

TEKSTI: TOHTORI MATTI TOLONEN

Karnosiini on kahden aminohapon muodostama valkuaisaine, dipeptidi, jota on luonnostaan lihaksissa, aivoissa, maksassa ja muissa kudoksissa. Kudosten karnosiinin pitoisuus pienenee iän myötä, mutta ravintolisänä nautittu karnosiini korjaa puutteen.

Karnosiinia on tutkittu jo yli sata vuotta, ja siitä on kertynyt lähes 1700 tieteellistä englanninkielistä dokumenttia (<http://pubmed.gov> hakusanaksi "carnosine").

Tehokas antioksidantti

Karnosiinilla on monia hyviä terveysvaikutuksia: Se on tehokas antioksidantti ja tulehdusta ehkäisevä aine, ja se ehkäisee myös rasitukseen liittyvää lihaksen happamoitumista ja maitohapon kertymistä. Niinpä se lisää lihasvoimaa ja kestävyyttä.

Esimerkiksi ultrajuoksija *Jukka Viljanen* nautti karnosiinia juostessaan 100 km Etelä-Mantereella (2011) ja Saharan halki (helmikuussa 2012).

Hidastaa vanhenemismuutoksia

Tutkimusten mukaan karnosiini alentaa kohonnutta verenpainetta, vahvistaa sydänlihasta ja suojaa kudoksia suurentuneen sokeripitoisuuden aiheuttamilta haitoilta.

Karnosiini myös vaimentaa monia sairaus- ja vanhenemiseenejä ja hidastaa näin vanhenemismuutoksia.

Vaimentaa kroonista kudosaivuriokipua

Pitkäaikaiset tuki- ja liikuntaelimestön, sisäelinten tai verenkiertoelimestön sairaudet, kuten nivelriikko, niveltulehdukset, krooniset jännetupentulehdukset, nivelreuma, kasvaimiin liittyvä kudosaivuriokipu, krooninen haimatulehdus, krooninen vatsahaava, sepelvaltimotauti ja ääreisverenkierron sairaudet voivat aiheuttaa krooninen kudosaivuriokipua. "Lääkärilehdellä" sitä kutsutaan myös nosiseptiiviseksi kivuksi.

Uusi, hiirillä tehty tutkimus



Ravinnossa liha (carne) ja kana ovat karnosiinin parhaita lähteitä. Ruoan karnosiinista imeytyy vereen noin 40 %, mutta tablettista 70 %.

vin yhteen lääkkeiden ja muiden ravintolisien kanssa eikä sillä ole mitään sivuvaikutuksia.

Ruoasta vai tablettista?

Ravinnossa liha (carne) ja kana ovat parhaita lähteitä. Sata grammaa pihvilihaa sisältää noin 125 mg karnosiinia. Ruoan karnosiinista imeytyy vereen noin 40 %, mutta tablettista 70 %. Karnosiinilla parantaa usein myös ikääntyvien miesten potenssia.

Tutkimukset puoltavat karnosiinin käyttämistä ravintolisänä useiden kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Yhdysvalloissa lastenneurologit antavat karnosiinia 800 mg päivässä muun muassa autistisille ja epilepsiaa poteville yli 3-vuotiaalle lapsille.

Karnosiinia myydään monen vahvuisina valmisteina. Vahva hitaasti liukeneva tabletti sisältää 600 mg ja lisäksi mukana on sinkkiä ja E-vitamiinia, jotka tehostavat vaikutusta. Karnosiini on ravintolisä, jota saa vapaasti apteekeista.

Lue lisää: www.tritolonen.fi

Monivaikutteinen karnosiini

osoittaa, että karnosiini ehkäisee ja vaimentaa tällaista kipua¹.

Kanadalaiset ortopedit ovat jo aikaisemmin osoittaneet, että karnosiini helpottaa nivelvaivoja. Moni tutkimus puoltaa karnosiinin käyttöä kroonisten tautien tukihoidona. Sopiva päiväannos on 800-1200 mg. Sinkkiä sisältävä pitkävaikutteinen karnosiini on ilmeisesti tehokkainta ja vahvinta (sisältää 600 mg L-karnosiinia ja 15 mg sinkkiä).

Suojaa aivoja alkoholin haitoilta

Karnosiini suojaa aivoja ja maksaa alkoholin haitoilta. Alkoholi muuttuu elimistössä myrkylliseksi aldehydeiksi, joista hengitys-

ilman "vanhan viinan" haju johtuu. Karnosiini reagoi kemiallisesti aldehydien kanssa ja eliminoi niiden haittavaikutuksia.

Venäjällä karnosiinia käytetäänkin paljon alkoholismien hoidossa. Alkoholismien punasolut hajoavat tavallista herkemmin ja heille voi kehittyä krooninen hemolyttinen anemia. Karnosiini ehkäisee sitä, osoittaa venäläisten ja amerikkalaisten tiedemies-ten yhteinen tutkimus.

Tutkimusten ja käytännön kokemusten antama viesti on selvä: Jos käytät alkoholia, ota suojaksi karnosiinia ravintolisänä (800-1000 mg päivässä). Se sopii hy-

¹ Ohsawa M, Mutoh J, Asato M, et al. Carnosine has antinociceptive properties in the inflammation-induced nociceptive response in mice. *European Journal of Pharmacology*. 2012 Feb 17.

Lääketieteen ja kirurgian tohtori, Helsingin yliopiston dosentti Matti Tolonen tunnetaan yhtenä Suomen luontaislääketieteen uranuurtajista.

