

Luonnollisia rasvoja ei ole mitään syytä vältellä, keinotekoisia kyllä.

"Ravintemusekspertit saattavat ihmetellä, miksi televisiokokit ja ruuanlaitto-ohjelmat ovat heitä suosituimpia. Syynä voi olla se, että ruokaohjelmissä kerrotaan, mitä syödä ja mistä nauttia."

5 Välimeren ruokavalio on maailman nautinnollisin

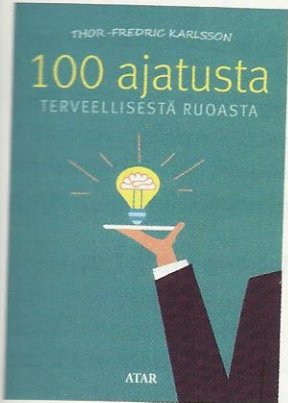
Tietokirjailijalla on mielipiteensä myös liittyen Välimeren ruokavalioon. Fredric Karlssonin mielestä välimerellisen ruokavaliion hienous piilee *"elämässä, ilossa ja nautinnossa"*.

Hän vannoo Välimeren alueen monimuotoisuuden nimeen – jokaisella alueella on omat erikoisuutensa ja aina suositaan kauden tuotteita – mutta todellisuudessa eniten iloa ja elinvoimaa antaa välimerellinen ruokakokemus, jossa jokainen ateria on huolella suunniteltu tasapainoinen kokonaisuus, joka palvelee niin maku-, näkö- kuin hajuaistiakin.

Fredric Karlssonin myös kannattaa Välimeren maiden kevyttä aamupalaa suomalaisen kaurapuuron sijaan.

"Aamiaisen jälkeen alkaa yleensä työpäivä. Työaika ei ole parasta aikaa ruuansulatukseen, joten olisi paljon viisaampaa syödä vain vähän aamulla ja vähän myös lounasaikaan".

Lähde: 100 ajatusta terveellisestä ruuasta (Thor Fredric Karlsson)



Ylipainehappihoito

– liian vähän käytetty hoitomenetelmä?

Ylipainehappihoitoa käytetään lähinnä sukeltajataudin hoidossa, mutta koska se auttaa elimistöä selviämään vaikeista tulehdustiloista, voi siitä olla hyötyä lukuisien muidenkin tautien hoidossa.

Teksti Pentti Raaste

Hiljattain Duodecim-lehdessä kerrottiin israelilaisesta tutkimuksesta, jossa tutkittiin ylipainehappihoidon (YH) tehoa fibromyalgian, eli kipu-uupumusoireyhtymän, oireisiin. Happihoito lievensi merkittävästi potilaitten oireita.

Lisäksi tutkittiin tietokonetomografialla potilaiden aivoja. Hoidon jälkeen hävisivät myös fibromyalgialle tyypilliset aivomuutokset. Osalla potilaita hoitotulos oli pysyvä ja osa tarvitsi uusintahoitoja.

Artikkeli oli hyvä muistutus tästä hoitomahdollisuudesta, jota ei monikaan tunne. Ylihappipainehoito antaa yhden hoitoaseen lisää muuten hankalahoitaisiin tauteihin.

Yleinen apu sukeltajantautiin

Ylihappipainehoito on parhaiten tunnettu sukeltajataudin hoidossa. Sillä on kuitenkin monia muitakin käyttöalueita. Voimakas kudosten hapetus auttaa kaikenlaista arpeutumista ja paranemista.

Se auttaa myös elimistöä selviämään hankalista tulehduksista, kuten syvästä lihasten ja luiden bakteeritulehduksista. Mainitsen esimerkkeinä hammasjuuren paiseen ja erilaisten keinonivelleikkausten yhteydessä syntyneet sairaalabakteeritulehdukset.

Ylipainehappihoito on edullista erilaisten leikkausten ja tapaturmien jälkeen. Diabeetikoiden jalkojen verenkierto-ongelmat ja kaikenlaiset muutkin säärihaavat paranevat huomattavasti paremmin ja nopeammin ylihappipainehoidolla.

Hoito vähentää amputaation tarvetta. Happihoito stimuloi uusien verisuonien

muodostumista ja parantaa verenkierto-häiriöisten jalkojen toimintaa.

Aivoinfarktitaapauksissa ylipainehappihoito vähentää akuutissa vaiheessa kallon sisäistä painetta ja voi auttaa ja nopeuttaa toipumista infarktin aiheuttamista halvausoireista, vaikka hoito aloitettaisiin muutama kuukausi myöhemmin.

Vastaavasti aivotärähdyksestä toipuminen voi viedä pitkän ajan ja jättää erilaisia pysyviä haittoja. Ylipainehappihoito auttaa myös näissä tapauksissa.

Fibromyalgian ohella moniin muihinkin tauteihin on lupaavia alustavia tuloksia, muun muassa MS-tautiin, neuropaattiseen kipuun, borreliosisin aiheuttamiin kroonisiin oireisiin, Chronin tautiin ja monimuotoiseen paikalliseen kipuoireyhtymään, eli CRPS:n.

Valitettavasti tämän tapaisiin hoitotutkimuksiin on vaikea saada rahoitusta, joten hoitotulokset ovat viitteellisiä. Hoito on kuitenkin yleensä hyvin siedetty ja vailla vakavia sivuvaikutuksia. ■



Jutun kirjoittaja Pentti Raaste on Fuengirolassa toimiva suomalainen perhelääkäri.