin 250 mg, maksimissaan 400 mg.

Tämä vahvistaa saman asian, josta Levy puhuu. - Magnesium on erittäin tärkeä aine sydämelle, joka on elimistön vahvin ja tärkein lihas. Kun ihmiset alkavat kärsiä suonenvendoista, se on merkki magnesiumin puutoksesta, ja silloin ollaan jo auttamattomasti myöhässä. Moni havahtuu vasta tässä vaiheessa, kun krampit iskevät ja elimistö huutaa magnesiumia.

- Ihmisillä on valtava stressi. Magnesiumia pidetään rauhoittavana luonnonaineena, jolloin se iltain otettuna takaa myös rauhallisen yön. Magnesium on myös emästä muodostava. Ihmiset ovat tänä päivänä hyvin happoylijäämäisiä, koska ruokavalio sisältää valtavat määrät hapanta palamisjätettä. Hapto-emästasapaino on hyvin tärkeä asia ja tiedetään, mitä siitä seuraa, jos elimistö on liian hapan. Elimistö alkaa ottaa ja puskuroida luuston mineraaleja, mikä ei tietenkään tiedä luustolle hyvää.

Ruuan prosessointi, lisäaineet ja ympäristömyrkyt huolestuttavat Levyä.

- Ilman saasteita ja kasvinsuojelumyrkkyjen käyttö ovat koko ajan lisääntyneet, mikä on vaikuttanut myös magnesiumin vähentymiseen. Moderni ruuan prosessointi pudottaa magnesiumipitoisuuksia 80-90 prosenttia. Hedelmien ja vihannesten magnesiumipitoisuudet ovat vähentyneet 20-30 prosenttia.

- Ruuan ja veden myrkkypitoisuus on lisääntynyt huomattavasti samalla kun ravintoaineiden antioksidanttipitoisuus on pienentynyt. Niinpä kannattaa ehdottomasti suosia luomuruokaa, vaikka edes korkealaatuinen luomuruoka hyvin sulatettuna ei anna riittävästi ravintoaineita ja antioksidantteja kohtaamaan tämän päivän ympäristömyrkytystä.

Ravintolisät ovat välttämättömiä kaikille, jotka etsivät optimaalista terveyttä, toteaa tohtori Levy.

Teksti: Reijo Ikävalko Terveys-Hymy 9/10 2020

Dr. Thomas Levyn 8 tunnin luennot videotaltiointiin suomeksi tulkattuina. Voit katsoa tallenteet etuhintaan 89 € - 22%.

Luentovideoista saa tutkittua tietoa ravintolisien terveysvaikutuksista ja sairauksien ennaltaehkäisystä. Luennoilta saatua tietoa voit hyödyntää heti oman ja läheistesi terveyden edistämiseen. Luennot sopivat myös terveydenhuollon ammattilaisille, sillä aineisto perustuu tieteellisiin tutkimuksiin.

Linkit Levyn haastatteluihin ja videoihin löytyy www.terveysjarjesto.fi

Alennuksen luentovideoihin saa koodilla THOMAS69