Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi
Lääkäri, biohakkeri, tietokirjailija

Maksimoi palautuminen – kolme uutta huipputeknologiaa elinvoiman tueksi

Karita Aaltonen: Terveyshummitissa pureudutaan erilaisiin palautumisteknologioihin, jotka auttavat myös meidän elinvoimaisuuden lisäämisessä. Minulla on täällä vieraana Terveyshummitin Katsojille erittäin tuttu mies, eli jokaisessa TerveysSummitissa eli jokaisessa kaudessa ollut vieras biohakkeri lääkäri Olli Sovijärvi.

Tervetuloa!

Olli Sovijärvi: Kiitos kiitos kiitos!

Karita Aaltonen: Ja nyt me vähän nivotaan näitä kaikkia asioita myöskin vähän yhteen. Mehän ollaan puhuttu erilaisista palautumisteknologioista aikaisemmin mutta nyt mennään vielä sitten vähän syvemmälle. Puhutaan vähän erikseen kaikista ja miten ne vaikuttavat, että sitten tämä pyhä kolminaisuus että miten me voidaan tehdä hyviä kompoja.

Olli Sovijärvi: Joo, ja tämä on Suomessa varsinkin tuo kehitystyö ja on tuotu hienoja laitteita. Muistan ihan, jos menee historiasta taaksepäin meidän Bioker Summit 2017, niin siellä oli ensimmäistä kertaa huippukylmä kryo, Semmonen kävin käytössä ja sitten siellä kävi ihmiset ja mäkin kävin siinä joka kertaa ja

se

Olli Sovijärvi: oli aina silleen wow, mitäs tää on, että on käynyt avannossa ja

kylmät

Olli Sovijärvi: suihkut ja kaikki muu mutta se oli tosi erilainen.

Kokemus

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: ja siitä on tietysti tultu aika pitkälle, että nyt tämä on lähtenyt niin sanotusti lapasesta, että monet kuntosalit ja hyvinvointikeskukset ja koko ajan tulee lisää tällaista palautumiseen tähtävää teknologiaa. Ehkä tämä on myös Jos miettii, miten ihmiset kehittyy, niin mehän on koko ajan enemmän ja enemmän ja enemmän kuormitusta.

Itse asiassa fyysinen kuormitus ihmisillä on vähentynyt, mikä pitäisi nimenomaan sitä olla enemmän Esimerkiksi hakkasin halkoja neljä tuntia viime viikonloppuna ja kaikkea tämmöistä luonnollista, mutta meidän mentaalinen kuormitus ja kaikki ympäristön kuormitus stressi ja rasitus on noussut siihen vastaamaan myös niitä tarpeita.

Että miten tavallaan rajulla rasituksella monet ihmiset on,

ja

Olli Sovijärvi: sitten tietysti kaikki, mitä tässä nyt on ollut, pandemiat ja

muut

Olli Sovijärvi: systeemit, että ei tämä silleen ole helppoa aikaa mutta myös mielenkiintoista,

Karita Aaltonen: ja kukaan

Olli Sovijärvi: tulee uutta teknologiaa, ja näissä on aivan järjetön potentiaali.

Karita Aaltonen: Todellakin, ja just toi, että kun aikaisemmin puhuttiin sun kanssa joskus jo vuosia sitten erilaisista näistä palautumisteknologioista, niin nythän se on enemmän alkaa olemaan just semmoista mainstreamia, että siitä on jo, että ei ole enää mikään hörhö, jos käy ylipainohappihoidossa tai...

Joo joo, ja sitten

Olli Sovijärvi: henkilö on niin kuin himossaan.

Karita Aaltonen: Koko

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: vartalo, vitsi LED Pro, tämmöinen, jos aikaisemmin on ollut näitä Solarium,

tämmöisiä

Olli Sovijärvi: piskkeitä nyt sanotaan Kammio. Tai joku, no nyt se on punavalo, ettei ole silleen, että halutaan vaan, että näyttää niin kuin ettei se tule rusketusta ja sitten samalla vähän kaikenlaisia haittoja, vaan että sitten mennäänkin tämmöiseen koko vartaloon punavalokammioon Tai miksi sitä nyt sanoisi?

Se on vähän terveellisempi vaihtoehto

Karita Aaltonen: kuin se vanhan ajan solarium. No ihan

Olli Sovijärvi: täysin erilainen. Ihmiset tietysti kustantaa näin mutta myös hinnat on tullut tosi paljon alas. Ihmisillä on jo kotona tämmöisiä laitteita Sitten tietysti on näitä keskuksia. Hyvä esimerkki on Recofresh,

mikä

Olli Sovijärvi: on nyt Anttioksetin linkan yhteyteen avautu.

Siellä minäkin käyn aika monesti. Just itse asiassa täällä bio-mediatoimistolla olin puolitoista tuntia ylipainehappihoidossa. Voi olla, että jos on lennokasta juttua, niin se

vaikuttaa

Olli Sovijärvi: niin merkittävästi myös aivojen Toimintaa ja on hyvässä hapessa.

Karita Aaltonen: Niin todellakin, kirjaimellisesti hyvässä hapessa. Se on ihan mahtavaa että työpaikoillakin voi olla, että meillä on ollut todella kovassa käytössä ylipainehappihoito täällä.

Sitä kyllä sekä meidän vieraat että myös me käytetään aina kun keretään.

Olli Sovijärvi: Ei mikään ihme koska siitä tulee niin hyvä olo ja ihan jokainen, joka siihen menee, Voisin väittää, että en tiedä ketään joka sanoisi, että tuli huonompi olo, vaan

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

että se on yleensä aina ellei sitten ole joku poskeontelotulehdys tai joku muu milloin ei siinä muutenkaan kannattaisi mennä.

Mutta se, että kirjaamme, että me saadaan enemmän happea. Kudoksiin. Tätä voi itse asiassa kelaa jo taaksepäin Otto Warbury sata vuotta sitten Nobelin palkinto tunnisti kudoshypoksian eli kudosten hapenpuutteen. Ongelman hän silloin ajatteli että se on monien kroonisten sairauksien taustalla, mikä on tavallaan osaltaan totta.

Sitä ei tietenkään voi redusoida vaan siihen hapenpuuteen, mutta se aiheuttaa paljon erilaisia ongelmia meidän elimistössä.

Karita Aaltonen: Ja mennään kohta tarkemmin vielä nimenomaan tähän ylipainehapen hoitoon mutta jos sun pitäisi valita nyt yksi palautumista tukeva teknologia, niin mikä se olisi?

Olli Sovijärvi: Kovin vaikea valita yksi, koska se tietysti itse käyttää aika monia,

mutta

Olli Sovijärvi: mä voin valita yhden semmoisen mitä pystyy käyttämään kotona ja mitä mulla on, mitkä ei maksa myöskään kymmeniä tuhansia, niin No kotona käytettynä mulla on oikeastaan kaksi suosikkia.

On Neurasonic, eli se matala taajuus koko vartalo matala taajuusvärähtely. Ja sit on BMR, eli se on tämmönen pulsoivan magneettiperisoniterapialaite, niitä mä oon käyttänyt kumpaakin yli kuusi vuotta, seitsemän vuotta. Mut sitten näitä niinkun vähän järeämpiä teknologioita niin kyl se toi Näistä kolmesta jos miettii, mitkä yhdistäässään tuo ihan merkittäviä tuloksia, just ylipainehamppi,

tankki

Olli Sovijärvi: sitten tämä huippukylmä ja sitten koko vartalo punavalo Terapia niin kyllä se toi happi on, koska siitä mä huomaan kaikista eniten hyötyä.

Toisaalta mulla on kotona tämmönen vähän pienempi punavallopaneeli, mitä mä oon kanssa käyttänyt vuosia joka päivä niin se on silleen tutumpaa. Mutta ylipainohappen tuloksit ja kaikki se, mitä se tuottaa on kuitenkin vielä ihan... Vähän niin kuin eri tasolla kuin nämä muut.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: No nyt kun sä just äsken olit ennen tätä haastattelua ylipäätään Hapessa, niin miltä se tuntuu?

Tunneeko sä nyt jotain muutosta versus siihen kun sä tulit tänne?

Olli Sovijärvi: Joo, ihan selkeä. Mä olen tosi paljon siis vielä kirkkaampi olo. Ja on semmoinen niin kuin olo, että voisi lähteä juoksemaan ja vähän silleen että Ja tekisi mieli mennä treenaamaan. Eli on yksinkertaisesti enemmän energiaa, enemmän happea, kirkkaampi fiilis.

Ja sitten on hauska siellä happitankissa. Mitä se tuntuu kun lentokone nousisi

ja sitten

Olli Sovijärvi: lentokone laskee, niin paineen muutokset tuntuvat samantyyppiseltä. Tietysti lentokoneessa ei olla ylipaine hapessa, vaan se on jopa päinvastoin. Mä huomaan, että kun se nostaa happitasoja verenkierrossa, selkäydinnesteessä, immuun nestejärjestelmässä 10-15 kertaiseksi siinä, kun siellä ollaan eli siellä on hyperoksia, niin jotain alkaa tapahtumaan.

Mä huomaan, että usein kun alkaa pyörittelemään, niin alkaa

naksua

Olli Sovijärvi: kaikki nimelet. Nivellät aukeaa ja semmoiset lukot ja muut ja tuntuu että se kehoon alkaa tulemaan sitä happia ja samalla tapahtuu erilaisia prosesseja. Toi on se, miten mä sitä kuvailisin. Totta kai siinä menee korvat lukkoon aluksi, mutta se voi valsaalla tasata aika nopeasti.

Ja niin, yleensä mä tein siellä töitä. Läppärin kanssa ja on semmoinen, että on musiikit

päällä

Olli Sovijärvi: ja sitten on jossain vaiheessa jossain avaruussukulassa ja

Karita Aaltonen: sitten

Olli Sovijärvi: ytkijuomatuota onkin ohi.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: Jossain kohtaa tulee varmaan jotain neukkareita ja tämmöisiä tiloja, että ollaan ylipaine hapessa.

Olli Sovijärvi: Totta kai koska se on väistämätön kehitys tämmöisissä teknologioissa.

Neurosoomikoulu on 10-15 vuotta edellä tässä trendissä. Niitähän on lentoasemalla. Ihmiset voivat mennä purkaustressiin sinne. Esimerkiksi Helsinki-Vantaan lentoasemalla Finnair Lodges on näitä.

Niitä

Olli Sovijärvi: on monentyyppisiä laitteita. Ihmiset tajuavat sen merkityksen myös. Ja se tauko, esimerkiksi jos pidetään työssä tauko se ei ole vaan, että mennään johonkin jorhupattelemaan muiden kanssa ja vedetään lisää kahvia. Mä uskon, että enemmän joku oma aika, pieni hetki itselle. Hyvä esimerkki on vaikka kymmenen minuuttia punavaloa.

Sen sijaan että sitä kuluttaa itsensä, itse asiassa sitä lataakin omaan elimistöön energiaa ja resursseja.

Karita Aaltonen: Tulisit nostaa lentokentistä mieleen kun ennen Tai monesti menee jollekin bisselle ennen koneen lähtöä, niin nyt sä voit mennä johonkin ihanaan hoitoon. Mä tulin just Intiasta, niin mä en muista oliko se Delhin kentällä vai Pariisin kentällä niin oli siis happihoitoa siellä lentokentällä että sä pystyit menemään happeen.

Eli oliko se tämmöinen

Olli Sovijärvi: maskin kautta? Ylipainehappuun kuin tankkiin Siellä kyllä maski enkä käynyt siinä,

Karita Aaltonen: mutta en tiedä kauanko se kesti. Mutta siis tätä kohti ollaan ihan saletisti menossa. Kyllä tosikin

Olli Sovijärvi: hyötyy jossain määrin, mutta se tietenkään kun se ei ole semmoista paineistetun ympyrästys, niin se ei nosta sitä

Hapen

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: tasapainossa saat jo enemmän happea, mutta se ei nosta sitä liukausluvutta.

Eli jos mietitään, että me ollaan 1,5 atmosfääri kammiossa, vastaa 5 metriä vedenpinnan alapuoleen se paine Se nostaa 50 prosenttia sitä hapen taso-osia kammiossa, eli 21 prosentista 33 prosenttiin. Se on tosi merkittävä muutos. Siihen jos vielä liittää sen, että hengittää noin 90 prosenttista happea piiksien tai sen kautta niin sitten voidaan saada vielä 30 prosenttia lisää tehoa suunnilleen Niin tämä on kuitenkin vielä ihan eri leveli vaikka tuo on tavallaan hauskaa että jee, että otetaan vähän happea ja se toimii sitten, jos on

hipoksisessa

Olli Sovijärvi: tilassa.

Saturaatio on vähän matalaa. Sehän on mitä sairaanlaskitys tehdään, että annetaan lisähappeja. Se on perus hoito. Nyt se on mennyt tuonne

Karita Aaltonen: ei

Olli Sovijärvi: nyt kadulle, mutta nämä siirtyy silleen, että tämä ylipainehappitankkien hoito se on ollut sairaaloissa käytössä vuosikymmenet. Siellä on vielä vähän korkeampi se paine vaikka joku tarukaluvauriohoitoon tai tämmöiseen.

Tai joku kova pamaus tai joku ampumavamma ja varmasti monia muita, että nyt entisestään käytetään niitä vielä korkeapaineisempia. Niihin tietysti liittyy sitten nämä riskejä ja potentiaalisia haettopaikutuksia, että nämä matalapaineisemmat ylipainehappitankit on käytännössä tosi turvallisia.

Karita Aaltonen: Jos ajatellaan nyt vaikka näitä kolme hoitoa eli ylipainehappihoito, ja sitten tämä hirveän vaikea sana, fotovio, modulaatio eli punavaloterapia ja sitten kryo, eli kylmä hoito,

Olli Sovijärvi: huippukylmä

Karita Aaltonen: niin Mikä olisi tavallaan miten sä voisit sanoa mikä on näiden yhdistävä tekijä siihen palautumiseen?

Onko näillä jotain yhteistä vai toimiiko se jotenkin eri lailla?

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: Kaikki tavallaan täydentää toisiaan Niillä on totta kai yhdistäviä tekijöitä, joita on esimerkiksi tulehdustason lasku, hapetustressitason lasku Energiantuotannon lisääntyminen, eli enemmän LLTPtä mikä tarkoittaa sitä, että kaikki toimii paljon paremmin.

Sitten tietysti jos menee enemmän solutasoihin, mitokondrioiden biogeneisiin, eli tuotetaan lisää, se on erityisesti ylipainehappihoidon yksi iso merkittävä vaikutus. Ja sitten jos miettii, että mikä se sekvenssi olisi, hypättiin suoraan tähän näin niin eka olisi ylipainehappihoidossa, Sen jälkeen käy siinä huippukylmässä se pari minuuttia ja sitten siitä koko vartalo, esimerkiksi LED Pro-laite, se hoito 10 minuuttia suunnilleen se on ihan tosi hyvä ja riittävä.

Niin siinä tulee jo semmoinen, että sen kun kerran vetää, niin sen jälkeen on vaan silleen, että kun olisi käynyt jossain regeneratiivisessa hoidossa, koska se ero on niin merkittävä siihen, varsinkin jos on Vaikka urheilija, ei nyt tarvitse olla edes urheilija, mutta sellainen, joka kuormittaa itseänsä paljon tai sitten on jotain terveydellisiä haasteita, isoja haasteita tietysti ihmisellä on vaikka Crohnin väsymys, fibromyalgia eli tämmöiset Crohniset kivut ja muut, niin tällaisessa tilanteessa saattaa olla ihan Älyttömän iso se

ero

Olli Sovijärvi: siinä.

Ja jos niitä toistaa, niin kumulatiivinen vaikutus on myös selvästi suurempi. Jos miettii ylipainehappihoitoa, niin siihenhän usein otetaan sellaisia hoitosarjoja, koska tutkimuksissa on havaittu että toistettu hoito On huomattavasti vielä tehokkaampi Yksittäinenkin on jo hyödyllinen, mutta sanotaan, että otetaan esimerkiksi vaikka kantasoluvaikutukset.

Ylipainehappihoito lisää kantasolujen mobilisaatiota ja tuotantoa ja kantasolut on sellaisia, jotka uusii sitten elimistössä

kukudoksia

Olli Sovijärvi: ja niitä pitää tuottaa jatkuvasti, koska soluja kuolee ja sitten niitä tulee lisää Niin 20 hoitokerran jälkeen se kymmenkertaistui se kantasulutuotantojen määrä ja käyttö.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Eli siinä mielessä just tämmöiset uudistavat vaikutukset on sitten monesti ihmiset ottaa 20-40 kertaa. Ei tietenkään joka päivä. Sitten jotain tutkimuksia, missä on otettu 60 kertaa silleen joka arkipäivä. Eli 5 kertaa per viikko ja sitten sitä on toistettu se 12. 12 viikkoa ja siinä nähdään sitten jo ihan älyttömiä tuloksia tosi monella skaalalla.

Karita Aaltonen: Ja tuosta mitä sä puhuit, että kenelle se sopii, jos me ajatellaan että melkein kaikilla on jonkinlaista tiedätkö tulehdustilaa tai jotain pientä häikkää kehossa, väsymystä, stressiä, että kyllä tämä aika paljon koskee meitä ihan kaikkia.

Olli Sovijärvi: Joo, ihan kaikkia eli siis... Jokainen voisi hyötyä tästä. Totta kai jos on vasta-aiheita, niin on aina hyvä ottaa huomioon, että jos on vaikka ilmarinta, niin

älä

Olli Sovijärvi: mene.

Silloin tietysti pitäisi olla jo sairaalahoidossa. Hyviä esimerkkejä, että jokaiseen liittyy tietynlaisia vasta-aiheita, mitkä on sitten hyvä tiedostaa ja arvioida aina yksilöllisesti.

Mutta

Olli Sovijärvi: ihan sama analogia tavallaan että jos vertaat tyypillinen länsimäinen ruokavalio, Joka aiheuttaa tulehdusta meidän kehossa versus sitten anti-inflammatoirinen tulehdusta laskeva ruokavalio niin jokainen hyötyy

siitä

Olli Sovijärvi: muutoksesta.

Että vaikka se ei menisi nyt suoraan tonne mutta jos se suhdekin ees muuttuisi. Ja tietysti kaikkiahan voi myös tehdä liikaa

ettei

Olli Sovijärvi: siellä punavalo Mikä se punavalobedi, sanotaan vaikka bediksi, eli se koko vartalolaite, ei siellä tuntikaupalla olla, vaan siellä ollaan 5-15 minuuttia. Eli siinä on semmoinen hormeettinen annosvaste, eli liikaa itse asiassa minimoinen hyödyt.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: Kohtuus kaikessa.

Olli Sovijärvi: Hapessa sitä ei ole nähty, että siellä on itse asiassa pitkät ajat näyttäisi olevan vielä hyödyisempiä, että esimerkiksi 60 minuuttia versus 9 minuuttia, niin siinä enemmän hyötyy. 90 minuuttia, mutta sitten taas tämmöisessä punavallassa, joka on taas tietyn tyyppistä sähkömagnetista säteilyä mutta se on vaan näkyvällä.

Ja ei näkyvällä valon aallonpituusalueella, niin siinä on tämmöinen käyrä. Huippukylmän kanssa, että kukaan ei ole siellä viittä minuuttia tai puhumattakaan kymmenestä minuutista, vaan se on yleensä minuutti, kaksi kolme maksimissaan kun ne vaikutukset tulee ja sitten siinä tietysti näissä hyvissä laitteissa analysoidaan se ihon lämpötila ja sitten se loppuu se segmentaalinen hoito.

Eli siinä on ne koneet niin älykköjä, että ne analysoivat sen kuinka paljon se henkilö tarvitsee yksilöllisesti. Ja sitten on, että okei nyt on niin kuin done. Eli se oikea annostus ja sopiva määrä. Mutta tuossakin, jos miettii vaikka huippukylmää, niin on havaittu parempia hyötyjä, että ottaako kerran viikossa vai sitten kaksi-kolme kertaa viikossa.

Eli siinä useimmin on hyödyllisempää varsinkin jos hoidetaan vaikka jotain tukialihaskudosten vammaa tai jotain vastaavaa missä se palautuminen on tärkeämpää ja siellä on jo tulehdusta tai vaurioa.

Karita Aaltonen: Ja varmaan juuri sellainen säännöllisyys on kuitenkin aika tärkeää, etteihän se yksi kerta nyt ihmeitä tee.

No

Olli Sovijärvi: sanotaan tässä voisi heittää analogian, että jos ihminen käy kerran elämässä ja saunassa, niin se

on ihan

Olli Sovijärvi: kiva juttu Varmaan ehkä aika monen stressi mutta sitten jos sä käyt koko elämän ajan siellä. Niin kuin useat kertoi viikossa, niin siinä kumulatiiviset vaikutukset tulee kantaa tosi pitkälle.

Saunaminen on mielestäni hyvä analogia koska se on kanssa tietynlaista teknologiaa ja siinä on kuuma. Ja saunakin on äärimmäisen tärkeä

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: myöskin palautumisessa Palautumiseen?

Olli Sovijärvi: Kyllä. Se on tietysti moni ei mielellä sitä teknologioina, mutta se on semmoista vanha-aikaista

Karita Aaltonen: teknologiaa jos

Olli Sovijärvi: yhdistetään eri elementit, vesi ilma maa ja tuli.

Sitten tulee semmoinen ajatus, että pitää ottaa uutta ja hienoa ja sitten on tekoälyt ja mikroprosessorit ja kaikki, mutta sitä voi ajatella, että se on myös tämmöistä vähän vanhaikaisempaa.

Karita Aaltonen: Kyllä me halutaan sauna siihen laskea. Joo joo ja

Olli Sovijärvi: saunaminen se ei mitenkään poissulje näitä. Siitä on eri tavalla hyötyä myös.

Karita Aaltonen: Ja mennään vielä vähän, vaikka paljon ollaan nyt puhuttu näistä kaikista, mennään vähän läpi kaikkia, koska mä tiedän että meidän TerveysSummitin katsojissa on myös niitä, ketkä ei ole ihan vielä silleen ei ole päässyt ei ollut mahdollisuutta kokeilla esimerkiksi ylipainehappiohjelmaa niin onhan niitä paljon, niin mennään näitä kaikkia vähän yksitellen.

Läpi. Jos me aloitetaan siitä ylipainehappihoidosta, niin jos me ajatellaan mitokondrioiden toimintaa, niin miten se vaikuttaa mitokondrioihin ja vaikuttaako?

Olli Sovijärvi: Vaikuttaa Se teostaa niiden toimintaa. Siellä tuotetaan enemmän sitä ATP, eli sitä energiaa

Nadi

Olli Sovijärvi: NAD plus tasot nousee ja sitten niitä mitokoonrioita tuotetaan enemmän eli se lisää sitä biogeneesiä.

Eli mitä enemmän meillä on mitokoonrioita solussa, sitä paremmin kaikki toimii, ihan kaikki prosessit meidän kehossa.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: No mihin esimerkiksi jos ajatellaan terveyshaasteita mitä ihmisillä on, niin mihin ennen kaikkea ylipainehappihoidosta voisi olla hyvää apua?

Olli Sovijärvi: Mä näkisin, mitä on tässä sivuttukin, niin Crohnin väsymys, yksi ehkä parhaasta tärkeästä.

Sen ei tarvitse olla siis, että sulla on todettu joku Crohnin väsymysoireen yhtymä vaan että ihan vaan, että jos kärsii jatkuvasti jotenkin semmoista, että ei ole vetoveke, niin sitten usein siihen liittyy vähän semmoisia kolotuksia ja sitten vähän aivosumuu ja semmoista jotenkin ei saa aikaiseksi. Niin myös, mitä näissä on havaittu ne neurologiset vaikutukset Ja aivojen osalta luulen että ne ovat vielä ehkä jopa suurempia kuin mitä muualla kehoissa tapahtuu.

Ja tietysti aivoissa on myös neuroneissa mitokondrioita ja se mitä näissä on havaittu niin siellä se neurokeneesi eli uusia aimohermosoluja Ja synaptogeneisia eli hermosuojaväliset yhteydet paranevat ja kehittyvät. Sitten tulee uusia verisuonia, eli toisaalta hapeaa menee myös sinne. Neuroinflammaatio laskee, hapetustressitaso laskee.

Eli tässä taklataan tosi monia näitä ongelmia, mitä kroonisiin oireyhtymiin ja sairauksiin liittyy. Varsinkin degeneraatiivisiin sairauksiin. Toinen aspekti on se, että jos ihmisellä on jotain vakavia aivovammoja tai traumoja lääkärin kanssa yhdessä arvioituna, niin potentiaalisesti tosi paljon hyötyy.

Mutta joo siinä on ehkä näitä tärkeimpiä. Ja sitten tietysti se tulehdustason lasku on iso. Ja sitten jos mietitään ylipäänsä elimistön ikääntymistä, Tässä aktivoituu myös tiettyjä polkuja, kuten nrf2, mistä me ollaan joskus puhuttu, ja sirtuvienin ykköset, joka taas liittyy mitokonriohjeesti biogeneisiin.

Eli tämmöiset ikääntymistä hidastavat biologiset polut mitä meidän elimistys on, ne aktivoituu myös. Eli voidaan ajatella myös, että tämä potentiaalisesti ehkä jopa hidastaa ikääntymistä, jos sitä käyttää säännöllisesti totta kai siihen vaikuttaa muutkin asiat. Eli hyvin laaja-alainen juttu. Ja se miten tässä, miten siinä tapahtuu, mainitsin siinä, että se kudosten hapen liukenemuus Kasvaa Eli siinä tulee semmoinen, tässä on puhutaan semmoista hyperoksinen-hypoksinen-paradoksi, tuosta olisi hyvä räppi, hyperoksi-hypoksi.

Eli kun me mennään sinne me ollaan siellä, me ollaan tuli Mika Häkkinen sinne, koska sä menet sieltä kurvaan ja vedät tuolta.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Eli

Olli Sovijärvi: kun ihminen on siellä ylipainehappihoidossa, siellä tulee hyperoksinen tila, Joka aktivoi esimerkiksi verisuotemuodostumista ja monia muuta tekijöitä, mitä olen tässä jo maininnut.

Kun tullaan sieltä pois, niin elimistö tulkitsee Sen hypoksiseksi tilasta koska me ollaan oltu korkeammassa happitasossa, mutta sitten kun se happitaso yhtäkkiä laskee, niin se reagoi siihen, että hei nyt on hypoksinen tila meidän pitää aktivoida näitä

tiettyjä

Olli Sovijärvi: juttuja, ja semmoinen hypoksia inducible factor 1 aktivoituu silloin ja se taas johtaa tosi moneen näistä biologisista mekanismeista, eli siinä tulee vähän niin kuin kaksi kärpästä yhden iskulla, eli me saadaan sinne sitä hyperoksista vastetta, mutta sitten tulee myös tämmöinen paradoksaalinen hypoksinen, eli hapen puutteille vaste Niin se on se pihvi tässä niin sanotusti.

Karita Aaltonen: Mikä olisi sun mielestä paras sellainen... Mikä tämä sanoo? Reference. Että miten usein kannattaa käydä kanssa. Säännöllisyys on se juttu. Sori mä puhun lonzoa Pari kertaa vuodessa. Mulla tulee näin, että mä yritän pysyä sun näiden sanojen mukana. Yrittää itsekin. Niin onko siihen jotain koska minä tiedän että moni siitä sitten miettii, että jos menee ylipainehappihoitoon, niin montako kertaa pitää siellä käydä, että näkee niitä tai tuntee tuloksia?

Olli Sovijärvi: Joo, voidaan vielä siis kerrata, yhdestäkin hoidosta on hyötyä, aktivoituu näitä mekanismeja, mutta mitä useammin siellä käy, niin sitä enemmän tulee hyötyä. Ja monille, jos on enemmän ongelmia, niin se 20-40 hoitokertaa olisi hyvä. Eli jos on kokeillut muutaman kerran niin sitä on hyvä hommaa. Ihan semmoinen kuin sarjakortti, jossa on jossain paikassa semmoinen myynnissä.

Niin kuin itse asiassa varmaan monissa on. Mutta jo yhdestäkin kerrasta on hyötyä. Mä esimerkiksi itse tietysti voin peilata omiin kokemuksiin. Mä oon nyt käynyt joulukuusta saakka kerran viikossa opessa. Ja jokainen kerta tuntuu aina vähän silleen, että okei niin tämä on tämä. Ja sitten se ei enää tunnukaan, se kun laskee hapet niin mä usein pistän jo täysilleen shhh, okei.

Eli siihen on tottunut ja ne kumulatiiviset efektit tuntuu tosi hyvältä. Tämä vaikuttaa myös immuunijärjestelmään. Ja sitten just immuunijärjestelmään kantasoluihin,

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

esimerkiksi CD34-kantasolujen määrä lisääntyy. Eli ne immunologiset vaikutukset on merkittävät. Ja itse mitä olen huomannut, toki tässä tekee muutakin asioita Mutta just näiden pandemiajaksojen jälkeen mulla ei ollut minkäänlaisia ylähengitystie, ees pienempiä oireita puoleentoista vuoteen.

Ja usein on siis ollut talvella jonnekin jotain,

eli

Olli Sovijärvi: jotain se myös tekee positiivisesti ja immunijärjestelmässä. Totta kai kaikki ei voi sanoa, että se on vaan tämä, mutta havaitaan myös, että immunijärjestelmässä tapahtuu hyödyllisiä asioita. Jos taas palataan siihen, niin kuinka usein niin mitä useammin pystyy käymään niin sen parempi.

Karita Aaltonen: No mitäs siitä, kun ne on kuitenkin tärkeetä mennä, niin kuin sä sanoit, että jos on, oliko se ilmarinta, niin ei kannata kokeilla, niin onko siinä jotain muuta vielä, että kenelle sä et ehkä välttämättä suosittelisi?

Olli Sovijärvi: No sitten jos se on vaikka ihan tosi rajo keuhkolaajentuma, CHPD tai vastaava, niin ei välttämättä hyötyä astmaan kanssa vähän silleen että lääkärin kanssa mietittynä Siellä on myös semmoisia relatiivisia vasta-aiheita, en mene niitä kaikkia muista ulkoa, että sitä voi sitten pummelista käydä jokainen kattomassaan näitä tutkimuksia.

Kannattaa miettiä raskaana ollessa ei välttämättä ole järkevää että se on niinku relatiivinen vasta-aihe ja sitten jos on Infektio päällä, niin silloin ei kannata mennä just joku poskiontelo tai muu tulehdus. Tai jos on tosi korkeat verenpaineet niin sekin on semmoinen. Ja varmasti siellä oli paljon kaikkea muuta.

Että

Olli Sovijärvi: sit jos on perussairauksia ja merkittäviä lääkityksiä, niin tottakai kannattaa konsultoida lääkäriä, joka nyt sit myös ymmärtää näistä jotain. Ei välttämättä ehkä sellaista, joka ei tiedä asiasta mitään Ja linja on se, että kaikki lisärahmiteet on haitallisia ja kaikki tämmöiset on haitallisia, niin se ei ole ehkä hyödyllistä

Karita Aaltonen: erikoislääkärin

Olli Sovijärvi: kanssa, joka on myös perehtynyt.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: Mutta ihan loistavia vaikutuksia kun ajattelee, että mihin kaikkeen se vaikuttaa.

Olli Sovijärvi: Kyllä. Ja sitten yksi mitä ei tässä esimerkiksi käy läpi, niin telomeerit. Eli jokaisen kromosomien päädyssä on tämmöisiä telomeereja ja sitten ne jakaantuu ja se on tietty raja. Ja ajatellaan että kun telomeeri jakaantuu tarpeeksi, niin se ikääntyminen tehostuu, eli kiihtyy.

Eli tämä hidastaa telomeerien lyhenemistä ja voi jopa palauttaa sitä. Toki tämä on vain yksi tutkimus se oli tosi hyvin tehty tutkimus että tämä perustuu ainoastaan yhden tutkimuksen tietoon jossa oli 60 ihmistä. Eli sitten ei nyt voi vetää ihan mitään massiivisia johtopäätöksiä, mutta mielenkiintoisia löydöksiä.

Ja sitten sieltä poistettiin tai sieltä lähti aika iso määrä tämmöisiä senesenssejä soluja. Mä en tiedä, muistatko sä tämän?

En.

Karita Aaltonen: Et sä muista?

Olli Sovijärvi: Meidän vanhoista haastatteluista On niin paljon. Niin on.

Karita Aaltonen: Se oli

Olli Sovijärvi: siellä, kun puhuttiin ne top 10 ikääntyvistä juttuista. No joo siis elimistössä pyörii senesenssisoluja, ikään kuin vanhuudesoluja, jotka pyörii siellä.

Ne ei tee mitään hyödyllistä, mutta sitten ne on vaan vähän haitaksi siellä.

Karita Aaltonen: Ne ei tee mitään hyödyllistä? Niin koska ne

Olli Sovijärvi: funktiot on jo tavallaan poistunut, mutta sitten ne on siellä vähän niin tiellä. Niiden kierrätys ja poisto aktivoituu myös tässä. Ylipainehappihoidossa.

Karita Aaltonen: Markus Rantalahan on puhunut tosi paljon ylipainehappihoidosta täällä Terveys-Suomit ja haastatteluissa ja hänhän puhuu nimenomaan kanssa siitä ikääntymisen hidastumisesta.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Hän kävi muistaakseni 60 kertaa aika putkeen niin se oli ihan jäätävä määrä Ihan mielettömiä vaikutuksia, mitä sillä oli ollut. Joo,

Olli Sovijärvi: se onkin huikeeta jos pystysi tuohon. Ja noissa monissa tutkimuksissa on juuri vedetty 60 kertaa, ja sitten on katsottu näitä vaikutuksia, niin kuin vaikka tämä Telomeri ja sen essenssi on ollut tutkimus.

Siinä oli ihmistä, kävi 60 kertaa sen ja läsi joka päivä. Mutta se on tietysti, että kuinka monella on mahdollisuus tällaiseen. Ehkä Markuksella oli oma laite sitten.

Karita Aaltonen: Ei kun se kävi Turusta Helsingissä joka päivä mikä oli aivan käsittämätöntä What? Okei The what?

Olli Sovijärvi: No siinä on niinku... On motivaatio. Sitten omistoitunut, joo.

Kyllä,

Karita Aaltonen: kyllä Ties

Olli Sovijärvi: kun munkin aktivoitui. Mä tulen tänne

Karita Aaltonen: Niin niin. Biomedellin

Olli Sovijärvi: joka päivä. Joo.

Karita Aaltonen: Hmm. Mennään sitten punavaloon Minun on pakko sanoa, tämä on Fyto-Bio-Modulaatio, eli puna-valo niin siitä ollaan sinun kanssa puuttu ja ne vanhat haastattelut löytyvät siellä Terojen summitin VIPissä.

Olli Sovijärvi: Joo, meillä on spesifi punavalojakso Niin, nimenomaan siitä ollaan puhuttu Yhden

Karita Aaltonen: jakson ajan eli siellä on sitten vielä spesifimpää tietoa siitä.

Mutta kerrotaan vielä punavalon terveysvaikutukset mitä kaikkea siinä on.

Olli Sovijärvi: Joo, no jos mekanismeja miettii, eli tulee punaista valoa, punainen valo jää 1-2 mm lähi-infrapunavaloon mutta se menee tavallaan punavaloterapian alle, niin

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

se menee sitten vähän syvemmälle jo kudoksiin Yleensä laitteissa on nämä molemmat samassa eli tulee ne ihovaikutukset mutta sitten myös vähän syvemmät kuidosvaikutukset.

Se mitä se soluissa tekee on se, että se aktivoi Mitokondriossa, sytokromiseen oksidaasiin ja sitten taas tehdään enemmän ATP-telienergiaa Sitten se myös aktivoi tyyppioksidin tuotantoa verisuonet laajenee ja monia muuta työllisiä vaikutuksia. Ja sitten siinä tulee tilapäinen reaktiivisten vapaa-aine-happiradikaalien aktivointi joka johtaa elimistön sisäisten antioksidianttieristelmien aktivaatioon Eli nämä kolme Ehkä ihminen voi ajatella, että siinä ladataan fotonien kautta energiaa meihin.

Kun on enemmän energiaa kudoksissa, niin kaikki parannumisprosessit ja muut lisääntyvät. Sitä tutkimusta on ihan järkyttävän paljon. Tästä tietysti en halua mennä ihan samoja asioita läpi Tämä Vladimir Heiskanen, suomalainen hammaslääkäri, on näitä listannut. Se on se tietokanta, olisiko siellä nyt jo yli kahdeksan tuhatta tutkimusta eri aiheisiin liittyen.

Se

Se

Olli Sovijärvi: on ihan järkyttävä määrä. Ja viimeisten vuosien aikana on tullut nyt paljon juuri tästä koko vartalo punavaloterapiasta tai whole body photobiomodulation. Ja siinä ne efektit näyttäisi olevan vielä huomattavasti merkittävimmät. Bedi ei solarium mutta bedi vaan punavalo, se niinkun tota... Niin se on vähän niinkun

Karita Aaltonen: solarium, tavallaan sä meet makaan siihen.

Mikä se se?

Olli Sovijärvi: Niin

Karita Aaltonen: En mä tiedä onks silleen sanaa

Olli Sovijärvi: Ei se ehkä Suomessa ole.

Karita Aaltonen: Pitää keksiä. Biohackerina keksit siinä jonkun Niinpä, punavalosänky.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: Kuitenkin ne vaikutukset on tosi merkittävät. Että totta kai paikallisvaikutukset on hyödyllisiä, mutta se, että kun sä saat koko kehon ladattua sitä, Niin jos miettii vaikka palautumista, urheilusta, niin se on ihan

merkittävästi

Olli Sovijärvi: paljon suurempaa.

Ja se mikä on mielenkiintoista tässä, niin on itse asiassa niin paljon tutkimuksia tullut jo, että on julkaistu ihan meta-analyysi niin siis lihaskasvun aktivoitumisessa. Eli kun treenin jälkeen otetaan se 10-15 minuuttia, niin se on ihan merkittävä boosti siihen. Että jos sä käyt treenaamassa kuntosalille, niin sit menetkin sen jälkeen Puolen tunnin tunnin sisällä tuommoiseen koko vartaloppuna valolaitteeseen niin tulokset on selvästi suuremmat ja paremmat Sitten taas jos ajattelee, että käy lepopäivinä, niin se palautuminen lisääntyy merkittävästi.

Eli kaikki se tulehdus mitä on aiheutettu ja hapetustressi ja kolotukset ja muut, Se laskee.

Kaupan

Olli Sovijärvi: päälle saa samalla ihonhoitoa, hiustenhoitoa, tukikunnosten hoitoa, niveltehoitoa.

Karita Aaltonen: Kuulostaa hyvälle.

Olli Sovijärvi: Joo.

Karita Aaltonen: Mitä tuota, kenelle erityisesti sä suosittelisit nimenomaan punavaloa?

Olli Sovijärvi: No se on hyvin turvallinen.

Sanotaan, että jos verrataan vaikka just ylipainehappeja tai kryo, niin tämmösiä mitään selkeästi absoluuttisia vasta-aiheita ei oo. Totta kai on hyvä ottaa huomioon kaikki omat tilat ja sairaudet ja muut, mutta käytännössä se sopii suurimmalle osalle ihmisistä. Eli se hyöty on ihan jokaiselle, että haluaa vähän enemmän energiaa tai haluaa hoitaa kehossa kipotiloja,

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

mikä

Olli Sovijärvi: on aika yleistä.

Se, mitä on katsottu vaikka näissä paikallislaitteissa, niin se, että ihan... Vaikka minulla usein on sohvalla pikkainen paneeli, jossa on vähän niskajumistaa niin jos pistän tuohon noin viisi minuuttia, niin ei ole enää tai hartiat jumissa. Eli se avaa typpioksidin kautta verenkiertoaa, alkaa kuonaan ja liikkuu paremmin Energiaa laadetaan siihen.

Se on hyvä varsinkin, jos on toimistotyössä ja

Karita Aaltonen: istuu

Olli Sovijärvi: paljon. Niin kuin aika moni meistä

Karita Aaltonen: on, kun tekee koneella paljon töitä. Ja ainehan on sellaisessa asennossa.

Olli Sovijärvi: Niin on itselläkin käytännössä hartiat aina enemmän tai vähemmän jumissa. on välillä tietysti itse aiheutettua ja on sitten treenissä tai muuta.

Mutta sitten jos on ehkä se energiansaanti, että se, että vaikka kasvoille Tämä ei nyt enää mene siihen kokovartaloon, koska siinä saat sen kaiken, mutta sitten tämmöiset paikallisterapialaitteet ja sitten on aivospesifisiä laitteita ja muuta. Mutta jos miettii vaan sitä kokovartalohommaa, niin sitä voi käyttää ennen liikuntaa, lisää suorituskykyä tai sitten sen jälkeen

Tai

Olli Sovijärvi: sekä että.

Ja sitten on vähän eri ajankohtia, että jos haluaa vaan energisemmän päivän, niin sitten käykin aamupäivällä Tai sitten jos haluaa nukkua paremmin niin pari-kolme tuntia ennen nukkuvaa menoa. Siinä ehkä vähän pienempi se aika, että siinä jopa viisi minuuttia on riittävää.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Karita Aaltonen: Ja tuosta kun puhuit niistä paikallishoidoista, niin ajattelen kun olisi kaikissa sairaaloissa, Tiedätkö ihmisten hoitamiseen punavalo, kaikenlaisia mitä nyt on, kiputiloja polvessa tai jossain, niin voitaisiin käyttää punavaloa.

Olli Sovijärvi: Todellakin ylipäänsä meikämpä missä tahansa Crohn'sissa tilassa

Karita Aaltonen: voidaan

Olli Sovijärvi: tätä harkita käytettäväksi. Se olisikin siisti nähdä, mutta tuossa tietysti mä en ole ollut sairaalassa vuosikausia eikä mulla ole mitään hajukaan. Ei tarvetta. Joo, enkä edes töissä lääkärinä, mutta ei mulla myöskään ole hajukaan niistä resursseista ja onko tämmöinen laite esimerkiksi siellä ensimmäisen budjettilistalla.

Totta kai se tietoisuus ja koulutus ja kaikki muu pitäisi myös nousta, että ymmärrettäisiin, että hei tämä on potentiaalisesti aika paljon isompi. Mutta jos miettii, niin kyllä siellä kaikille pistetään ne happiviikset ja maskit päälle. Laitetaan nesteytykset kategorisesti sisälle. Joskus jopa vitamiinihoitoja

tehdään

Olli Sovijärvi: ja muuta tämmöistä.

Kyllä näitä tiettyjä juttuja tehdään ja se on vaan ehkä ajan kysymys milloin sitten mennään siihen, että sitten alkaa sairaalassa löytyä tämmöisiä teknologioita. Ylipainehappihoitoahan on ollut jo pitkään, mutta esimerkiksi tämä, Tuollaiset koko ajan

punavalokammiot

Olli Sovijärvi: tai laitteet olisivat äärimmäisen siistiä kuntoutuspotilailla fysioterapian yhteydessä

Karita Aaltonen: tai

Olli Sovijärvi: vastaavassa, niin todennäköisesti nopeuttaisi toipumista tosi paljon.

Karita Aaltonen: Kyllä. Mitä punavalo ja sitten uni, koska tosi monihan kärsii siitä, että ei nuku hyvin, niin minkälainen vaikutus punavallolla on uneen tai ylipäänsä stressiin stressin hallintaan?

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: Kyllä potentiaalisesti ihan tosi merkittävä, kunhan ei nyt just ennen nukkumaan mennyt koska se...

Karita Aaltonen: Kuitenkin

Olli Sovijärvi: energi söi mutta ehkä se pari-kolme tuntia ennen voi parantaa unenlaatua ihan merkittävästi.

Pari tutkimusta selvästi on laitettu vain tänne niskan taakse paikallista. Niistä käytännössä vaikuttaa aivorungon kautta prosesseihin, jotka tukevat nukahtamista, mutta ylipäätään jos ajattelee, Totta kai jos miettii unettomuutta niin se on monia syitä. Joillakin se on se, että aivot raksuttaa, mutta sitten monilla on myös se, että vähän jotenkin tietokolutusta ja levottomat jalat ja kaikkea tämmöistä.

Jos saa elimistön tai kehon epämukavuutta, kiputiloja ja tämmöisiä jännityksiä eli rentoutettua kehoa, niin se myös heijastuu rauhallisempaan uneen.

Käytän itse iltaisin. En juuri ennen nukkumaan mennä, mutta ehkä se pari tuntia. Monesti otan keskivartalolle ja sitten toden niskan taakse. Miksi keskivartalolle? Viimeaikaisessa tutkimuksessa näyttää, että se on hyödyllistä myös suolistolle Bakteerikantaa hyödylliseen suuntaan, laskee sitä tulhedusta, mitä siellä potentiaalisesti on, jopa korjaa tiiviitä liitoksia eli tämmöistä vuotavaa suolta.

Ja yksi itse asiassa meta-analyysitutkimus näytti, että tulheduksellisissa suolistosairauksissa tästä oli hyötyä. Ja aika niin kuin...

Karita Aaltonen: Mielenkiintoista Mä en ole tuota tiennyt, tuohan on ihan huikea tieto.

Olli Sovijärvi: Koska aika monilla

Karita Aaltonen: on suoliston kanssa häikkää tai sitten joitain sairauksia.

Olli Sovijärvi: Ja sitten näet tämmöisiä yksittäisiä kertomuksia kun ihmiset on käynyt vaikka koko vartalo punavaloterapiassa, niin on kaikenlaisia juttuja ja on monia tämmöisiä, joilla on kroonisia suolistuvaivoja, joista on yhtäkkiä hoitunut kun sitä on tehty säännöllisesti.

Ja mä esimerkiksi tykkään itse tosi paljon, että on keskivartaloja tähän vatsalle, koska mä tunnen sen, että okei nyt tapahtuu hyödyllisiä asioita suolistossa. Ja sitten tietysti se

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

ei ole vaan, että musta tuntuu vaan, että tiede näyttää myös ja nämä tutkimukset näyttävät myös sen että hei tulehdustaso laskee suolistossa.

Okei tiivit liitokset korjaantuu siellä. Bakteerikanta muuttuu. Itse asiassa me tuotetaan myös enemmän lyhytketjuisia rasvahappoja, mitkä on sitä syödyllisiä.

Karita Aaltonen: Ai että? Meidän saman tien punavallohoitoon?

Olli Sovijärvi: Joo, näitäkin laitteita, näitä tulee koko ajan uusia innovaatioita. Ja jos miettii vaikka aivot, suolisto, Akselia, olemme siitäkin joskus puhuttu.

Nyt on olemassa sellainen laite, jossa on semmoisia 96 tosi pientä lediä, eli se tarkentoi tänne alueelle tosi tehokkaasti. Ja sitten siinä on semmoinen tähän etuotsa-aivolohkolle kanssa on pieni lede ja semmoinen laite ja sitten ne toimii synergisesti. Eli sillä hoidetaan tätä aivot...

Aivot saalistaa akselia.

Karita Aaltonen: Ihan mahtavaa Ja kuitenkin suolisto- ja aivoyhteydestä puhutaan tosi paljon. Tämähän on hyvä lisävinkki siihen.

Sitten

Karita Aaltonen: tulee mieleen käytännön asia. Kun me otetaan punavallan ja puhuit siitä vatsan alueelle, niin haittaako, jos siinä on vaatteet päällä?

Olli Sovijärvi: Ihon kannalta joo Lähi-imparapuna menee.

Läpi. Mutta ideaalisti ei olisi vaatteita kauheasti välissä. Ja en nyt solariin sinne vediinkään mennä vaatteet päällä. Sitten alusvaatteilla on esimerkiksi C-Lade Pro'ssa

ei

Olli Sovijärvi: tarvitse mitään nakkena. Toisaalta saa käydä mutta ajattelin, että jos on jossain julkisessa laitteessa, niin ehkä se ei ole niin välttämättä hyvä juttu.

Eli

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: ne ihovaikutukset on myös merkittävät,

eli

Olli Sovijärvi: ihon uudistuminen paranee huomattavasti kollageenituotanto, kollageenihajoaminen hidastuu, eli se ylläpitää hyvää iholaatua.

Karita Aaltonen: Ja just se energia on jotenkin, koska mehän puhutaan tänään nimenomaan siitä elinvoimasta ja energiasta, että miten palautumisen kautta me saadaan sitä elinvoimaa niin...

Olli Sovijärvi: Kukaan ei haluaisi että olisi vähän enemmän energiaa tai että ei väsyttäisi päivän aikana koko ajan. Kukaan ei voi väsyttää jos on normaalia, mutta se, että ei olisi niin kuin silleen että joko päivä väsyttäisi

Karita Aaltonen: koko

Olli Sovijärvi: ajan.

Karita Aaltonen: Sanoi Juha Tapio tiedätkö sen biisin? Kukaanpä ei. Tuli sen mieletön.

Olli Sovijärvi: Kukaanpä ei tiedä.

Karita Aaltonen: Sitten mennään kolmanteen eli Kryon, eli huippukylmähoitoon. Kerro vähän perusspeksejä siitä.

Olli Sovijärvi: Se on aika intensiivinen lyhyt hoito. Nykyään ne ei ole siis enää mitään nestetyppejä, mitä jossain ikivanhoissa laitteissa oli, missä oli enemmän riskejä, vaan se on ihan sähköisesti tehtyä tosi huippukylmä ilmaa.

Lämpötilat on siellä ehkä, ne on vähän laitteista riippuen 110-150, siis miinusastetta. Se on huippukylmä mutta se on erilaisia efektejä, koska se on ilma ja jos olet vaka-avannossa ja ollaan vedessä, niin sää johtaa lämpöön huomattavasti enemmän vesi kuin ilma. Kyllä siihen tulee kylmä, mutta se on erilainen fiilis jos vertaa avantoon.

Sehän on paljon

Karita Aaltonen: kylmempi kuin avanto.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: Joo, mutta se ero on siinä, että lämmön johtavuus on 28 kertaa suurempi kuin kun menet veteen. Väitän että avanto nollasosteista tuntuu paljon kylmemmältä kuin huippukylmässä, koska se jää enemmän iholle, mistä ne efektit lähtevät eteenpäin Ja niin, siellä on kehittyneet laitteet esimerkiksi nämä CTN ja Cryotec-laitteet siellä segmenteittäin Siinä analysoi se ihon lämpötila kun se laskee tietylle tasolle niin sitten tavallaan se puhallus loppuu.

Ja sitten jos se alkaa nousemaan, niin se tavallaan tuunaa sen henkilön mukaan. Siinä haetaan aina tietyt lämpötilat. Ja kesto siellä on yhdestä minuutista kolmeen minuuttiin, ja voi valita eri tasot. Että on easy, intermediate ja sitten on semmoinen intense.

Karita Aaltonen: No ootko sä intense, kun sä mietit?

Olli Sovijärvi: Yleensä mä oon ollut sen medium, mutta viime viikolla testasin sitä intense,

Karita Aaltonen: Oli

Olli Sovijärvi: kyllä vielä huomattavasti paljon paremmat, tuli parempi olo, se oli kylmempi tottakai

mutta

Olli Sovijärvi: ne jälkieffektit oli silleen, että

huuh

Olli Sovijärvi: okei ja se mikä on mielenkiintoista on mentaaliset effektit, että se on tosi Virkistävä ja se mitä tutkimuksessa on nähty myös, että voi jopa masennusta, ahdistusta ja kaikkea tämmöistä saada hoidettua.

Totta kai samoin me havaitaan myös avantouinilla. Ja joo okei, no sitten jos ajatellaan mitä kylmä ylipäänsä tekee paikallisestikin, jota kautta sinne signaalit myös lähtee sitten eteenpäin, niin tulhdustason lasku, hapetustressitason lasku, kuulostaako tutulta nämä efektit, mitä näissä muissakin laitteissa, Ne on ehkä ne suurimmat Tätä on tutkittu ehkä vähän vähemmän

kuin

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: näitä muita teknologioita ja se ei tietysti tarkoita, että se ei olisi hyödyllistä, koska niitäkin löytyy.

Ja on just katsottu vaikka kroonista väsymisoirehtymää saaresta villan, niin näyttäisi hyötymään siitä masentuneella, ahdistuneella ja sitten kaikki krooniset kiputilat ja muut. Palautuminen liikunnasta lisääntyy selkeästi. Ehkä tässä varmaan ne kiputilat ne on se suuri efekti. Sitten on myös paikallis-cryo-laitteita.

Muistan tosiaan viime viikolla, mulla oli olkapäässä aika kipeä. Nyt se on huomattavasti paljon parempi kun rupeaa taas viiustamaan tässä näin. Mutta siinä on semmoisia X-cryo-paikallisjuttuja, missä noin kaksi minuuttia yleensä vedetään. Se on ihan hämmentävä se efekti siinä kivussa. Koska se lievittyy hyvin nopeasti ja sitten se vaikutus kestää ehkä pari päivää.

Ja sitä jos sitten toistaakin useampaan kertaan viikossa, niin väitän että on huomattavasti tehokkaampi kuin joku tulehduskipulääke

ilman

Olli Sovijärvi: laittovaikutuksia. Ja tätä on tutkittu ja tuonne myös verrattu perinteisiä menetelmiä ja sitten näitä Niin hyödyt ovat aika lailla vastaavat ilman haettavaikutuksiin.

Kröössä totta kai esiin on myös niitä esteitä tai silleen että milloin ei saa mennä siellä on erilainen lista.

Karita Aaltonen: Mitä sä nostaisit sieltä? Kun mä ajattelen, että sehän voi olla jollekin stressitila, että sä menet yhtäkkiä todella kylmään tilaan niin ketä on ne, kelle sä et ehkä välttämättä osittele?

Olli Sovijärvi: Tämä on tietysti samanlainen vähän hormeettinen stressitila kuin on saunominen tai avanto tai muu, joka johtaa myös sen autonomisen hermoston Kannalta sellaiseen tilaan, että se adaptoituu paremmin stressiä sietäväksi.

Ja vielä jatkan tuosta eli HRV, esimerkiksi sydäm- ja sykevälivaihtelu on nähty, että nousee huippukilpahoidon, josta käy se säännöllisesti, mutta myös jos käy vanhussa säännöllisesti, niin se vaikutus on samantyyppinen. Siellä on pitkä lista. Mä muistan, kun näin sen kuvan. Sanotaan, että jos on kroonisia sydänsairauksia sepelvaltimuotoautin vaikeaa...

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Kaikki tämmöisiä aika vaikeita sairauksia, missä sitten Se elimistö on niin herkästi tilassa, että äkillinen rasite voisi aiheuttaa ongelmia, korkea verenpaine ja on siellä paljon kaikkea muitakin. Tai jos on jotain kylmäurtikaria, cryoglobulinemia ynnä muuta, niin on tietysti hyvä selvittää aina.

Huippukylmässä olisi hyvä, että ennen kuin ihminen mennään, olisi lista,

jossa

Olli Sovijärvi: katsoo, onko tämä sulle sopiva vai ei ja sen perusteella arvioi

Karita Aaltonen: Niin Ja kun ajattelee, että on ihania klinikoita kuten Recofresh on antioksidantiklinikoiden yhteydessä, niin oisansa, että siinä pitäisi olla joku lääkärin konsultaatio Mikä sopii sinulle nyt tänään?

Olli Sovijärvi: Ideaalisti. Tai vähintäänkin joku joka on koulutettu siihen ja joku terveydenhuollon ammattilainen. Voi olla myös hoitaja. Vähän niin kuin ottaa esitiedot katsoa, miksi haluat tätä käyttää ja sitten käy läpi

Karita Aaltonen: Tämäkin on varmaan tulossa?

Olli Sovijärvi: Joo, olen myös luennonnut Aantioksit-klinikalla ja kävin näitä läpi ja suosittelin tällaista.

Olisi hyvä ylipäänsä ihmiset, jotka ottavat erilaisia hoitoja, että siinä olisi seurantaa ja tsekkausta. Se on se ideaalitilanne.

Karita Aaltonen: Mitä hei urheilijat nehän käyttää tosi paljon huippukylmähoitoa niin onko se nimenomaan urheilusuorituksen jälkeen ja onko se hyvä sitten pitää joku välipäivä ja sitten vai heti siinä urheilusuorituksen jälkeen?

Olli Sovijärvi: Joo, siinä on monenlaisia näkökulmia. Mä tiedän ihmisiä, jotka ottaa jopa ennen Mutta mä en ehkä siihen lähtisi, koska se että se kylmätet kehoon, niin se ei välttämättä ole

paras

Olli Sovijärvi: juttu suorituskyvyn

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

kannalta.

Olli Sovijärvi: Sitten jos välittömästi treenin jälkeen se vähän riippuu, että minkälainen treeni on, mitä sillä haetaan.

Jos tarkoitus on kasvattaa lihaksia voimaa tai on tehty joku tosi tiukka kardiovaskulaariharjoitus, niin se voi Minimoida niitä hyötyjä, koska siinä äkillisesti vedetään tulehduksi hapetustressit matalalle, vaikka niitä nimenomaan haetaan, niitä fysiologisia stressitekijöitä jotta se elimistö itse adaptoituu niihin, että sehän perustuu siihen miksi treenaaminen kehittää Pyysit kuntoon.

Vähän samaa, etteikö on suoraa avantoa jos on vetänyt hirveän punttitreenin, koska et saa samoja hyötyjä. Mutta ehkä 2-4 tuntia sen jälkeen, jos treenaa vaikka iltapäivänä niin sitten voi käydä illalla. Tai nimenomaan leipäpäivänä, se olisi ehkä vielä parempi

siihen.

Olli Sovijärvi: Ja ihan selvästi nopeuttaa palautumista silloin.

Eli se aikaikkuna on tuossa semmoinen

Karita Aaltonen: tärkeä. Tämä on mun mielestä jotenkin ihana tämä sanonta tai tämä palautumisen pyhä kolminaisuus että meillä on se ylipainehappihoito, meillä on punavalo ja sitten tämä kryo eli huippukylmähoito, että nämä yhdessä Kerro vielä jotenkin, että miten nimenomaan se kombinaatio näiden kolmen kesken niin minkä takia se on just niin optimaalinen?

Olli Sovijärvi: No ennen kuin mä suosittelen, jos on mahdollista niin käy. Testaa nämä jos terveydentila sallii, niin sitten se huomaa myös, mitä siinä tapahtuu. Mutta siinä on näitä mekanismeja, joita me ollaan käyty läpi, eli monethan vaikuttaa siihen energiantuotantoon, eli tulee enemmän energiaa enemmän happea ja sitten käytännössä kaikki näistä vaikuttaa tulehdustilan

laskemiseen,

Olli Sovijärvi: hapetustressitasojen laskemiseen ja myös sitten on tietysti metabolisia, aineenvaihdollisia vaikutuksia.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Se, että haetaanko suorituskykyä tai sitten vaan palautumista terveydellisiin vaikutuksiin. Niin mä haluaisin näistä, mä toivon ja itse asiassa mä oon ollut yhteydessäkin, että jos löytyisi joku, joka rupeaisi tekemään ihan tätä tutkimusta. Että on yksi tutkimus semmoinen Healthspan Project 2024 julkaistu, missä kuusi kuukautta ihmisiä, siinä oli kaikki nämä kolme teknologiakäytöstä.

Sitten siellä oli myös Impropuna sauna, ne oli peräti tunnin siellä. Sitten oli kompressio alarajakylmä kompressiohoito. Sitten oli IV-vitamiiniterapian hoito ja siinä nyt ei ollut mitään semmoista uuuh, että tämmöisiä vaikka perusvitamiinijuttuja. Mä luulen, että aika suurin osa niistä vaikutuksista perustui kuitenkin vielä enemmän näihin teknologioihin.

Siinä ei kontrolloitu liikuntaa, eli ihmiset saa liikkua ihan miten ne halusi liikkua, eikä myöskään kontrolloitu tai vaikutettu ruokavalioon Eli ne vaikutukset perustuu näihin laitteisiin. Se mitä siellä havattiin niin itse asiassa oli Suuremmalla osalla kaikki kardiovaskulaaririskitekijät tai tämmöiset markkerit parani ihan merkittävästi.

Esimerkiksi serumia, lipidiprofiilia, kaikki kolesterolitasot, tulehdusarvot. Hervostollisesti nähtiin että sydämen sykevälivaihtelutaso nousi melkein kymmenellä millisekunnilla, kun mitataan sitä RMSSD-arvoa, ja se on siis merkittävä muutos. Ja aika moni myös laihtui ilman että se fokus on ollut siinä laihtumisessa.

Käytännössä suuri osa tai melkein kaikki siitä laihtumisesta oli rasvaa. Ja nämä oli ehkä päälöydöksi. Siinä ei tietysti katsottu mitään näitä telomeerejä tai kantasoloja tai muita. Mä oisin katsottu enemmän tätä, että miten tämä vaikuttaa terveyskaareen eli se health span. Eli tarkoittaa sitä, että miten me pysytään Terveempänä pidempään.

Silleen mä ehkä näen nämä kaikki yhdessä, että tämä potentiaalisesti auttaa tosi paljon ihmisiä pysymään terveempänä Toki jos on sairauksia, niin sitten on semmoisia, mihin tätä voidaan myös käyttää, mutta se elinvoimaisuus ja että jos pystytään hidastamaan ikääntymistä ja semmoista hyvää energisyyttä yleistä terveyttä Ja siihen, kun kombinoidaan nämä asiat mistä me ollaan puhuttu täällä monia kertoja lähtien ihan unesta ja muista elintavoista niin tämä on vähän niin kuin piste iin päällä on tyhmä mutta mikä on, niin kuin icing on the cake,

eli

Olli Sovijärvi: tämä on kiva tosi hyvä lisä Mutta totta kai se pyramiili, ne perusasiat pitää olla siellä aina kunnossa.

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Jos syöt ultraprosessoitua ruokaa, nukut viisi tuntia päivässä, et liiku, vedät röökiä, dokaat ja sitten kuvittelet näin laitteella, saa sitä ihmeellä aikaa varmasti auttaa. Ne vaikutukset on vielä moninkertaisemmat jos siellä on paljon ravinteita siellä kudoksissa. Siellä on erilaisia yrtejä ja muita kasviravinteja, jotka tukee ja laskee jo tulehdusta muutenkin.

Sitten teet hengitysharjoituksia ja hengästyt eli opetat kehoa ja muutenkin.

Karita Aaltonen: Tuo on niin tavallaan iso palapeli ja sehän on ihan selkeää, että se perussetti on kyllä hyvä olla kunnossa. Ja sitten, koska kaikkihan me halutaan lisätä elinvoimaa ja energiaa, niin tämä

Olli Sovijärvi: on

Karita Aaltonen: ihan mahtava lisä siihen. Mutta hei tähän loppuun Olli Sovijärven, aina tämä sama, mutta siis kolme hyvinvointivinkkiä kesään.

Ja etsä sanoa näitä, mistä ollaan puhuttu.

Olli Sovijärvi: Nauti auringosta. Eli sopiva aurinkoaltistus on ihan ihmeellinen efekti. Nyt on kevät tai alkukevät kun me kuvataan tätä ja huhtikuun alku.

Ja

Olli Sovijärvi: tota... Ihan 15 minuuttia sitä keskipäivää aurinkoa, niin endorfiinit nousee ja samalla jos pystyy olemaan vähän maarittuneessa niin mä tykkään itse paljoa ja aloin nurtsilla ja samalla sitä aurinkoa ja tietysti raikas ilma ja ylipäänsä luonto, metsässä oleminen ja se hengittäminen siellä, näillä pääsee aika pitkälle ja Niin ehkä sen ilon kautta ja sitten liikkuminen ulkona etenkin ja luonnossa ja sitten kevättä ja tietysti nyt mennään jo kesään, niin sitten on hyvä ravistella kaikki nämä talven kaikki raskaat jutut ja vähän ehkä keventää sitä syömistä ja enemmän ottaa kaikkea luonnosta ja rasijyrtejä ja villivihoniksia ja muuta tämmöistä.

Karita Aaltonen: Tuliko

Olli Sovijärvi: siihen kolme? No tuli

Karita Aaltonen: varmaan! Ihan loistavaa! Kiitos haastattelusta Olli Sovijärvi!

Tämä transkriptio on tuotettu automaattisesti tekoälyn avulla, eikä sitä ole oikoluettu tai tarkistettu manuaalisesti. Teksti saattaa sisältää virheitä, epätarkkuuksia tai puutteita. Suosittelemme tarkistamaan tiedot alkuperäisestä haastatteluvideosta VIP-videokirjastosta, mikäli tarvitset varmistettuja tai virallisia tietoja.
© TerveysSummit 2025

Olli Sovijärvi: Kiitos!