

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

Ville Pöntynen

Lääkäri

Tämän ravintolisän lääkäri ottaisi mukaan autiolle saarelle

Karita Aaltonen: [00:00:00] Seuraavaksi TerveysSummitissa perehdytään elintärkeisiin aminohappoihin eli puhutaan EAAsta ja minkä takia me sitä tarvitaan ja tästä on keskustelemassa meillä lääkäri Ville Pöntynen, tervetuloa.

Ville Pöntynen: Kiitos taas Ei ole pitkän aikaa, kun käytiin täällä viimeksi pöydän ärsi juttua.

Karita Aaltonen: Mutta meillä on aina riittä juttua erittäin tärkeistä asioista.

Toistaiseksi vielä. Ja tänään puhutaan siis EAAsta, eli aminohapoista, jotka on meille äärimmäisen tärkeitä. Mutta jollekin voi olla vähän vielä sille hakuseessa, että mitä tämä EAA on. Mitä se on?

Ville Pöntynen: Joo, eli EAA, no se oikeastaan sanotaan aika hyvän suomennuksen sille Elle. Se E, tai yleensäkin EAA, sehän tulee englannin kielestä.

Tarkoittaa essential amino acids,

niin

Ville Pöntynen: se E siinä, se tarkkakäydös olisi välttämätön, mutta [00:01:00] elintärkeä itse asiassa osuu aika hyvin, eli puhutaan elintärkeistä aminohapoista

ja

Ville Pöntynen: käytännössä niitä aminohappoja, eli elintärkeitä aminohappoja on yhdeksän kappaletta ja nämä yhdeksän aminohappoa on sillä lailla erikoisia verrattuna muihin aminohappoihin, meillä on muitakin aminohappoja, Näitä kyseistä yhdeksän aminohappoa meidän keho ei pysty itse tuottamaan mistään lähtöaineesta.

Niitä on pakko saada ravinnosta. Ja periaatteessa vielä yksi sellainen tärkein juttu minkä takia se on välttämätön, on se, että keholla ei ole oikeastaan konsti. Kuten tiedät niin esimerkiksi monia vitamiineja, varsinkin rasvaliukoisen vitamiinien mehän voidaan varastoida. Pistetään jemmaan vaikka A-vitamiinia, maksaa ja näin, mutta

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

aminohappoja ei voi varastoida Eli niitä pitää saada joka ikinen päivä ja itse asiassa niitä tarvitaan saada useita kertoja päivässä, varsinkin jos me lähdetään hoitamaan erilaisia terveysongelmia.

Eli sekin tekee niistä välttämättömiä, eli ei voi ajatella niin, että hei nyt mä tankkaan, että mä olen hyvin [00:02:00] syönyt joskus aikoinaan, niin kyllä mulla niitä aminohappoja on varastossa, niin se ei pidä paikkaansa. Paitsi kohdataan nyt tietysti, tavallaan keho pystyy varastomaan aminohappoja. Tekemällä aminohapoista valkuaisainetta eli proteiinia.

Ja se mihinkä me voidaan aminohapot varastoida on esimerkiksi lihaskudokseen, luustoon, erilaisiin kudoksiin. Mutta jos me halutaan sieltä varastosta ne aminohapot ottaa, meidän pitää ruveta rekkomaan Se ei ole kyllä järkevä juttu eli lähteä esimerkiksi lihasta rikkomaan eli syömään omia lihaksia.

Karita Aaltonen: Kun sä sanoit että me saadaan aminohappoja ruuasta, niin mistä kaikesta ruuasta, ravinnosta?

Ville Pöntynen: Siis aina kun syöt proteiinia eli valkuaisainetta, eli sehän menee niin, ja tämä on itse asiassa tosi hyvä, että kysyitämme no kysytänsä. Eli kun me syödään valko-asennetta proteiiniä ihan sama on se kasviproteiini ja eläinproteiini. Totta kai kasviproteiini ja eläinproteiini, niin kuin aminohappokoostumukset vaihtelevat.

[00:03:00] Kun ruoansulatus toimii tehokkaasti. Suolahapot Haimainzyymit hoitaa homman ja ne pilkkuvat sen valkuaisaineet vapaiksi aminohapoiksi, jotka imeytyvät. Nyt tullankin itse asiassa sanomaan saman tien sen kaikista tärkeimmän syyn minkä takia ainakin omilla potilaillani tosi monella on aminohapoista vajetta.

Ei toimi vatsa.

Ei

Ville Pöntynen: ruoan sulatus pelaa kunnolla. Eli ei ole suolahappoa riittävästi välttämättä. Haima ei ole ihan tip-top kunnossa. Tai sitten suoliston pinta on vapaata Rikki, tai ehkäpä siellä on vastassa vähän liikaa mikrobeita ohutsuolan puolella ja aminohappuja ei vain näytä imeytymään riittävästi.

Tämä on tosi tavallinen juttu. No joo ja ymmärretäänhän sen, jos ruoasta et saa niitä välttämättömiä aminohappuja joka ikinen päivä kun niitä ei pystytä varastoimaan, 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

keholla on kaksi vaihtoehtoa joko kärvistellä eli tulee oireita, Tai sitten käy niin, että ruvetaan syömään niitä omia [00:04:00] kudoksia, ja esimerkiksi tulee lihaskato, jos miettii vaikka vanhuksia, niin sitten alkaa lihakset surkastua, niin proteiinin vajetta.

Karita Aaltonen: Mitä kaikkia hyötyjä EAAlla on? Mitä hyötyjä me saadaan? Mihin kaikkeen keho sitä tarvitsee? Eli miksi

Ville Pöntynen: ne on elintärkeitä myös niin kuin periaatteessa joo Vielä periaatteessa kolmaskin juttu, miksi ne on elintärkeitä. No tuon sanoinkin jo eli aminohappoja käytetään rakennusaineilla, niistä syntyy ne proteiinit eli valkuaisaineet.

Ja käytännössä meidän kehohan on kaikki, mitä meidän kehossa, kaikki kudokset ja oikeastaan kaikki, kaikki entsyymit, kaikki jopa vasta-aineet immuunipuolustuksen puolella, ne on proteiinia, ne syntyy aminohapoista. Eli jos meillä ei ole riittävästi proteiinia niin meillä ei oikeastaan Ole mitään. Eli me pikkuhiljaa vaan raihnaustaan Eli sillä lailla se on yksi tärkeä juttu.

Mutta aminohappoja käytetään myös muuhunkin. [00:05:00] Ja oikeastaan haluaisinpa kertoa sinulle yhä hyvän, en tiedä onko se hyvä tarina mutta kerron nyt tarinan. Koska tota... Niin päin tämä toimii paremmin. Nimittäin se, että miten mä itse löysin yleensäkin EAA.

Eli

Ville Pöntynen: mistä mä sain ajatuksen, että mun kannattaisi ruveta mun potilailla kokeilemaan EAA.

Koska se nimittäin toimii. Se toimii todella usein todella hyvin. Me oltiin Porissa. Lindströmin Merihan on käynyt sulla täällä jutulla. Ja Olli Polokin on käynyt. Merja pyysi samanhenkisiä ihmisiä Se oli semmoista vähän niin kuin rajoittuneiden kesäpileitä ehkä voisi sanoa, eli itsehän olen rajoittunut niin, että en saa hoitaa enää kilpailun potilaita ja siellä oli nyt sitten muitakin rajoittuneita ja Olli ei saa hoitaa enää sitten taas kronisen väsymysoireiden [00:06:00] potilaita.

Okei, tästä on niin pitkä aika, että itse asiassa mulla oli vielä lääkärioikeudet tallella, mutta ehkä se Merja näki minussa jotain Potentiaalia sillä lailla, että kutsu tuli, mutta joka tapauksessa me istuttiin siinä merjenpöydän ääressä mä muistan, takapihalla, terassilla, Olli oli siinä vieressä. En mä muista tarkemmin, että miksi me juteltiin siitä, mistä me juteltiin, mutta sitten Olli sanoi vaan yhden lauseen.

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

Niin kun kaikilla kroonisen väsymysohjelman potilailla on matala prealbumi. Ja se jäi mulla niinku, että hetkinen mitä se sanoo? Ja jo siinä mä sitten, että hetkinen, prealbumiini, sehän on proteiinin saannin mittari jos en väärin muista. No okei ilta oli kiva, mä en muista siitä illasta mitään muuta. Se johtuu siis siitä, että siitä on niin pitkä aika.

No okei okei Aamulla Ollinkaan aloittava herännyt. No en herännyt Ollinkaan aloittavan, vaan joka tapauksessa se jäi mulle mieleen. Mä muistan edelleenkin, se Olli istui vieressä ja [00:07:00] sanoi, että koronaisen väsymysohjelman potilaat kaikilla matala prealbumi. Kun mä pääsin kotiin, mä lähdin katsomaan labrakäsikirjasta, että mitkä asiat voi olla matalan prealbuminin taustoilla.

Siellähän tuli, että proteiinin vaje. Se on proteiinin saannin, eli aminohapposaannin markkeli. Ja koronaisen väsymysohjelman potilaat kuten tiedät ovat totaalisen uupuneita, väsyneitä eivät kestä fyysistä korviamista Siitä sitten lähti ajatus, että jos se näin on, ensinnäkin rupesin mittaamaan prealbumiiniä niin kappas vaan, prealbumiini on matala ei pelkästään koronaisen väsymysohjelmäpotilaalla, vaan jos on melkein mitä tahansa erilaiset terveysongelmat ja varsinkin niitä vatsaongelmia.

Niin sieltä löytyy matala prealbumiini. Eli se prealbumiini ei itsessään, niin kuin se krooninen väsymysohjelmä ei selity matalalla prealbumiinilla, vaan erilaiset terveysongelmat heijastuvat tavalla tai toisella tosi usein sinne aminohappojen aineenvaihduntaan, aminohappojen [00:08:00] riittävyyteen. Ja kun tämä havainto oli, niin sitten mä tietysti rupesin kelaamaan, että nämä ihmiset syövät proteiiniä mun potilaat syövät proteiiniä niin kuin yleensäkin mehän syödään keskimäärin vähän liikaakin jopa proteiiniä.

Minkä takia meillä silti näkyy labroissa, että aminohapoista on puutettava

Ja

Ville Pöntynen: prealbumiini ei sitten loppujen lopuksi ole myöskään ainut aminohappomarkkerei. Jos me katsotaan vaikkapa rautalabroja, transferiinisaturaatio, niin siellä tulee se transferiini. Ja senhän pitäisi olla raudanpuutteessa korkea.

Mutta tosi usein mä näen että on raudanpuute ja transferiini ei ole korkea Sitten kun me katsotaan mitäs muuta se transferin mitta, ihan niin kuin prealbumiini, molemmat on maksan tuottamiin valkuaisaineita, molempien tuotanto heikentyy, jos ei ole aminohappeja. Eli tällä lailla nopeasti löytää myös sitten tän yhteyden, että katos vaan, rautaa ei imeydy, niin ei täältä imeydy myöskään näköjään aminohapot.

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

Siellä onkin joku vähän isompi ongelma sillä ruuansulatuksen puolella. Mutta joillakin tapauksissa useammalla markerilla pystyy osoittamaan, että erilaisissa [00:09:00] terveysongelmissa aminohapot näyttää olevan rajoittavattakin. No sitten siinä tuli sitten tietenkin se, että no okei Mitäs tälle asialle voit tehdä?

Proteiinia tulee jo syötyä, mutta nämä ihmiset jostain kumman syystä, niin ei vaan riitä. Proteiinin saannin lisääminen ei näe labroissa, ei näe voimissa. No voitaisiinko me ohittaa tämä huono ruoan sulatus, imeytymisongelmat voitaisiinko me tehdä jotain? No en tiedä, jos pilkottaisikin jo mahasuolikadavan ulkopuolella se proteiini jo valmiiksi imeytyvään muotoon, eli valmiiksi aminohapoiksi.

Sitten mä meninkin läheiseen kuopiolaiseen luotaistuotekauppaan ja sitten, että onko sulla muuten aminohappojauhetta ja sitten, on meillä tuolla urheilijoiden hyllyssä mutta ei niitä kukaan koskaan osta. Sitten mä ajattelin, että okei aletaan pari potilasta tulemaan. Ja Jumaliroilla, joka tapauksessa se reaktio, siis [00:10:00] ensimmäisestä potilaasta lähtien, niin se mitä sieltä lähtien tapahtui, minkälaisia hoitovasteita me saatiin niin aivan käsittämättömän ihania tarinoita.

Ja nyt tullaan sitten siihen, eikö ollut nyt hyvä pohdistus siihen, että mihinkä me oikeasti tarvitaan Niin sen takia mä ajattelin tätä tarinaa, niin tullaan siihen, että mihin niitä aminohappoja oikeasti tarvitaan, koska se selittää sen, että minkä takia tuli niin voimakkaita ja tulee siis edelleenkin mun potilailla.

En varmaan valehtele kun sanon että minun potilasta yksikään niin jokainen tulee kokeilemaan jossain vaiheessa aminohappovalmiista EAA-jauhetta, koska siitä on tullut niin kertakaikkiaan hyviä hoitotuloksia. No okei joo. Crohnin väsymys oireyhtymä energiantuotannon ongelmat. Aminohapot tarvitaan mitokondrioissa, jotka tuottaa meille sitä ATP-energiaa, jota voidaan käyttää lihastyöhön ajattelutyöhön, [00:11:00] kaikkeen periaatteessa, mitä maan kehossa tapahtuu.

Aminohapot tukee, mitokondrioissa tapahtuu kaksi semmoista vaihetta. Sillä on sitruunahappokierto ja sitten sillä on oksidaatiivinen fosforilatio, ei sitä nyt sen enempää, mutta se sitruunahappokierto, sitä pystytään tukemaan monesta eri kohdasta. Aminohapot.

Eli

Ville Pöntynen: me pystytään lisäämään ATP-tuotantoja.

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

Tämä on ihan selvästi sellainen, mitä myös näkee. Uupumusoireet väsymysoireet ja lihasoireet lähtee helpottamaan. Tulee fyysistä suorituskykyä, kognitiivista suorituskykyä. Palautuminen paranee, lihasjäykkyydet helpottaa, maitohaputus helpottaa. Eli mitokondyylistä tapahtuu jotain. Sittenhän me puhuttiin jo tästä proteiinisynteesistä.

Proteiinin synteessin lisäksi myös lihakset muutenkin hyötyvät niistä aminohapoista ja voi olla esimerkiksi tuttu eli EAA eli välttämättömät aminohapot ja sitten PCAA [00:12:00] eli branch chain amino acids eli haaraketjuista aminohapoista. Voi olla tuttu taas sieltä kuntoulupuolelta, liikuntapuolelta, että sitten haaraketuisilla aminohapoilla eli leusini, iso leusini ja baliini, ne on kolme niin niillä haetaan just sitä fyysistä suorituskykyä.

No kiva juttu on se, että nämä haaraketuiset aminohapot ne itse asiassa kuuluu siihen yhdeksään välttämättömään aminohappoon eli meillä on EAAssa on haaraketuiset aminohapot plus kuusi muuta, eli joka tapauksessa energiantuotanto, Lihasaineenvaihdunta, ja sieltä tulee se suorituskyky. Periaatteessa on vielä yksi mahdollisuus oikeastaan parikin mahdollisuutta millä sitä suorituskykyä voidaan saada lisättyä.

Seuraava, jonka sanon on kilpirassaineenvaihdunta, kilpirashormonit.

Varmaan kaikille on ehkäpä tuttu, että tarvitaan jodia, että saadaan kilpirasihormonin [00:13:00] tehtyä. Mutta mitäs muuta sinne tarvitaan, se jodi nyt itsessään muutu miksikään se on alkuaine. Pitää olla jotain muutakin. Me tarvitaan tyrosiiniaminahappoa. Jodin laitetaan kiinni tyrosiiniaminohappoon kilpirasio, että saadaan kilpirasihormonin.

No okei okei nyt kun sä katot EA ja ohi purkkiin kylkee, sä huomaat, että eihän täällä oo tyrosiiniaminahappoa. Tyrosiini ei ole välttämättä aminohappo, vaan tyrosiini syntyy fenyylialaniinista. Ja fenyylialaniini on siinä purkin kyljessä. Eli fenyylialani tyrosiiniksi tyrosiini menee kilppariin ja kilpirahan tuottaa lisää kilpirauhashormoneita Ja kun kilppari käynnistyy, saadaan lisää kilpirauhashormoneita.

Okei tämä toimii silloin tietysti että kilpirahainen kärsii tyrosiinin puutteesta, silloin se auttaa. Jos on kilpirahainen poistettu tai siinä on tulehdus niin eihän tyrosiinin aminappu silloin auta. Joka tapauksessa kun saadaan kilppari tuottaa lisää kilpirauhashormoneita, saadaan T3-hormonin pitoisuus lopulta nousemaan, [00:14:00] T3 ohjaa mitokondrotoimintaa ja taas olo paranee.

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

Sanotaan nyt näin päin, kilpirausen vajatoiminnan oireet lähtevät helpottamaan Eli EAA-alla voidaan saada silläkin lailla terveysyötä eikä siinä vielä kaikki. Jos lähdetään ja jatketaan tuosta tyrosiini-aminohaposta. Siellä on vielä toinenkin, mutta mennään sitten tyrosiinin kautta. Tyrosiini-aminohappo muuttuu myös hermovälitteen aineeksi.

Ja siellä tulee kaksi, jotka tulee itse samasta ketjusta. Tyrosiini muuttuu ensin dopamiiniksi. Ja dopamiini... On tuolla mielialapuolella, mielihyvään kokemisessa, mutta dopamiini tarvitaan myös, tai sanotaan näin päin me ollaan laktoferrinen yhteydessä, me juteltiin tästä, en tiedä muistatko, mutta dopamiini tarvitaan tuohon tai sanotaan niin päin että levottomien jalkojen tai alarajojen [00:15:00] liikehäiriön yhteydessä, joka yöllä on, niin se on dopamiiniongana.

Eli jos dopamiinit on matalalla, voi olla levottomia jalkojen oireita. Sitä kautta uni onnellinen. Dopamiinit periaatteessa joo, ihan itsessäänkin siellä unessa, niin ei se nyt huonoa unelle tee, että meillä on dopamiinit kondiksessa. Eli mielialajuttu, periaatteessa myös tarkkaavaisuusjuttu jos mietitään vaikka ADHD tai ADD, tarkkaavaisuuden häiriötä, niin dopamiini aina epäily ongelmiin siellä mukana.

Eli aminohapolla voidaan saada myönteistä vaikutusta myös sillä puolella. Ja sitten vielä. Se dopamiini muuttuu noradraaliiniksi, eli se sama tyrosiini-aminohappo, jotta tarvitaan kilppari, me tarvitaan dopamiinin ja noradraaliinin tuotanto. Ja noradraaliini on taas sympaattisen stressihermostovalittaja.

Ja mielenkiintoinen havainto periaatteessa, jos miettii vielä koronista väsymysoireyhtymää,

niin

Ville Pöntynen: siellä on yleensä autonomisen hermoston toiminta tai usein autonomisen hermoston toiminnan häiriö. Ja se yleensä on niin päin että sympaattinen stressihermosto toimii [00:16:00] liian... Huonosti Ei saadakaan, mehän tarvitaan stressihän kuuluu, stressihermosto on normaali osa meidän joka päivästä arkea, aina kun me vähänkään liikutaan pitää saada veri kiertää esimerkiksi tehokkaammin, niin sympaattinen hermosto antaa sydämelle käsky, että pumpppaa voimakkaammin pumpppaa nopeammin että saadaan veri kiertää ja suorituskyky saadaan ylläpidetty, vereen paineita saadaan ylläpidetty Ja itse asiassa tuo sympaattinen hermosto tarvitaan jopa sillä yölläkin jonkun verran vaikka se lepohermosto paljon sympaattinen hermosto onkin tärkeämpi.

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

Mutta joka tapauksessa aminohappojaohan avulla voidaan saada myönteisiä muutoksia aikaan myös autonomisen hermoston tasapainossa. Eikä siinä vielä kaikkea, koska Purkin kylestä yhdeksän aminohappoa, niin hirmu paljon vaikutuksia, sehän sieltä tulee. Ei ole niin kuin että me vedetään yhtä asiaa, vaan me vedetään yhdeksän asiaa yhtä aikaa, niin silloin sieltä tulee.

Sieltä on tryptofaani.[00:17:00]

Taas aika monipuolinen aminohappo. Otetaan se energia-aineen varunta mennään sen vähän nopeammin ja sitten mennään sinne hermoveelitteiden puoleen. Tryptofaanihan toimii yhden B-vitamiinin lähtöaineena. Osaatko arvata, minkä? Me ollaan siitä juteltu sinun kanssa aikaisemmin. P1. No, hyvä arvaus Se oli P3. Se olisi ollut mun toinen vaihtoehto Kyllä, ehti P2 sen jälkeen.

Kyllähän joo Eli NADH. Eli tryptofaani. P3-vitamiinihän ei ole välttämätön ravintoaine. Juuri sen takia, että jos me saadaan välttämätöntä aminohappoa eli tryptofaani, jos meidän keho on kunnossa Niin meidän keho tuottaa tryptofanista B3-vitamiinia. Ja tietysti B3-vitamiini NADH, näin vaikuttavassa muodossa, yhtenä vaikuttavana muotona, supersupertärkeä just siellä mitokondrioissa [00:18:00] energiantuotannossa.

Eli taas taas vielä tuli yksi, ja tämän takia sitä, kun rupeaa miettimään että minkä takia EAA-jauheista, tosi tosi mun potilaista, kun he ottaa sen säännölliseen käyttöön, siis käyttää päivittäin ja ottaa useita kertoja päästä Niin se fyysinen ja kognitiivinen suorituskyky ja uni, nämä on ehkä ne selkeimmät niin lähtee korjaantumaan todella todella usein ja todella voimakkaasti.

Siellä on monta synergistä juttua, mitä siellä voi tapahtua, mutta tryptofaanit tosiaan joo me tarvitaan B3-vitamiinituotantoon, mutta tryptofaanista syntyy hermoveelittejä aineista kanssa varmasti sellainen, josta Joka on nyt terveystsummitin katsojilta jossain vaiheessa ainakin kuullut, syntyy serotoniini.

Eli tryptofanista serotoniini ja serotoniinista edelleen melatoniini. Päästetään jopa hormoniaineen vaihtamaan. Eli käyttämällä EAA-jauhetta voi ollakin, että me saadaan unta parannettua, nukahtamista parannettua melatoniinin avulla, mutta [00:19:00] serotoniini taas jälleen kerran, jos me mietitään että mitä porukka syö, Enemmän kuin proteiinia tässä maassa, niin menee SSRI-lääkkeitä melkein

Karita Aaltonen: mielialalääkkeitä.

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

Ville Pöntynen: Ja nyt kun yhdisti tämän havainnon että tosi monella jolla on mitä tahansa erilaisen terveysongelman, niin sillä on aminohapoista usein puutetta. Ihan laboreillakin pystyy toteamaan. Niin onhan se muuttanut aika merkittävästi, että onko järkevämpää syödä SSRI-lääkettä Vai ottaa käyttöön tryptofaaniin, että tätäkään ei tarvitse silloin miettiä, että onko se mulla nyt just tryptofaanista, mutta ottaa sen EAA-jauheen, koska jos on yhdestä aminohaposta vai että on todennäköisesti on muistakin.

Niin EAA-jauhe, niin voikin olla, että me saadaan siinä mielialapuolella merkittävää boostautuminen. Niin kuin kahdellakin lailla tosiaan sen serotoninin kautta mutta myös sitten sen dopamiinin kautta. Periaatteessa myös noradraliini. Sehän on myös mielialaa vaikuttava hermovälittäjä, eli me saadaan tuettua aika mukavasti.

Tuossa nyt [00:20:00] tietysti on ehkä hyvä sitten sanoa koska nyt varmaan sitten valvetunnoille katsoen, ja sinä mietit tietysti myös, jos käyttää jo masennuslääkettä, mielialalääkettä SSRI-lääkettä no voiko sitten ottaa EAA-jauhetta? Minulla tulee aika, totta kai tulee näitä kysymyksiä vastaan, ja kyllä minä aina tietysti mietin myös vähän omien potilaiden kohdalla, jos on Niin kuin mielialalääkötyskäytössä, että miten me tehdään.

No, me tehdään niin, että totta kai me aloitetaan EAA-jauheen, mutta jos alkaa tulla outoja fiboja, niin se ei ole se EAA-jauheen vika, vaan se on se mielialalääkkeen haittavaikutukset. Sitten kun menee katsomaan siitä lääkepakkauksesta, että mitäs haittavaikutuksia siitä hälii, niin ne haittavaikutukset tulee sen takia, kun vihdoinkin se keho alkaa sitä serotonia tuottaa ja sitten tulee lääke joka lisää sen vaikutusta, niin sitten se menee överikseen Eikö niin?

On aika ruveta keventämään lääkitystä, mutta tietenkin se on aina lääkärin homma miettiä, että lääkärin kanssa pitää sopia se lääkekevennykset. Joten ohje nyt sillä [00:21:00] lailla, jos on SSRI-lääkitys käytössä, kokeile, mutta varovasti. Jos tulee outoja fiboja, jes, mutta okei joudut ensin lopettamaan tauottoman hetkeksen aminohappovalmisteiden juttelemaan lääkärin kanssa, että hei nyt kävi niin, että taitaa olla, että Minulla täytyy olla tryptofaanista puute ja tämä saattaisi lähteä korjaantumaan mutta en pysty käyttämään valmisteita kun tulee outoja fiboja.

Voidaanko tarkastella minun lääkitykseni?

Karita Aaltonen: Tuohan on aika mahtavaa kun ajattelet kuinka paljon masennuslääkkeitä käytetään Suomessa.

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

Ville Pöntynen: Okei sama juttu kilpirahaisen kohdalla tietysti tämä, että masennushan tällä lailla lähtee korjaantumaan silloin jos siellä on näistä aminohapoista ollut vaje. Sitten tietysti jos aminohappovajetta ei ole, niin eihän se aminohappo jos sä tuot kehon aminohappoja vaikka ei olisi tarve, no sä sitten niitä hyötyjä sieltä huomaa, eikö niin?

Mutta aminohapoissa tietysti se hyvä puoli kun ne ei nyt sillä lailla varaastoidu muuten niin [00:22:00] on turvallista kokeilla ylimääräisesti kyllä keho pääsee eroon, no problem. Jes. Joo, mä voisin vastata välillä sun kysymykseen siihen, että minkä takia ne on välttämättömiä, mitä hyötyjä, koska kyllähän siellä vielä on muutakin.

Periaatteessa vielä mennään sinne fyysien suorituskykyyn ja sitten sinne vähän niin kuin kroonisen väsymisen oirehtymän suuntaan. Joo, meillä on hirveästi hyviä juttuja. Otetaan lisää munuaiset ekana Eli lisämunua se uupuus Terminä semmoinen okei sitten joo Kyllä se varmaan näin on, ja miksi ei olisi?

Jos on hirmu pitkään ollut valtavaa stressiä, kortisolin tarve ollut tosi pitkään korkea, niin ei vaan lisämunut uupahtaa. Eivät vaan pysty ylläpitämään sitä riittävää kortisolin tuotantoa. No, jos me katsotaan sitä, että mikä siellä... [00:23:00] Mitä siellä tarkalleen ottaen uuvahtaa? Mikä siellä on se ongelma?

Usein lisämunuaisten tai yleensäkin steroidihormonien tuotannon pullonkaula, ja kortisoli on steroidihormoni ihan niin kuin sukuhormonitkin on. Pullonkaula on yleensä siellä yksi vaihe, joka tarvitsee paljon, ja tästä muuten päästään toiseen mielenkiintoisen juttuun vielä, paljon palautetta Pelkytyspotentiaali.

Ei mennä terveellisen liian vaikeaksi, mutta siellä on yksi pullonkaulo, jonka mä katsoin, että toi on kertyosylituotannon rajoittava. Ja se pelkytyspotentiaali, mitä siihen kertyosylituotantoon tarvitaan se vaatii glutaatioonia. Glutaatiooni on kehon määrällisesti tärkein antioksidantti. Mistä päästään vielä yhteen labraan, joka liittyy aminohappoihin?

Gt. Maksa-arvona ja gintonikki. No sanotaan, että gintonikilla saat kyllä GT-arvosia muuttumaan, kun sitä riittävän paljon [00:24:00] otat. Saat myös EAA-jauheella ja vaikutus on päinvastainen. Eli korkea GT-arvo liittyy siihen, joo ja ehkä niin kuin näin tuolla niin kuin julkisella puolella GT:tä pidetäänkin alkoholin suurkulutuksen merkkiaineena ja ihan syystäkin.

Eli alkoholi siis tuhlaa glutaation Maksan glutaationi Alkoholi on maksamyrkky, ja glutaationin tehtävä on suojella sitä maksaa. Toki suojella on muitakin kuudoksia, mutta maksassa erittäin tärkeää. Alkoholin surkulukus kyllä nostaa GT-arvoa mutta GT-arvo

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

usein nousee myös ihan vaikkei alkoholia suuhunsa laittamaan, koska tähän me palataanko.

Eli voi olla GT-kohdalla. Silloin se on merkki siitä, että jotain on pielessä glutaationin aineenvaihdunnassa, eli antioksidanttipuolustuksessa. Joko arvaat mistä glutaationi syntyy? Tai muistatko? Aminohapoista. Kolme aminohappoa. [00:25:00] Glysiini, kysteiini ja glutamaatti. Glutamaatti ei varmasti ole rajoittava tekijä, mutta kysteiini voi olla.

Taas kun sä katsot paketin kylke, niin ei tässä mun EAA-purkista, ei täällä ole kysteiiniä. Ei olekaan. Tullaan samaan juttuun, mitä tultiin siinä tyrosiinissa. Keho tekee kysteiinin itse metioniiniaminopostia. Mä mietin tässä on niin hyviä aihioita, mitkä mä haluan käydä vielä läpi. Missä järjestyksen mennään?

Palataan kohta lisää mun ulos. Mennään vähän aikaa vielä sinne ruokavalion asti. Metioniini on rikkipitoinen aminohappo, se on ainoa rikki ja sisältävä välttämätön aminohappo. Metioniinia on vähän kasvisruokavaliossa. Tai sen kasvisruokavalion toteuttaminen niin että siinä olisi riittävä määrä metioniini voi olla haastavaa.

Sanotaanko näinpä. Jos on [00:26:00] kasvisruokavaliolla niin on riski että metioniinistä tulee vajetta. Niin kuin B12-vitamiinistakin voi tulla. Ja kuinka ollakaan kun nyt tuli puheeksi B12-vitamiini ja metioniini, niin nämä kaksi veijaria pelaa oikeastaan otetaan vielä kolmas, B9-vitamiini eli folaatti, pelaa kimppaan.

Puhutaan metylaatiosta. Nyt tulee paljon termejä, paljon juttuja, metylaatiosta me ei välttämättä olla aikaisemmin hirveästi puhuttu, mutta se, että minkä takia B12-vitamiini ja B9-vitamiini on niin tärkeitä on se, että ne käytännössä pyörittää niin sanottua metylaatiocykliä ja sitten sitä että metyyliryhmiä käytetään sitten muualla, mutta tässä ympyrässä on metioniini keskeisessä roolissa.

Ja sanompahan nyt tämän, okei ei tarvitse kaikkia muistaa ja voi sitten aina kerrata ja katsoa vaikka hidastettuna näitä nauhoja, että sitten yksi labra vielä, aminoppomarkkeri homokysteeni. Eli jos homokysteeni on matala, [00:27:00] se on varma merkki metioniinivajasta. Näin mä väitän. Koska metioniini muuttuu homokysteeniksi ja sitten B12-vitamiini ja B9-vitamiini yhdessä muuttaa homokysteeniin takaisin metioniiniin. Ja homokysteenillä on myös toinen reitti, ja se on, että homokysteeniä voidaan käyttää kysteenin tuotantoon.

Ja tämän takia se metioniini toimii lähtöaineenaisille kysteenille, joka oli rakennusaine sille tärkeimmälle antioksidantille, eli glutaationille, joka nousee zintoniikin juonnista, joka liittyy sinne maksan hyvinvointiin ja yleensäkin hapetustresseihin.

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: Siis tästä tulee niin paljon tietoa, paljon uutta, mutta mitä jos haluaa ikään kuin tutkia tämän, niin mitä laproja pitää ottaa? Mistä me saadaan tietää miten nämä kaikki toimii tai ei toimi

Ville Pöntynen: Joo, yksittäisten aminahappojen määrän mittaaminen on oikeastaan epäluotettavaa [00:28:00] Julkisella puolella kuten tavallisessa labrasemissa, jokainen voi käydä lääkärin läheteellä tai ilman.

Meillä ei ole oikeastaan minkään yksittäisen aminohapon mittaamisen mitään tutkimusta. Funktionaalisen lääketieteen puolelta löytyy vereistä aminohappopaneelit ja sitten löytyy virtsasta. Ja on niitä tullut katsottua sen verran, että voin sanoa että niihin ei saa luottaa. Eli vereessä näiden aminohappojen pitoisuutta pidetään vähän niin kuin sokerinkin pitoisuutta, sitä pidetään Selvästikin niin aika tarkkoissa rajoissa, että siellä harvoin nähdään että olisi ihan älyttömiä puutoksia, mutta sitten kun me katsotaan näitä tavallisia kokeita, mitä tässä sanoin jo, prealbumiini, GT, transferiini ja sitten, oliko meillä siellä vielä joku muu, no okei, mä voin vielä sanoa, matala uraatti näyttäisi kanssa liittyvän siihen, jos uraatti on matala, mutta sanotaan että noin kolme on sellaista, niin kannattaa katsoa muistakin syistä.

Prealbumiini, Transferriini ja sitten [00:29:00] homokyste, niin nämä nyt kannattaa katsoa, mutta okei vaatii sitten tulkintaa, eli se ei ole ihan se tulkinta välttämättä niin helppoa, mutta joka tapauksessa näistä mä pystyn päättelemään, ja mulla on kun ollut potilaat joilla nämä on matalat sitten mä katson sen aminohappopaneelin.

Se näyttääkin kohtalaisen hyvältä, eli aminohappoja mittaamalla voidaan lähinnä selvittää, onko siellä joku aminohappojen aineenvaihduntaan liittyvä Ongelma että eivät muutu toisikseen tai jotain tällaista, mutta noin kolme koetta, mutta huomattavasti yksinkertaisempaa, jos kärsit minkälaisesta energiavajeesta, jos kärsit minkälaisesta lihasoireista tai lihasten surkastumisesta iästä riippumatta Ihan siis lapsesta ihan sinne vanhuksiin, ja vanhuksilla tietysti onkin usein se, että siellä sarkopenia, eli lihakset syödään pois, kutistuu, atrofioiduu, lihakset surkastuu.

Jos sulla on mielialaoireita, jos sulla on [00:30:00] lisämunuaiseen liittyviä juttuja, no se alkoholi me palataan siihen vielä, ja siihen lisämunuaiseen mä sanon kanssa lyhyesti vielä. Mä sanon sen, että useimmat mun potilaista altistuu alkoholille säännöllisesti hengitysilman mukana. Eli myrkyn poista.

Karita Aaltonen: Miten siis?

Niin altistuu alkoholille hengitysilman mukana? Ketoneille,

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

Ville Pöntynen: aldehydeille, liimat,

Karita Aaltonen: maalit,

Ville Pöntynen: rakennusmuovipinnat, kaikki tällaiset muovimatot ihan hirveitä. Koko huone muovimatolla. Aurinko porottaa kesällä kuumana käy lattia, se sulaa se höyrystyy, se on kuin imppaisit ja kehon täynnä vieraata kemikaaleja. Ja miten meidän myrkynepoistojärjestelmä toimii?

Tästä me päästään siihen glutaatiooniin myös. Eli kun altistutaan näille [00:31:00] myrkyille, niin näen usein että potilaallani on esimerkiksi GT-arvo kohdalla, vaikka ei ole koskenutkaan viinapulloa. Mikä se sitten aiheuttaa glutaationin ongelman? Ja tullaan toiseen tärkeään juttuun kun laitan potilaiden vatsat kuntoon.

Silti moni heistä tarvitsee vielä tai hyötyy aminohappojaohjausta. Tämä on vähän ollut minulla semmoinen mysteeri, että minkäs takia me ei päästäkään aminohappojaon nyt jättämään pois, vaikka siellä on niin kuin vatsa toimii jo. Niin silloin tietysti herää epäily siitä, että kulutus on niin kova.

Ja

Ville Pöntynen: se mihinkä kuluu, okei kun saadaan terveystoimintaa selätettyä, niin tietysti kun keho lähtee rakentamaan uutta.

Katapolia muuttuu anapoliaan aletaan uudistua. Kun kaikki melkein on proteiini niin me tarvitaan näitä aminohappoja. Kun pystyy liikkumaan lisää, niin lihakset alkaa kehittyä ja kasvava aminohappoja menee sinne. Eli kulutus voi mennä näin mutta myrkynepoistojärjestelmä, joka toimii kahdessa vaiheessa.

Faasi ykkönen, se ensimmäinen vaihe, se hapettaa. [00:32:00] Se muuttaa myrkyne vielä myrkyllisemmäksi, jotta siihen voitaisiin laittaa toisessa vaiheessa, eli faasi kakkosessa, jotain vesiliukosta kiinni. Osaatko jo arvata, mitä on nämä vesiliukaiset aineet? Mitä sinne laitetaan? Aminohappoja. Se on melkein kaikki.

Siellä on monta polkua, millä lailla myrkyne voidaan käsitellä. Melkein kaikki faasi kakkosen poluista toimii aminohappojen voimin. Jos altistut koko ajan kemikaaliin, ja nyt ei puhuta homeista, vaan niistä rakennusmateriaalipäästöistä, Niin jos altioista jatkuvasti kemikaaleille, niin myrkynepoisto ei vaan pysy vauhissa mukana, aminohapot kuluu sinne.

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

Ja rikkipitoiset aminohapot on tosi tärkeitä eli metioniini, jos mietitään niin nakki, NAC-tyli kysteen, niin sehän on aminohappovalmiste myös, mutta se ei kuulu välttämättömiin aminohappoihin, koska kysteeni ei ole välttämätön, koska se syntyy metioniinista. Mutta nakin ideahan on, että me tuetaan nakki lisällä NAC-llä, niin tuetaan sitten [00:33:00] glutationia.

Mutta tämän voi ohittaa sillä, että otetaan EAA-jauhe. Silloin saamme metionin ja myös metylaatiokiertoon Sen ihmeellinen, että mitä kaikkea siihen nyt liittykään. Sen lisäksi saamme kysteeniä. Tämän olen nähnyt sillä, että sekä homokysteeni asettuu tavoitetasolle että GT tulee alaspäin. Eli sekä maksakiittaa että metylaatio kiittää.

Jos mietitään nyt metylaatiosta nopeasti. Esimerkiksi uni, hermosärkyasiat Estrogeenin poistuma on metylaation riippuvaista, lihakset tarvitsee myös, siinä on yksi mekanismi miten lihakset kiittää niin metylaatio toimii paremmin. Ja periaatteessa metylaatio on itseasiassa myös yksi myrkynpoistojärjestelmä, yksi faasi kakkosen niistä poluista, eli silloin saadaan monipuolisesti hyötyä.

Nopeasti vielä siihen lisämonuuiiseen. Eli se pullonkaula siinä kortisolin tuotannossa on usein se, että sitä glutaationia ei [00:34:00] ole riittävästi. Ja tän kun mä oivalsin EAA-jauhe, siihen rinnalle napakannus C-vitamiinia ja sit E-vitamiinit, sit makuasia, selenii vähän muita B-vitamiineja jos tarvitaan, mut nää kolme, EAA, C-vitamiini, E-vitamiini, tatadadaa kytokortisolinen lääkitykset, kaikki.

Pystyttiin purkkaamaan pois.

Karita Aaltonen: Ihan hoikin menee kylmän värein. No niin on se

Ville Pöntynen: yhtäkkiä. Eli kun kirjasta katsoo että missä tämä vika voisi, niin kun tämä toimii niin hirmu hyvin se Biochemin kun osaa sen, niin sitten sieltä pystyy hakemaan. Eli me saadaan tukea sinne lisämonualaisinkin tarvittaessa. Tähän liittyen on vielä toinenkin mekanismi millä lailla EAA-jauhoja tukee.

Ja periaatteessa potentiaalinen haittavaikutus joka on kyllä ehkä teoreettinen, mutta voin sen sitten sanoa. Ne aminohapot, jotka jää käyttämättä koska jos me käytetään useita kertoja päivässä isokolla annoksella, niin kyllä se tietysti osaa jää niin, että ei [00:35:00] heti käytetä. Keho pystyy muuttamaan ne sokeriksi, glukookiksi.

EAA-jauhe, oo joo joo, okei eikö mä karkkipussi haasteen sanon? Oon se on edelleen voimassa, kukaan ei ole lunastanut.

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: Mikäs se olikaan?

Ville Pöntynen: Jos ei EAA-jauhe kahdessa päivässä hävitä makean himoa, minä tarjoan karkkipussi.

Aaa

Ville Pöntynen: Aaa, oo, eli makeen himo. Ja se, että minkä takia on makeen himo, miksi keho haluaa makeeta?

No sehän voi olla glukoosi-aineenvaihteen säätely, verensokerin säätelyongelma. Että voi olla, että verensokerit menee matalalle, niin sitten halutaan vetää Sokruu karkkiin naama. Ota mieluummin EAA, ylimääräiset aminohapot. Ne voidaan muuttaa glukoosiksi ja silloin se tukee verensokeripitoisuutta. Mutta se on tietenkin se catch, jos on verensokerit korkealla.

Niin voiko EAA-jauhe nostaa entisestään diabeetikon verensokeriin jos annos on liian suuri? Teoriassa on mahdollista. Niin sen takia pitää sitten, [00:36:00] jos on diabeetikko, niin ehdottomasti kannattaa kokeilla, mutta pitää vähän seurata niitä verensokereita, jos näyttää siltä että meinaa nousta, ehkä sitten vähän pienemmällä annossa.

Karita Aaltonen: No mihin eri kaikkiin sairauksiin, kun sä sanoit että määrääät paljon potilaita hakemaan sitä EAA, niin esimerkiksi mihin sairauksiin?

Ville Pöntynen: Joo, tai okei korjataan sen verran. Mä tykkään sanoa, että mä oon enemmänkin navigaattori mä annan suunnan, mutta jokainen aikuinen ihminen kääntelee rattia itse eli en määrää vaan suosittelen.

Sairaudet on nyt tietysti vähän sellainen juttu että ehkä on järkevämpi ajatella se niin, Että jos on joku sairaus niin se on sitten lääkärin homma miettiä sillä lailla henkilökohtaisesti, että miten sitä sairautta hoidetaan. Mä sanoisin mieluummin että puhutaan enemmänkin ehkä oireista.

Se on semmoinen

Ville Pöntynen: turvallisempi juttu.

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

Ja vaikka olisi ajatus semmoinen, että mun oireet no ne johtuu tästä sairaalasta. Uu, se on vaarallista. Silloinhan sä [00:37:00] tyydyt periaatteessa tilanteeseen. Mikä esimerkiksi jos mietitään vaikka Parkinsonin tautia. Parkinsonin taudissa on ongelmia siinä dopamiinin aineenvaraan Okei me ei pystytä aminohapoja ohella parantamaan Parkinsonin tauti mutta mietipä jos Parkinson-potilaalla on samaan aikaan vajetta tyrosiini-aminohapoista ja hän ei sen takia pysty tuottaa riittävää määrää dopamiinia.

Niin se, että annettaisiin lisää Parkinson-lääkettä niin ei korjaa sitä ongelmaa, vaan annetaan tyrosiini-aminohappoa, jolla hänellä edelleen on Parkinsonin talti ja hän varmaan edelleen tarvitsee Parkinson-lääkityksen, mutta oireet lievittää. Koska hölmöä antaa olla useampi että kaksi ongelmaa, jotka aiheuttaa samanlaista oiretta, niin etsitään ne oireiden syyt ja korjataan ne, mitkä pystytään luontaisin keinoin korjaamaan ja sitten se sairaanhoito, Aminohapot silloin tukevat sairaudenhoitoa, mutta edelleen sairaudenhoito jää hoitavalle lääkärille.

Sillä lailla jos mietimme, milloin [00:38:00] aminohappovalmistetta kannattaa käyttää, niin EAA saa yhdeksän aminohappoa. Periaatteessa jos glutaationin mieltii, kun sanoin että siellä on kysteeni, glutamaatti ja glysiini. Glysiini ei ole välttämättä aminohappo. Sitä pystytään tekemään muista aminohapoista, mutta jos valmisteessa on mukana myös glysiini, niin silloin me saadaan erityinen boost ja glysiini on vielä myrkynpoistossa, voidaan glysiinoida myrkkyä eli tukea ihan suoraan myrkynpoistoon.

Glysiini toimii myös hermovälittäjäaineena ihan itsessään, eli jos meillä on valmiste jossa on yhdeksän aminohappoa plus glysiini, niin mä sanoisin, että jos tuntuu siltä että et voi hyvin, se on se syy milloin kannattaa EAAta kokeilla. Ja katsoa, mitkä asiat lähtevät korjaantumaan. Niin kuin sanoin jo aikaisemmin, käytännössä yksikäänpidon potilaista, kyllähän minun suosittelemme sen verran uskoo tässä asiassa ainakin, että kyllä se EAA-jauhe tulee sieltä [00:39:00] kokeiltua.

On aina mielenkiintoista nähdä, kuinka paljon niistä ongelmista lähtee korjaantumaan. Sitten totta kai ei tietenkään aina kaikki ongelmat korjaudu. Sitten ruvetaan etsimään, mitäs muita asioita siellä on vielä, mitkä pitää aloittaa kuntoon.

Karita Aaltonen: Eli todellakin aika eri toten aika kaikille, ei pelkästään niille urheilijoille, miten ennen vanhaan ollaan

Ville Pöntynen: ajatellut.

Joo ja tuossa tietenkin, jos mieltii vielä, jos olet fyysisesti hyvin aktiivinen, treenaat kovaa vaikka olisit kunnossa, totta kai varmaan on sillä lailla kunnossa, kun treenaat kovaa 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

just niitä aminohappejahan kuluu. Energiantuotanto käyttää sitä, Lihasten kasvu kuluttaa Kun treenaat kovaa, voi olla, että ruoansulautus ei oikein pysy vauhissa, että välttämättä saa vaikka kuinka kiskusit herää ja protskua muuta, ainakin omilla potilailla, niin ei välttämättä ei vaan imeydy.

Sitten jos altistut, on se sitten treenipaikalla töissä tai kotona huonolle sisäilmalle sinnekin menee aaminhappoja. Ehdottomasti EAA sinne käyttöön Sitten jos haluaa vielä boostata rinnalla lihaksia erikseen, niin saadaan EAA rinnalla vielä ottaa [00:40:00] PCAA-jauhojen erikseen, mutta yleensä se on niin, että se EAA ainakin meille tavallisille, jotka ei nyt ihan älyttömästi treenata, niin EAA riittää

Karita Aaltonen: Mitä sitten tulee mieleen siis ikäihmiset?

Suosittelitko heille?

Ville Pöntynen: Joo, näitä tarinoita. Kyseinen luotaustuotekauppa, jossa mä kävin kysymään, että onko täällä tällaista EAA-valmistetta? Niin on. Tuolla niitä on ylähyllässä tuolla takana ei niitä kukaan osta. Sitten kun sana lähti kiertämään, niin sitten siellä tuli kauppija ja kerran sanoin, että kiitos suosittelusta, että nyt mulla on hylly tyhjä.

Ja sitten mulla käy sellainen vanhempi rouva se käy täällä aina Ja sitten se miehelleen ostaa, kun nyt se muistaa. Se muistaa nyt. Joo. Ja sitten toinen tarina esimerkiksi sellainen ihan mahtava, että mistä se elämänlaatu voi tulla. Niin pariskunta pääsi marjametsään.

Ei

Ville Pöntynen: vuosiin Se oli rakas [00:41:00] harrastus ja totta kai siis ne marjat ja näin että on harmittanut heitä kuin mettä.

Niin he teki niin, että heillä on EAA-jauhe juomapullossa. He juo siellä koko ajan marjametsässä. Mies sanoi, mä muistan, kun se sanoi vielä, että enhän minä kyllähän minä sinne olisin päässyt mutta en mä sieltä olisi pois ikinä päässyt. No nyt mä tuun sieltä Marja-sankkojen kanssa. Eli sieltä niin mahtavia tarinoita on, mitä sillä on tullut vastaan.

Karita Aaltonen: Ihan huikea. Ja vielä on pakko kerrata, kun mä tiedän että kaikki aina kysyy, että kun käyttää EAA-ta, niin Käytetäänkö sitä enemmän kuuriluontoisesti vai joka

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

päivä, kannattaako ottaa aamulla, piristääkö se liikaa vai illalla, montako kertaa päivässä ja paljonko? Eli perussääntö

Ville Pöntynen: Perussääntö on yleensä ollut, kun tehdään hoitokokeilu ja sitten päätetään myöhemmin ylläpitohoidosta.

Eli kaksi eri asiaa. Kun tehdään hoitokokeilu, niin kannattaa ottaa [00:42:00] riittävän suuri annos, jotta huomaa jotain. Yleensä se riittävän suuri annos on sellainen pakkauksen ohjeen mukainen annos, siellä on yleensä mittakuppi tai joku tällainen, niin mittakupillinen tai se pakkauksen ohjeen mukainen annos kolme tai neljä kertaa päivässä.

Ylitetään siis kolminta nelinkertaisesti. Monta kertaa on ollut niin, että on otettu pakkauksen ohjeen mukainen annos kahdesti. Mitään ei ole tapahtunut ja on vähän tullut palaute, että ei tämä auta. Mä kysyn monesti, otit kahdesti. No ei autakaan, otapa vielä kolmannen kerran huomaat. Ja Sitten uskovat ja ottavat siinä kolme kertaa koska onhan siinä sitä muistamista.

Ja sitten rupeaa tapahtumaan. Eli siinä hoitokokeilussa pitää ottaa niin suuri annos että jotain nyt sillä lailla huomaa. Hyvää tai huonoa. Ja sitten kun olet kokeillut ja huomannut, että tämä on sinun juttu, niin sitten voit lähteä hakemaan, että paljonko sinun tarvitsee ottaa ja miten usein sinun tarvitsee ottaa että sinä saat sen saman vaikutuksen.

Periaatteessa aminohappoja ohessa ei ole mitään ylärajaa [00:43:00] Eli voi ottaa aika lailla paljonkin pois lukien munuaispotilaat koska proteiini on tyypeen lähde, jos on munuaisen kanssa ongelmia, niin välttämättä typpi ei poistu niin tehokkaasti niin jos viedään hirmuiset aminohappoveireit, niin voi tulla munuaispuolen ongelma.

Joskin munuaispotilaallekin, kunhan valapuria seurataan ja tehdään se vähän varovaisemmin, niin AA ja OHI yleensä tukee munuaistakin toimintaa, ei siinä mitään. Mutta joka tapauksessa kun yksin tekee kokeiluja, niin munuaispotilailla vähän varovaisemmin. Ja se diabeetikko sitten vähän, että pereen sokerilta seurataan, mutta ei ole ylärajaa.

No sitten kuinka pitkään? No mä sanoisin näin että, ja vähän viittasinkin, on useampia tapauksia, joissa on vatsa saatu kuntoon Mutta silti EAA-jauhe on vielä tarpeinen eli siellä voi olla lisääntynyt kulutus. Eli mä sanoisin, että EAA-jauheen tarve päättyy siinä vaiheessa, kun varmasti saadaan ravinnosta riittävä määrä ja ei ole [00:44:00] ylimääräisiä kuluttavia tekijöitä, ja sehän on yksilöllistä, että mistä mikäkin ongelma.

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

Sanotaan taas jälleen kerran näin päin että ei varsinaisesti ole mitään estettä käyttää vaikka vuosia Putkeen koska ne on välttämättömiä aminohappoja. Ne tarvitaan joka päivä jatkuvana virtana, keho ei pysty tekemään niitä mistään muualta. Mutta kyllähän nyt kannattaa selvittää, että mikä siellä taustalla oleva syy on, minkä takia ei aminahapoista pääse eroon sillä tavalla, että tulee sitten vaikka ne lihasoireet jos yrittää taustaa Tuo on mun

Karita Aaltonen: mielestä hyvä, että nämä on välttämättömiä

Ville Pöntynen: elintärkeitä

Karita Aaltonen: aminahappoja.

Me tarvitaan niitä.

Ville Pöntynen: Sitten

Karita Aaltonen: tulee mieleen nämä nuorisonsuosimat PCAA-juomat, nämä kaikki nokkojuomat ja nämä Niin miten nämä liittyy sitten tähän kaikkeen? Eli

Ville Pöntynen: haaraketyiset amminahapot PCAA3, eli leusini, isoleusini valiini, niin ovat välttämättömiä, niitäkin pitää saada joka päivä ravinnosta. Jos treenaat kovaa lihakset varmasti [00:45:00] kuluttaa haaraketyisiä amminahappoja sitten tavallisesti enemmän.

Kannattaa kiinnittää huomioon. Siihen juoman sisältöön, että kuinka paljon siellä nyt oikeasti sitä aminohappoa on verrattuna sitten, jos otetaan vaikka EAA, laadukas EAA-jauhe käyttöön niin sanotaan nyt näin päin että laadukas EAA-jauhe, niin mä en kyllä näe mitään tarvetta enää PCAA-ta juoda semmoisena juomina.

Toki sitten jauheena, jossa saat sitten itse säätää se annoksi ja saat oikeasti vain PCA ja sitten vettä, niin että siinä ei ole muuta. Mutta idea on siis ihan täsmälleen sama, että kyllä siellä nyt on valmistajat hiffanneet että miinahapot on nyt sillä lailla.

Karita Aaltonen: Kummitahottia.

Ville Pöntynen: Kyllähän sinänsä väitin, että nyt siellä lihasaineenvaihdossa tarvitaan että se pitää paikkansa.

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

Toki ne määrät ei kyllä välttämättä sitten ole ihan sellaisia, joilla pärjäisi ehkä.

Karita Aaltonen: [00:46:00] Ja jälleen kerran Ville Pöntysen kanssa, kun tätä aihetta tulee ja tietoa tulee todella paljon, niin se on kyllä hyvä, niin kuin sä sanoit, että voi katsoa silleen hidastetusti ottaa kynä ja paperia ja kirjoittaa ylös mutta vedetään taas kaikki yhteen.

Niin jos on pitäisi kiteyttää EAA... Näiden välttämättömien aminohappojen sanoma ja kaikki tämä, mistä me ollaan puhuttu, niin kerro ne tärkeimmät pointit vielä. Hyvä. Kertaus on opintojen äiti.

Ville Pöntynen: No jos sellainen oikean elämän esimerkki hyvin yksinkertainen esimerkki joka minusta korostaa aika mukavasti ehkä EAA-jauheen merkitystä, Verrattuna vaikkapa muihin ravintolisiin.

Kun seuraavan kerran päädyt autiolla saarelle ja saat ottaa mukaan yhden ravintolisävalmisteeseen, ota EAA-jalle. Kiitos Ihan mahtavaa

Karita Aaltonen: Kiitos Ville [00:47:00] Pöntönen.