

Jan Sundell

Vapaasti jaettava

**LUKU-
NÄYTE**

Hippokrateen soturi

**DR BODYN TAISTELU
LIHASKUNNON JA
LÄÄKETIETEEN PUOLESTA**

DOCENDO

Jan Sundell

Hippokrateen soturi

**DR BODYN TAISTELU
LIHASKUNNON JA
LÄÄKETIETEEN PUOLESTA**

Copyright © Jan Sundell ja Docendo Oy 2021

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen ilman lupaa painamalla, monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti.

Kansikuvat: Petri Mast

Valokuvat: Jan Sundellin kotialbumi, ellei toisin mainita

Taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay

Kansi ja kuvaliitteet: Eija Kuusela

Kustantaja:

Docendo Oy, Jyväskylä

Puh. 044 7270 250

info@docendo.fi

www.docendo.fi

ISBN 978-952-291-948-9

Painopaikka: Jelgava Printing House, Latvia 2021

Sisällys

Alkusanat.....	7
Lukijalle	9
ELÄMÄNI	15
Ahdistavan ahdasmielinen 70-luku	15
Mahdollisuuksien mahdoton 80-luku	20
Pänttäämistä lamantäyteisellä 90-luvulla	24
Ruuhkavuosien millenium.....	28
Uusi vuosikymmen 2010 ja uusia käännteitä.....	32
Nykyhetki ja tulevaisuus.....	34
TREENINI	37
Kasvutarinani.....	37
Mitä olen oppinut treenattuani 35 vuotta?.....	46
Ohjeet treenejä aloittelevalla Janille	53
Ohjeita edistyneelle Janille	61
Nykyinen treeniohjelmani.....	62
Lihasterveys.....	70
RAVINTONI	79
Makroravintoaineet tuovat energiaa ja lihaskasvua.....	81
Elintärkeät mikroravinteet	87
Yksittäisiä ruoka-aineita	92
Ravitsemus käytännössä	102
Oma ruokavalioni.....	104
Rasvanpolttodieetit	107
Terveydelle hyödylliset ravintolisät.....	122

TEESINI	141
Terveen ja pitkän elämän salaisuudet	141
Pandemia	149
Ennaltaehkäisevää hoitoa	167
Sote-uudistus.....	172
Ylikunto	176
Testosteroni ja sen korvaushoito	180
Suoraa puhetta kuntosalidopingista.....	187
TAISTELUNI	199
Lääkärinä sosiaalisessa mediassa.....	199
Tunnista terveyshömpä	210
Mitä on uskomushoito?	221
Puoskarisotani	240
Loppusanat	267
Kiitokset.....	271
Liite: Kuntosaliliikkeiden suoritus	273

Alkusanat

Euroopan ensimmäinen korkeakulttuuri ja tieteellisen ajattelun kehto kehittyi Kreikkaan. Antiikin Kreikan etevin lääkäri oli Hippokrates (noin 460–377 eKr.). Hän korosti sairauksien luonnollisia syitä ja väitti, että ne eivät olleet jumalten tai henkien aiheuttamia, kuten siihen asti oli ajateltu. Toisin kuin aikansa puoskarit hän pyrki yksinkertaisiin ja järkiperäisiin hoitoihin, jotka eivät saaneet vahingoittaa potilasta. Hippokrateen tautioppi korosti terveiden elämäntapojen, liikunnan ja ruokavalion tärkeyttä. Tämän tieteellisen lähestymiskulman takia Hippokratesta pidetään länsimaisen lääketieteen isänä. Hänen luomansa etiikka potilaan oikeuksista ja lääkärin oikeudenmukaisesta toiminnasta tunnetaan nykypäivänäkin lääkärin eli Hippokrateen valana.

Tieteiden lisäksi antiikin Kreikassa arvostettiin taidetta ja urheilua. Kauneushanteeseen kuului sopusuhtainen ja kiinteä vartalo. Kreikkalaisessa mytologiassa oli lihaksikkaita sankarihahmoja ja jumalia. Kreikkalaiset järjestivät olympiakisoja ja menestyneet urheilijat olivat kuuluisia. Kreikkalaiset kuvanveistäjät olivat mestarillisia kuvaamaan ihmiskehon yksityiskohtia ja lihaksia. Urheilijan vartaloa pidettiin täydellisen kauniina. Urheilu oli myös tärkeää jatkuvien sotien takia; soturien oli pysyttävä hyvässä kunnossa.

Antiikin Kreikan perintö loi pohjan nykyajan fitness-urheilulle. Oman lajini nimi *klassinen kehonrakennus* viittaa juuri tuohon aikaan. Koska esikuvani on Hippokrates ja ihailen esteettisen lihaksikasta ihmisvartaloa, ovat myös tämän kirjan juuret antiikin Kreikassa. Kirjan tekohetkellä maailmalla riehui koronapandemia. Koska taistelen lääketieteen isän tavoin eturintamassa sairauksia, pimeyttä ja puoskareita vastaan, rohkenen nimetä itseni Hippokrateen soturiksi.

Suomen Turussa, 1 jKo. (vuosi jälkeen Koronan)



Dr Body Jan Sundell

Lukijalle

Arvoisa kirjani lukija. Löydät tästä kirjasta kaikki ne tärkeät asiat, jotka olen aina halunnut sanoa. Jo pikkupoikana halusin kirjailijaksi mutta myös lääkäriksi, tiedemieheksi ja urheilijaksi. Nyt puoli vuosisataa myöhemmin totean itsekin hämmästyneenä: olen tosiaan kaikkea tuota. En nimittäin syntynyt kultalusikka suussa rikkaaseen lääkärisukuun. Olin köyhän yksinhuoltaja-äidin kiusattu pikkupoika. Ihmettelin, miksi kavereiden kotona istui sohvalla aina sama mies, mutta meillä mies vaihtui.

Kasvavalla pojalla oli koko ajan nälkä. Kotona ei pahemmin kokkailtu, ja jääkaapissa oli useasti vain valo. Äiti kehotti syömään koulussa. Jo hänen isänsä oli opettanut viisauden: ”Kaikkein köyhin on syömäköyhä”. Koulun keittäjät pitivät minusta, koska minulle kelpasivat kaikki ruoat, otin aina ison annoksen ja hain vielä lisääkin.

Varhaisina teinivuosina päädyin väärään seuraan ja alkoholi sekä tupakka astuivat kuvioihin. Monet kavereistani tuolta ajalta ovat päihteiden takia jo mullan alla. Mutta sitten tapahtui jotain. Eräänä iltana koiraa lenkittäessäni päätin, että ryhdistäydyn ja alan lukea. Siitä se putki lähti: peruskoulu, lukio, lääketieteellinen, armeija, perhe, kolme tytärtä, erikoistuminen, väitöskirja, ylilääkäriys, kehonrakennuskilpailut, kirjailijan ura, sosiaalisen median ihmeellinen maailma ja koronapandemian aika, aina tähän opukseen saakka.

Tämä kirja sisältää elämäntarinani. Opiskelu kannattaa aina, ja siihen on hienossa hyvinvointivaltiossamme kaikilla mahdollisuus. Tulevaisuutemme on omissa käsissämme. Kirjassa kerron, miten liikunnalla, ravitsemuksella ja muilla terveellisillä elämäntavoilla jokainen voi muokata kehoaan haluamaansa suuntaan sekä lisätä terveyttään, fyysistä suorituskykyään ja hyvinvointiaan. Kirjassa käsittelem lääketiedettä, koronapandemiaa, ylikuntoa, testosteronia ja sen korvaushoitoa sekä kuntosalidopingia. Kerron terveyshömpästä, jota sosiaalinen media on valitettavasti täynnä. Tärkein kansanvalistustyö tapahtuu nykyään juuri siellä. Toimin Facebook- ja Instagram-sivuilla omalla nimelläni ja kasvoillani, enkä edusta mitään yritystä. Sama pätee tähän kirjaan.

Olen aina ihaillut lihasvoimaa. Pikkupoikana idoleitani olivat mummolan isot miehet, jotka tekivät raskaita maataloustöitä. Heidän voimaansa arvostettiin, ja välillä kisattiinkin pitäjän vahvimman tittelistä. Olen edelleen häämatkalla rakkaan harrastukseni kanssa, ja päivän kohokohta on yhä se hetki, kun astun kuntosalin ovesta sisään. Treenivuosia on nyt takana jo 35 ja ainoastaan kahtena kesänä olen pitänyt tauon rautaisesta rakkaudesta.

Koulutukseltani olen sisätautiopin dosentti ja erikoislääkäri. Sisätautilääkäri hoitaa potilaitaan hyvin kokonaisvaltaisesti. Työnkuvaan kuuluu riskitekijöiden ja monien sairauksien, kuten sydän-, munuais-, maksa-, haima-, suolisto-, hormoni-, aineenvaihdunta-, infektio- ja reumasairauksien hoito. Sisätautilääkäri kohtaa työssään myös potentiaalisesti vaarallisia asioita, kuten koronapandemian aiheuttajavirus. Tieteellinen työni on liittynyt erityisesti sydäntutkimukseen. Muita mielenkiintoalueitani ovat olleet lihasvoimaharjoittelu, ravitsemus, ravintolisät ja niiden terveysvaikutukset.

Terveyshömpällä ja uskomushoidoilla tarkoitetaan asioita ja kokemuksia, joista ei ole tieteellistä näyttöä. Niiden ajatellaan perustuvan lumevaikutukseen. Kaikki näyttöön pohjautuva, oikeasti toimiva hoito otetaan ilomielin lääketieteen käyttöön.

Olen seurannut terveydenhoitoa aitiopaikalta niin terveyskeskuksissa kuin sairaaloissakin. Koen, että minulla olisi paljon annettavaa vellovaan sote-keskusteluun. Koronapandemia opetti meitä terveydenhoitoalan ammattilaisia selviämään kriisitilanteessa. Siksi toivon, että kirjani tavoittaisi laajan lukijakunnan myös päättäjissä. Toivon, että nappaatte ideoistani kopin, jotta hyvä terveydenhoitojärjestelmä saadaan Suomessa säilymään tulevaisuudessakin, uhkakuvista huolimatta. Ensimmäiseksi pitäisi löytyä se selkärankainen päättäjä, joka määrää, että koko Suomessa on vain yksi ja ainoa potilastietojärjestelmä. Koska väestörakenne ikääntyy Suomessa Euroopan nopeinta vauhtia, on meidän satsattava ikäihmisiin tulevaisuuden Suomessa. Erityisen hyviä lääkkeitä ovat lihasvoimaharjoittelu ja sitä tukeva ruokavalio. Seniorit saavat niillä lihasvoimaa pärjätäkseen pitempään itsenäisesti kotona.

Aloitin sometyöskentelyni seitsemän vuotta sitten Facebook-sivuillani *Jan Sundell – Dr Body*. Alkuvaiheen fitness-hehkutuksen, lihasvoimailun ja ravitsemuksen jälkeen siirryin postauksissani yhä enemmän lääketieteeseen ja

lopulta suoranaiseen puoskarisotaan. Olen tiederetkellä sosiaalisen median terveyshumpuukia vastaan. Yritän tuoda someen, moderniin villiin länteen, sivistystä ja järkeä – valoa pimeään. Olen käynyt Facebook-sivuillani lävitse terveyshömpän ja puoskarin yksi kerrallaan. Nostanut tikun nokkaan ja osoittanut, miksi kunkin oppi on väärää ja usein ihmisten terveydellä leikkimistä. Minun oikeustajuuni ei istu se, että valepoliisina tai -huoltomiehenä esiintyminen rahan huijaamiseksi vanhuksilta on kiellettyä, mutta ”vaihtoehtohoitoja” tarjoavana ”hoitajana” saa esiintyä ja viedä seuraamuksitta kansalaisilta jopa tuhansia euroja valheellisten terveysväittämien ja poppaskonstien avulla.

Sivuillani on nykyään noin 14 000 seuraajaa ja haluan kiittää heitä kaikkia: olette tehneet sivuni eläviksi. Olen lainannut joitakin hyviä kommentteja tässä kirjassa, joten kirja on myös seuraajieni aikaansaannosta, interaktiivinen. Suorat puheeni puoskaroinnista ovat saaneet vihamiehiäkin liikkeelle. Myös heidän kommenttinsa pääsevät ääneen. Kaikella taitaa olla merkityksensä. Ehkä valitsin lihakset ja voiman harrastukseksi, ettei minun tarvitse fyysisesti pelätä valistustyöni seuraamuksia. Tätä työtä en hentona uskaltaisi tehdä. Kutsuttakoon sitä korkeamman johdatukseksi. Minusta tuli Hippokrateen soturi.

Tämä kirja herättää varmasti tunteita ja ajatuksia. Toivon ja uskon, että kirjastani on hyötyä jokaiselle lukijalle. Se on yhdistelmä elämäkertaa, tietotaitoa ja tiedettä. Asioista puhutaan niin suoraan, että välillä on vertakin parketilla siitä huolimatta, että elämme mielensäpahoittajien maailmassa. Mitään tavallista kirjaa en halunnut kirjoittaa. Tämän täytyy tuntua väkevänä luku-elämyksenä. Mielellään sellaisena, jonka lukija muistaa aina. Kerron kaiken rehellisesti, itseäni säästelemättä.

Esikoistytttäreni esipuhe

Isäni Jan Sundell toteutti pitkäaikaisen haaveensa ja kirjoitti tämän kirjan. Esikoistytttärenä väitän olevani yksi hänet parhaiten tuntevista ihmisistä, ja tästä ammentaen kirjoitin seuraavan tekstin tuomaan hänelle näkökulmaa kirjoittamiseen. Havaintoni pohjautuvat tiiviiseen yhteisloomme kahden

vuosikymmenen ajalta. Isäni piti niin paljon lukemastaan, että sain kunnian aloittaa kirjan ajatuksillani.

Isäni on aina poikennut joukosta. Hän on treenivaatteet päällä koulun juhlissa, pukeutuu erilaisiksi hahmoiksi hauskuuttaakseen muita, leikkii hevosta lasten syntymäpäivillä, postaa sosiaaliseen mediaan kohahduttavia päivityksiä, kävelee rikkinaisissa vaatteissa isovarvas kengänkärjestä paistaen ja ripustaa seinilleen valokuvia myös itsestään. Muistan lapsena tienanneeni taskurahoja ompelemalla isän sukkiin reikiä umpeen, jottei tarvitsisi ostaa uusia. Hän on se persoonallinen isä, jota syytän silloin tällöin omista poikkeavuuksistani: olenhan puolikas laimennos isääni. Isässä on valtava määrä energiaa, jota hän purkaa mielenkiintonsa kohteisiin. Jäljelle jääneet energianrippeet hän muuttaa luovuudeksi, minkä tämä kirjakin osoittaa.

Vaativattomista lähtökohdista ponnistanut mies on näyttänyt meille oman panoksen merkityksen elämässä. Hän on tehnyt uran lääkärinä, tutkijana, kirjailijana sekä urheilijana ja loput ajasta kuluttanut aina perheen parissa. Näiden unelmien esteenä ei ole ollut edes hänen iloa pilava realistisuutensa. Isäni on selvästi ylisuorittaja. Yksi hänen opeistaan kuuluukin, että ihminen ei pala loppuun, jos hän tekee sitä mitä rakastaa. Tämä pätee niin bodaamiseen, opiskeluun, tutkimukseen kuin penninvenytykseenkin. Näiden rinnalla muut asiat menettävät merkityksensä. Edes urheiluvammat tai jouluaatto eivät ole syitä olla poissa kuntosalilta. Kisadieetin tuoma ärtymys on heijastunut niin kotiin kuin töihinkin. Jos häneltä utelee eikö vähempi jo riittäisi, hän vain vastaa ”man’s gotta do what man’s gotta do”. Ehkä hän ei aina ole osannut perustella ylisuorittamista itselleen. Vuosien myötä hän on onneksi oppinut olemaan hiukan armollisempi itselleen.

Uskon että voimakas ja rohkea luonne on ajanut isän puoskarisotaan. Hän on valjastanut anteeksipyytelemättömyytensä hyötykäyttöön sosiaalisen median villissä lännessä. Isäni on pioneeri, joka uskaltaa laittaa itsensä likoon samaan tapaan kuin eräs hänen idoleistaan Martti Luther, joka henkensä uhalla kritisoi korruptoitunutta kirkkoa ja käynnisti uskonpuhdistuksen. Dr Body -sivujen somepäivitykset herättävät minussa joskus hilpeyttä, ja toisinaan en edes uskalla katsoa tarkemmin, mitä postaus sisältää. Kuulen siitä kyllä myöhemmin kavereilta ja tuttavilta. En voi olla joskus ajattelematta, että

sohaisiko isä nyt väärää ampiaispesää. Eiväthän ihmiset oikeasti toteuttaisi uhkauksiaan? On mielestäni kiehtovaa, miten joku on valmis riskeeraamaan tutkitun tiedon eteen jopa turvallisuutensa. Voimakkaista mielipiteistään huolimatta hän on silti poikkeuksellisen objektiivinen ihminen. Haarniskana tuulimyllyjen vastaisessa taistelussa toimiva kuori piilottaa alleen herkän miehen, joka karttaa konflikteja.

Muiden kuin läheisten mielipiteillä ei ole isälle merkitystä. Jos tuntemattomat ihmiset puhuvat hänestä negatiiviseen sävyyn, isälle se on energiapitoista polttoainetta. Se suorastaan ruokkii häntä. Isä ei pelkää tulla vihatuksi sen vuoksi, mitä hän edustaa. Hän antaa poikkeuksellisen persoonansa räiskyä harmaan massan keskellä. Hän rakastaa saada ihmiset reagoimaan, ihan sama miten, jopa heittämällä bensaa liekkeihin miedolla sosiaalisella epäkorrektiudella. Joukosta erottuvalla persoonallaan hän herättää ihmisten huomion niin somessa kuin lääketieteellisissä yhteisöissä, jolloin hänen ajamansa tärkeät asiat tulevat vielä paremmin kuulluiksi. Isäni on opettanut, että kaikilla on oikeus olla juuri sellaisia kuin he ovat omana itsenään, kunhan ei tehdä toisille vääryyttä.

Kiitos isä kunniaa kirjoittaa esipuhe kirjaasi, olen sinusta todella ylpeä!



**Kirja saatavilla
kustantajan
verkkokaupasta
www.docendo.fi sekä
hyvinvarustelluista
kirjakaupoista.**

Haluatko lisätä terveyttäsi, hyvinvointiasi ja fyysistä suorituskykyäsi? Oletko epävarma oikeanlaisesta ravitsemuksesta, jonka avulla saat pidetyksi painosi hallinnassa? Ovatko ravintolisät hyödyllisiä? Entä pystytkö tunnistamaan terveyshömpän, jota internet ja sosiaalinen media on täynnä? Lue silloin tämä kirja!

Tulevaisuus on omassa käsissäsi. Sisätautiylilääkäri Jan Sundell, joka tunnetaan nimellä Dr Body, neuvoo miten lisäät terveyttä ja hyvinvointia liikunnan, ravitsemuksen ja oikeanlaisten elämäntapojen keinoin. Teoksen yksityiskohtaiset ohjeet ovat jokaisen toteutettavissa. Saat tietoa hyödyllisistä ja hyödyttömistä ravintolisistä sekä selkeät ohjeet tunnistaa terveyshumpuuki. Kirjassa käsitellään lisäksi monia muita päivänpolttavia aiheita, jotka liittyvät meidän suomalaisten jokapäiväiseen elämään.

Dr Body taistelee lihaskunnan ja lääketieteen puolesta. Hän on puhtaasti Hippokrateen asialla.

ISBN 978-952-291-948-9
KL 79.18/59.3



Kannen kuvat: Petri Mast
Kannen suunnittelu: Eija Kuusela

DOCENDO



Jan Sundell on sisätautiylilääkäri, dosentti, tietokirjailija ja fitness-urheilija. Hänellä on sosiaalisessa mediassa yli 15 000 seuraajaa.