

Vahvista 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 terveystieteitä. Terveystieteitä pohjautuvat EU:n hyväksymiin tieteellisiin tutkimuksiin. Runsaasti terveystieteitä on sallittu vitamiineille, hivenaineille sekä muille ravintoaineille, jotka vahvistavat elimistön vastustuskykyä taudinaiheuttajia ja hapetusstressiä vastaan.

EU:n hyväksymiä terveystieteitä 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.

Seleeni 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

Alfalipiinihappo 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