



Jaakko Halmetoja

**Tietokirjailija, luennoitsija,
hyvinvointi- ja
ravitsemusasiantuntija**

www.jaakkohalmetoja.info



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Aivojen hyvinvointi ja aivorohdot

Aivoperäisten sairauksien ennaltaehkäisy

Monet tekijät vaikuttavat aivojemme hyvinvointiin ja voivat alentaa, ylläpitää tai tehostaa niiden terveyttä ja kyvykkyyttä. Toimiakseen normaalilla tasolla, aivot tarvitsevat neurovitamiineja kuten B- ja C-ryhmän vitamiineja, sinkkiä ja tiettyjä rasvahappoja. Nämä eivät välttämättä tehosta aivojen terveyttä, vaan mahdollistavat sen, että kehon mekanismit pystyvät tuottamaan riittävän määrän välittäjäaineita ja suojaamaan aivoja.

Ennaltaehkäiseviä tekijöitä ovat muun muassa värikkäiden kasvien, maustekasvien ja marjojen riittävä saanti. Nukkuminen vaikuttaa paljon aivojen terveyteen. Yleinen kiinnostus aivoterveysteen on lisääntynyt. COVID-19 epidemian myötä ollaan kiinnostuneempia muun muassa biotekniikasta, josta kumpuaa uusia innovaatioita. Trendeinä näkyvät myös lääketiede depressioiden hoidossa ja älylääkkeet.

Aivojen terveyttä tukevat ravintoaineet ja yrtit

Lääkinnälliset yrtit ja sienet tukevat aivojen hyvinvointia ennaltaehkäisten aivojen sairauksia. Mikä tahansa kudokseksi, kuten aivojen hermokudos tarvitsee suojata, ennen kuin sitä lähdetään edistämään jollain lailla. Voimakkaasti pigmentoidut ruoka-aineet suojaavat hapetusstressiltä ja siksi marjoista ja maustekasveista on tärkeä saada riittävän korkeita pitoisuuksia. Esimerkiksi kurkumiinia on tutkittu paljon ja se tukee tulehduksen rauhoittumista ja suojaa aivojen solukkoa.

Etukäteen suojaaminen on oleellisin asia aivoterveudessa. Värit ovat tietynlaisia ruosteenestoaineita. Mikä tahansa tulehdusta rauhoittava tai suojaava ruokavaliomalli on yleensä sovellus Välimeren ruokavaliosta. Kannattaa nauttia paljon värikkäitä kasviksia ja hyvälaatuisia rasvoja.

On tekijöitä jotka tukevat neurogeneesiä, hermosolujen uusiutumista, synaptogeneesiä ja esimerkiksi sitä, miten aivot rakentavat hermoyhteyksiä. Tutkimuksissa on todettu tiettyjen aineiden uudistavan aivoja, sen lisäksi että ne jarruttavat taudin etenemistä. Monia näistä rohdosta voidaan käyttää turvallisesti lisänä ruokavaliossa. Aivoille hyviä rohtoja ovat muun muassa brahmi, gotu kola, kurkuma, ruusunjuuri ja neidonhiuspuu, jolla on vaikutusta aivojen verenkiertoon. Ravintopuolella hyvä on muun muassa kreatiini, joka myös nesteyttää aivoja.

Idässä on käytetty vuosituhansia lääkinnällisiä yrttejä, mausteita ja muita luonnon antimia. Maustekasvien käyttö on todella oleellista. Tuoreet haihtuvat öljyt ovat maustekasvien keskeinen komponentti. Myös talviaikana tulisi maustaa ruokia enemmän. Pienissä määrin pitkällä aikavälillä niillä on paljon merkitystä ja nimenomaan suojaava vaikutus. Kuivattuja yrttejä ja villivihanneksia on helppo käyttää ympäri vuoden.

Arviolta yli 400 000 suomalaista käyttää masennuslääkkeitä, joista on vaikea päästä irti. Voisimme hoitaa masennusta myös luonnollisemmin tavoin. Kirurgia on meillä pitkälle kehittynyttä ja hoitovaste siinä on hyvä, mutta lääketieteessä mielen puolen sektorilla on haasteita. Esimerkiksi kun 20 ihmistä saa lääkkeen, usein vain 1 henkilö saa halutun hoitovasteen.

1950-1960-luvulla psykiatriaa yhdistettiin psykedeeleihin. He löysivät mielenkiintoisia yhdisteitä, joiden avulla löydettiin esimerkiksi serotoniini järjestelmät ja kehitettiin modernit masennuslääkkeet. Yksinäisyys on yksi isoimpia kansansairauksia. Tohtori Gabor Mate on sanonut että addiktion vastakohta ei ole jonkinlainen raittius vaan yhteys.

Ruoka- ja einesteollisuuden hyperstimuloivassa ulottuvuudessa saadaan paljon sokeria, suolaa ja rasvaa. Tällöin elimistön palkitsemisjärjestelmä on hetkellisesti ihan huipussaan mutta sillä on pitkällä aikavälillä huono vaikutus. Olemme helposti kierteessä, jossa haemme lyhyellä aikavälillä tiettyä tunnetilaa. Ihmiset ovat impulsiivisia ja heidän palkitsemisjärjestelmistään tehdään herkkiä.

Immunitetin tasapainottaminen

Immuneettia tulisi tasapainottaa ja se on kaiken lähtökohta. Immuneetti toimii pitkälti suoliston kautta. Keskeisin ero kaikkiin biologisiin järjestelmiin on se, että olisi järkevämpää tukea kehon omia sisäeritteisiä säätelyjärjestelmiä niin että niistä tulee fiksumpia. Esimerkiksi treenatessa verenpaine nousee hetkellisesti, jolloin keho ajattelee, että sen säätelyssä pitää tulla paremmaksi.

Bakteerit ovat vanhimpia eliöitä, joiden kanssa immuunijärjestelmämme on joutunut vuorovaikuttamaan. Lääkinnälliset sienet, hyvät hapatteet ja vastaavat ovat pohjana siihen mistä keho voi tarpeen tullen lähteä tehostamaan immuunijärjestelmän toimintaa tai reguloimaan sitä alaspäin. Tähän hyviä ovat pakuri, siitakesienet, lakkakäävät, hapatteet, probiootit ja prebiootit eli bakteereja ruokkivat ainekset, kuten värikkäät kasvikset. On tärkeää että saamme riittävästi auringonvaloa ja D-vitamiinia.

Kun immuunijärjestelmästä tehdään tasapainoisempi niin vuorovaikutetaan nimenomaan bakteeriston, lääkinnällisten sienten ja vastaavien kanssa. Ihmisten ruokavaliossa ei ole juurikaan sieniä. Ne pitävät lempeästi yllä immunitetin tasapinoisuutta. Yleensä sieniä on helpoin käyttää uutejauheina ja lisätä veden tai kahvin joukkoon.

Luontoyhteyden tärkeys

Halmetoja on kirjoittamassa uutta kirjaa avannosta ja sen terveysvaikutuksista. Kirjassa tulee olemaan myös haastatteluja. Kylmäältistus edistää terveyttämme ja monet hormonit lähtevät käyntiin kuten endorfiinit, dopamiinit ja adrenaliinit. Saamme stressiä alemmas ja tulee lempeä olo. Moni saa apua myös tulehduksiin ja nivelkipuihin; hormonit ovat hyviä kivun lievittäjiä. Jo 20 sekunnin kylmäältistus auttaa ja se voi olla esimerkiksi kylmä suihku tai avannossa käyminen.

Saunomisella on monia terveyshyötyjä. Se saattaa suojata rappeumasairauksilta ja on aivoille erityisen hyödyllistä, suojaten erilaisten plakkien muodostumista vastaan. Tästä on myös todella hyvää näyttöä sydän- ja verenkiertosairauksiin liittyen vuosikymmeniä kestäneissä tutkimuksissa.

Lajityypillisesti aivomme ovat rakenteellisesti muodostuneet suhteessa liikkeeseen. Sisätilassa oleminen ei ole visuaalisena ärsykkeenä harmonisinta. Kun menemme luontoon niin aivot ottavat vastaan dataa, joka on meille luontaista.

Terveyttä tukevat tavat

Halmetojalle iltarutiinit ovat tärkeitä, jotta hän saa nukuttua hyvin. Syvän unen määrä on oleellista mutta myös kognitiivisen kuormituksen prosessointi ja ensimmäiset vilke unisyklit ovat todella tärkeitä, jotta aivot toimivat hyvin seuraavana päivänä.

Aamuisin Halmetoja juo lähdevettä ja ottaa infrapunavaloa kymmenisen minuuttia. Sen jälkeen hän venyttelee ja hyppii trampoliinilla ennen työpäivän aloitusta. Päivän mittaan hän nauttii ison supersmoothien, jossa on runsaasti ravinteita kuten rasvoja ja maustekasveja. Hän myös treenaa paljon käyden iltapäivisin kuntosalilla tai juoksemassa. Iltaisin hän tekee lihashuoltoa hierontalaitteella, saunoo ja käy avannossa.

Halmetojan smoothiessa on usein pohjana keitetä, joka on valmistettu esimerkiksi pakurista, inkivääristä, nokkosesta tai peltokortteesta. Proteiiniksi hän laittaa heraa tai kollageenia ja lisää mausteita kuten kardemummaa. Muuten hän syö muun muassa luomulihaa ja uunissa kypsennettyjä vihanneksia.

Halmetoja suosittelee Richard Powersin Ikipuut kirjaa, joka liittyy luontoon vahvasti.