

Täydentävät hoidot

Kasvikunta on ollut ihmiskunnan pääasiallinen lääkevarasto kivikaudelta lähtien. Maailmassa on yli 350 000 erilaista kasvilajia, joista yli 10 000:lla on todettu olevan lääkinällisiä ominaisuuksia.

Perinteinen kiinalainen lääketiede perustuu pääasiassa eri kasvien ja yrttien yhdistelmien käyttöön tautien ja oireiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

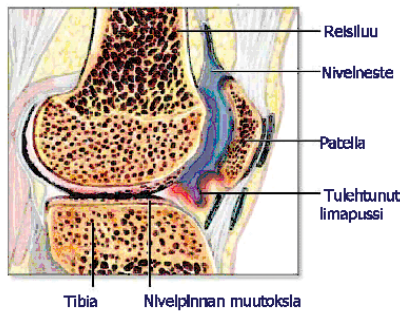
Länsimaissa yrttilääkkeitä käytetään nykyisin pääasiassa tukihoidoissa tavanomaisten lääkkeiden lisänä. Moni terveysalan ammattilainen suhtautuu negatiivisesti näiden käyttöön, todeten niiden olevan täysin hyödyttömiä, uskomukseen perustuvia "humpuukkihoitoja".

Galen (s. 130 A.D.) käytti ruokavaliota, kasveja, hierontaa ja liikuntaa sairaita hoitaessaan. Tämän katsottiin olevan hyväksyttyä ja normaalia, mutta kun hän julkaisi teoriansa anatomista lihasten toiminnasta ja sisäelimestä, hänet karkoitettiin Roomasta. Nykyisin Galenin anatomian ja fysiologian opit ovat hyväksytyt aikaansa edellä olleina. 1600-luvulla William Harvey esitti teoriansa verenkierrosta. Häntä pilkattiin ja hänelle naurettiin avoimesti niin typerästä ajatuksesta, ettäkö veri kiertäisi verisuonten sisällä sydämen avustuksella.

Kautta aikojen terveydenhoidossa on katsottu kaiken uuden tai erilaisen hoitokeinon olevan epäilyttävää, turhaa tai jopa vaarallista. Kuitenkin tietyt hoitokeinot ja tavat ovat säilyneet vuosisatoja, jopa vuosituhansia, nyt näidenkin katsotaan olevan epätieteellisiä.

Nykyisin yrttilääkintä elää uutta nousukautta, joskin eritavalla käsitettynä kuin muutama vuosisata sitten. Yrttejä käytetään itsehoidoissa kohtalaisen vapaasti, mutta ei ensimmäisenä hoitovaihtoehtona.

Venäjällä, Kiinassa ja Intiassa yrteillä ja yrttivalmisteilla on vankka sija kansanlääkinnäs-



sä. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan yrttilääkinnällä saavutettut tulokset kehitysmaissa ovat olleet hämmästyttävän hyviä, sillä usein yrttilääkkeiden parantava vaikutus on parempi kuin länsimaisilla lääkkeillä.

Länsimaiset lääkkeet suurimmalta osin pyrkivät vähentämään oireita, jotka pysyvät kurissa niin kauan kun lääkkeitä käytetään. Yrttilääkinnässä vuorostaan useimmiten pyritään vaikuttamaan oireen aiheuttajaan elimistön toimintaa elvyttävänä ja tasapainottavana ja vasta sitä kautta oireita helpottavana.

Kokonaisvaltainen asioihin suhtautuminen tekee uudelleen tuloaan. Tiedetään, ettei ihmisen henkistä, sen enempää kuin ruumiillista, puolta voi käsitellä vaikuttamatta samalla koko ihmiseen. Mikään sairaus ei ole vain paikallinen eikä itsenäinen ilmiö; jos polveen koskee tai päätä särkee, ei paikallinen hoito tuo täydellistä parannusta. Vähitellen on alettu ymmärtää, että parantumiseen tarvitaan muutakin kuin bakteerin tappava tai kivun poistava lääke, tarvitaan energiaa, elinvoimaa ja sen tasapainoista käyttöä. Nykyiset vaihtoehdot tai täydentävät hoitokeinot pääasiassa pyrkivät lisäämään ja tasapainottamaan tätä elinvoimaa ja elimistön toimintaa.

Nivelreuma ja nivelrikko

Nivelreuma on tärkein tulehduksellinen reumasairaus, jota esiintyy 1-3 % väestöstä. Se on yleisempi naisilla kuin miehillä suhteessa 3:1 ja yleisin alkamisikä on 20-40 -vuotiaana. Se luetaan ns. autoimmuunitulehduksiin, joissa elimistön immunologinen puolustus on suuntautunut väärin omaa kudosta vastaan.

Nivelreumaa hoidettaessa on huomioitava siis sekä paikalliset tulehdusprosessit, tulehduksen aiheuttamat muutokset, että tulehdukselle altistavat tekijät.

Kun nivelkalvolle syntyy tulehdus, normaalisti ohut kalvo alkaa paksuuntua. Siihen kasvaa uusia verisuonia ja kudokseen kertyy monenlaisia tulehdussoluja. Aktivoituneet tulehdussolut erittävät ympäristöönsä tulehduksen välittäjäaineita (mm. interleukiinit, prostaglandiinit, TNF), jotka leviävät veren mukana kaikkialle ja aiheuttavat tulehduksen oireita. Niitä ovat esimerkiksi väsymys, kuumeilu sekä keuhka veren lasko ja CRP. Nämä tulehdusaineet myös häiritsevät nivelpinnan korjausprosesseja, jolloin nivelpinta kuluu ja tulehtuu lisää. Näiden tulehdusainesten erittymistä, tuotantoa ja vapautumista säätelevät aineet, kuten kortikosteroidit, sulfoidut polysakkaridit, kemiallisesti modifioidut tetrasykliinit, diasetylirheiini, glukosamiini ja soija-avokado eisaponoituvat aineet vähentävät ja estävät nivelvaurion syntyä.

Ravinnolla on todettu olevan vaikutusta etenkin kivun syntyy ja kokemiseen. Selvimmin näin on tulehdusten aiheuttamissa kivuissa. Ravinnolla on myös vaikutusta nivelreuman ja muidenkin reumatautien kulkuun. Havainnot ravitsemuksen merkityksestä reumatautien hoidossa voivat auttaa selvittämään nivelreuman varsinaisi-

sia syitäkin, jotka ovat edelleen suurelta osin tuntemattomia.

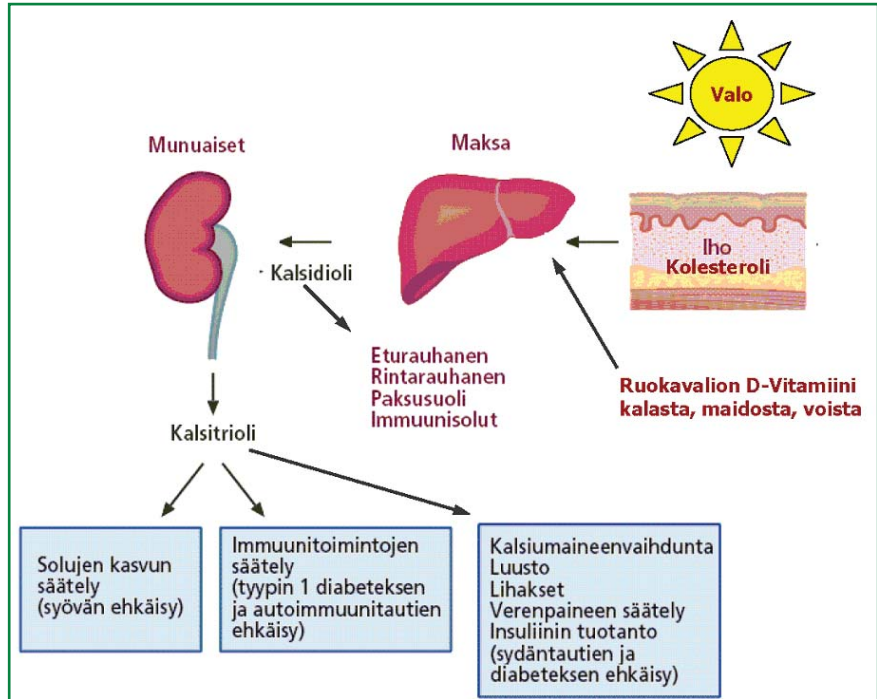
D-vitamiinin saannilla ja auringonvalon saatavuudella näyttää olevan käänteinen yhteys autoimmuunitautien, kuten tyypin 1 diabeteksen, nivelreuman ja multippelliskleroosin riskiin väestöissä.

Eläinkokeissa varhaisen kalsitriolin saannin on todettu ehkäisevän näiden sairauksien kehitystä. Autoimmuunitulehdusten on todettu lisääntyvän jo pientenkin D-vitamiinin puutoksien yhteydessä. D-vitamiinireseptoreiksi kutsuttuja kalsitriolireseptoreita on löydetty suolen, luun ja munuaisten lisäksi myös muista kudoksista, kuten sydäimestä, mahalaukusta, haimasta, aivoista, ihosta, sukupuolielimistä sekä aktivoituneista T- ja B-lymfosyyteistä ja makrofageista. Tämän takia onkin nyt kiinnitetty huomiota D-vitamiinin vaikutuksiin koko elimistön toiminnassa.

Valoa on käytetty sairauden ja heikon kunnon hoidossa kautta aikojen. Egyptiläiset hoitivat keuhkotauteja ja haavoja auringonvalolla. Suomessakin tuberkuloosihoitoissa pikkupotilaita makuutettiin alastomina auringossa 20-30 -luvulla, kunnes lääkehoitot kehittyivät.

Auringonvalo on olennainen osa elimistön oman D-vitamiinin tuotannossa. Kolekalsiferolia eli D3-vitamiinia muodostuu ihossa 7-dehydrokolesterolista, kolesterolin johdannaisesta, auringon UVB-valon vaikutuksesta. Kolekalsiferolia saadaan myös ravinnosta, runsaimmin kaloista. Hiivan ergosterolista UV-säteilytyksen avulla saatavaa ergokalsiferolia, eli D2-vitamiinia käytetään joissakin D-vitamiinivalmisteissa ja osassa täydennettyjä elintarvikkeita. Sitä on todettu myös eräissä sienissä, kuten suppilovahve-roissa. Reuman, niveltulehduksen, autoimmuunitulehdusten esiintymistä voi siten ehkäistä ja vähentää oikeanlaisella ruokavaliolla.

Jo syntyneitä vaurioita voi yrittää korjata monellakin eritavalla. Luontaistuotekaupoissa ja apteekeissa on nykyisin tarjolla jo monia valmisteita, jopa niinkin paljon, että on vaikea



valita mitä käyttää.

Yleisesti hyväksytyjä nivelpintaa korjaavia aineita ovat glukosamiinisulfaatti ja kondroitiini. Näitä löytyy viher-simpukkatuotteista ja hainrustosta. Valitettavasti nämä toimivat hitaasti, eivätkä toimi kovin tehokkaasti yksinään. Glukosamiinisulfaatti suoraan niveleen ruiskutettuna on tehokas, mutta se imeytyy heikosti suolistosta.

Ananaksen bromelaiini on entsyymi, jota käytetään kovettuneen kudoksen pehmentämiseen, jolloin sillä voidaan vähentää vääränlaisten rustomuodostumien määrää.

C-vitamiini eli askorbiinihappo on tärkeä kollageenin tuotannossa, edesauttaa punasolujen syntyä, auttaa kalsiumin, tiamiinin, riboflaviinin, foolihapon, pantoteenihapon, A-vitamiinin, E-vitamiinin, raudan ja sinkin imeytymistä ja estää bakteeriperäisiä tulehduksia. Puutos saattaa aiheuttaa verenvuotoa, mustelmia, anemiaa, hengästyneisyyttä, hammaskiilteen haperumista, verisuonten katkeilua, tulehdustaipumusta ja ruoansulatushäiriöitä.

C-vitamiini hydroksyloi proliinia ja on tärkeä luun muodostumiselle luumatriksen sisältämän kollageenin vuoksi. Lisämunuaiset sisältävät suuren määrän C-vitamiinia, jon-

ka määrä laskee huomattavasti ACTH:n vaikutuksesta lisämunuaisten tuottaessa kortisolia ja adrenaliinia. Tämän takia stressi kuluttaa C-vitamiinia huomattavasti. C-vitamiinista tiedetään, ettei elimistö pysty kerralla kuitenkaan käyttämään yli 250 mg annoksia helposti, jolloin on parempi ottaa pienempiä annoksia tiheään kuin yksi suuri annos kerralla.

Kversetiini ja flavonoidit helpottamaan oloa

Vanhan kansan sanonta omena päivässä pitää lääkärin loitolla voi hyvinkin perustua siihen, että omenat sisältävät bioflavonoideja, erityisesti kversetiiniä.

Kversetiini on flavonoleihin kuuluva yhdiste, joka on tärkeimpiä ravinnossa esiintyviä antioksidantteja. Muita flavonoideja ovat mm. tomaateissa esiintyvä lykopeeni, porkkanoisissa ja paprikoissa esiintyvät karotenoidit, soijan isoflavonoidit ja viinirypäleissä esiintyvä resveratrol. Kaikkien flavonoidien tehtäviä ei vielä tarkasti tunneta, mutta niiden uskotaan suojelevan elimistön soluja vapaiden radikaalien aiheuttamilta vaurioilta. Vapaita radikaaleja syntyy mm. auringonsäteilyn, monien kemiallisten aineiden ja stressin vaikutuksesta elävissä organismeissa. Erilaisia flavo-

noideja tunnetaan jo tuhansia.

Omenoissa, marjoissa, sipulissa ja teessä oleva kversetiini on yhdysvaltalaisissa eläinkokeissa ehkäissyt dementiaa aiheuttavia muutoksia rottien aivoissa. Myös mustikat, puolukat ja mustaherukat sisältävät kohtalaisen paljon kversetiiniä. Tutkimus vahvistaa teoriaa, jonka mukaan runsaasti hedelmiä ja vihanneksia sisältävällä ruokavaliolla voidaan pienentää Alzheimerin taudin ja muiden aivoja rappeuttavien sairauksien riskiä.

Kversetiini näyttää olevan tehokas anti-inflamatorisesti toimiva aine, jolla on myös antihistamiinisia toimintoja, kuten E-vitamiinillakin. Sen takia kversetiiniä on käytetty erilasten tulehdusten hoidossa, suolistotulehdusten, astman, allergioiden ja reuman hoidossa. Kversetiini laskee myös veren virtsahappomääriä, siten vähentäen myös niveloireiden syntyä. Samalla tavoin toimivat myös avokado-soijajuute, MSM eli orgaaninen rikki, inkivääri, kurkuma ja boswellia.

ASU

Avokaadon ja soijan sisältämä saponifomattoman ainesosan on todettu estävän IL-6, IL-8 ja prostaglandiini E2 tuotantoa. Tämän takia se lisää kollageeni-tuotantoa ja vähentää kipua.

Inkivääri

Inkivääri sisältää monta sataa eri ainesosaa, mm. kapsaisiinia, beta-karoteenia, kurkumiinia, salisylaattia, kaffeinihappoa, jotka kaikki vähentävät kipua ja tulehdusta. Inkivääri on myös antikoagulantti (huom. Marevanin käyttäjät!). Monet herkkävatsaiset ovat myös huomanneet, että suuret määrät inkivääriä voivat aiheuttaa vatsavaivoja.

Boswellia serrata

Boswellia on Aasiassa kasvaava puu, jota on käytetty Intialaisessa lääketieteessä pitkään reuman, astman ja suolistotulehdusten hoidossa. Tutkimuk-

set ovat osoittaneet boswellian vähentävän kipuja ja lisäävän nivelten liikkuvuutta reumatautien yhteydessä. In vitro tutkimuksissa on todettu, että boswellia estää tulehduksellisten leukotrieenien syntyä estämällä 5-lipoxygenaasin toimintaa neutrofiileissa ja verihiutaleissa vähentäen siten tulehdusta.

Intiassa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että boswellia vähensi kipuoireita ja turvotusta tehokkaammin kuin ketoprofeini. Boswelliahappojen on todettu vähentävän tulehtuneen kudoksen kasvua ja hidastavan kudonsaurioiden syntyä reuma- ja kihtivaivoissa. Suuret määrät voivat aiheuttaa kutinaa allergioihin taipuvaisilla.

Kurkuma

Kurkuma on intialaisen ruoan tärkeimpiä mausteita antaen currylle sen keltaisen värin.

Kurkuman aktiivisella ainesosalla kurkumiinilla on todettu olevan tulehduksia hillitsevä vaikutus. Se estää vapaiden radikaalien aiheuttamia vaurioita, sillä se on voimakas antioksidantti.

Kurkuma myös laskee histamiinitasoa veressä sekä se myös näyttää lisäävän luonnollisen kortisonin tuotantoa lisämunuaisista.

Tämän lisäksi kurkumaa on pitkään käytetty kiinalaisessa lääketieteessä maksan ja sappivaivojen hoidossa suojaamaan maksaa monilta toksisilta aineilta.

Kondroitiinisulfaatti

Kondroitiinisulfaattia esiintyy luonnossa kaikissa nivelkudoksissa, luussa, ihossa, rustossa, verisuonten seinämissä. Tämän takia sitä käytetään nivelvaurioiden hoitoon ja uusien vaurioiden synnyn estämiseen. Se imeytyy huonosti suolistosta yksistään käytettynä, jonka takia sitä on käytetty yleensä yhdessä glukosamiinin tai mangaaniaskorbaatin kanssa.

Täydentävät hoidot

Moni hakee apua vaivoihinsa erilaisista hoitomuodoista koettuaan saavansa liian vähän helpotusta virallisesta lääkehoidosta.

Liikuntaa on käytetty yleisenä hoitomuotona vuosituhan-sia. Kiinassa elimistön harmoniaa pyritään löytämään tietyn liikesarjoin, Tai Chin avulla. Samaan pyrkivät Chi kung, jooga, kinesiologia, Aleksanterin tekniikka, akupunktio, valoterapia, vyöhyketerapia, Tuina ja healing.

Kaikissa näissä terapioissa elimistön toiminnan tasapainottamiseen pyritään eri menetelmin. Tai Chi:ssä, Chi kungissa ja joogassa potilaan itsensä tekemät liikesarjat ovat tasapainottavia, kun taas akupunktiossa, kinesioologiassa ja muissa hoitomuodoissa terapeutti tekee tarvittavan hoidon.

Akupunktiossa sisäelimen toiminnan säätely on yksi tärkeimpiä vaikutustapoja. Kinesiologia käyttää potilaan lihasvoiman muutoksia mittarina tarvittavien toimenpiteiden selvittämiseksi. Aleksanterin tekniikassa keskitytään sekä ryhtiin, että henkiseen hyvinvointiin. Valoterapiassa käytetään tietoa eri valon aaltopituuksien, eli värin vaikutuksia verenkiertoon, soluaineenvaihduntaan ja välittäjäaineiden tuotantoon ja sitä kautta koko elimistön tasapainoittamiseen.

Kiropraktiikassa, osteopatiassa, naprapatiassa ja hieronnassa tähän samaan pyritään jälleen eri kautta. Muuttamalla lihasten ja nivelten toimintaa pyritään saamaan sisäelinten toiminta myös elpymään.

Ei siis voida sanoa, että olisi yksi hoitomuoto ylitse muiden, jokainen pyrkii hyvinvointiin käyttäen erilaisia lähestymistapoja. Jokaisen on itse pystyttävä arvioimaan oma tilanteensa ja tarpeensa ja sitä kautta valittava itselle parhaiten sopiva hoitokeino ja muoto.

Anu Mäkelä
elektrofysiologi
biokemian professori