

Aqua Vitae

 NaturaMedia

1/2008

- **Tärkkelysintoleranssi
- suomalaisten uusi vaiva**

Tärkkelysintoleranssi - onko se sinun vaivasi?

Turvotus, runsas kaasunmuodostus, voimattomuus, jatkuva ripuli, ripulin ja ummetuksen vaihtelu, ripulia aamuisin, esimerkiksi heti teetä kahvikupposen jälkeen. Jos kärsit näistä vaivoista, sinulla saattaa olla tärkkelysintoleranssi.

Tätä intoleranssin muotoa aiheuttaa paitsi sulamaton viljatärkkelys, myös tärkkelysten erilaiset hajoamistuotteet. Viljatärkkelyksestä muodostuva mannoosi on samankaltainen sokeri kuin laktoosi maidossa.

Tärkkelysintoleranttiset ongelmat eivät siis tässä tapauksessa aiheudu viljojen gluteenista, vaan siemenien sisältämästä varastosokerista eli tärkkelyksestä. Myös perunan tärkkelys voi aiheuttaa samantyyppisiä oireita kuin vehnän tärkkelys. Kysymys on lähinnä yksilöllisestä tärkkelyksen sietokyvystä suhteessa syötyyn tärkkelysmäärään.

Tärkkelysintoleranttinen ongelma tiedostettiin jo 1940-luvulla, mutta 1970-luvulle tultaessa laktoosi-intoleranssi ja keliakia veivät päähuomion. Nyt ollaan huolestuneita niistä suolistoon liittyvistä toimin-

nallisista vaivoista, joihin gluteeniton tai laktoositon dieetti ei auta ja jotka ovat kovasti lisääntyneet 1990-luvulta lähtien.

Ruoansulatus antautuu liiallisen tärkkelyksen edessä

Kun ruoansulatusjärjestelmän entsyymit eivät pysty tai eivät ehdi muuttaa kaikkea tärkkelystä - jota tulee perunasta, leivästä, pastasta jne., sellaiseen muotoon, että se imeytyisi ohutsuoilesta, alkaa muodostua ongelma, jota luontaistuotealan pioneeri, fyto-terapeutti ja kouluttaja **Tapani Lahti** (Biosori, NaturaMedia) kutsuu **tärkkelysintoleranssiksi**. "Olen 2000-luvun alusta pyrkinyt kartoittamaan sitä, mitkä muut sokerit kuin laktoosi, voisivat olla syynä laktoosi-intoleranssin kaltaisiin oireisiin silloin, kun laktoosi-intoleranssi tai keliakia on poissuljettu". Sienien trehaloosi on tiedetty jo aikaisemminkin sellaiseksi sokeriksi, että se pilkkoutuu heikosti ihmisellä. Myös viljojen tärkkelyksestä vapautuvat

sokeriset pilkkoutumistuotteet ovat osoittautuneet sellaisiksi. Tärkkelysylimäärä ja siitä muodostuneet lyhytketjuisemmat sokerit kulkeutuvat paksusuoleen "kakkabakteerien" elatuspohjaksi, jolloin ruoka tai sen jäänteet eivät enää imeydy, vaan mätänevät ja alkava käydä. Mätänemistä aiheuttavat putrefaktoivat mädättäjäbakteerit, ja käymistä fermentoivat bakteerit sekä hiivat. Mätäneminen tuottaa ammoniakkiyhdisteitä, jotka imeytyvät paksusuolen verenkierroon mukana maksaan ja aivoverenkierroon. Ihmisen oma proteiiniaineenvaihdunta tuottaa toki itsekin näitä ammoniumyhdisteitä, mutta paksusuolen "kakkabakteerit" voivat tuottaa niitä yhtä paljon kuin ihminen itse. Tämä merkitsee kahdenkertaista kuormitusta. Veren liiallinen ammoniakki aiheuttaa aivojen kiihtymystä, unettomuutta, nukahtamishäiriötä, ylivilkkausta, hermostuneisuutta ja muita aivosähkötoiminnan häiriöitä. Liiallista ammoniakia voidaan eliminoida ornitiinimisisällä aminohapolla (esim. Biosorin **Ornitin 675 mg**).

Bakteerien räjähdysmäinen lisääntyminen aiheuttaa myrkytystilan, joka pilaa suolistoflooran ja elimistön aineenvaihdunnan. Tämä aiheuttaa pitkään jatkuessaan maksan rasittumista ja sen toiminnallisia häiriöitä, sekä lukemattomia muita yleisterveydellisiä- ja hyvinvointiongelmia, sen yrittäessä puhdistaa mädättäjäbakteerien eritteiden saastuttamaa verta. Maksan puhdistamiseen voidaan suositella **HEPA nr:1**-nimistä, benediktiiniohdakkeesta (*Carduus benedictus*) valmistettua uutetta tableteina (1-2 tb/pv). Benediktiiniohdake sisältää maksan puhdistumistehoa lisäävää *knisiiniä* ja muita maksaa suojaavia antioksidantteja.

Tärkkelysintoleranssin helpoimmin todettavat oireet, jos muu etiologia on poissuljettu, ovat paksusuolen turpoaminen, vatsan turvottelu, röyhtäilyt, närästys, vaihteleva ripuli, aamuinen äkillinen vessantarve jne.

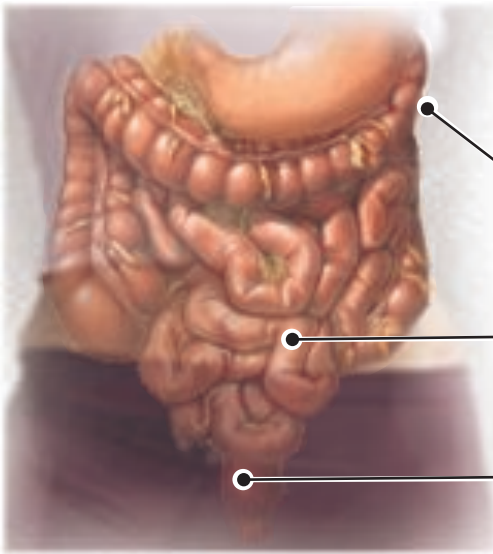
Syövän ja hiivanpelko valtaa mielen, jos monista tutkimuksista huolimatta ei selitystä jatkuville oireille löydy. Väärä diagnoosi johtaa riutumiseen



Tärkkelysintoleranssin oireina voi olla:

- hypoglykemiaa
- epämääräisiä vatsakipuja
- vatsan turvotusta
- ripulia
- pahanhajuiset ulosteet
- kaasunmuodostusta
- oksentelua
- rakkulamaista ihottumaa
- suutulehduksia, aftoja
- hiivan liikakasvua
- kiillevaurioita
- diabetesta
- astmaa
- heinänuhaa
- kilpirauhasen sairauksia
- aivosähkötoiminnan ja
- mielialan häiriöitä

Tärkkelysintoleranssiin sopivat hoitotuotteet



Poikittainen paksusuoli (colon) ja mahalaukkua "ahdistava bakteeripesäke"; paksusuolen mutka

Ohutsuoli

Peräsuoli

ja elimellisten toimintojen kuihtumiseen. Näin varsinkin, jos potilas alkaa välttää yksinkertaisia hiilihydraatteja, esimerkiksi glukoosia hiivojen lisääntymisen pelosta. Pitäisi muistaa, että glukoosi on ihmisen aivo- ja lihasenergiaa. Jos tätä ei saada riittävästi ravinnosta aletaan kärsiä hypoglykemiasta. Se taas voi lisätä diabetriskiä myöhemässä vaiheessa. Ilman hiilihydraattien saantia ihmisen aineenvahdunta alkaa muutenkin muistuttaa diabeetikon aineenvaihduntaa.

Heikko entsyymiaktiivisuus

Tärkkelysintoleranssin oireet aiheutuvat haiman ja ohutsuolen loppupään, niin sanottujen viimeistelyentsyymien, puutteesta tai niiden heikosta toiminnasta. Myös laktoosi-intoleranssi on laktoosia pilkkovan entsyymin puutos. Tässä suhteessa nämä intoleranssit vastaavat toisiaan. Kysymys on vain eri sokereista ja eri entsyymeistä.

Ruoansulatuksen entsyymiaktiivisuutta voi tehostaa Natura Median **Inulac-** ja **Monizym-**entsyymeillä, jotka yhdessä heikentävät mädättäjäbakteerien ja hiivojen vaikutusvaltaa suolistossa tehostamalla ruoan-

sulatustoimintaa. Inulac-jauhe sekoitetaan veteen suhteessa 10 g jauhetta ja 1 dl raikasta vettä. Tämä nektari nautitaan "jälkiruoaksi" kerran päivässä, pääaterian jälkeen.

Jos vatsa on aamuisin löysällä, otetaan **Diarrex® -bifidum-** ja **thermophilus-**bakteereita, jotka ovat erikoistuneet vastustamaan "pahoja" mikro-

beja. Entsyymien saanti voidaan turvata **Monizym-kapseleilla**, joita otetaan 1-2 kapselia aterian alussa tai sen yhteydessä. Tämä on mikrobien avulla tuotettu vahva entsyymivalmiste, joka on tarkoitettu juuri tärkkelys-intoleranttiin tapauksiin. Jos suolisto on ylihapan, ripuloiva, ja ulosteessa on oksennuksen hajua, voi syynä olla liiallinen sapen erity. Tällöin entsyymit eivät toimi kunnolla. pH:n korjaamiseen suositellaan **Monizym®:in** lisäksi **Magnesiumkarbonaattia** jauheena (*Magnesium carbonat* 150 g), jota sekoitetaan veteen 1 tl ja juodaan pieni lasillinen aterioiden välillä kerran tai pari päivässä. Kun samalla välttää perunan ja leivän, erityisesti ruisleivän, ja kaalin runsasta käyttöä, entsyymien vaikutus tehostuu. Monet hoito- ja luontaisalalla toimivat ovat jo koulutautuneet tähän aiheeseen. □

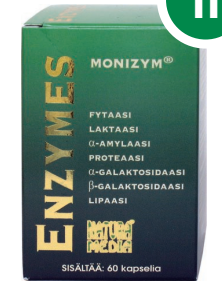
I • NULAC

Sisältää: **maitohappoa**, joka tuhoaa mädättäjäbakteereita, **papaija- ja ananasentsyymejä**, jotka hajottavat mätänevää valkuaista, **maltodistaasia**, joka hajottaa viljojen käymistilaa aiheuttavaa tärkkelystä, **hyviä bakteereita**, jotka tuottavat hiivoja estävää propionihappoa.



II • MONIZYM® 7-entsym

Sisältää: **seitsemän eri entsyymiä**, jotka pilkkovat useita eri tyyppisiä viljojen ja perunan sisältämiä ja suolistossa syntyviä sokereita yhdisteit, valkuaista, rasvoja ja jonkin verran jopa laktoosia eli maidon sisältämää sokeryhdistettä.



III • DIARREX 2-special

Sisältää: **kahta tärkeintä maitohappobakteeria**, *Bifidobacterium bifidumia* ja *Streptococcus thermophilusta*, jotka tutkimusti*) pystyvät estämään ripulia aiheuttavia bakteereita ja viruksia, kuten rotavirusta.

*)Department of Pediatrics, Johns Hopkins University School of medicine and Mount Washington Pediatric Hospital, Baltimore, Maryland, USA, Lancet 1994; 1046-49.



IV • MAGNESIUM CARB.

Sisältää: **magnesiumkarbonaattijauhetta**, jota sekoitetaan veteen ja nautitaan nestemäisenä liukensena. Tässä muodossa magnesium on parhaiten imeytyvää, johtuen sen suuresta imeytymispinta-alasta.

Vaihtoehtona on magnesiumoksidi, jauhe, joka on pakattu kapseleihin, jolloin se helposti imeytyvänä liukenee ja vapautuu kapselin sulaessa.



V • DEPULAN Natusor-

tee numero 4. Sisältää: keto-orvokkia (*Viola tricolor*), nokkosta (*Urtica dioica*), voikukan lehtiä (*Taraxacum officinalis*), ja peltokortetta (*Equisetum arvense*). **Tämä yrtyyhdistelmä puhdistaa koko elimistön: keto-orvokki ihoa** (ns. "kolmas munuainen"), **nokkonen ja voikukka maksaa, sappea ja suolistoa ja peltokorte munuaisia ja muuta nesteainenvaihduntajärjestelmää.**



Kevään 2008 Uutuus!

Suncaroten® Ihon sisäinen suojakerroin

Suncaroten on yhdistelmä tehokkaita karotenoidiryhmään kuuluvia antioksidantteja. Näillä antioksidanteilla on monipuolinen suojaava vaikutus elimistön eri osa-alueilla, mutta niillä on myös merkittävä vaikutus ihon hyvinvointiin, erityisesti suojaautumisessa auringon UV-säteilyä vastaan.

Ihon oman aurinkokestävyyden kasvaessa, voidaan myös nauttia pitempään auringon lämmittävästä ja mieltä kohentavasta voimasta.



Tarkkaan valittu yhdistelmä **neljää** eri vaikuttavaa ainetta tukevat merkittävästi toistensa vaikutusta.

4
vaikutusta

Luonnollinen astaksantiini, luonnollinen beetakaroteeni ja luonnollinen lykopeeni sekä **E-vitamiini** ovat tehokkaita antioksidantteja, joita käytetään yleisesti lisäämään ihon aurinkokestävyyttä ja niistä saadaanakin erityistä hyötyä, sekä kesällä Suomessa, että lomamatkoilla kun oleskellaan voimakkaassa UV-säteilyssä.

Astaksantiinin ja kolmen muun aineen yhdistelmällä saavutetaan merkittävä rusketusta edistävä ja ihon sisäistä suojaamista lisäävä vaikutus.



**Nopeuttaa ihon rusketumista ja sen säilymistä.
Suojaa ihoa auringon haitallisilta vaikutuksilta.**

**Lisää ihon omaa UV-suojaa.
Lisää ihon kosteustasapainoa.**

