



Jyrki Penttinen & Hannele Penttinen: Terveyttä arginiinista ja liikunnasta

Sydän- ja verisuonitaudit sekä 2-tyyppin diabetes ovat keskustelua herättäviä kansansairauksia. Uutisvirta on täynnä tutkimuksia ja terveys suosituksia, jotka jäävät kuitenkin helposti lukijalle irralliseksi laajemman viitekehäksen puutteessa. *Terveyttä arginiinista ja liikunnasta* -kirja on laaja kansantajuinen esitys näiden sairauksien ja terveysongelmien syistä ja seurauksista. Ongelmien keskiössä on ihmiselle välttämätön aminohappo arginiini, jonka terveysvaikutuksista suuri osa välittyy liikunnan kautta.

Terveyttä arginiinista ja liikunnasta -kirja käsittelee kansantajuisesti arginiini-aminohapon merkitystä ihmisen terveydelle. Vastoin yleisiä harhaluuloja elimistön tuottama ja ravinnon proteiinista saatu arginiini ei yleensä yli 30-vuotiailla riitä kattamaan ihmisen päivittäistä arginiinin tarvetta. Jo tätä nuoremmilla voi esiintyä arginiinin puutosta. Myös runsas eläinproteiinin saanti ravinnossa heikentää arginiinin imeytymistä elimistöön. Kirjassa osoitetaan laajoihin kansainvälisiin tutkimuksiin perustuen, että useiden "kansansairauksien", kuten sydän- ja verisuonitautien, kroonisen masennuksen, 2-tyyppin diabeteksen sekä urheilijoiden ylikunnon taustalla on arginiinin puutoksesta johtuva aineenvaihduntahäiriö.

Tällä hetkellä sadattuhannet suomalaiset käyttävät turhaan verenpaine- ja kolesterolilääkkeitä. Nämä usein tehottomat ja jopa vaaralliset lääkkeet voitaisiin korvata tehokkaasti arginiinilisällä ja asianmukaisella liikunnalla. Väärien hoitokäytäntöjen ja turhan lääkityksen taustalla on pieni tutkijaklikki, joka on vuosikymmeniä manipuloinut hoitosuosituksia ja terveysviestintää. Näin on luotu maaperä miljardien eurojen suorille tulonsiirroille veronmaksajilta lääketehaille. *Terveyttä arginiinista ja liikunnasta* -kirjassa esitetään tapahtumaketjuja, jotka ovat osaltaan johtaneet tähän tilanteeseen. Kirjassa kerrotaan myös, miten erilaiset käyttäjäryhmät voivat ylläpitää terveyttä lääkkeettömästi arginiinilisän ja liikunnan avulla.

Jyrki Penttinen on lääketieteen ja kirurgian tohtori sekä epidemiologian dosentti. Hän on tehnyt arginiinitutkimusta 90-luvulta alkaen. Yhteiskuntatieteen maisteri Hannele Penttinen vastaa kirjan rakenteesta sekä yhteiskunnallisista ja terveyspoliittisista painotuksista. Kirjoittajilta on aikaisemmin ilmestynyt kirja *Arginiini ja terveys* (PP Promotion Oy, 2013), *Arginin och hälsa* (PP Promotion Oy, 2014) ja Jyrki Penttiseltä kirja *Arginiini 2000-luvun ihmelääke?* (Tammi, 1997, PP Promotion 2012).

PP Promotion Oy järjestää myös arginiiniaiheisia luentoja ja koulutuksia ympäri Suomea sekä suomeksi että ruotsiksi. Kirjan kirjoittajat ja kustantaja eivät edusta eivätkä markkinoi mitään kaupallista arginiinivalmistetta.

Lisätietoja:

Sakari Penttinen, Toimitusjohtaja, PP Promotion Oy

+358 (0)50 448 5550

sakari.penttinen@pppromotion.fi