

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveystietoa (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Paljon syövät ja statiinit lisääntyvät!

📅 13.1.2017 📁 Terveystietä 📌 B-vitamiini, biokemia, Birdie, Charles Sanders Peirce, Christer Sundqvist, diagnoosi, Fritz Albert Lipmann, Hans Krebs, Helsingin Sanomat, insuliini, Karl Folkers, kolesteroli, lääkäri, lääkeyhtiö, lääkkeet, Malcolm Law, Merck, mevalonaatti, Nicholas Wald, rasvamaksa, statiinit, sydäntaudit, testosteroni, tiede, tilastotiede, turpaduunari, usko, vitamiinit



Turpaduunarin tämänviikkoinen tiedepläjäys ottaa vauhtia oikein semiotiikan eli merkityksen selittämisen alueelta, ja innoituksena toimii valemedia Helsingin Sanomat maanantain tiedeartikkelilla 9.1.2017. Printtilehden aukeama B8-B9 oli uhrattu jutulle ”Ikääntyminen kuriin lääkkeillä”, joka näytti kovasti lääkeyhtiön lehdistötiedotteelta.



Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen

elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat

silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen

sähköpostiisi ja halutessasi kaikki

ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen

elämä rakentuu yksinkertaisista

osatekijöistä. Tule kuuntelemaan

turpaduunarin melodioita! Filosofian

tohtori ja suosittu luennoitsija Christer

Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori, ravinto- ja urheiluvalmentaja sekä suosittu luennoitsija Christer Sundqvist on useiden vuosien aikana kehittänyt

kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta. Hän

kertoo käytännönläheisesti ja hauskesti

miten hänen urheiluvalmennuksestaan on

ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että

liikunnallista elämäntapaa noudattaville.

Luennolla tarkastellaan näiden osa-

alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

levon merkitys, urheilijan rentoutuminen, elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset



Valemedia Helsingin Sanomien mukaan statiinien ja muiden ATC-luokka C:n lääkkeiden antaminen kaikille keski-ikäen ylittäneille vähentäisi sydänsairauskuolemat lähes olemattomiin. Jutun varsinainen markkinointi-idea oli myydä lääkeaineet yhteen monipilleriin eli polypilleriin tungettuna.

Englantilaiset neropatit Nicholas Wald ja Malcolm Law olivat jutun mukaan lähes messiaanisia hahmoja. Englannissa aikoinaan ehdotettiin myös statiinien eli kolesterolilääkkeiden lisäämistä vesijohtoveteen, joten aivan kaikkia brittitieteen älynväläyksiä ei kannata ottaa kovin tosissaan.

Uskoako vai eikö uskoa?

Ennalta ehkäisevän lääketieteen vastustamiseen on useitakin perusteluja, mutta vanha harmaapartainen ystäväni Birdie antaa yhden perustavanlaatuisimmista versioista:

”Riippumatta siitä uskooko ihminen jumalaan vai tieteellisempään maailmanselitykseen, on epätodennäköistä, että ihminen olisi niin huonoksi lajiksi luotu ettei pärjäisi maailmassa terveenä ilman statiini-lääkitystä jokaisella maapallon keski-ikäen ylittäneellä henkilöllä.”

Todellakin, eivätkö lääkärit vihdoin voisi keskittyä sairauksien diagnosointiin ja parantamiseen eikä tehdä ennusteita siitä mikä on terveydenhuollon asiakkaan LDL-kolesterolitaso viiden vuoden päästä, ja millä rahasummalla ”ongelmaa” voitaisiin lääkittää.

Lajityypille ominaiset terveet elintavat ovat toki tärkeitä, mutta ruokailu ja lääkitys ovat filosofialtaan täysin käänteisiä. Ennalta ehkäisevä lääkitys on aina jotain prosessia salpaavaa, kuten esimerkiksi statiinit ovat HMG-CoA reduktiaasin salpaajia. Vitamiinit, kuten tiamiini eli B1-vitamiini jolla parannettiin aikoinaan beri-beri, taas ovat jotain prosessia kiihdyttäviä eli lähinnä entsyymien toimintaa parantavia. Pantoteenihappo eli B5-vitamiini taas on kiinteänä rakenneosana koentsyymi-A:ssa, josta puhumme hyvinkin tarkasti artikkelin loppupuolella, jossa ruoditaan statiinien biokemiallisia haittavaikutuksia.

Tilastot ja emävalheet

Valemedia Helsingin Sanomat kirjoitti maanantaina 9.1.2017 myös seuraavaa: ”Statiineja käyttää noin 700.000 ja verenpainelääkkeitä noin puoli miljoonaa suomalaista.”

Turpaduunarin omalla tilastojen lukemisen tekniikalla tässä on montakin virhettä, mutta saivartelun erikoisasiantuntija Birdie löytää vielä enemmänkin virheitä. Aloitetaan siksi siitä mitä eroa on sanooko ”käyttää” vai ”käytti”. Jos sanoo ”käyttää”, tarkoitetaan keskimääräistä lukua joka minä tahansa satunnaisena päivänä käyttää kyseistä lääkettä. Tämä on aina pienempi lukema kuin ”käytti”, joka tarkoittaa niiden ihmisten lukumäärää joka jossain kuussa vuoden aikana käytti kyseistä lääkettä. Osa potilaista kuolee vuoden aikana ja osa aloittaa lääkityksen jouluna, joten keskimäärin

voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutusta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

 [Turpaduunari](#)

Missä mennään kilpirauhaskiihtassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiihtassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kehoon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihtassa. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveysblogissani, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiosteiden kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveysblogeja

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1.,

pitkäaikaislääkityksessä suhde on 75-80%. Siis niistä jotka ”käyttivät” lääkettä vuoden aikana, niin satunnaisena päivänä 75-80% ”käyttää” lääkettä.

Koska ”käyttäneiden” lukumäärä on tilastoista helpompi poimia esiin, niin Turpaduunari kertoo nyt oikeat tilastoluvut vuodelta 2015. Verenpainelääkkeitä on useita erilaisia farmakologisia tyyppisiä joten tässä ne ovat eriteltyinä:

- C07 beetasalpaajat 745.359 potilasta
- C08 kalsiumkanavan salpaajat 390.416 potilasta
- C09 reniini-angiotensiinijärjestelmään vaikuttavat lääkeaineet 885.518 potilasta
- C10 lipidejä muuntavat lääkeaineet 671.158 potilasta
 - varsinaisia statiineja käytti 661.151 potilasta

Jos oletetaan, että valedia Helsingin Sanomat oli käyttänyt virallisia tilastoja ”käyttäneistä” potilaista kuten viittaus statiini-potilaisiin osoittaa, niin millä ihmeen stetson-logiikalla oli saatu puoli miljoonaa verenpainelääkkeiden käyttäjää.

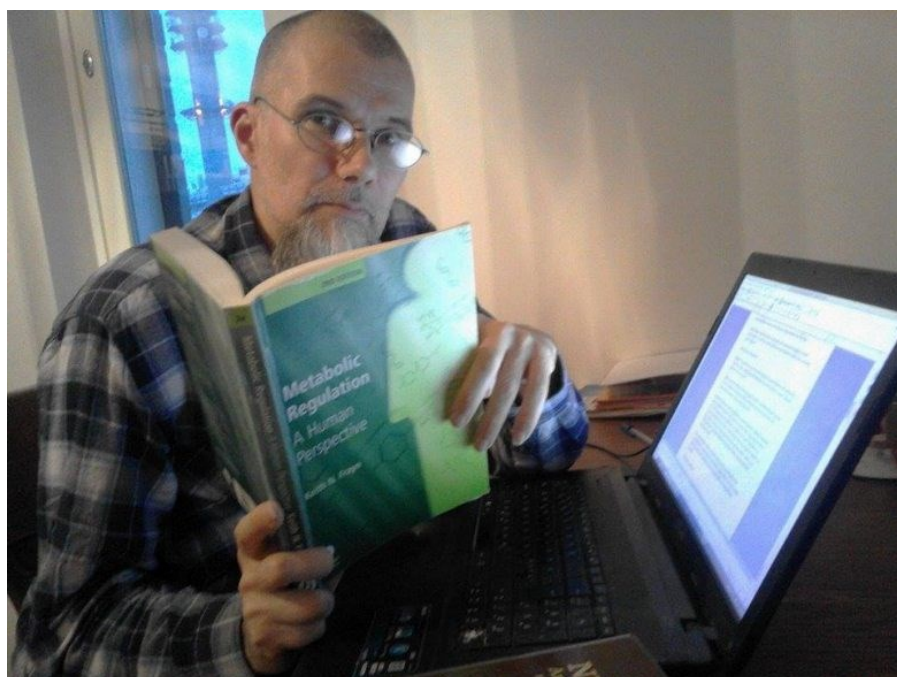
Näistä lukemista järkyttyneenä voi vain sanoa, että suomalaisten lääkärin mielestä ihmiskunnassa on tapahtunut selvä luomisvirhe, koska lajimme ei pärjää ilman statiineja ja muita salpaajia.

Lisää tilastoja ja emävalheita

Sivulla B8 maanantaina 9.1.2017 valedia Helsingin Sanomat kirjoittaa vielä seuraavasti: ”1940-luvun alussa suomalaismies eli keskimäärin 55 vuotta ja nainen 62 vuotta. Nykyisin vastaavat luvut ovat 74 ja 82.”

Koska kyseessä oli statiineja ylistävä propaganda-artikkeli, valedia Helsingin Sanomat on siis sitä mieltä, että talvisodassa sotilaat ja lotat kuolivat korkean kolesterolin takia, mutta statiinien ansiosta nykyään eletään pidempään.

Vanha harmaapartainen ystäväni Birdie lukee enemmän ulkomaisia julkaisuja kuin savon murretta, joten hän huomautti, että Eurostatin terveenä elettyjä vuosia laskevat tilastot eivät anna Suomesta kovin ruusuista kuvaa, tai ainakin ruusun piikit ovat teräviä. Ero naapurimaahamme Norjaan on noin 13 vuotta terveissä elinvuosissa Suomen tappioksi, ja kaiken lisäksi naisten terve elinaika on Suomessa lyhyempi kuin miesten, vaikka naiset elävät pidempään. Naislääkärit lääkitsevät naispotilaat koomaa muistuttavaan tilaan kymmeniksi vuosiksi.



Sote-sopan keittäjille tiedoksi, että ihmiset näyttävät olevan terveitä siellä missä

22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5., 4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveysblogien kiehtova maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveysvaikuttaja, Olli Posti, on taustajoukkajensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliällä tavalla verbaaliakrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemiaa

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkärin mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samantyyppiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta

erikoislääkäreitä on paljon ja heidän vastaanotolleen pääsee helposti, kun taas Suomen pilleriautomaattiikka pyörii alikoulutettujen arvauskandidaattien ja keikkalääkärien ympärillä.

Merkkejä ja mielikuvia

Kun Turpaduunari nyt on lähestynyt statiineja näin sananselityksen opein, niin jatketaan vielä hetki semiotiikan pohdintoja ennen lopun molekyyli-lääketieteen osuutta. Käsittelyssä on syyt miksi lääketiedettä tajutaan niin huonosti. Vaikka Birdie olikin loukkaantunut siitä ettei hän näytä pärjäävän **TOP 100 terveysvaikuttajat -listalla**, suostui hän kertomaan näkemyksensä miten semiotiikka ja Charles Sanders Peirce liittyy lääketieteen koulutukseen.

Peircen kolmiluokittelu ikoni-indeksi-symboli on semiotiikan keskeisiä oivalluksia. Esimerkiksi valokuva Suomen Kansallisteatterin edessä Rautatientorilla sijaitsevasta Aleksis Kiven patsaasta on ikoni eli näköiskuva todellisesta fyysisestä patsaasta. Jos jollekin tulee patsaan valokuvasta mieleen rotat joita alueella vilistää, on kuva silloin indeksi eli viite todellisuuteen. Sanayhdistelmä ”Aleksis Kiven patsas” taas on symboli, ja sen ymmärtämiseksi täytyy osata lukea suomen kieltä sekä tietää mikä patsas on kyseessä.

Annetaanpa asiasta toinenkin käytännön esimerkki. Kun arjalainen työmies näkee sanan ”auto”, hänelle tulee mieleen reaalia maailman kohde Audi A8 W12 nahkaverhoilulla. Kun nainen näkee sanan ”sika” hänelle tulee mieleen aviomies, eli reaalia maailman kohde sekini. Mutta kun arvauskeskuskandi näkee termin ”lipoproteiini-lipaasi” hänelle tulee mieleen ”mitä vittua” – eikä tässä viitata lääketieteeseen eikä reaalia maailman vastaavuuteen. Symbolista on tullut ikoni, ja sana vastaa vain kuvaa sanasta.

Molekyylien ihmemaailma

Jos haluamme uskoa Birdien semiotiikka-teoriaa, ja miksemme uskoisi, meidän täytyisi käsittää lääketieteen termit edes hieman konkreettisemmin kuin pelkkinä kuvina sanoista. Molekyyleillä on sentään fyysinen rakenne, paino ja jopa väri. Molekyylit ovat olemassa ihan oikeasti.

Aiheesta voisi helposti kirjoittaa kirjan, joten tässä näin lyhyessä artikkelissa ei ihan jokaista statiinien haittavaikutusta voi kansanomaistaa.

Aloittakaamme molekyylistä koentsyymi-A. Kyseessä on yksi ihmiskehon tärkeimmistä koentsyymeistä, ja sen rakenne koostuu pantoteenihaposta eli B5-vitamiinista, puriini-tyyppisestä typpiyhdisteestä adeniini, sokerista nimeltä riboosi, sekä fosforihaposta. Varsinaisena kiinnittyvänä osana molekyylistä on tioli-ryhmä eli rikki-atomi pantoteenihapon päässä. Koentsyymi-A:n paino on 767 Daltonia. Vertailun vuoksi B12-vitamiini painaa 1355 Daltonia ja haiman tuottama proteiinihormoni insulini painaa 5808 Daltonia. Dalton on mittayksikkönä sama kuin suhteellinen atomimassa, eli hiilen isotooppi C12 painaa 12 Daltonia.

Koentsyymi-A:n keksimisestä myönnettiin lääketieteen Nobel-palkinto vuonna 1953, joten ihan tieteen uutuuksista ei ole kyse. Samalla kun Fritz Albert Lipmann (1899-1986) sai oman palkintonsa, niin Hans Adolf Krebs (1900-1981) sai oman Nobelin sitruunahappokierron eli TCA-syklin keksimisestä. Kummatkin olivat saksalaisia jotka pakenivat natsseja 1930-luvulla, Lipmann Yhdysvaltoihin ja Krebs Englantiin.

Mevalonaattipolku katkeaa

nopeasti päätellä.

https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/eng/su/b01/sub01_05.do#s5_01_09 ※ The percent of energy intake from protein : {(Protein [...]

Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Tämä kirjoitettiin 23.2.2017 ja päivityksiä tehtiin 24.2.2017, 25.2., 27.2. ja 2.3. Haluamme kiittää teitä avusta kun yhdessä laadimme alla olevaa taulukkoa rasvainen versus rasvaton maito ja terveys. Tällä hetkellä rasvaiset maitovalmisteet ovat vankassa johdossa. Diplomi-insinööri Sami Uusitalo soitti edesmenneelle Kari Salmiselle ensimmäisen kerran vuonna 2008. Karihan kävi ”rasvasotaa” vuosikymmenet. Vastapuolina julkisessa väittelyssä olivat esim. professori Pekka [...]

Laittomat lääkkeet lisääntyvät

Turpaduunarin lakitekninen osasto törmäsi eduskunnan kellarissa pykälään, mutta törmäyksen momentti oli mieluisa. Kyllä 2-tyypin diabeetikot ja verenpainepotilaat paranevat, kunhan lakeja ja asetuksia joku viitsisi vielä noudattaakin. Hämmästyttävä havainto iski tajuntaan hieman myöhään, mutta parempi jälkijunassa kuin ei silloinkaan. Huomion kohteena oleva lääkemääräysasetus ei ole historialtaan aivan uusi, vaikka uusimmasta versiosta vastaakin Perussuomalaisten oma nukutussairaanhoidaja eli [...]

Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintason sairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa lauotaan elintason sairauksien lähtölaukaus ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielen terveyden häiriöt). Neljännessä osassa tarkastellaan kuolinsyytilastosten kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, [...])

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karppaus keskustelu kipu kirja-

En yleensä ole luennoillani selittänyt lääketieteen kuvioita kovin konkreettisesti, koska jotenkin meille akateemisen koulutuksen saaneille on koulutuksessa iskostettu ajatus, että ulkopuoliset eivät kuitenkaan tajua. Tiedän toki, että ulkopuoliset saa kyllä tajuamaan jos vain haluaa, joten selitetään lisää statiineista nyt pitemmän kaavan kautta.

Kun jo edellä käsiteltyyn koentsyymi-A:han liittyy asetyyli-ryhmä CH_3CO saadaan aine nimeltä asetyyli-CoA. Tämä on se lähtöpalikka josta mevalonaatti-polku alkaa ja päättyy moninaisten reaktioiden jälkeen esimerkiksi kolesteroliksi. Kuten kemiassa yleensäkin, samalla asialla voi olla monta nimeä, joten mevalonaatti-polkua sanotaan myös isoprenoidi-poluksi. Alan tutkimuksen pioneereja oli aikanaan saksalaiset sukujuuret omaava legendaarinen Karl August Folkers (1906-1997), joten mainostetaan tässä samalla Birdien vanhaa kirjoitusta ”**Kertomus kolesterolista ja statiineista**”.

arvostelu kolesteroli liikunta

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

masennus Pekka Puska Pike Hilakari potilas

rakkaus rasva ravinto ravitsemus

ravitsemussuosittukset ruoka ruokavalio

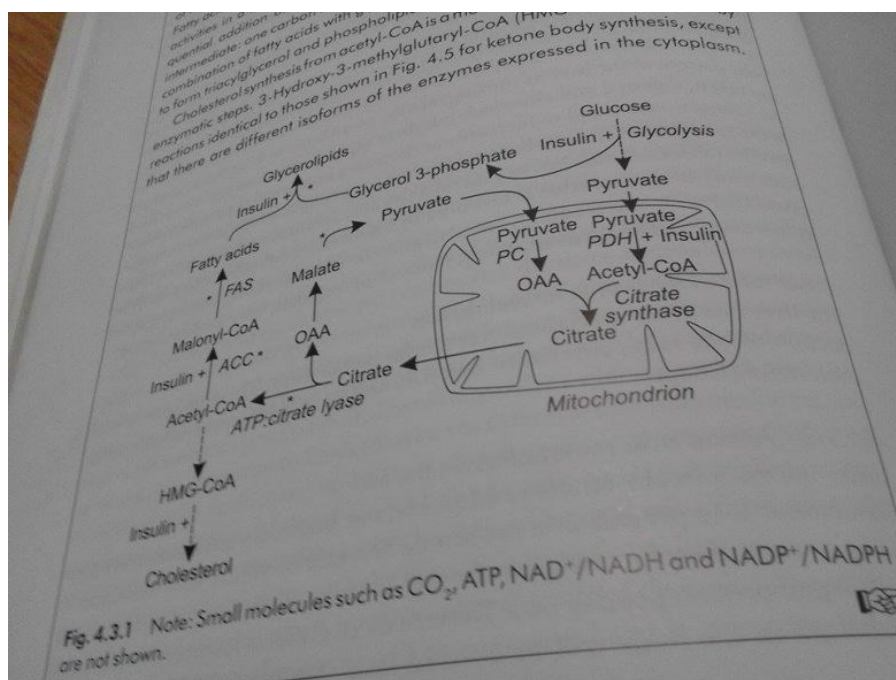
sairaus sokeri statiinit stressi suolisto Suomi

syöpä terveys

terveystietoisuus THL tiede

turpaduunari tutkimus tyyppin 2 diabetes

vähähiihydraattinen ruokavalio



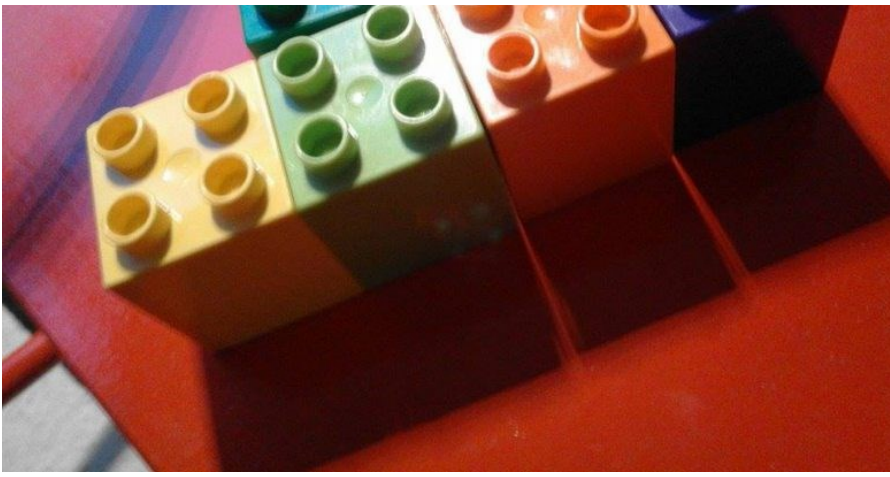
Karl Folkers oli Merck-lääkeyhtiön tuotekehittäjä, eli yhtiön joka toi ensimmäisenä statiinit markkinoille. Suomessa lovastatiini eli Mevacor tuli markkinoille 1988, ja simvastatiini eli Zocor muutamaa vuotta myöhemmin. Medikalisaation aikakausi oli alkamassa.

Nämä vanhat statiinit ovat rakenteeltaan niin sanotusti luonnollisia statiineja, eli muistuttavat homesientä *Monascus purpurea* josta ne on kehitelty. Tämän takia punariisi alentaa kolesterolia koska punainen väri riisiin pinnalla on homesieni.

Mutta takaisin tähän polun katkeamiseen. Meille on opetettu, että statiinit ovat hyviä koska tämän polun katkeaminen juuri estää kolesterolin syntetisoimista elimistössä. Virallisessa evankeliumissa on kuitenkin kaksi ongelmaa.

Ensinnäkin selitys todistaa, että ihminen tekee kolesterolia asetyyli-ryhmästä isoprenoidi-palikoitten avulla kuin lapsi joka leikkii Lego-palikoilla, eikä siihen kolesteroliin tarvita niitä kiellettyjä kananmunia. Vastaavasti kananmunien syöntikielto on epälooginen, koska elimistö tekee itse sen mitä tarvitaan kunhan lääkkeillä ei häiritä tasapainoa. Taloustieteestä tutut palaute-järjestelmät säätelivät itse itseään kunhan konsultit eivät lähettele niitä paimenkirjeitä jotka sotkevat duunareiden tiimityöskentelyä.





Osta lisää haittavaikutuksia

Turpaduunari on statiinien haittavaikutuksista puhuttaessa usein maininnut mevalonaatti-polun, mutta tarkennetaan sitäkin käsitettä lisää. Kolesterolia ei suinkaan ole ainoa lopputuote joka tulee mevalonaattiputkesta ulos haaraketjuisten isoprenoidien avulla. Birdien mukaan noin 30.000 – siis todellakin 30 tuhatta – erilaista biomolekyyliä tulee tämän tuotantolinjan kautta.

Selitetään lisää tätäkin ongelmaa Lego-palikoilla. Jos et halua, että lapsesi saa valmiiksi Lego Star Wars Millennium Falcon sotaisan avaruusaluksen, ei sinun tarvitse takavarikoida kaikkia 1329 palaa lukkojen taakse sipsi-pussien viereen.

Epäilin aluksi, että Birdie oli katsellut liikaa vanhoja Vintiöiden yyy kaa kolia neli -sketsejä, kun hän sanoi, että dolikolin puute on yksi pahimmista statiinien haittavaikutuksista.

Kun katsotaan yksittäisiä haittavaikutuksia, muodostuukin lopulta kuvio joka on nopeasti päätellen vaikea tajuta, koska kaikki haittavaikutukset eivät liity kolesteroliin, eivät sen puutteeseen, tai edes mihinkään kolesterolia muistuttavaan molekyyliin. Mevalonaatti-putkesta kun tulee todella erilaisia tuotteita, ihan kuin niistä Lego-palikoista voi rakentaa melkein mitä vain eikä aina niitä avaruussota-alkuksia.

Birdien lista estyneistä lopputuotteista ja siitä aiheutuneista haittavaikutuksista onkin seuraava:

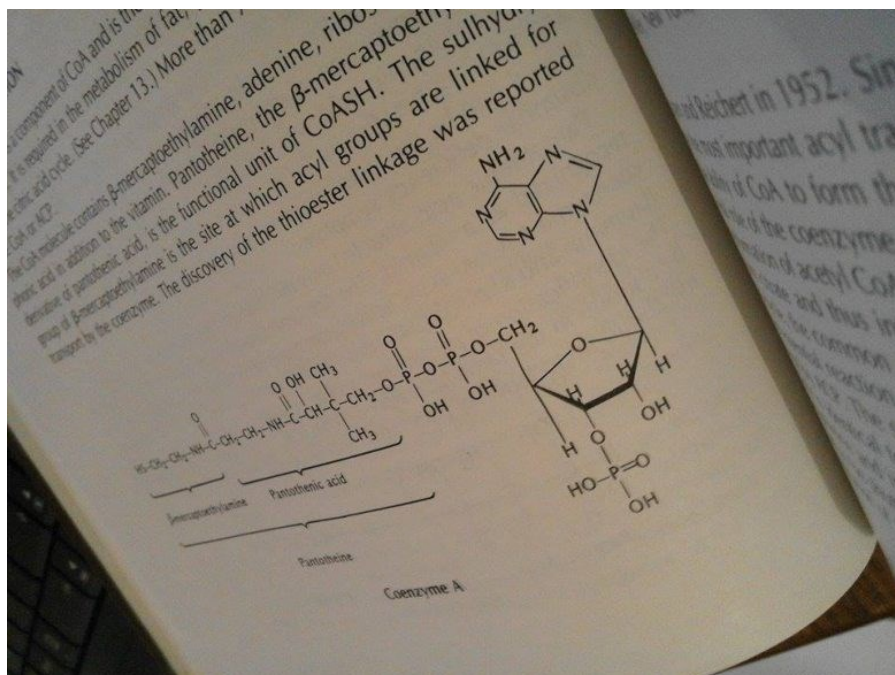
- alhainen kolesterolia – testosteronin puute ja väsymys (huom: naisetkin tuottavat testosteronia)
- alhainen dolikoli – muistihäiriöt
- alhainen hemi – raudan puute ja väsymys
- alhainen sappitaso – ruoansulatushäiriöt
- alhainen ubikinoni – väsymys ja hengästyminen

Eikä siinä vielä kaikki

Tarkkakorvainen lukija luultavasti huomasi, että Birdien haittavaikutuslistalta puuttuivat sekä lihaskivut että insuliiniresistenssi eli 2-typin diabetes. Jokainen statiinien käyttäjä tavannut kuitenkin tietää, että sekä lihaskivut että veren sokeriarvoihin liittyvät ongelmat ovat sekä todellisia että myös valitettavan yleisiä. Täytyy olla siis jokin toinen ongelma joka ei liity mevalonaatti-polkuun.

Palatkaamme siis alkulähteille eli asetyyli-CoA palikkaan. Tämän tietenkään voisi käyttää lihastyöhön energiaksi, mutta mevalonaatti-polun katkeaminen on jo vienyt mehut joten statinistimme on pelkkä sohva-peruna. Jotain tarttis tehreä, kuten sanoi entinen presidenttimme Mauno Koivisto joka kieltäytyi huolimasta Karjalaa takaisin

Suomelle kun Neuvostoliitto hajosi. Asetyyli-CoA:lle täytyy keksiä jotain käyttöä.



Birdie oli saanut oivalluksen lukiessaan urheilulääketieteen kirjojaan, joten selvästikin hän lukee erilaisia valmennuskirjoja kuin Jutta Gustafsberg. Vastaus oli kuulemma malonyyli-polku.

De novo lipogeneesi on menetelmä jolla sokerista tehdään läskiä, ja malonyyli-polku on se reitti miten tämä tapahtuu. Kaikki statiinien käyttäjät eivät toki ole lihavia, koska ensimmäinen paikka, joka rasvoittuu on maksa ja muut sisäelimet.

Tälle on tietenkin looginen selitys. Maksa on siitä erikoinen elin, että valtaosa siihen tulevasta verestä tulee laskimosta eikä valtimosta, eli tarkemmin sanottuna porttilaskimosta. Siksi haimasta erittyvä insuliini tulee ensin maksaan ja vasta sitten muuhun verenkiertoon. Toisin sanoen syömällä lihoneet ovat keskivartalolihavia ja insuliinilla itsensä lihavaksi piikittäneet ovat kauttaaltaan lihavia.

Rasvamaksa ei jaksa

Birdien piirustuksissa rasvamaksaan vaikuttaa siis malonyyli-CoA, insuliini ja entsyymi nimeltä asetyyli-CoA karboksylaasi eli tuttuun kesken ACC. Koska insuliini on kuviossa mukana, pahiten ongelmia statiinit aiheuttavat insuliinia itseensä piikittäviin ja virallisterveellisesti usein ja paljon hiilihydraattia syöville. Suomessa nimenomaan ylipitkävaikutteisia insuliineja käytetään kansainvälisesti ottaen paljon. Peräti 108.146 potilasta sai vuonna 2015 korvauksia ylipitkävaikutteisesta insuliinista.

Rabdomyolyyysi, myalgia ja muut lihaskolotukset kuvioon tulevat sen kautta, että malonyylijolku estää karnitiinin käytön elimistössä, sekä myös CPT-1 entsyymien eli karnitiini-palmitoyyli-transferaasi-1 hyödyntämisen.

Syöpäkasvaimiakin statiinit ja korkeat insuliiniarvot aiheuttavat, ja tämä taas liittyy osittain lipoproteiini-lipaasin toimintaan verisuonten läpäisykyvyn kautta.

Kuten lukijat ovat jo huomanneet, tämä termien kansanomaistaminen alkaa Turpaduunarilla näin pitemmän päälle hiipua, mutta toivottavasti suurin osa lukijoista on vielä logiikan puolesta kärryillä. Jokaisella teolla on vastavaikutuksensa, kuten Myytinmurtajissa jaksetaan muistuttaa Newtonin kolmannesta laista. Statiinit ovat pahoja pillereitä.

Malonyyli-polun vahvistuminen muiden reittien tukkiinnuttua lisää elimistön rasvavarastoja mutta tehokkaasti estää rasvan käytön mihinkään toimintaan.

Syndrooma se on tämäkin

Kun miettii miltä näyttää ja miten käyttäytyy statiinia popsiva virallisterveellisesti syövä yksilö, tulee helposti mieleen Wilsonin Syndrooma ja Cushingin Syndrooma. Kaiken edellä jo kerrotun lisäksi asiaan näyttäisi siis liittyvän myös kilpirauhashormonien muunnostoiminto aktiiviseen T3-muotoon sekä stressihormoni kortisoli.

Koska elimistö yrittää korjata omaa epätasapainoaan luomalla stressitilan pysyäkseen terveenä, kortisoli yrittää vastustaa insuliinin tekosia. Ovathan ne melkoisen vastakkaiset vaikutuksiltaan. Kortisoli on kuitenkin voimakkaasti katabolinen eli lihasten proteiinia hajottava hormoni, ja varsinkin jaloista lähtee voima.

Tämän artikkelin selitysmalli lähtee siis statiineista, Wilsonin Syndrooma kilpirauhashormonien muunnostyöstä, ja Cushingin Syndrooma lisämunuaisista. Vaikka lopputuote näyttää kaikissa tikkujalkaiselta pömppävatsaiselta väsyneeltä huonomuistiselta ihmiseltä jonka silmissä sumenee, niin sanottakoon tämän artikkelin tapaa perustella ongelmia vaikkapa Birdien Statiini-Syndroomaksi.

Mikäli joku lukija on pysynyt kärryillä lääketieteen logiikassa, voivat halukkaat rääkätä itseään Birdien Lontoon murteella kirjoitetuilla tarinoilla kuten ”[Rock Steady but Fragile: Will Biohacking Sting Big Pharma to Death](#)”, ”[Will Dupont Change the Monkey Business in the Beverage Business](#)”, sekä ”[Big Fat Unilever and the Diet Heart Hypothesis](#)”.

Pysykää erossa statiineista ja syökää hyvin. M.O.T.



Christer Sundqvist

*turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori*

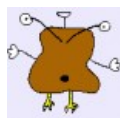
Monessa liemessä keitetty yllätyksellinen tietokirjailija ja suosittu bloggaaja. Tuttu turpaduunari, eli huumorin pilke silmäkulmassa esiintyvä terveysluennoitsija. Löydät lisää tietoa täältä: <http://ravintokirja.fi/>



← *Tiede taipuu aforismeiksi*

Suomen tärkeimmät terveysvaikuttajat vuonna 2016 →

3 kommenttia artikkeliin ”Paljon syövät ja statiinit lisääntyvät!”



17.1.2017 15:49

Kukahan tajusi että Lego-kuva liittyy viiden hiilen isoprenoidi-ryhmään jota mevalonaattipolku jalostaa ???

Jaana

Andersin

↩ Vastaa



17.1.2017 15:54



★
turpaduunari

Todennäköisesti Lego -kuvan merkityksen tajusivat nämä neljä henkilöä: kommentin kirjoittaja, Birdie, turpaduunari ja kameran lainaaja.

↩ Vastaa

Paluuviiite: [Lisää vihanneksia ja pitkää ikää | Turpaduunari](#)

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu

Lähetä kommentti