



Joni Laiho

**Arvostettu tuotekehittäjä ja
entsyymien erikoismies**



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.

Entsyymien merkitys ruoansulatuksellesi

Miten löysit terveystuotteiden pariin?

Laiho on Biomed terveystuotteiden uusi liiketoimintajohtaja. Hän kiinnostui superfoodeista vuonna 2008, jolloin hän myös perusti Puhdistamon, joka on Suomen suurin superfoodalan yritys. Laiho lähti Puhdistamolta vuonna 2018.

Vatsan terveystuotteet alkoivat kiinnostaa Laihoa samoihin aikoihin kun Puhdistamo oli perustettu. Hänen vaimonsa joutui syömään antibioottikuurin ja siitä viikon päästä hänelle tuli koko kehon kattava ihottuma. Hän joutui olemaan sairaalassa pari viikkoa eikä lääketieteen puolelta löytynyt ratkaisua. Lääkkeet vain pahensivat tilannetta, hänen painonsa putosi ja hän alkoi olla hengenvaarassa.

He lähtivät selvittämään asiaa konsultoimalla eri alojen ammattilaisia ja löysivät terveystuotteita. Merkittävintä oli entsyymitoiminnan palauttaminen normaaliksi. Apua saatiin varsinkin Enzymedican Digest Gold-tuotteesta ja he halusivat tuoda nämä tuotteet myös Suomeen.

Vatsan oireilun juurisyyt

Kun elimistö toimii normaalisti niin entsyymit toimivat hyvin ja suolahappotasot, haimanesteet ja maitohappobakteeritasot ovat kunnossa. Kun yksi näistä on poissa pelistä niin muut systeemit kuormittuvat ja koko ruuansulatuselimistö voi joutua pulaan. Kaikki vaikuttaa kaikkeen mutta eri osa-alueita voidaan lähteä parantamaan yksi kerrallaan ja usein vointi alkaa paranemaan nopeasti.

Entsyymien tehtävät

Ruuansulatuksessa entsyymit tekevät oikeastaan kaiken. Jollei entsyymejä olisi niin ruoka ei sulaisi ollenkaan. Entsyymit mahdollistavat elämän ja niitä on vatsassa ja joka solussa.

Kun alamme syödä niin meillä on suussa amylaasientsyymia, joka pilkkoo hiilihydraatteja. Sen voi testata pureskelemalla hapanleipää kunnes se alkaa maistua makealta. Tämä johtuu siitä että sen tärkkelys alkaa pilkkoontua sokeriksi.

On tärkeä pureskella ruoka hyvin jotta se sekoittuu entsyymeillä. Kun ruoka kulkeutuu vatsaan niin siellä alkaa suolahapon toiminta ja se muuttaa esimerkiksi proteiinit sellaiseen muotoon että entsyymit voivat pilkkoa niitä. Ruoka on tavallaan ensin pakko denaturoida suolahapon toimesta ja vasta sitten entsyymit pääsevät leikkelemään niitä palasiksi. Samoin hiilihydraatit ja rasvat lopulta pilkkoontuvat entsyymien toimesta.

Sokerit alkavat pilkkoontumaan suussa, proteiinit käytännössä vatsassa ja rasvat lisäksi suolistossa. Niihin kaikkiin on omat entsyyminsä. Ruuansulatusentsyymien 3 pääkategoriaa ovat Amylaasit, proteaasit ja lipaasit. Nämä kolme entsyymiä ovat koko ajan töissä elimistössämme.

Amylaaseja on esimerkiksi syljessä. Ne pilkkovat hiilihydraatteja sokereiksi. Voimme imeyttää vain sokereita. Jos hiilihydraatit eivät pilkkoonu sokereiksi niin ne menevät paksusuoleen asti, jossa bakteerit tekevät niistä kaasuja. Tästä seuraa ilmavaivoja.

Proteaasit pilkkovat proteiineja aminohapoiksi. Voimme imeyttää vain aminohappoja ja jos tämä jää tekemättä niin proteiinit jäävät suolistoon alkaen käydä ja mädäntyä. Lipaasit rikkovat isot rasvapallurat rasvahapoiksi. Voimme imeyttää vain rasvahappoja. Jos rasva ei muutu rasvahapoiksi niin se tulee suoraan suoliston kautta ulos.

Entsyymien tehtävät

Entsyymien määrään ei ole olemassa mittausta vaan se menee kokeilemisen kautta. **Jos joka aterian jälkeen turvottaa niin melko todennäköisesti hyvänlaatuinen ruuansulatusentsyymi tuo siihen avun.** Useimmille tämä osoittaa sen että entsyymejä tarvitaan lisää. Osa tarvitsee entsyymejä joka aterialla ja osa vain syödessä jotain raskasta ruokaa. Entsyymejä käytetään tarpeen mukaan niillä aterioilla, joita halutaan tukea.

Kaurapuurotestissä jähmettyneessä muodossa olevaan kaurapuuroon sekoitettiin Biomedin ActiveZyme ruuansulatusentsyymi. Se jätettiin puuroon sulamaan, jolloin se alkoi pilkkoa massaa imeytyvämpään muotoon.

Entsyymit pilkkovat sidoksia. Entsyymien tehtävä on muun muassa pilkkoa pitkät hiilihydraattiketjut pieniksi jotta ravinto voi imeytyä. Ne on kuin saksia mitkä menevät sidoksissa pitkin poikin.

Monilla on turvotusta, ilmavaivoja ja närästystä. Närästyslääkkeillä yritetään kontrolloida vatsahappotasoa. Käsikauppalääkkeet yleensä neutraloivat eli laimentavat sitä ja reseptilääkkeillä salvataan hapontuotantovälineet vatsasta, jolloin sinne ei voi syntyä uutta happoa. Tällöin elimistössä on vähemmän suolahappoa kuin siellä pitäisi olla.

Monesti ajatellaan että henkilöllä on liikahappoisuutta mutta hyvin harvoin näin on. Ehkä noin 1/100:sta henkilöstä, jolla on närästystä, ilmenee liikahappoisuutta. Yleensä happoja on liian vähän. Kun henkilö ottaa suolahappolisäkapselfin käyttöön nauttien sen heti aterian aluksi, niin usein närästys loppuu. Kun vatsan happamuutta saadaan lisättyä niin ei enää närästä. Näin käy melkein jokaisen kohdalla. Närästykseen vaikuttaa moni asia kuten stressi, kiire, kahvi ja epäterveelliset ruuat. Närästys liittyy aina elintapoihin.

Itsestään ja omasta terveydestään kannattaa kiinnostua ja aloittaa elintapojen muutokset asia kerrallaan. Voi kokeilla esimerkiksi olla ilman kahvia tai tehdä muita muutoksia ja tutkia miten ne vaikuttavat. Jos käyttää lisäravinteita niin niiden olisi hyvä olla mahdollisimman luonnollisessa muodossa.

Suolahappojen määrä

Vatsahappotasosta tehdään harvemmin tarkkoja mittauksia mutta sitä voi tutkia hankkimalla miedon suolahappovalmisteen, esimerkiksi Solgar-merkiltä. Tuotetta aloitetaan ottamalla yksi proteiinipitoisella aterialla ja kuulostellaan, miltä se tuntuu. Jollei tunnu miltään niin seuraavalla kerralla otetaan kaksi, ja määrää voidaan lisätä aina neljään asti. Ei ole hyvä ottaa enempää kuin neljä kerralla. Kun jossain kohtaa tuntee lämmön tunnetta vatsassa tai huomaa muita muutoksia, niin silloin määrästä vähennetään yksi pois.

Toinen tapa on ottaa jotakin suolahappovalmistetta aluksi sellaisen ruuan kanssa, joka tuntuu aiheuttavan vaivoja. Ja huomioida miltä se tuntuu.

Vinkkejä suolisto-ongelmien hoitoon

Aluksi kannattaa ottaa entsyymit aterioille mukaan, jotta sulamaton ruoka saadaan sulamaan ja suoliston ärsytys vähenee. Kannattaa myös aloittaa probioottien eli maitohappobakteerien käyttö. Niissä ei kannata ostaa halpaa koska laatu maksaa.

Laiho suosittelee Biomedin Acidophilusta ja Acidophilus Fortea, joiden tehosta on tehty kymmeniä tutkimuksia. Puhdistamolta Ohhiran erikoisprobiootti on myös todella hyvä ja kolmantena vaihtoehtona Vivomix. Näitä voi kokeilla vaihdellen. Maitohappobakteereja on käytettävä runsaasti jotta ne pääsevät tasapainottamaan suolistoflooraa.

Mikään ei ole hyvinvoinnin kannalta niin tärkeää kuin hyvä bakteerikanta, joten se on saatava tuettua. Entsyymit ja maitohapot ovat oleellimmat, sen jälkeen sinkkikarnosiini ja mahdollisesti lisäksi myös suolahappo.

Ruokavaliossa kannattaa vähentää makeaa, suosia kaikkea hapatettua ruokaa ja opetella tykkäämään happamista ja kirpeistä mauista. Hapatetuista tuotteista saadaan jatkuvasti eläviä bakteereja, jolloin koko elimistö voi paremmin. Voi myös itse opetella hapattamaan tuotteita. Jos käyttää maitotuotteita niin ne kannattaa nauttia hapannaitotuotteina.

Sinkkikarnosiinilla on saatu erinomaisia tuloksia ja myös lääkärit suosittelevat sen käyttöä. Se on sinkin ja karnosiinin yhdistelmä, joka kulkee limakalvoilla älykkäästi niihin kohtiin, joissa on tulehdus. Se jää sinne moneksi tunniksi suojaamaan vauriokohtaa. Sinkkikarnosiinista on tehty myös paljon kliinisiä tutkimuksia. Voit käydä lukemassa lisää tietoa ja satoja palautteita tuotteesta sivulla: www.sinkkikarnosiini.com

Vinkkejä terveeseen elämään

Laihon lempituotteisiin kuuluu muun muassa C-vitamiini, varsinkin liposomaalisessa muodossa. Magnesiumin avulla monilta voi hävitä paljon vaivoja, kuten ahdistus ja masennus. Puhdistamon Triplamagnesium on todella laadukas.

Laihon superfoodien suosikkeihin kuuluu muun muassa MSM eli orgaaninen rikki. Se on hyväksi varsinkin nivelongelmissa ja tukee hiusten ja kynsien kasvua. Käytön aloittaessa huomaa yleensä nopeasti vaikutuksia. Raakasuklaa on herkullinen antioksidanttipommi.

Laihon hyvinvointia on parantanut se että hän on luopunut yleisestä hälinästä, hidastanut tahtia, vähentänyt sosiaalisen median seuraamista ja rajoittanut tiedon saannin tulvaa. Hän on myös lopettanut kahvin juonnin, jonka jälkeen olo on ollut seesteisempi. Myös luonto on muutosten jälkeen tullut entistä läheisemmäksi.

“Joku on täydellistä, ei sitten kun siihen ei voi enää lisätä mitään, vaan sitten kun siitä ei voi enää ottaa mitään pois”.