



HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT HOIDOT SUOMESSA JA EUROOPASSA

Suomen Terveysjärjestö STJ ry

Hyvinvointia ja terveyttä edistävät hoidot Suomessa ja Euroopassa

Opas pyrkii antamaan vastauksia Suomessa yleisesti käytetyistä täydentävistä hoitomuodoista. Täydentävät hoitomuodot herättävät paljon tunteita ja usein niiden käyttöön liittyy epätietoisuutta. Oppaan avulla pyritään saamaan aikaan yhteiskunnallista keskustelua siitä, miten näitä hoitoja voitaisiin parhaiten hyödyntää ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa kansalaisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. Oppaassa käydään läpi täydentävien hoitojen tilannetta Suomessa ja Euroopassa.

Johdanto.....	4
Oppaan synty.....	4-5
Oppaassa käytetyt lähteet.....	5

1. Mitä ovat CAM-hoidot?

Mitä ovat CAM-hoidot.....	7
CAM-hoitojen historiaa	8
Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset.....	8
EU-kansalaisten asenteet CAM-hoitoja kohtaan	9
CAM-säännösten helpottaminen Euroopassa	9
Parempaa sääntelyä CAM-työvoimalle.....	10
Nykyinen sääntely CAM-hoidoille Euroopassa	10
CAM-HOIDOT EU:ssa	11
Integroitu terveydenhuolto	11
Norjan täydentävän ja vaihtoehtoisen lääketieteen keskus NAFKAM	12-13
Sveitsi CAM-hoitojen edelläkävijä	14
CAM-hoidot tarjoavat edullisia vaihtoehtoja.....	15
 CAM-hoitojen pääpiirteitä.....	16-17
CAM-hoitojen turvallisuus.....	18
Eurooppa suurten terveyshaasteiden edessä	19
CAM-hoitojen tulevaisuus Euroopassa.....	19

2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävät hoidot Suomessa

HYVE®-hoitojen käyttö Suomessa	21
HYVE®-hoitojen taloudellinen merkitys	21
HYVE®-hoitoihin liittyvät näkemyserot.....	21
HUS ylittää raja-aitaa luonnonlääketieteeseen	22
HYVE®-hoitojen integraatio Suomessa	23
HYVE®-hoitojen koulutus ja valvonta Suomessa	24
HYVE®/CAM-koulutusta lääkäreille	24
 HYVE®-hoidot ja Käypä hoito -suositukset	25
Ravintolisät ja Käypä hoito -suositukset	25-26
EU-komission hyväksymät terveysväitteet	27

3. Suomessa käytettyjä HYVE® -hoitoja

Antroposofinen lääketiede	29-30
Antroposofiset lääkevalmisteet	31
Ayurveda	32-33
Funktionaalinen lääketiede	34-35
Fytoterapia eli kasvilääkintä	36
Fytoterapia Suomessa	37
Homeopaattinen lääkintätaito	38-39
Jooga ja meditaatio	40-41
Mindfulness (tietoinen läsnäolo)	42
Kalevalainen jäsenkorjaus	43
Kinesiologia	44
Osteopatia	45
Perinteinen kiinalainen lääketiede	46-47
Perinteinen jäsenkorjaus	48
Ravintoterapia/Ravintovalmennus	49
Rosen-metodi	50
Shiatsu	51
Vyöhyketerapian pääsuuntaukset Suomessa	52-53

4. Terveyskauppa itsehoidon edelläkävijänä

Terveyskauppa itsehoidon edelläkävijänä	55
Yleistä ravintolisistä	56-57
Alfalipoiinihappo	58
Aloe vera	59
Boswellia serrata	59
Kurkuma	60
Maarianohdake	61
Omega-3 rasvahapot EPA ja DHA	62
Omega-6 gammalinoleenihappo (GLA)	63
Panmol® B-Complex	64
Punahattu (Auringonhattu)	65
Pycnogenol	65
Resveratrol	66
Ruusujuuri	67
Ubiquinoni koentsyymi Q10	68
Ubikinoli Q10 aktiivimuoto	69
Tyrni, vitamiinien ja omega-7-rasvahappojen lähde	70
D-vitamiini	71
B-vitamiinit	73
Foolihappo B9-vitamiini (foliaatti ja L-5-MTHF)	74
B-12 kobalamiini	75
B6-vitamiini	76
B3-vitamiini (niasiini eli nikotiiniamidi ja NAD+ tai NADH)	77
KIITOKSET	78

JOHDANTO

Tämä opas kuvaa pääasiassa Suomessa ja Euroopan Unionin alueella yleisesti käytettyjä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä hoitoja.

Terveyttä ja hyvinvointia edistäviä perinteisiä hoitomuotoja on käytetty kautta ihmisen historian ympäri maailmaa. Silti näiden hoitojen käyttö aiheuttaa ristiriitaisia näkemyksiä erityisesti virallisessa terveydenhuollossa.

On ymmärrettävää, että jos ei ole tietoa hoitojen taustoista, niin se aiheuttaa ristiriitoja. Suomalaisessa terveydenhuollon koulutuksessa ei ole opetusta terveyttä edistävästä ja täydentävistä hoidoista, sen vuoksi ei ole myöskään yhtenäistä käytäntöä, miten näihin hoitoihin tulisi virallisesti suhtautua.

Tämä on johtanut tilanteisiin, jossa terveydenhuollon ammattilaiset jopa kieltävät perinteisten hoitojen käytön, koska eivät tunne niitä. Tämän seurauksena potilaat eivät enää halua tai uskalla kertoa käyttämistään hoidoista ja ravintolisistä terveydenhuollon ammattilaisille. Tällainen tilanne on kestävä, eikä ole hyväksi kummallekaan osapuolelle. Tilanne on siinäkin mielessä kestävä, että viralliset Käypä hoito -suositukset sisältävät ohjeita mm. joogasta, mindfulnessista ja useista ravintolisistä. Lisäksi EU on myöntänyt suurelle määrälle ravintolisistä viralliset terveysväittämät. Terveysväittämät pohjautuvat EU:n hyväksymiin tieteellisiin tutkimuksiin.

Suomen Terveysjärjestö STJ ry:llä on ollut pitkäaikainen tavoite saada Suomeen opas, jossa kuvataan luotettavasti maassamme yleisimmin käytettyjä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä perinteisiä hoitoja sekä ravintoaineilla ja ravintolisillä tehtyjä tutkimuksia. Oppaalle on suuri tarve, jotta luottamus ja keskusteluyhteys hoitojen käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten välille saadaan aikaan.

Suomen Terveysjärjestö STJ ry haki apurahaa Signe ja Ane Gyllenbergin säätiöltä suomenkielisen oppaan toimittamiseen. Signe ja Ane Gyllenbergin säätiöllä ymmärrettiin tällaisen oppaan tarve, ja yhdistyksellemme myönnettiin apuraha oppaan tekemiseen.

Oppaan synty

Oppaan synnyssä nousi esille kysymys, millä yhtenäisellä nimellä terveyttä edistäviä täydentäviä hoitoja tulisi Suomessa kutsua. Tämä asia on askarruttanut terveysalan toimijoita jo vuosikymmeniä. Englannin kielessä hoidoista käytetään nimeä CAM (Complementary and alternative medicine). Suomessa käytetään useita eri nimityksiä, milloin puhutaan vaihtoehtohoidoista tai täydentävistä hoidoista, toiset kutsuvat niitä luontaishoidoiksi tai perinteisiksi hoidoiksi.

Suomen Terveysjärjestön puheenjohtajana päätin esittää terapeuttijärjestöille yhtenäistä nimikäytäntöä. Syvälinen pohdinta hoitojen luonteesta ja niiden päämääristä auttoi löytämään nimen: Hyvinvointia ja terveyttä edistävät hoidot. Luontevasti nimiyhdistelmästä syntyi nimilyhenne HYVE. Sana HYVE assosioituu mm. seuraaviin asioihin; eettisyys, nöyryys, lempeys, kärsivällisyys, viisaus ja oikeudenmukaisuus.



Terapeuttijärjestöt hyväksyivät nimiehdotuksen lähes yksimielisesti, niinpä STJ ry haki nimelle Hyvinvointia ja terveyttä edistävät hoidot HYVE® Patentti- ja rekisterihallitukselta nimisuojaan. Sana HYVE® on vastine englanninkieliselle sanalle Complementary and alternative medicine (CAM). Sanaa CAM käytetään tässä oppaassa silloin, kun kyseinen asia koskettaa koko Euroopan Unionia tai muita maita. Silloin, kun kuvataan lähinnä Suomen tilannetta, käytetään sanaa HYVE®.

Seuraava askel oli koota tiimi, jossa olivat edustettuna Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry, suomalaisia terapeuttijärjestöjä, Suomen Terveystuote-kauppiain Liitto ja muita alan ammattilaisia.

Kun tiimi oli saatu kokoon, otimme yhteyttä EUROCAM -verkostoon ja neuvottelimme oikeuden käyttää CAM 2020 -materiaalia suomalaisen oppaan tekemiseen.

EUROCAM on eurooppalaisten täydentävien hoitomuotojen potilasjärjestöjen, lääkäreiden ja terapeuttien verkosto, joka pyrkii edistämään CAM-hoitojen asemaa Euroopassa. EUROCAM -verkoston on tarkoitus parantaa CAM-hoitojen roolia kansalaisten terveyden edistämisessä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä.

EUROCAM on tehnyt laajan CAM 2020 -oppaan, jossa selvitetään CAM-hoitojen tilannetta Euroopassa ja esitetään keinoja terveydenhuollon kehittämiseen Maailman terveysjärjestö WHO:n ja EU:n CAM-tavoitteiden mukaisesti.

Oppaassa käytetyt lähteet

HYVE -oppaan eurooppalainen sisältö koostuu pääasiassa CAM 2020 -materiaalista.

Hoito/terapiaesittelyt ovat kunkin terapiajärjestön laatimia.

Oppaan Suomea koskevaa virallista aineistoa on kerätty mm. DUODECIMin, FIMEAn sekä EVIRAn lähteistä.

Ravintolisiä koskevan aineiston on koostanut Merja Lindström. Ravintolisien terveysväittämät on otettu EU-komission asetuksesta. Tietoa ravintolisistä on otettu RavintolisäWikistä sekä alan kirjallisuudesta.

Lääketieteellisiä tutkimusviitteitä on otettu runsaasti mm. PubMed -tietokannasta.

Merja Lindström
Puheenjohtaja, Suomen Terveysjärjestö STJ ry



Suomen Terveysjärjestö STJ ry
<http://www.terveysjarjesto.fi/>

EUROCAM
<http://www.cam-europe.eu/>



MITÄ OVAT CAM-HOIDOT?

Euroopan komission pääosasto (Directorate-General for Research and Innovation) rahoitti kolmevuotisen eurooppalaisen CAM-tutkimuksen. Tutkimus tunnetaan nimellä CAMbrella -Project 2010-2012. CAMbrella -projektin tehtävänä oli arvioida CAM-hoitojen mahdollisuutta tulla pysyväksi osaksi EU:n terveyspalveluja. CAMbrella -projektin tulokset julkaistiin huhtikuussa 2013 ja tulokset esiteltiin kahdeksana, CAMbrella Roadmap etenemissuunnitelmana.



CAMbrella -projekti määritteli CAM-hoidot Euroopassa seuraavasti: CAM-hoidot edustavat erilaisia perinteisiä hoitoja, jotka perustuvat eri lähteistä saatuihin kokemuksiin, teorioihin ja filosofioihin. Näitä hoitoja käytetään ylläpitämään ja parantamaan terveyttä sekä ehkäisemään sairauksia. CAM-hoitoja käytetään pääasiassa tavanomaisen terveydenhuollon ulkopuolella, paitsi niissä maissa, joissa ne on jo hyväksytty osaksi kansallisia terveyspalveluja.

CAMbrella -tutkimuksen mukaan CAM-hoitoja käytetään laajasti Euroopan kansalaisten keskuudessa. Tutkimuksessa huomattiin, että tiedeyhteisöllä oli epäilyksiä CAM-hoitojen tehokkuudesta. Epäilykset saattavat aiheutua siitä, että CAM-hoidoilla ei ole yhtenäisiä standardeja. CAMbrella -raportti korosti CAM-hoitojen riittämätöntä tutkimusta, joka haittaa hoitojen integroimista terveysjärjestelmiin. CAMbrella -raportin viesti päättäjille oli, että CAM-hoidoille on saatava lisää tutkimusrahoitusta.

Mikä on CAMbrella
<https://cambrella.eu/home.php>

CAMbrella eurooppalainen
CAM tutkimusverkosto
<http://www.cam-europe.eu/cambrella-reports.php>

CAMbrella-raportteja
http://www.cam-europe.eu/dms/files/CAMbrella_Reports/CAMbrella-WP2-part_1final.pdf

http://www.camdoc.eu/Pdf/CAMbrella-WP2-part_3final.pdf

CAMbrellan etenemissuunnitelma
<http://www.cam-europe.eu/perch/resources/cambrella-roadmap.pdf>

CAMbrella-raportti 3
<http://www.cam-europe.eu/perch/resources/cambrella-wp3final.pdf>

CAMbrella loppuraportti
http://www.cam-europe.eu/dms/files/CAMbrella_Reports/CAMbrella-WP5final.pdf

Tutkimus lääkäreiden asenteista
CAM-hoitoita kohtaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1896178/>



CAM-HOITOJEN HISTORIAA

CAM-hoitojen juuret ulottuvat tuhansien vuosien päähän. Tällaisia perinteisiä hoitomuotoja ovat mm. perinteinen kiinalainen lääketiede, intialainen lääketiede (Ayurveda) ja muut perinteisiin parantamismenetelmiin pohjautuvat hoidot kaikkialla maailmassa. Nämä perinteiset menetelmät lähestyvät ihmistä kokonaisvaltaisesta näkökulmasta, jossa hyvinvointi perustuu koko kehon, mielen ja hengen tasapainoon ja on yhteydessä vallitsevaan ympäristöön ja kulttuuriin.

Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset

Muutos perinteisestä yhteiskunnasta moderniin yhteiskuntaan johti rationaaliseen ajatteluun terveydestä ja sairaudesta. Tämä johti länsimaisen koululääketieteen kehittymiseen 1800-luvulta lähtien. Koululääketieteen opetuksessa tärkeää on mm. bakteriologia. Tämä johti antibioottien ja rokotteiden kehittämiseen ja nopeaan länsimaisen lääketieteen kasvuun.

Kemistit oppivat syntetisoimaan mm. kasvien aktiivisia aineosia laboratorioissa ja tuottamaan niistä standardoidusti lääkkeitä markkinoille. Antibioottien käyttöön-oton rinnalla parannettiin myös kirurgisia tekniikoita. 1950-luvulle tultaessa ihmiset olivat tottuneita ottamaan pillerin jokaiseen vaivaan. Koululääketiede keskittyi käsittelemään yksittäisiä oireita ja sairauksia sen sijaan, että keskittyttäisiin sairauden syihin ja henkilöön kokonaisuutena, johon kuuluu mm. ruokavalio, elämäntapa ja terveellinen ympäristö.

2000-luvun edetessä ihmisten tietoisuus kokonaisvaltaisesta terveydenhoidosta on lisääntynyt ja suhtautuminen länsimaiseen lääketieteeseen on muuttunut. Ihmiset tavoittelevat kasvavassa määrin kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Nyky-yhteiskunnassa on selvästi nähtävissä halu muutokseen ja paluuseen kohti luonnollisempia hoitomenetelmiä.



Lääketieteessä tapahtuneet muutokset
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2570449/>

Miksi kansalaiset käyttävät CAM-hoitoja?
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9605899>



EU-KANSALAISTEN ASEENTEET CAM-HOITOJA KOHTAAN

CAMbrella -raportin mukaan tutkimukset osoittavat, että useiden EU-maiden kansalaiset suosivat kasvavassa määrin CAM-hoitoja. Kansalaiset kokevat kuitenkin asenteellisia esteitä, jotka rajoittavat heidän pääsyään CAM-hoitoihin. Virallisen terveydenhuollon kriittiset asenteet CAM-hoitoja kohtaan ovat maailmanlaajuisia. Yhtenä syynä kriittisiin asenteisiin on vähäinen tieto CAM-hoitojen mahdollisuuksista hoitaa terveysongelmia. Usein ilmenee CAM-hoitojen riskien liioittelua verrattuna tavanomaisen lääketieteen haittoihin ja lääkkeiden vakaviin haittavaikutuksiin.



CAMbrella -raportin viesti EU-päättäjille on, että CAM-hoitojen saatavuutta tulee parantaa EU-kansalaisten keskuudessa. Tärkeänä keinona on lisätä korkeatasoisia CAM-tutkimuksia. Tämä on kirjattu myös EU:n potilaan oikeuksien peruskirjaan (European Charter of Patients' Rights).

*Eurooppalaisten asenteet
CAM-hoitoja kohtaan*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23883940>

CAM-säännösten helpottaminen Euroopassa

CAMbrella -raportti korostaa tarvetta CAM-hoitojen yhtenäisiin ohjeistuksiin EU:n alueella. Yhtenäisiin ohjeistuksiin olisi sisällytettävä määritelmä CAM-hoidoista sekä läpinäkyvä järjestelmä pätevytyymiseen, akkreditointiin ja lisensointiin.

Raportti suosittelee, että Euroopan parlamentti ja komissio tekevät aloitteita CAM-koulutuksen yhtenäistämiseksi turvatakseen työntekijöiden vapauden tarjota palveluja eri EU-maissa.

Euroopassa kuolee lääkkeiden haittavaikutuksiin 197 000 ihmistä vuosittain
<http://antidote-europe.org/en/adverse-drug-reactions-kill-197000-europeans-annually/>

Tällainen kehitys olisi yhdenmukainen WHO:n päätöslauselmien WHA56.31 (2003), WHA62.13 (2009) ja WHA67.28 (64) (2014) kanssa.

European Charter of Patients' Rights
http://ec.europa.eu/health/ph_overview/co_operation/mobility/docs/health_services_co108_en.pdf

WHO kehottaa kaikkia jäsenvaltioitaan:

- yhdistämään CAM-hoitoja kansallisiin terveydenhoitojärjestelmiin
- edistämään CAM-hoitojen turvallisuutta ja laatua laajentamalla tietopohjaa ja kehittämään opastusta ja laadunvarmistusstandardeja
- perustamaan järjestelmiä CAM-hoitojen ammatinharjoittajille, standardeja pätevytyymistä, akkreditointia ja lisensointia varten
- lisäämään CAM-hoitojen saatavuutta ja edullisuutta

PAREMPAA SÄÄNTELYÄ CAM-TYÖVOIMALLE

CAMbrella -tutkimuksessa ilmeni, että EU:n alueella on noin 310 000 CAM-hoitojen tarjoajaa. Tämä tarkoittaa, että 100 000 asukasta kohti CAM-hoitojen tarjoajia on 65. Yleislääkärien määrä EU:n alueella on 475 000, ja 100 000 asukasta kohti on 95 yleislääkärää.

Ravintolisiä lukuun ottamatta, akupunktio on eniten käytetty menetelmä sekä lääkärin että ei-lääketieteellisten ammatinharjoittajien keskuudessa, toisena on homeopatia. Fytoterapian käyttöä on vaikeampi arvioida, koska kasvilääkinnälliset tuotteet ovat käytössä lääkärin toimesta useissa EU:n jäsenvaltioissa, esim. Saksassa. Kasvilääkintää käytetään runsaasti perinteisen kiinalaisen lääketieteen ja Ayurvedisen lääketieteen ammatinharjoittajien keskuudessa, mutta myös monissa muissa CAM-hoidoissa. CAMbrella -tutkimuksen mukaan kasvilääkintä eri muodoissa on potilaiden eniten käyttämä CAM-hoito. Refleksologiaa käytetään melkein yksinomaan ei-lääketieteellisten ammatinharjoittajien toimesta. Naturopatiaa harjoitetaan pääsääntöisesti Saksassa lääkärin toimesta. Antroposofinen lääketiede ja neuroterapia ovat menetelmiä, joita harjoittavat yksinomaan lääkärin.

Nykyinen CAM-hoitojen sääntely Euroopassa

Vaikka monet eurooppalaiset käyttävät CAM-hoitoja, on sääntelyssä isoja eroja EU:n alueella. Eroja on mm. siinä, kuka voi harjoittaa näitä hoitoja, mitä pätevyyskysymyksiä vaaditaan ja miten palveluja tarjotaan ja rahoitetaan. Jotkut jäsenvaltiot säätelevät tiettyjä CAM-hoitoja. Joillakin jäsenvaltioilla on CAM-jaostot, jotka on sisällytetty maan terveydenhuoltolainsäädäntöön, mutta monet terveysjärjestelmät eivät tunnusta tai eivät säätele CAM-hoitoja lainkaan.

CAM-ammattinharjoittajat kokevat merkittäviä esteitä ylittäessään EU-maiden rajoja. CAM-ammattit ovat joissakin jäsenvaltioissa tiukasti säädeltyjä, mutta toisessa jäsenvaltiossa täysin sääntelemättömiä. Tämän vuoksi koko EU:n alueelle pitäisi luoda yhdenmukainen koulutus CAM-hoidoille, kuten WHO suosittaa. Tutkintojen tunnustamista koskeva direktiivi (direktiivi 2005/36/EC) on tärkeä oikeusperuste ammattilaisten vapaalle työskentelylle EU:n sisällä. Olemassa olevaa direktiiviä tulisi korjata tai tehdä kokonaan uusi, jotta CAM-hoidot saataisiin mukaan.



CAM-hoitojen käyttö Euroopassa
http://www.cam-europe.eu/dms/files/CAMbrella_Reports/CAMbrella-WP5final.pdf

WHO:n perinteisen lääketieteen strategia 2014-2023
http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/

Direktiivi 2005/36/EC ammattipätevyyden tunnustaminen
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11065>



CAM-HOIDOT EU:ssa

Maailman terveysjärjestö WHO on jo 20 vuotta kehottanut jäsenvaltioitaan integroimaan CAM-hoitoja julkiseen terveydenhuoltoon. Vain kolme prosenttia EU-valtioiden terveysbudjeteista kohdistuu sairauksien ennaltaehkäisyyn. Sveitsi on huomionnut WHO:n suosituksen ja integroinut viisi CAM-hoitoa terveydenhuoltojärjestelmäänsä. Toivottavasti Sveitsin esimerkki innostaa myös muita EU-maita toimimaan samoin.

Joka toinen kansalainen EU:ssa käyttää CAM-hoitoja. CAM-hoidot ovat suuri terveyden edistämisen reservi, jota Euroopan valtiot voisivat käyttää tehokkaammin kansalaistensa terveyden hyväksi ja sairauskustannusten vähentämiseksi.

CAM-hoitojen saatavuus erityisesti homeopaattisten ja antroposofisten lääkkeiden sekä yrttilääkkeiden osalta on uhattuna EU-maissa. Tämä johtuu EU:n ja eri maiden kansallisista sääntelyjärjestelmistä, jotka kohdistuvat juuri näiden hoitomuotojen lääkkeisiin. Raskaiden ja kalliiden rekisteröintimenettelyjen seurauksena valmistajille aiheutuu kohtuuttomia kustannuksia. Tämän johdosta suuri osa perinteisiä hoitomuotoja on vaarassa kadota. Tämä on ristiriidassa EU-kansalaisten vaatimusten kanssa, jossa ihmiset haluavat kasvavassa määrin käyttää matalan riskin CAM-hoitoja. Tällainen kehitys lisää sääntelemättömien ja jopa vaarallisten tuotteiden kysyntää ja kasvua Internetissä.

EU:n tulee luoda yhtenäiset ja kevyemmät menettelytavat perinteisille ja turvallisille hoitomuodoille. On välttämätöntä sisällyttää CAM-tutkimuksia kansallisiin tutkimusstrategioihin EU:n tutkimusohjelma Horizon 2020:n mukaisesti.

Integroitu terveydenhuolto

Integroidut terveyspalvelut ovat suhteellisen uusi termi, joka korostaa CAM-hoitojen ja tavanomaisen lääketieteen yhteistyötä. Se painottaa yhteistyöhön perustuvaa lähestymistapaa potilaiden hoidoissa eri alojen ammattilaisten kanssa. Integratiivisessa lääketieteessä yhteistyötä tehdään näyttöön perustuviin CAM-hoitoihin perehtyneiden terapeuttien ja koululääketieteen edustajien välillä potilaiden parhaaksi.

Yhdysvalloissa CAM-hoitojen yhdistäminen tavanomaiseen lääketieteeseen tunnetaan integratiivisena lääketieteenä. Yhdysvalloissa CAHCIM:iin (the Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine) kuuluu 57 korkealle arvostettua akateemista lääketieteellistä keskusta (20 % kaikista USA:n akateemisista lääketieteellisistä keskuksista). Näiden joukossa on mm. Harvardin lääketieteellinen tiedekunta, Yalen yliopisto, Stanfordin yliopisto, Mayo-klinikka ja Johns Hopkinsin yliopisto.

CAHCIM:n mukaan integratiivinen lääketiede auttaa tavanomaista lääketiedettä ja terveyspalveluja muuttamaan tieteellisten tutkimuksien kautta. Tästä syntyy uusia malleja kliiniseen hoitoon ja innovatiivisia koulutusohjelmia, jotka voidaan yhdistää länsimaiseen lääketieteeseen ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi.



CAM-hoidot ovat suosittuja kaikkialla Euroopassa
https://www.cordis.europa.eu/news/rcn/35388_en.html

<http://ihpjournal.com/complementary-and-alternative-medicine-in-europe>

Mikä on Horizon 2020?
<https://ec.europa.eu/programmes/horizon2020/what-horizon-2020>

Uusia strategioita terveydenhoitoon
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25046942>

Integratiivinen lääketiede naisten unihäiriöissä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5760052/>

Integratiivinen lääketiede USA:ssa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3833660/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2935644/>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/187543>

Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine (CAHCIM)
<http://www.imconsortium.org/>

Tutkimus CAM-hoitojen käytöstä Kanadassa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2390516/>

CAM-hoitojen käyttö Australiassa
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2006.6355>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29249059>

Integratiivisen lääketieteen tieteelliset lehdet
http://www.integrativelaaketiede.fi/IM_journals.html

NORJAN TÄYDENTÄVÄN JA VAIHTOEHTOISEN LÄÄKETIETEEN TUTKIMUSKESKUS (NAFKAM)

Norjaan perustettiin vuonna 2000 täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitojen tutkimuskeskus NAFKAM (National Research Center in Complementary and Alternative Medicine CAM), joka toimii lääketieteellisen tiedekunnan yhteydessä UiT Norjan arktisessa yliopistossa Tromssassa (UiT The Arctic University of Norway). Sen toiminnan rahoittaa Norjan sosiaali- ja terveydenhuollosta vastaava ministeriö (Ministry of Health and Care Services).

Keskus edistää, toteuttaa ja koordinoi täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitojen monitieteellisiä tutkimuksia. Niitä tutkitaan sekä lääketieteellisinä järjestelminä että konkreettisina vaihtoehtoisina lääketieteen menetelminä, joilla voidaan vähentää sairauksia, lyhentää niiden kestoa ja parantaa elämänlaatua. NAFKAM julkaisee tutkimuksensa pääasiassa tieteellisinä artikkeleina kansallisissa ja kansainvälisissä julkaisuissa. Keskuksella on myös oma julkaisusarja.

NAFKAM edistää alan koulutusta, kansainvälistä ja kansallista yhteistyötä sekä verkottumista ja tiedon välittämistä. Se nimettiin WHO:n perinteisen lääketieteen yhteistyökeskukseksi 2008. Se myös ylläpitää RESF – rekisteriä. Siihen kerätään tietoja ihmisistä, jotka ovat kokeneet vakavan sairauden kulussa epätavallisen käänteen käyttettyään vaihtoehtoisia hoitoja.

Norjan terveysministeriö rahoittaa myös puolueetonta tutkimustietoa antavaa tiedotustoimisto NIFABia (Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling). Sen tavoitteena on tarjota puolueettomaan tutkimukseen perustuvaa tietoa täydentävästä ja vaihtoehtoisesta lääketieteestä.

Täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitoja koskeva laki säädettiin Norjassa 2003. Samalla perustettiin myös terapeutitirekisteri turvaamaan kuluttajien oikeuksia ja potilasturvaa. Rekisteröinti on vapaaehtoista. Rekisterissä on viitisenkymmentä ammattinimikettä.

Norjaan perustettiin vuonna 2003 terapeuttijärjestöjen yhteistyöelin SABORG, johon kuuluu toistakymmentä yhdistystä, joissa on yli 3000 jäsentä. Aloitteen perustamisesta tekivät terveydenhuollon viranomaiset, jotka myös rahoittavat sitä. Tavoitteena on yhtenäistää ammatilliset standardit, eettiset periaatteet, vakuutukset, valituselin ja muut toiminnalle tärkeät asiat ja niiden myötä parantaa potilasturvallisuutta. SABORG tekee yhteistyötä NAFKAMin kanssa.



Nafkam

<http://nafkam-camregulation.uit.no/>

SABORG

terapeuttijärjestöjen yhteistyöelin
<http://www.saborg.no/>

CAM-hoitojen käyttö Norjan sairaaloissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4534010/>

Keväällä 2017 NAFKAM avasi uuden verkkosivuston (CAM Regulation), jolle kootaan tietoja perinteisen, täydentävän ja vaihtoehtoisen lääketieteen sääntelyn tilanteesta Euroopan maissa. Englanninkielisille sivuille on avoin pääsy.

NAFKAM verkkosivut
https://en.uit.no/om/enhet/forsiden?p_dimension_id=88112

Koska CAM-sääntely poikkeaa huomattavasti maittain Euroopassa, on kaikkien osapuolten, kuten potilaiden, CAM-ammattilaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten syytä saada ajantasaista tietoa hoidoista. NAFKAMin tavoitteena on antaa yleiskuva sääntelystä siten, että kansalaiset voivat tehdä tietoon perustuvia ja turvallisia valintoja missä hyvänsä Euroopan maassa etsiessään CAM-hoitoja.

Sivuilla annetaan tietoa CAM-sääntelystä yleisesti sekä 12 valitun hoidon erityiskysymyksistä seuraavilla aihealueilla:

- laillisuus ja sääntelyn tilanne
- riippumaton valvonta
- korvattavuus

Sivustolta löytyvät raportit EU-rahoitteisesta CAMbrella -hankkeesta ja siinä toivotaan uutisia uusista sääntelyhankkeista. Tavoitteena on mahdollisimman ajantasainen tietopankki.

Norjan NAFKAMia koskevan aineiston on koonnut

Helena Hänninen
FL, tutkija



SVEITSI CAM-HOITOJEN EDELLÄKÄVIJÄ

Sveitsi on hyväksynyt täydentäviä hoitoja korvattavaksi pakollisesta sairausvakuutuksesta. Potilas saa 1.8.2017 alkaen virallisesti perussairausvakuutuksesta korvausta lääkärin antamista hoidoista seuraavilla aloilla:

- antroposofinen lääketiede
- klassisen homeopatia
- perinteinen kiinalaisen lääketiede
- yrttilääkintä (Herbal Medicine)

Hoitavalta lääkäriltä edellytetään pätevyyttä yhdellä näistä Sveitsin lääketieteellisen yhdistyksen hyväksymistä neljästä oppialasta.

Poliittinen päätös asiasta syntyi, kun Sveitsin parlamentti hyväksyi 16.6.2017 hallituksen esityksen antaa näille neljälle hoitomuodolle sairausvakuutuslaissa sama asema kuin tavanomaisille lääketieteellisille hoidoille. Akupunktio on otettu korvauksen piiriin jo aiemmin samoilla edellytyksillä.

Sveitsissä on näin ensimmäisenä maana Euroopassa lainsäädäntö, jonka perusteella yleisestä sairausvakuutuksesta korvataan näin laajasti CAM-hoitoja. Hoidot on korvattu jo vuodesta 2012 lähtien väliaikaisella asetuksella.

CAM-hoidoista järjestettiin kansanäänestys

Maassa järjestettiin vuonna 2009 kansanäänestys CAM-hoitojen integroimisesta kansalliseen terveydenhuoltojärjestelmään. Äänestyksessä kysyttiin kansalaisten mielipidettä siitä, sisällytetäänkö osa täydentäviä ja vaihtoehtoisia terapiamuotoja (antroposofinen lääketiede, perinteinen kiinalainen lääketiede, klassinen homeopatia ja fytoterapia) korvattavaksi sairausvakuutuksesta. Enemmistö äänesti näiden hoitomuotojen korvattavuuden puolesta. Akupunktio oli ollut korvattava jo aikaisemmin.

Sveitsin poliittinen järjestelmä perustuu ns. suoraan demokratiaan, jossa pääasiallisia vallankäyttäjiä ovat kansalaiset periaatteena kaikkien kansalaisten yhtäläinen mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Tämä poikkeaa suomalaisesta edustuksellisesta demokratiasta siinä, että Sveitsissä kansalaiset voivat suoraan osallistua yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.



Sveitsin päätös CAM hoidoista
<http://www.cam-europe.eu/news2.php?id=161967201459>



CAM-HOIDOT TARJOAVAT EDULLISIA VAIHTOEHTOJA

CAM-hoidot tarjoavat edullisia vaihtoehtoja terveyden ylläpitoon, koska ne eivät ole riippuvaisia monimutkaisista ja kalliista laitteista ja teknologioista. Tavanomaisiin reseptilääkkeisiin verrattuna homeopaattiset, kasvipohjaiset ja antroposofiset lääkkeet ovat ei-patentoituja lääkinnällisiä aineita, joiden tuotanto on suhteellisen edullista.

Viime vuosien aikana akupunktion kustannustehokkuus on tunnustettu päänsäryn, alaselkävivun ja niskakivun hoidossa. Nämä sairaudet aiheuttavat toistuvia poissaoloja työelämästä. Integratiivisen lääketieteen taloudellisuus ja kustannustehokkuus tulee esille Herman et. al systemaattisessa CIM (complementary and integrative medicine) tutkimuksessa.

Taloudellinen arviointi Euroopassa osoitti, että lisäkoulutusta CAM-hoidoista saaneiden lääkärien potilaiden terveydenhuollon kustannukset ja kuolleisuus olivat alempia, kuin ilman CAM-koulutusta saaneiden yleislääkärien potilailla. Alemmat kustannukset johtuivat sairauspoissaolojen ja sairaalassaolojen vähentymisistä sekä vähemmän käytetyistä tavanomaisista lääkkeistä.

Elämäntapamuutosten avulla voidaan ennaltaehkäistä tai siirtää kroonisten sairauksien puhkeamista myöhemmäksi.

Lääkäri Dean Ornishin sydäntautien ehkäisyn ohjelma (Dr. Dean Ornish Program for Reversing Heart Disease) on hyvä esimerkki tällaisesta elämäntapamuutosohjelmasta. Ohjelman avulla saavutetaan parempi fyysinen kunto mm. lisäämällä aerobista liikuntaa ja voimaharjoittelua. Ohjelmassa opetetaan eri rentoutumistekniikoita, jotka vähentävät stressiä, ja opastetaan terveellisempään ruokavalioon. Lisäksi käytössä on ryhmätuki, jossa osallistujat käsittelevät emotionaalisia ongelmia, jotka voivat aiheuttaa sydänsairauksia. Ohjelma vähentää sepelvaltimotautia ilman lääkkeitä tai kirurgisia toimenpiteitä.

Investoiminen terveyteen kannattaa
[http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/swd/com_sw_d\(2013\)0043_/com_sw_d\(2013\)0043_en.pdf](http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/swd/com_sw_d(2013)0043_/com_sw_d(2013)0043_en.pdf)

Akupunktion kustannustehokkuus päänsäryn hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/18315686>

Herman et. al CIM tutkimus: Ovatko CAM-hoidot kustannustehokkaita?
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3437424/>

CAM-hoidot tehokkaita selkävivussa
<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/953139/abs/>

CAM-hoitojen ja länsimaisen lääketieteen vertailu
<https://www.karger.com/Article/Abstract/334797>

CAM-hoitojen käyttö vähentää terveydenhuollon kustannuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3482459/>

Elämäntapamuutokset ja sepelvaltimotauti
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/1973470>



CAM-HOITOJEN PÄÄPIIRTEITÄ

CAM-hoidoille ovat luonteensomaisia ihmisläheiset menettelytavat, joihin liittyvät mm. seuraavat:

a) Kokonaisvaltainen lähestymistapa

Useimmat CAM-hoitokäytännöt perustuvat kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan, jossa huomioidaan henkilön fyysinen ja henkinen tila. Tunne ja henkiset osatekijät ovat yhteydessä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen ja palauttamiseen. Kokonaisvaltainen lähestymistapa keskittyy koko henkilöön, ei vain sairauteen tai sairaaseen kehonosaan. Potilaan koko elämäntapa ja koetut tapahtumat vaikuttavat yksilön terveysongelmien puhkeamiseen, ja tämän kokonaisuuden ymmärtäminen auttaa luomaan onnistuneen hoitosuunnitelman. Kokonaisvaltaisen hoidon päämääränä on palauttaa keho ja mielen tasapaino.

b) Terveyden dynamiikka

Kehon biologiset itsesäätelyprosessit pitävät yllä kehon tasapainoa muuttuvissa olosuhteissa. Tämä käsite selittää sen, miten organismi voi ylläpitää sisäisiä olosuhteita enemmän tai vähemmän muuttumattomana ja näin selviytyä muutoksista. Kun kohdataan fyysistä, henkistä tai psyykkistä stressiä, niin terve organismi voi aloittaa suojaavat toimenpiteet elimistössä vähentääkseen mahdollisia vahinkoja. Jos tämä selviytymisstrategia ei onnistu, seurauksena voi olla sairaus.

Terveyden käsitteeseen kuuluu tärkeänä osana kyky mukautua sosiaalisten, fyysisten ja henkisten haasteiden edessä. Dynaamisen olotilan määritelmä on enemmän kuin olla terve ilman sairauksia. Se on kyky selviytyä, ylläpitää ja palauttaa eheys sekä tasapaino ja hyvinvoinnin tunne.

c) Ihmisen synnynnäisen immuniteetin parantaminen

Ihmisen omaa immuunipuolustusta tukemalla voidaan vahvistaa elimistöä torjumaan paremmin sairauksia ja palauttaa häiriintynyt tasapaino. CAM-hoitoja kohdistetaan henkilön vastustuskyvyn vahvistamiseen, mikä vähentää sairauksien syntyä. CAM-hoidoilla on mahdollista nopeuttaa toipumista ja saada terveys nopeammin takaisin. Sen vuoksi CAM-hoitoja voidaan käyttää rinnakkain tavanomaisen lääketieteen kanssa, joka on keskittynyt enemmän sairauksien hoitoon.

d) Yksilöllinen hoito ja terveyspalvelut

CAM-hoidot mukautuvat yksilön tarpeisiin. Sen sijaan, että hoidettaisiin tiettyjä sairauksia, keskitytään hoitamaan koko ihmistä ja otetaan huomioon hoidon aikana potilaan kokonaisuus. Lääkäri/terapeutti hoitaa potilasta yksilöllisesti saadakseen aikaan optimaalisen paranemisprosessin. Yksilöllisempi lähestymistapa on tunnustettu myös länsimaisessa lääketieteessä. Tämä on tullut tunnetuksi yksilöllisenä lääketieteenä, joka suppeammin viittaa kuitenkin molekyläarisen biologian ominaisuuksiin. Tämä on toisin kuin CAM-hoitojen kokonaisvaltaisessa hoitoprosessissa.



CAM-hoitojen käytön motiivit Ruotsissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568425/>

e) Salutogeneesi

Salutogeneesi on termi, jonka on kehittänyt sosiologian professori Aaron Antonovsky. Termillä kuvataan lähestymistapaa, joka keskittyy ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Salutogeneesi tutkii, miksi tietyt stressitekijät sairastuttavat toisia, mutta eivät kaikkia, ja mikä saa ihmisen säilymään kaikesta huolimatta terveenä. Salutogeneesi käsittelee stressin ja stressin hallinnan välistä suhdetta. Terveyden edistämisen perimmäinen tavoite on helpottaa terveyden ylläpitämisen edellytyksiä. Tätä lähestymistapaa sovelletaan vain rajallisesti jos ollenkaan länsimaaisessa lääketieteessä, mutta se on keskeinen tekijä CAM-hoidoissa.



f) Potilaan ja terapeutin suhde

Potilaan ja terapeutin välinen positiivinen ja luottamuksellinen suhde luo pohjan paranemiselle. Tämä aktivoi potilaan synnynnäistä parantavaa immuunipuolustusta ja motivoi potilasta tekemään terveellisiä elämäntapamuutoksia. Tätä positiivista ja luottamuksellista suhdetta ei pitäisi hylätä lumevaikutuksena vaan lääkärin/terapeutin tapana toimia potilaan kanssa yhteistyössä.

Kohtaamisessaan CAM-terapeuttien kanssa ihmiset arvostavat erityisesti seuraavia tekijöitä:

- Empaattinen viestintä ja enemmän aikaa käytettävissä kuin länsimaisen lääketieteen vastaanotoilla
- Osallistuminen omaan hoitoonsa ja hoitosuunnitelman valintaan.
- Yksilöllinen lähestymistapa ja yksilökeskeiset hoitomenetelmät

Tutkimusten mukaan potilaat kokevat tällaiset lähestymistavat myönteisinä.

g) Ennaltaehkäisy, potilaan voimaannuttaminen

Terveenä pysyminen ja sairauden ehkäiseminen vaatii yksilön vastuunottoa omasta terveydestään. Itsehoito vaatii kykyä ryhtyä tarvittaessa korjaaviin toimenpiteisiin. Epäterveellisten elämäntapojen muuttaminen on voimaannuttava kokemus. Näiden avulla potilas voi itse hoitaa pienempiä terveysongelmia, jotka myöhemmin voisivat aiheuttaa sairastumisen.

Mitä on salutogeneesi

<https://ipfs.io/ipfs/QmXoyypizjW3WknFi-JnKLwHCnL72vedxjQkDDP1mXWo6uco/wiki/Salutogenesis.html>

CAM-HOITOJEN TURVALLISUUS

CAM-hoitoja pidetään turvallisina ja tämä on merkittävä syy niiden suosioon. Yksittäiset riskitasot voivat kuitenkin vaihdella eri CAM-terapioiden välillä, mutta tutkimuksissa haittavaikutusten on todettu olevan harvoin vakavia. Sen sijaan sääntelemättömät yrtilääkkeet voivat aiheuttaa haitallisia yhteisvaikutuksia tavanomaisten lääkkeiden kanssa. Hyväksytyt kasvirohdosvalmisteet ovat turvallisia, kun niitä käytetään asianmukaisesti ja tarvittaessa koulutetun ammattilaisen opastuksella.

Koulutettujen CAM-hoitajien terapeuttijärjestöt pitävät hoitoja käyttävien turvallisuutta tärkeänä. Terapeuttijärjestöt ovat tämän vuoksi laatineet korkeatasoiset koulutusohjelmat ja sertifiointit, jotka takaavat terapeuttien ammattitaidon. Lisäksi terapeuteilta edellytetään vastuuvakuutusta ja eettisten ohjeiden noudattamista sekä valitusmenettelyn järjestämistä.

Länsimaisen lääketieteen ongelmat

EU:n tilastot osoittavat, että 8-12 % potilaista kokee sairaaloissa haittatapahtumia. Ainakin 197 000 potilasta kuolee vuosittain hoitovirheiden vuoksi EU-maissa. Kuolemien syynä ovat muun muassa haitalliset lääkereaktiot, väärä diagnoosi tai kirurginen virhe. Kustannukset näistä haittatapahtumista ovat korkeat. CAM-hoitojen hyvä turvallisuusprofiili on yksi tärkeä peruste CAM-hoitojen integroimiseksi terveydenhuollon järjestelmiin.

Terveydenhuollon ammattihenkilöt, jolla on pätevyys CAM-hoidossa

Monet terveydenhuollon ammattihenkilöt, joilla on länsimaisen koulutuksen lisäksi koulutusta CAM-hoidoissa, integroivat CAM-hoitoja osaksi potilas-hoitoa tai keskittyvät harjoittamaan yksinomaan CAM-hoitoja.

Monien terveydenhuollon ammattihenkilöiden terveydenhuollon tutkinto tunnustetaan kaikkialla EU:ssa. CAM-hoidoista suoritettut tutkinnot eivät kuitenkaan automaattisesti oikeuta kyseisen ammatin harjoittamiseen toisessa EU-maassa.

Useat CAM-järjestöt eri Euroopan maissa tekevät yhteistyötä saadakseen CAM-hoidoille yhtenäiset eurooppalaiset standardit.

CAM-hoitojen standardien kehittäminen turvallisuuden varmistamiseksi

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090_eng.pdf;jsessionid=C6DB0ABB244F75465563AAC5A34A8A05?sequence=1

Ravintolisien turvallisuus

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15310261>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5816377/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5778811/>



Lääkkeiden haittavaikutukset

<http://haiweb.org/adverse-drug-reactions/>

https://ec.europa.eu/health/home_en

Euroopan parlamentin direktiivi

<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32005L0036>

CAM -ammattilaisten

sääntely Euroopassa

<http://www.camdoc.eu/Survey/Introduction.html>



EUROOPPA SUURTEN TERVEYSHAASTEIDEN EDESSÄ

Eurooppa on lähitulevaisuudessa suurten terveyshaasteiden edessä. Haasteita aiheuttavat erityisesti väestön ikääntyminen, krooniset sairaudet ja mielenterveysongelmat, jotka nostavat rajusti terveydenhuollon kustannuksia.

Nykypäivän eurooppalaiset ottavat enenevässä määrin vastuuta omasta terveydenhoidostaan. CAM-hoitojen kasvava käyttö on siitä hyvä osoitus. EU:ssa länsimainen lääketiede on vallitseva hoitokäytäntö, mutta siitä huolimatta CAM-hoidot lisäävät suosiotaan. Kansalaiset ylläpitävät hyvää terveyttä ja ehkäisevät tai hoitavat sairautta CAM-hoidoilla, vaikka he joutuisivat kustantamaan ne itse.



CAM-hoitojen tulevaisuus Euroopassa

Euroopan vanheneva väestö tuottaa EU:n terveysjärjestelmille lisääntyviä haasteita. Krooniset sairaudet asettavat paineita pitkäaikaishoidoille. Jotta terveydenhuollon työvoima riittäisi lisääntyvään tarpeeseen, on välttämätöntä laajentaa tulevan terveydenhoitohenkilöstön määrää ja hoitojen laajuutta. Niissä olisi hyödynnettävä CAM-hoidon huomattavaa potentiaalia tyydyttää kansalaisten terveystarpeita kaikkialla EU-maissa.

Terveyden ylläpitäminen on avainasemassa terveydenhuollon kustannusten hallinnassa, sen vuoksi painopistettä on muutettava. Terveydenhuollon kustannusten pysyminen kohtuullisina edellyttää siirtymistä terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisyyn sekä kustannustehokkaampaan hoitoon.

CAM-terveydenhoidon ammattilaiset ovat käytettävissä tämän muutoksen toteuttamiseen. CAM-ammattilaisilla on hyvät mahdollisuudet tarjota terveyskasvatusta, ennaltaehkäisystrategioita ja pitkäaikaissairauksien tehokasta hoitoa.



A high-resolution image of a single water droplet hitting a calm blue surface, creating concentric ripples that spread outwards. The background is a gradient of light blue at the top to a deeper blue at the bottom.

**HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ
EDISTÄVÄT HOIDOT SUOMESSA**

HYVE®-HOITOJEN KÄYTTÖ SUOMESSA

HYVE®-hoitojen suosio kasvaa Suomessa tasaisesti ja yli puolet suomalaisista on ilmoittanut käyttäneensä niitä. Ravintolisiä on joidenkin tutkimuksien mukaan käyttänyt jo yli 70 prosenttia suomalaisista. Ennaltaehkäisevillä HYVE®-hoidoilla on tärkeä merkitys koko kansantaloudelle, koska ne parantavat kansalaisten terveyttä ja vähentävät sairaanhoidon kuluja.

HYVE®-hoitojen taloudellinen merkitys

Sen lisäksi, että HYVE®-hoitojen käyttäjät vähentävät julkisen sairaanhoidon kustannuksia, HYVE®-hoitojen antajat työllistävät itsensä joko kokopäiväisesti tai osa-aikaisesti. Kysymys on useista tuhansista työpaikoista, mikä usein jää huomiotta, kun julkisuudessa keskustellaan HYVE®-hoidoista ja niiden asemasta.

Suomessa on maailman suurin luomukeruualue ja siihen liittyvät työllisyysvaikutukset ovat Suomelle vieläkin merkittävämpiä. Arvioidaan, että suomalaisten kasvien hyödyntäminen terveyden näkökulmasta työllistää Suomessa suoraan tai välillisesti yli 10 000 henkilöä ulottuen biotalouteen kuuluvasta luonnontuotealasta elintarvike- ja lääketeollisuuteen, terveyskauppoihin, apteekkeihin, päivittäistavarakauppoihin ja osin näiden toimialojen koulutukseen.

HYVE®-hoitoihin liittyvät näkemyserot

HYVE®-hoitoihin liittyy paljon näkemyseroja, mikä johtuu usein tietämättömyydestä näitä hoitoja kohtaan. HYVE®-hoitoihin liittyy erityinen arvolatus, johon vaikuttaa henkilön maailmankatsomus. Omaa maailmankatsomusta on vaikea perustella rationaalisesti ja siksi osapuolten näkemyserot aiheuttavat vastakkainasettelua. Omista näkemyksistä on vaikea antaa periksi. Tämä voi johtaa myös valikoivaan tutkimustulosten käyttöön, jolla sitten pyritään perustelemaan oma näkökulma oikeaksi. Toinen osapuoli puhuu näytön vähyydestä ja haitoista. Toinen korostaa hoitojen myönteisiä tutkimustuloksia ja vähäisiä haittoja. Jotta rakentava keskustelu HYVE®-hoidoista pääsisi eteenpäin, tulisi eri osapuolten kyetä tekemään kompromisseja ja vaihtaa näkökulmaksi potilaan tai kuluttajan tarpeet. Keskustelussa toki on tilaa myös vastakkaisille mielipiteille, kunhan keskustelu ei mene asiattomaksi.



Suomessa on maailman suurin luomukeruualue
<http://www.biotalous.fi/suomessa-on-maailman-suurin-luomukeruualue/>

Metsämustikoilla isommat antosyaanipitoisuudet
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/18052240>

Stuttgartin julkilausuma - täydentävät hoidot ja länsimainen lääketiede yhdistyvät yhteistyöllä
<http://www.terveystuotekauppa.fi/blogi/stuttgartin-julistus-taydentavat-hoidot-ja-lansimainen-laaketiede-yhdistyvat-yhteistyolla4832772>

Lääketieteen ja täydentävien hoitojen vastakkainasettelu ei auta potilasta. YLE uutiset:
<http://yle.fi/uutiset/3-9308059>



HUS YLITTÄÄ RAJA-AITAA LUONNONLÄÄKETIETEeseen

Lohjalla on käynnistynyt tutkimushanke, jossa tutkitaan vanhempien kokemuksia vyöhyketerapiasta vauvojen koliikin hoidossa. Tarkoitus on selvittää, kannattaako asiasta aloittaa perusteellisempi tieteellinen tutkimus.

Käynnistyneessä pilottitutkimuksessa tarkoituksena on selvittää, onko vauvahieronnan tyypisellä vyöhyketerapialla mahdollista lievittää vauvan koliikkioireita. Samalla pyritään kehittämään keskusteluyhteyttä lääketieteen ja luontaishoidon välille, nykyisin välillä esiintyvän loanheiton sijaan, sanoo hanketta aktiivisesti edistänyt lohjalainen valtuutettu Irene Äyräväinen.

Äyräväinen on toiminut aiemmin Suomen Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n puheenjohtajana, HUSissa hallituksen jäsenenä ja valtuuston varapuheenjohtajana sekä Lohjalla muun muassa kaupunginhallituksen puheenjohtajana.

HUSin johtajaylilääkäri Markku Mäkijärvi myöntää, että tällainen kokeilu on melko harvinaista.

- Meillä ei kovin herkästi ylitetä koululääketieteen ja luontaislääketieteen rajaa. Tosin nyt puhuisin ennemminkin kokemuseräisestä lääketieteestä, sillä vyöhyketerapiasta on tiettävästi hyviä kokemuksia.

- Sen sijaan koululääketieteestä ei ole löytynyt keinoja koliikin hoitoon. Siksi tähän oli hyvä lähteä, hän sanoo.

- Mäkijärvi kertoo toimineensa Saksassa, ja siellä raja-aita koululääketieteen ympärillä on monin tavoin matalampi. Varsinkin kuntoutuksessa lääkärit saattavat helpommin suositella erilaisia keinoja.

Lapsi ja Luonto Säätiö on myöntänyt rahoituksen tutkimushankkeen toteuttamiseen. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Lohjan kaupungin, Metropolia ammattikorkeakoulun ja HUSin kanssa.



*Koliikin hoitamiseen ei ole löytynyt keinoja virallisen lääketieteen keinoin
<https://kuntalehti.fi/uutiset/sote/hus-ylittaa-ajaa-luonnonlaaketie-teeseen/>*

*Lapsi ja Luonto Säätiö
<https://www.lapsijaluonto.fi/>*



HYVE®-HOITOJEN INTEGRAATIO SUOMESSA

Vaikka Suomessa HYVE®-hoitoja käyttää huomattava määrä väestöstä, se ei ole toistaiseksi riittänyt käynnistämään politiikkojen tahtotilaa näiden hoitojen integroimiseksi lainsäädännön piiriin. Puolueissa ei ole välttämättä edes kantaa siihen, miten suhtautua HYVE®-hoitojen lainsäädäntötarpeeseen tai millainen lainsäädännön sisällön tulisi olla.

Jos HYVE®-hoitoihin liittyisi merkittävä potilasturvallisuusriski, niin laki Suomessakin olisi jo olemassa. Jos tutkimukset yksiselitteisesti osoittaisivat, etteivät HYVE®-hoidot toimi, laki olisi myös silloin jo olemassa. Päinvastoin näyttääkin siltä, että HYVE®-hoitojen tutkimus on onnistunut yhä useammin osoittamaan hoidot kustannustehokkaaksi ja turvallisiksi tavaksi hoitaa terveyttä ja ennaltaehkäisemään sairauksia. Lisäksi suurista käyttäjämääristä huolimatta kuluttajavalituksia on tullut hyvin vähän.

Elintarvikkeisiin luokiteltavien ravintolisien valmistusta ja kauppaa ohjaavat Suomessa kymmenet säädökset, joita valvoo EVIRA. Lisäksi lääkelaki määrittää kasvirohdosvalmisteita ja homeopaattisia valmisteita ja niitä valvoo FIMEA.

STJ ry on ajanut aktiivisesti HYVE®-hoitoja lainsäädännön piiriin yli 60-vuotisen historiansa ajan. Jo vuonna 1962 STJ ry esitti eduskunnan suuren valiokunnan jäsenille lakia, jossa huomioitaisiin mm. hierojat, kiropraktikot ja luontaishoitajat, jotka joutuvat työssään hoitamaan myös sairaita ihmisiä.

On selvää, että hyvinvointia ja terveyttä edistävien täydentävien hoitojen integraatio tehostuisi, jos HYVE®-hoidoille saataisiin myös Suomessa oma laki. Tämä parantaisi kuluttajansuojaa, vahvistaisi HYVE®-hoitojen asemaa ja antaisi terapeuteille paremman ammatillisen aseman. HYVE®-hoitojen aseman parantamisesta hyötyisivät myös kansanterveys ja kansantalous, sillä hoitojen monipuolinen hyödyntäminen olisi myös yhteiskunnan etu.

Koska HYVE®-hoitojen integraatio on jo käynnissä ja asenteet niitä kohtaan ovat vuosi vuodelta muuttuneet myönteisemmiksi, niin ehkä Suomikin on valmis käymään myös poliittisella tasolla keskustelua HYVE®-hoitojen mahdollisesta roolista terveydenhuollossamme. Tämä olisi luonteva osa tulevaa SOTE-uudistusta, jossa korostetaan erityisesti ihmisten valinnanvapautta päättää omista hoidoistaan ja hoitopaikoistaan.

Suomessa on tapahtunut aktivoitumista myös HYVE®-tutkijoiden keskuudessa, sillä he ovat perustaneet oman CAM -tutkijoiden verkoston, Suomen Integratiivisen (CAM) lääketieteen ja Terveystieteiden tutkimuksen foorumin (SILF).

EVIRA ravintolisät

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikeryhmat/ravintolisat/>

FIMEA lääkkeet ja ravintolisät

http://www.fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/laakkeet_ja_ravintolisat

FIMEA kasvirohdokset

Euroopan farmakopeassa

http://sic.fimea.fi/2_2014/kasvirohdokset_euroopan_farmakopeassa

https://sic.fimea.fi/documents/721167/862630/26272_2_14_56-57_Kasvirohdokset_Euroopan_farmakopeassa.pdf

FIMEA homeopaattiset

ja antroposofiset valmisteet

http://www.fimea.fi/myyntiluvat/kasvirohdoslaakkeet_ja_homeopaattiset_valmisteet/homeopaattiset_ja_antroposofiset_valmisteet

Suomen Integratiivisen (CAM) lääketieteen ja Terveystieteiden tutkimuksen foorumi (SILF)

<http://www.integratiivinenlaaketiede.fi/>

HYVE®-HOITOJEN KOULUTUS JA VALVONTA SUOMESSA

HYVE®-hoitojen terapeuttijärjestöt tekevät Suomessa tiiviisti yhteistyötä Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n kanssa, joka on suomalaisten terapeuttijärjestöjen kattojärjestö. LKL neuvottelee mm. viranomaisten kanssa HYVE®-hoitoihin liittyvissä asioissa.

Suomessa HYVE®-hoitojen terapeuttijärjestöt ovat luoneet vapaaehtoiseen omavalvontaan perustuvan järjestelmän. LKL ylläpitää valtakunnallista rekisteriä, johon voivat liittyä ne terapiayhdistykset, jotka noudattavat LKL:n koulutusohjelmaa. LKL on kirjannut koulutusohjelmaan mm. seuraavasti: terapeutin on suoritettava luontaisalan kouluttajan antama tutkinto hyväksytysti loppuun. Tämän lisäksi terapeutilla on oltava riittävästi peruslääketieteen opintoja, tuntemusta alalla toimimisesta ja muista terapia-aloista sekä voimassa oleva ensiapukoulutus.

HYVE®/CAM-koulutusta lääkäreille

HYVE®/CAM-koulutusta järjestetään lääkäreille enimmäkseen ei-kaupallisten yhdistysten ja koulujen kautta, mutta myös useissa eurooppalaisissa yliopistoissa jatko-opintoina ja valmennuskursseina. Koulutusta CAM-hoidoista tarjotaan useimmissa EU:n jäsenvaltioissa; useimmissa maissa nämä tutkinnot ovat valinnaisia, mutta myös jossain maissa pakollisia. CAM-ammattilaiset työskentelevät kansallisella tasolla sekä terveys- että koulutusviranomaisten kanssa.

Suomessa lääkäreiden ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden HYVE®-koulutus pohjautuu yksinomaan jokaisen henkilön omaan kiinnostukseen näitä hoitoja kohtaan. Suomessa on joukko lääkäreitä ja muita terveydenhuollon ammattihenkilöitä, jotka ovat perehtyneet mm. funktionaaliseen ja integratiiviseen lääketieteeseen. Suuri osa heistä on hakenut koulutuksensa Euroopasta ja Yhdysvalloista. Onneksi myös Suomessa järjestetään näiden lääkäreiden toimesta jonkin verran funktionaalisen ja integratiivisen lääketieteen koulutusta.

Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry
<https://www.lkl.fi/>

LKL ry koulutus
<https://www.lkl.fi/koulutus/>

CAM Interest Group Euroopan parlamentissa
<https://www.lkl.fi/cam-laaketiede/eu/cam-interest-group-euroopan-parl/>

CAM ja Cochrane
<https://www.lkl.fi/cam-laaketiede/cam-ja-cochrane/>



HYVE®-HOIDOT JA KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSET

Useat Euroopan maat ovat ottaneet HYVE®/CAM-hoitoja osaksi omia terveydenhuollon järjestelmiään. Integraatio on käynnissä myös Suomessa, jos mittariksi otetaan esimerkiksi Käypä hoito -suositukset. Ne ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Hoitosuosituksia laaditaan lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöille ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Käypä hoito -suosituksia on laadittu yli sadasta terveydellisesti merkittävästä aiheesta jo 20 vuoden ajan.

Hieronta sai ensimmäisenä HYVE®-hoitona maininnan Käypä hoito -suositukseen. Hieronta on kuulunut yhtenä hoitomuotona lähes kaikkiin maailman kansanperinteen mukaisiin hoitomenetelmiin tuhansien vuosien ajan. Eri kulttuureissa hieronnalla on ollut eri nimityksiä. Hieronnan lisäksi Käypä hoito -suositukseen sisältyy mainintoja muistakin manipulaatiohoidoista.

Kehon ja mielen rentouttamiseen pyrkivistä menetelmistä hoitosuosituksissa mainitaan esimerkiksi hypnoosi, meditaatio, mielikuvaharjoitukset ja erilaiset rentoutumismenetelmät, joita käytetään mm. unettomuuden tai kiputilojen hoidossa.

Käypä hoito -suositusten osana mainitaan myös akupunktio ja jooga. Akupunktio on vanha kiinalainen hoitomenetelmä, joka on vakiinnuttanut asemansa lääketieteellisenä hoitomuotona mm. polven toimintakyvyn parantamiseksi nivelrikossa, kroonisten alaselkäkipujen hoidossa ja migreenin hoidossa. Jooga, kuten myös Qigong ja Tai Chi, paransivat Käypä hoito -suosituksen mukaan elämänlaatua esimerkiksi fibromyalgian hoidossa.

Tasapainon hallintaa voidaan parantaa Parkinsonin taudissa useilla eri harjoitusmenetelmillä. Käypä hoito -suosituksissa yksi tällainen menetelmä on Tai Chi.

Ravintolisät ja Käypä hoito -suositukset

Määrällisesti suurin HYVE®-hoitojen ryhmä Käypä hoito -suositusten osana ovat ravintolisät, joita käytetään maailmallakin osana ravitsemushoitoja ja fytoterapiaa eli kasvilääkintää. Käypä hoito -suosituksissa on useita mainintoja vitamiineista, kivennäisaineista, ubikinoni Q10:stä, omega-3-rasvapoista, probiooteista ja kuituvalmisteista.

Lisäksi Käypä hoito -suosituksissa on mainintoja lääkelaisissa säädellyistä kasvirohdosvalmisteista (mm. senna ja neidonhiuspuu), joita käytetään yleisesti Euroopassa ja maailmalla kasvilääkinnässä. Euroopan lääkeviranomainen (European Medicines Agency, EMA) on julkaissut yli 100:lle kasviperäiselle rohdokselle virallisen lääkemonoigrafian.

Mikä on Käypä hoito -suositus
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset>

Tai Chi ja jooga fibromyalgiassa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50103#R68>

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak08509>

Akupunktuuri polvinivelrikon hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05650>

Akupunktio migreenin hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak00082>

Tai Chi Parkinsonin taudissa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak07390>

Akupunktio ja nivelrikko
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00064>

Akupunktio ja alaselkäkipu
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak00083>

Käypä hoito -suosituksia löytyy mm. seuraavista ravintolisistä:

Probiootit ja ekseema
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak06699>

Gingo biloba
Alzheimer ja muistiongelmät
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00525>

Soija ja tomaatti
vähentävät eturauhassyövän riskiä
<http://xn--kyphoito-0zac.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=D8862739009C4CB78D7364ADC7F616A2?id=nix02082>

C-vitamiini monimuotoisen alueellisen kipuoireyhtymän (CRPS) hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak08513>

C-vitamiini ja virtsatieinfektion ehkäisy
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00038>

Flavonoideilla on saatu lupaavia tuloksia kognitiivisissa häiriöissä ja muistiongelmien hoidossa. D-vitamiinista on meneillään näihin ongelmiin kahdeksan tutkimusta.

Ubikinoni Q10 on osoittautunut tehokkaaksi migreenin hoidossa sekä lumenkontrolloidussa tutkimuksessa annoksella 100 mg x 3, että avoimessa tutkimuksessa annoksella 150 mg päivässä. On myös esitetty, että osalla lapsia ja nuoria, joilla, on migreeni, olisi ubikinonin puutos.

Runsas soijan ja tomaatin käyttö voi vähentää eturauhassyövän riskiä. Alhaiset seleeni- ja D-vitamiinitasot lisäävät eturauhassyövän riskiä.

Omega-3-rasvahapot saattavat vähentää psykoottisen häiriön riskiä psykoosiriskissä olevilla nuorilla.

Omega-3 yhdistettynä muihin kaksisuuntaisen mielialahäiriön lääkehoitoihin saattaa parantaa kaksisuuntaisen mielialahäiriön masennusvaiheen hoidon tuloksia.

Omega-3-rasvahapot saattavat vähentää sydän- ja verisuonitauteja.

Seleenin ja D-vitamiinin puutteen on tutkimuksissa todettu lisäävän miesten eturauhassyövän riskiä.

Metformiinin on todettu vähentävän B12-vitamiinin tasoja.

Flavonoidit ja muistiongelmät
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50044>

Ravintolisät ja migreeni
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01215>

D-vitamiini ja kalsiumlisä luunmurtumissa ja osteoporoosissa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak00622>

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaille/suositus?id=khp00023>

Omega-3 sydän- ja verisuonitaudit
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak04443>

Omega-3 depression hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak08227>

Omega-3 ja nuorten psykoosiriski
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak07943>

Omega-3 lääkehoidon lisähoitona kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak07982>

Omega-3-rasvahappojen vaikutus verenpaineeseen
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak02021>

Ravitsemushoidot ja ADHD
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02455>

D-vitamiini ja osteoporoosi
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00881>

Seleenin ja D-vitamiinin puute lisää eturauhassyövän riskiä
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02082>

Metformiini ja B12-vitamiini
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak08702>



EU-KOMISSION HYVÄKSYMÄT TERVEYSVÄITTEET

EU-komissio laati 2010 listan ravintolisiä koskevista sallituista terveysväittämistä. Terveysväittämät pohjautuvat EU:n hyväksymiin tieteellisiin tutkimuksiin. Näitä väittämiä saa käyttää ravintolisien pakkausselosteissa ja mainonnassa. Runsaasti terveysväittämiä on sallittu vitamiineille, hivenaineille sekä muille ravintoaineille. Alla suorat sitaatit EU:n terveysväittämistä.

Terveysväittämiä löytyy mm:

A-vitamiini edistää normaalia rauta-aineenvaihduntaa, ihon, limakalvojen ja näön pysymistä normaalina sekä edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. A-vitamiini osallistuu solujen erikoistumisprosessiin.

Betaiini edistää normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.

C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Edistää normaalia kollageenin muodostumista verisuonten, ihon, ikenien, rustojen ja luuston normaalia toimintaa varten. C-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. D-vitamiini ylläpitää lihaksiston, hampaiden ja luuston normaalia toimintaa.

E-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

Folaatti edistää raskauden aikaista kudosten kasvua ja normaalia immuunijärjestelmän toimintaa. Folaatti edistää normaalia aminohappo-synteesiä ja homokysteiinin aineenvaihduntaa. Folaatti edistää normaaleja psykologisia toimintoja ja osallistuu solun jakautumisprosessiin.

Jodi edistää normaalia kognitiivista toimintaa, energia-aineenvaihduntaa, hermoston normaalia toimintaa sekä ihon pysymistä normaalina. Jodi edistää kilpirauhashormonien tuotantoa ja kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Kromi edistää normaalia makroravintoaineiden aineenvaihduntaa sekä veren glukoositasojen pysymistä normaalina.

Magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta, edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa sekä hermoston ja lihasten toimintaa. Edistää normaaleja psykologisia toimintoja ja edistää proteiinisynteesiä.

Seleeni edistää immuunijärjestelmän ja kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Kasvisterolit/-stanolit edistävät veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina.

Oliiviöljyn polyfenolit edistävät veren rasva-aineiden suojaamista hapettumisstressiltä.

Omega-3 DHA edistää aivotoiminnan ja näön pysymistä normaalina.

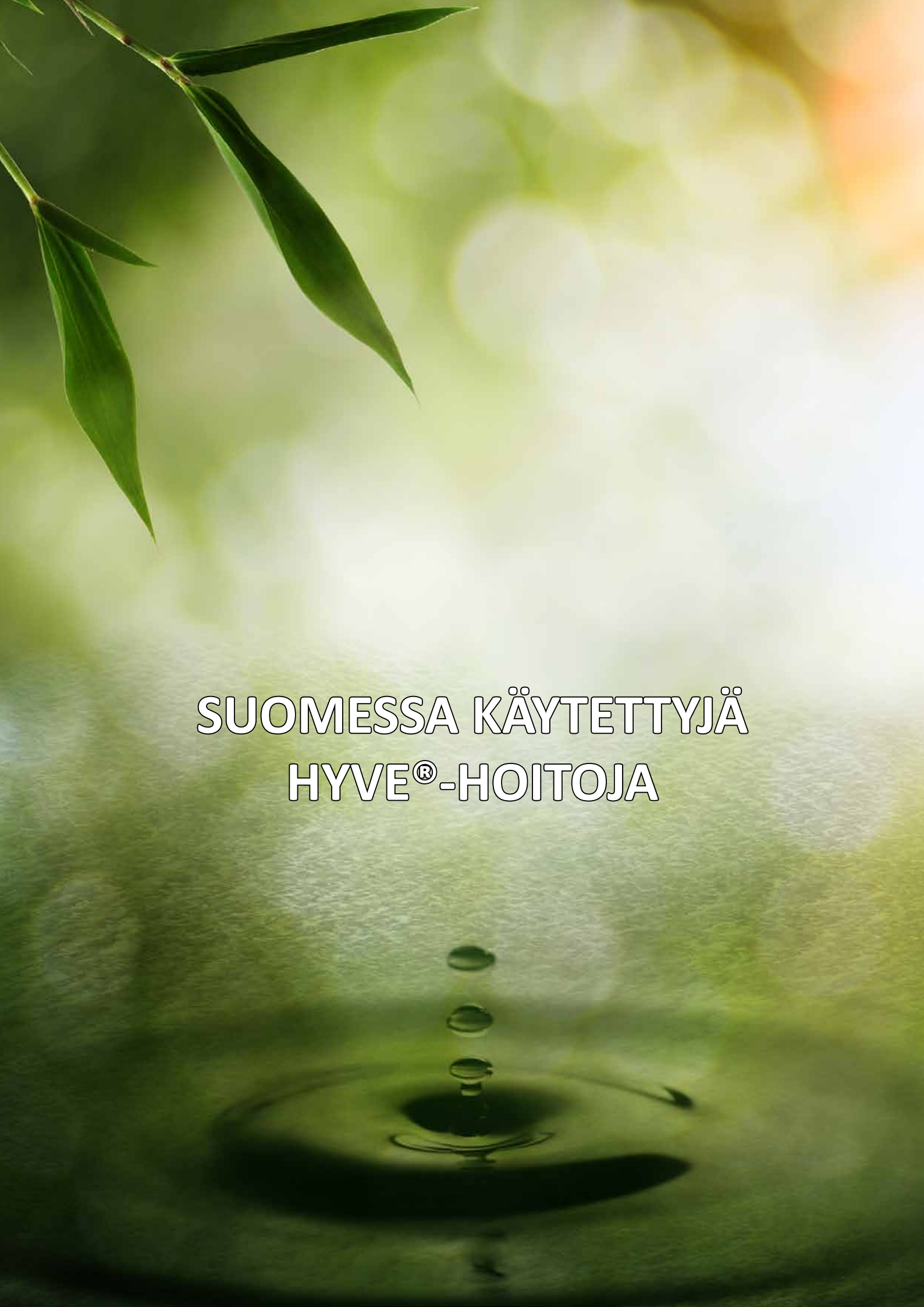
Omega-3 EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa.



EU-komission
hyväksymät terveysväitteet
http://www.luontaisnetti.fi/EUkomission_hyvaksymat_terveysvaitteet.pdf

EVIRA terveysväitteet
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus-ja-terveysvaitteet/terveysvaitteet/>





SUOMESSA KÄYTETTYJÄ
HYVE®-HOITOJA

ANTROPOSOFINEN LÄÄKETIEDE

Antroposofisen lääketieteen kehittivät 1920- luvulla Rudolf Steiner ja lääkäri Ita Wegman. Nykyään antroposofista lääketiedettä harjoitetaan perusterveydenhuollossa ja sairaaloissa yli 20 EU maassa ja kansainvälisesti kaikkiaan yli 60 maassa. Lääkäreiden ja terapeuttien jatkokoulutusta antroposofiseen lääketieteeseen on mm. Ruotsissa, Norjassa, Saksassa, Hollannissa ja Sveitsissä. Varsinaisia antroposofisen lääketieteen professuureja on Euroopassa kaksi, Herdecken yliopistosairaalassa Saksassa ja Bernin yliopistossa Sveitsissä. Norjassa, Englannissa ja Saksassa voi yliopistossa suorittaa antroposofisissa taiteellisissa terapioissa ja eurytmiaaterapiassa myös bachelor tai master tutkinnon. Sveitsissä Goetheanumin Antroposofisen lääketieteen osaston puitteissa toimii IKAM, kansainvälinen antroposofista lääketiedettä koordinoiva piiri, koordinoi antroposofisen lääketieteen alueella tapahtuvaa toimintaa. IVAA, on kansainvälinen antroposofisten lääkäriyhdistysten liitto, joka edustaa antroposofista lääketiedettä ja sen oikeudellista asemaa maailmassa.

Antroposofinen lääketiede on integratiivista lääketiedettä, joka pohjaa lääkärin perinteiseen lääketieteelliseen tutkimukseen ja diagnoosiin liittäen siihen myös arvion yksilön mentaalisesta/emotionaalisesta ja henkisestä sekä sosiaalisesta ulottuvuudesta antroposofisen ihmiskuvan pohjalta. Lähtökohta on holistinen ja salutogeeninen painottaen potilaan yksilöllisten voimavarojen tukemista. Tähän pyritään yhdistämällä tavanomaisen hoidon lisäksi tarpeen mukaan homeopaattisten periaatteiden mukaan valmistettu valmiste ja/tai fytoterapeuttinen valmiste sekä antroposofisia valmisteita ja -terapioita. Hoito lähtee yksilön tarpeista. Keskiössä on potilaan autonomian ja yksilöllisyyden kunnioittaminen.

Moniammatillisena ja monia hoidollisia elementtejä yhdistävänä ja perinteistä lääketiedettä täydentävänä lähestymistapana sitä voidaan kutsua antroposofisen lääketieteen järjestelmäksi. Tämä lähestymistapa on mahdollinen erilaisissa työympäristöissä ja tilanteissa niin avohoidossa yksityisvastaanoton puitteissa kuin sairaaloissa, ja yhtä hyvin ensiapu- ja tehohoidon yhteydessä kuin kroonisten sairauksien hoidossa.

Manuaaliset terapiat ja ulkoiset hoidot

Rytminen hieronta Hauschkan ja Wegmanin mukaan. Hierontaan voidaan liittää erilaisia öljyjä edesauttamaan hoitoa.

Simon Presselin hoitohieronta, jossa puolestaan terapia keskittyy pohkeisiin ja selkään.

Kirofonetiikka, joka on syntynyt tarpeesta edistää puheen kehityksessä viivästyneitä erityistä tukea tarvitsevia lapsia.

Öljydispersiokylpy. Rytminen harjahieronta tehostaa öljyn imeytymistä ja vaikutusta.

Pesut, kääreet, hauteet ja öljykäsittely. Kyseeseen tulevat eri yrttihauteet tai kääreet sekä eteriset öljyt kevyesti ihoon hierottuina.



Suomessa antroposofista lääketiedettä edustavat:

Sally ry Suomen antroposofisen lääketieteen lääkäriyhdistys ry
<http://www.antroposofinenlaaketiede.fi/>

Aly ry Antroposofisen lääketieteen yhdistys ry
<http://www.allysivut.fi/>

Aly ry toimii potilaiden, terapeuttien ja lääkäreiden yhteisenä keskusteluforumina

Aly ry on eurooppalaisen antroposofisen potilasyhdistyksen jäsen
<http://www.efpam.eu/>

Set ry Suomen eurytmiaaterapeutit ry
<https://suomeneurytmiaaterapeutitry.wordpress.com/>

IKAM kansainvälisen antroposofisen lääketieteen koordinointi
<https://medsektion-goetheanum.org/en/anthroposophic-medicine/ikam/>

TAIDETERAPIAT

Taideterapia, joka voi tarpeen mukaan olla piirtämistä, maalausta, muovailua, astian tekoa tai kuvanveistoa. Piirtäminen voi tapahtua esimerkiksi hiilellä, pastelli- tai vahavärein. Maalaaminen akvarellivärein. Työskentely voi painottua enemmän muotoon tai vapaisiin väripintoihin. Eri koulukunnat painottavat hieman eri lähtökohtia.

Musiikkiterapia. Käytössä voi olla laaja valikoima erilaisia yksinkertaisia soittimia. Musiikin eri elementtejä, melodiaa, harmoniaa ja rytmiä voidaan käyttää yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Soittimet on valittu niin, etteivät ne vaadi ennakoivaa soittotaitoa. Lyyra on paljon käytetty soitin esimerkiksi saattohoidossa luoden rauhallisen ilmapiirin, keventäen ja vapauttaen. Musiikkiterapian käyttöalue on laaja aina autismista kiputiloihin.

Lauluterapia. Lauluterapeutin hellävaraisin harjoituksin ihminen itse avaa ääntään ja samalla saa vähitellen toisenlaisen suhteen olemukseensa, kehollisuuteensa hengityksen vapautuessa sekä syvetessä ja oman äänen alkaessa soida.

Puhetaide-terapia, jonka käyttöalue on normaalia puheeseen keskittyvää puheterapiaa laajempi. Tässä puheäänien muodostus huomioi koko ihmisen. Harjoitukset puhuttelevat koko persoonaa, tarvittaessa tuoden läsnäolevaksi tai vapauttaen ja rentouttavan.

Eurytmia-terapia on yksilöllistä liiketerapiaa, joka perustuu äänteiden ja sävelten vaikutukseen ihmisen kehossa ja psyydessä. Eurytmiaa on olemassa taidemuotona, pedagogisena eurytmiana ja eurytmia-terapiana, jotka poikkeavat toisistaan. Usein vasta oman kokemuksen myötä saa ymmärryksen eurytmia-terapiasta ja sen vaikutuksesta.

Elämäntarkoituksen etsiminen ja psykoterapia

Elämäntarkoituksen etsiminen/elämäntarkoituksiterapia auttaa ihmistä hahmottamaan oman elämänsä vaiheita, elämäntarkoituksen lainalaisuuksia sekä auttaa suhtautumaan sairauteen ja löytämään omia voimavaroja.

Antroposofinen psykoterapia. Psykkisen oirehtimisen määrä ja kirjo on lisääntymässä, eikä tarvetta vähennä tämän hetken traumatisoivat tapahtumat ja ihmisten liikkuvuus. Psykoterapian perinteisiä lähestymistapoja täydennetään antroposofisen ihmiskuvan perspektiivistä.

Hoitopedagogiikka ja sosiaaliterapia

Erityistä tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja aikuisten tarpeisiin paneutuva erityisopetuksen ja kasvatuksen osaamisalue. Meillä Suomessa esimerkkinä on Sylvia-koti Lahdessa, Marjatta- koulu Helsingissä ja Joonas-koulu Orivedellä.



IVAA Antroposofisten lääketieteellisten yhdistysten kansainvälinen liitto
<http://www.ivaa.info/home/>

Tutkimuksia antroposofisesta lääketieteestä

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865373/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-016-1276-8>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25471177>

<https://www.karger.com/Article/Abstract/356204>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3572651/>

<http://bmjopen.bmj.com/content/4/8/e005332.full>

<http://www.antroposofinenlaaketiede.fi/Tutkimus/julkaisut.html>

http://www.integratiivinenlaaketiede.fi/am_articles.html

ANTROPOSOFISET LÄÄKEVALMISTEET

Tutkimusten mukaan antroposofisen lääketieteen lähestymistapa on turvallinen ja vaikuttava mahdollistaen mm. merkittävästi vähäisemmän antibiootien käytön. Maissa, joissa vakuutus korvaa lääkekulut ovat ne muodostuneet perinteistä hoitoa pienemmiksi. Antroposofinen lääketiede integratiivisena lääketieteellisenä järjestelmänä on osoittautunut turvalliseksi ja tehokkaaksi, joka tarjoaa todistetusti lisäarvoa EU:n terveydenhuoltoon.

Antroposofiset lääkevalmisteet sisältävät lähinnä luontoperäisiä aineita mineraaleista, kasveista tai eläimistä. Ne valmistetaan eri pitoisuuksina eri käyttö-/antotapoja varten: Ulkoisesti, suun kautta tai ihonalaisina injektioina. Osa valmisteista on samankaltaisia rohdosvalmisteiden kanssa ja osa on valmistettu noudattaen homeopaattisten farmakopeoiden ohjeita. Valmistustavasta riippumatta varsinaiset antroposofiset valmisteet on tuotettu antroposofisen farmasian ymmärryksen mukaisesti ja tarkoitettu käytettäväksi antroposofisen lääketieteen mukaisesti. EU:n säännöstö ei tunnista antroposofisia valmisteita sellaisinaan (Direktiivi 2001/83/EC). Osa voidaan rekisteröidä homeopaattisina ja osa rohdoksina. Kuitenkaan tyypillisimpiä antroposofisia valmisteita ei voida määrittää homeopaattisiksi eikä rohdosvalmisteiksi. Tästä johtuen ne tulisi rekisteröidä kuten muut farmaseuttiset lääkkeet.

Toistaiseksi ainoat maat Euroopassa, jotka ovat rekisteröineet koko antroposofisen lääkevalmisteiden ryhmän, ovat Saksa ja Sveitsi. Molemmissa maissa lääkelain laatijat ja pätevät viranomaiset ovat kehittäneet ja saattaneet lakiin soveltuvat käyttökelpoiset tavat saattaa antroposofisten valmisteiden laaja valikoima markkinoille laadullisesti korkeatasoisena, turvallisena ja vaikuttavana.

Antroposofisia valmisteita on käytetty useissa EU maissa pitkään, minkä johdosta ne ovat osoittaneet olevansa turvallisia. Ne on tuotettu korkein laatuvaatimuksin ja niiden tulisi olla kaikkien EU kansalaisten / potilaiden saatavana soveltuvan ja järkevän säätelyn pohjalta. Tämän päämäärän toteutumiseksi (pysyvän säätelyn aikaansaamiseksi antroposofisten valmisteiden suhteen) toimii voittoa tavoittelematon "European Scientific Cooperative on Anthroposophic Medicinal Products", ESCAMP. Se toimii kehittääkseen näiden valmisteiden tieteellisen arvioimisen standardeja turvallisuuden ja tehon/vaikuttavuuden arvioimiseksi noudattaen systeemilähestymistä. Tämä käsittää (a) terapiasysteemin kuvauksen, (b) koko systeemin empiirisen arvioinnin ja (c) sen osatekijöiden eli antroposofisten valmisteiden arvioinnin. Pohjaten tähän tieteelliseen työskentelyyn ja huomioiden olemassa olevat rajat voidaan kehittää mielekäs sääntely EU:ssa.

ESCOMP pyrkii aloitteellaan aikaansaamaan aineistoa tähän hyväksymisprosessiin, joka pyrkii saattamaan antroposofiset, ihmiskäyttöön tarkoitetut tuotteet laajemmin säätelyn piiriin.

Tekstin kirjoittajat: Anne-Marie Somero, MA eurythmytherapy,
Pia Teckenberg-Jansson, musiikkiterapeutti
Pirkko Tolmunen sh., eurytmiaterapeutti THK,
Reijo Kurppa LL,
Kirsi Laine-Wager Valo, pimeys ja väritaideterapeutti,
Peter Zimmermann LT, erikoislääkäri



AYURVEDA

Ayurveda (”elämän tieto”) on Intian aluetta edustava perinteisen lääketieteen järjestelmä, jossa käytetään menetelmiä fyysisen, psyykkisen ja henkisen terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Ayurveda korostaa ennaltaehkäisyä ja kokonaisvaltaista lähestymistapaa hoitoon ja sitä käytetään CAM-hoitojen muodossa länsimaissa, jossa useita sen menetelmiä, kuten esimerkiksi yrttejä, hierontaa ja joogaa käytetään omana muotonaan CAM-hoidoissa.



Ayurvedan historia ja pääperiaatteet

Ayurveda on kehittynyt omaksi lääketieteen järjestelmäksi Intiassa 1000 eKr, jolloin ensimmäiset tekstit ayurvedasta kirjoitettiin. Ayurvedaa on harjoitettu Intiassa ja lähialueilla jo tuhansien vuosien ajan ennen kirjallisia tekstejä.

Ayurveda käsittelee kahdeksaa lääketieteen perusaluetta, joita ovat: lastentautioppi, gynekologia, synnytysoppi, silmätautioppi, geriatria, korva-, nenä- ja kurkkutautioppi, yleislääketiede ja kirurgia. Kutakin osa-aluetta tarkastellaan elementtien, kudosten ja kuona-aineiden kautta.

Ayurvedassa terveys on viiden elementin, kehon rakennusosien ja kuona-aineiden tasapaino. Ihminen on terve, kun ruuansulatus ja kaikki kehon kudokset ovat tasapainossa ja kuona-aineet erittyvät normaalisti. Myös psyykkisen terveyden tulee olla harmoniassa fyysisen terveyden kanssa. Kun jonkin edellä mainitun tasapaino järkkyy, syntyy sairaus. Ayurvedassa sairaus voidaan luokitella psyykkiseksi tai fyysiseksi. Sairaus voidaan luokitella myös ilmenemispaikan syytekijöiden ja ruumiinrakenteen perusteella.

Ayurveda nykypäivänä

Modernissa Intiassa ayurveda on osa kansallista terveydenhuoltojärjestelmää. Vuodesta 2014 on toiminut ministeriö, Ministry of Ayush (<http://ayush.gov.in>), jonka tehtävä on edistää ayurvedan, joogan, naturopatian, unanin, siddhan ja homeopatian harjoittamista allopaattisen lääketieteen rinnalla.

Ayurveda diagnoosi ja hoitomuodot

Ayurveda-lääkäri tekee diagnoosin, joka yleensä perustuu pulssinluentaan ja haastatteluun. Muita diagnoosimuotoja ovat: virtsa- ja ulostetutkimus (nykyään ne tutkitaan laboratorioissa), marmapisteiden, kielen ja kehon tutkimus. Nykyisin Intiassa ayurvedassakin käytetään apuna nykyaikaista teknologiaa ja laboratoriokokeita.

Koska sairaus on elementtien, kudosten ja kuona-aineiden epätasapainotila, hoitojen tarkoituksena on palauttaa niiden tasapaino. Kehon ja mielen tasapainotila voidaan palauttaa: oikeanlaisella ruokavaliolla, päivärytmillä ja liikunnan avulla. Olennainen osa hoitoa ovat ayurvediset hieronnat, hoidot ja valmisteet.

Suomen Ayurvedayhdistys ry
<http://ayurveda.fi/>

Lähteet:
Ayurvedan historia -kurssimateriaali,
Viljakainen Ossi, Suomen Ayurveda-
instituutti 2015

Ayurveda – käytännöllinen opas, Lad
Vasant, Biokustanus 2009
Benchmarks for Training of Ayurveda,
World Health Organisation 2010
[http://apps.who.int/medicinedocs/do-
cuments/s17552en/s17552en.pdf](http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s17552en/s17552en.pdf)

*Healing Depression the Mind-Body Way;
Creating happiness with meditation,
yoga and ayurveda*, Liebler Nancy, Moss
Sanrda, John Wiley & Sons Inc. 2009
The Tree of Yoga, Iyengar B.K.S, Harper-
CollinsPublishers 2013
Yoga Therapy, Mohan A.G. ja Indra,
Shambala 2004

WHO Ayurveda
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/
articles/PMC3255448/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3255448/)

Tutikimus Ayurvedasta
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/
articles/PMC4230501/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4230501/)

Ayurveda korostaa kasvipohjaisten yrttituotteiden käyttöä. Kasvin juuria, lehtiä, hedelmiä, siemeniä ja kuoria käytetään Intiassa ayurvedisissä lääkkeissä. Suomessa yrttituotteita käytetään tasapainottamaan kehoa ja lisäämään hyvinvointia.

Kuona-aineita poistavat ja rentouttavat hoidot mm:

AYURVEDINEN PÄÄ-KASVOHOITO: Hoito on erittäin rentouttava ja stressiä poistava. Kevyet hierontaliikkeet rentouttavat, lievittävät jännitystä ja lisäävät verenkiertoa. Hoidossa pyöritellään marmapisteitä hellästi kasvojen ja pään alueella.

ABHYANGA: Koko kehon hieronta lämpimällä yrttiöljyllä. Hoito virkistää, tasapainottaa kehoa, rentouttaa ja ravitsee kudoksia. Hoidon aikana pyöritellään marmapisteitä.

KATI BASTI: Paikallinen kivunlievityshoito, jossa lämmintä ayurvedistä kipuöljyä pidetään (taikinasta tehdyn renkaan sisällä) kivun poistamiseksi, verenkierron ja lymfakierron lisäämiseksi.

MARMAPISTE HOITO: Hoidon aikana käsitellään eri tekniikoilla ja lämmittämällä marmapisteitä. Hoito tasapainottaa kehoa ja sen toimintoja, rentouttaa ja lievittää stressiä.

KIZI-YRTTINYYTTI HIERONTA: Kehoa taputellaan ja hierotaan lämpimällä yrttiniyytillä. Sillä hoidetaan myös marmapisteitä, niveliä, nivelsiteitä ja lihaksia. Hoito lisää nivelten liikkuvuutta, lievittää kipuja, rentouttaa ja lisää verenkiertoa ja lymfakiertoa.

GARSHAN HIERONTA: Kuivaharjaushieronta stimuloi kehon pintaverenkiertoa, lisää aineenvaihduntaa ja poistaa ihon kuollutta solukkoa.

SELLULIITTIHOITO: Kehoa hierotaan voimakkaasti yrtti- ja jauhoseoksella. Hoito lisää aineenvaihduntaa selluliitin ja tulehdusreaktion vähentämiseksi. Uudistaa ihosolukkoa.

Tekijät:

Hanna Huopalainen pj Suomen Ayurvedayhdistys ry.
Anitta Korpela, Suomen Ayurvedahoitajat ry. Heidi Nyström,
Suomen Ayurveda-instituutti. Pardaman Sharma, Ayurveda-lääkäri.



FUNKTIONAALINEN LÄÄKETIEDE

Funktionaalinen lääketiede määritellään seuraavasti:

”Funktionaalinen lääketiede on potilaskeskeistä terveydenhoitoa, jossa otetaan huomioon perintötekijöiden, ympäristön ja elämäntapojen merkitys monimuotoisten kroonisten sairauksien synnyssä.”

Funktionaalista lääketiedettä ei pidä nähdä vaihtoehtona, vaan siltana tehokkaampaan kroonisten sairauksien hoitoon. Se on terveydenhoidon alue, joka painottaa kehon oikean ja optimaalisen toiminnan merkitystä terveyden palauttamisessa ja sairauksien hoitamisessa. Ihmisen terveyttä pyritään hoitamaan ajoissa kokonaisvaltaisesti ja luontaisesti. Siinä yhdistetään ja käytetään tietoa monelta eri tieteenalalta kuten lääketieteen eri osa-alueilta, esimerkiksi sisätaudeista, neurologiasta ja immunologiasta. Lisäksi käytetään tietoa muun muassa biokemiasta, kasvitieteestä, ravintotieteestä, kliinisestä ekologiasta, toksikologiasta (oppi myrkyistä), perinnöllisyystieteestä ja fysiologiasta.

Funktionaalinen lääketiede on lähtöisin Yhdysvalloista ja sen kehittymiseen ja edistämiseen on suuresti vaikuttanut kansainvälisesti tunnustettu biokemisti Jeffrey Bland. Hänen sanotaan olevan ”funktionaalisen lääketieteen isä”. Hän oli perustamassa Funktionaalisen Lääketieteen Instituuttia vuonna 1991.

Funktionaalisen lääketieteen perusajatuksia on, että me olemme biokemiallisesti yksilöllisiä. Ihmiset eroavat ulkonäön ja luonteenpiirteiden lisäksi muun muassa aineenvaihdunnaltaan. Eri yksilöt voivat reagoida hyvin eri tavalla esimerkiksi ympäristömyrkyihin, ravinnon lisäaineisiin ja lääkityksiin. Vitamiini- ja hivenainetarpeetkin ovat yksilöllisiä.

Toinen perusajatus on, että elimistö hakeutuu parantuessaan kohti tasapainotilaa. Tämä tarkoittaa sitä, että sairaudet nähdään ennen kaikkea häiriönä yksilön ja hänen ympäristönsä välisessä tasapainossa, jota pyritään korjaamaan kokonaisvaltaisesti niin, että tasapainotila jälleen saavutettaisiin. Funktionaalinen lääketiede painottaakin kaikkien kehon järjestelmien riippuvuutta toisistaan.

Kolmanneksi: Terveys on positiivista elinvoimaa, optimaalinen tila ilman sairautta. Ihminen voidaan koululääketieteen mukaan luokitella terveeksi, jos häneltä ei löydy mitään erityistä diagnosoitavaa sairautta, mutta silti hän voi tuntea itsensä ajoittain tai jatkuvastikin esimerkiksi väsyneeksi ja huonovointiseksi ja laahustaa päivästä toiseen voimiensa äärirajoilla olematta silti varsinaisesti sairas. Optimaalinen tila voidaan saavuttaa kokonaisvaltaisilla hoidoilla.

Terveys on funktionaalisen lääketieteen mukaan yksilölle ominaista parasta mahdollista elinvoimaa ja hoito tähtää paitsi sairauden kiusallisista oireista eroon pääsyyn, myös siihen, että yksilö pääsee parhaalle mahdolliselle toimintatasolle.



Monipuoliset laboratoriokokeet ovat hyviä työvälineitä yksilöllisesti toteutettuina. Laboratoriotutkimukset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia. Ihmistä on hoidettava kokonaisuutena, ei pelkkien laboratoriokokeiden tulosten perusteella. Kokonaisvaltaisessa hoidossa on huomioitava myös muita tekijöitä ja tarvittaessa tehtävä lisätutkimuksia.

Funktionaalisen lääketieteen Instituutti
<https://www.ifm.org/>

Funktionaalisen lääketieteen yliopisto
<https://www.functionalmedicineuniversity.com/>

Hoidoissa tuetaan heikosti toimivia soluja ja siten koko elimistöä muun muassa hyvällä ravinnolla, ravintolisillä kuten vitamiineilla, hivenaineilla, antioksidanteilla, probiooteilla eli hyvillä bakteereilla, sekä läkehoidoilla, joissa korostetaan luonnonmukaisuutta. Fysioterapiasta, osteopatiasta tai akupunktiosta voi olla joillekin hyötyä. Jooga, meditointi tai mindfulness voivat olla tarpeellisia. Liikunta on hyväksi kaikille.

American Journal of Chinese Medicine
<https://www.worldscientific.com/worldscinet/ajcm?journalTabs=read>

Funktionaalisen lääketieteen mukaan elimistössä voi olla häiriötiloja, jotka muuttuvat sairauksiksi, ellei näihin häiriöihin puututa ajoissa. Tällöin elimistössä heikoin lenkki hajoaa eli jokin tietty sairaus puhkeaa ennen pitkää, jos elimistöä on rasitettu vääränlaisilla elämäntavoilla, myrkyillä tai muulla kuormituksella. On tutkijoita, joiden mukaan jopa kahdeksan kymmenestä sairaudesta olisi aiheutettu huonoilla elintavoilla kuten epäterveellisellä ruokavaliolla. Jokainen on ensisijaisesti itse vastuussa itsestään ja omasta terveydestään, mutta lääkäri voi auttaa ja ohjata ja luonto parantaa, jos siihen annetaan mahdollisuus. Funktionaalista lääketiedettä voidaan käyttää myös kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Päivi Mäkeläinen

Yleislääketieteen erikoislääkäri, biokemisti



Funktionaalista lääketiedettä ei tule nähdä vaihtoehtona, vaan siltana tehokkaaseen kroonisten sairauksien hoitoon.

FYTOTERAPIA ELI KASVILÄÄKINTÄ

Fytoterapia eli kasvilääkintä on ihmisten ja eläinten hoitamista kasveilla ja niistä tehdyillä valmistella. Maailman terveysjärjestö (WHO) on luetteloinut noin 20.000 rohdoskasvia, joita on käytetty fytoterapiassa eri puolilla maailmaa. Fytoterapiassa kasveja voidaan käyttää sisäisesti esimerkiksi teenä, mausteena, ravintolisinä tai kasvirohdosvalmisteina. Ulkoisesti fytoterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi kylpyinä, hauteina, luonnonkosmetiikkana tai kasvien eteerisiä öljyjä hieronnassa ja höyryhengityksessä. Fytoterapiaan liittyvä tieteenhaara on farmakognosia eli rohdosoppi, joka tutkii kasvien ainesosia ja niiden vaikutuksia. Suomessa rohdostutkimusta tehdään mm. Helsingin yliopiston farmasian tiedekunnassa.



Yrtit ovat turvallinen ja tehokas vaihtoehto tulehdusta estäville synteettisille lääkkeille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29336271>

Fytoterapian historiallinen tausta ja nykytila

Fytoterapialla on tuhansien vuosien historia maailman eri kulttuureissa. Varsinkin Aasian lääkäintäjäjärjestelmissä kasvien lääkekäyttö on pysynyt suurelta osin katkeamattomana nykyaikaan asti. Amerikassa ja Euroopassa 1700-luvulla kemiallisten ja biokemiallisten menetelmien kehittyessä kasveista alettiin eristää yksittäisiä tehoaineita ja kasvien lääkinnällinen käyttö väheni. 1980-luvulta lähtien suuntaus on kuitenkin muuttunut ja yhä enemmän tutkitaan, viljellään ja käytetään kasveja ennaltaehkäisemään sairauksia ja parantamaan niitä. Vuonna 1989 perustettiin European Scientific Cooperative for Phytotherapy (ESCOP) edistämään kasvilääkkeiden tieteellistä asemaa ja tasapuolistamaan Euroopan säädöstä. ESCOP on tuottanut lääkekasvi-monografioita, samoin kuin WHO, joka on tuottanut myös monia teoksia lääkekasvien turvallisuudesta, suojelusta, säädöksistä ja eri alueiden lääkekasveista. Vuoden 1994 American Herbal Pharmacopoeia sisälsi jo 300 monografiaa ayurvedan, kiinalaisen lääkinnän ja länsimaisen lääkinnän käyttämistä rohdosta.



Saksassa toimiva tutkijoiden ja terveysalan edustajien elin, Komissio E (German Commission E) on julkaissut raportit noin 380 rohdoskasvista toden niistä noin kaksi kolmasosaa tehokkaiksi ja turvallisiksi farmakognosian mukaan. EMA:n (European Medicines Agency) alainen työryhmä HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products) on perustettu vuonna 2004 ja se on myös ottanut tehtäväkseen valmistella yhteisömonografioita, joita on tällä hetkellä yli 100 kappaletta, ja joissa eritellään rohdosten perinne- ja vakiintunutta käyttöä.

Fytoterapia perustuu kasvien ravitsemuksellisiin, fysiologisiin ja farmakologisiin ominaisuuksiin. Vaikka fytoterapian juuret ovat monilta osin kansanperinteessä ja perinnekäyttöön perustuvassa lääkinnässä, on nykytutkimus osoittanut useat näistä käyttöalueista tieteellisesti toimiviksi.

Apteekin lääkkeistä edelleen noin 25-35 % on peräisin luonnosta (uute, eristetty puhdasaine, puolisynteettinen eli raaka-aine luonnosta, mutta sitä on muokattu tai sitten idea eli malli on saatu luonnosta, mutta aine valmistetaan synteettisesti). Uusista lääkkeistä, 1980-luvulta tähän päivään asti, lähes 50% on luonnosta peräisin.

FYTOTERAPIA SUOMESSA

Suomessa fytoterapialla on satojen vuosien perinne kansanlääkinnässä, ja 1600-luvulta alkaen apteekeilla oli omat rohdoskasvipuutarhansa. 1950-luvulla rohdoskasvien myynti alkoi siirtyä terveyskauppoihin, apteekkien keskittyessä myymään synteettisiä lääkevalmisteita. Nykyisin fytoterapiassa käytettyjä valmisteita myydään terveyskauppojen lisäksi mm. apteekeissa, päivittäistavarakaupoissa, terapeuttien vastaanotoilla, nettikaupoissa ja vaikkapa kuntosaleilla.

Suurin osa fytoterapeuttisista valmisteista on markkinoilla elintarvikkeina, kuten ravintolisinä, mutta osa myös lääkelain alaisina kasvirohdosvalmisteina. Voidaan sanoa, että fytoterapia on jakaantunut perinnekäyttöön perustuviin valmisteisiin (ravintolisät ja perinteiset kasvirohdosvalmisteet) ja evidenssiin perustuviin tutkimuksiin (EBM = Evidence Based Medicine tai WEU = Well Established Use). Ulkoisesti käytettävät fytoterapeuttiset valmisteet ovat usein luonnonkosmetiikkaa tai erilaisia hoitotuotteita, kuten esimerkiksi hoitoöljyt ja hoitoturvet.

Fytoterapiaa käytetään laajasti Suomessa itsehoidollisesti ja sen käytössä opastavat varsinkin terveyskaupat, fytonomit, fytoterapeutit, luontaisterapeutit sekä ravintoneuvojat. Suomalaiset lääkärit eivät yleensä suosittele fytoterapiaa potilailleen, sillä lääkärikoulutus ei sisällä rohdoskasvioppia, vaikkakin jotkin rohdoskasvit ovat myös lääkelain alaisissa kasvirohdosvalmisteissa ja useita fytoterapeuttisia tuotteita on mainittu Käypä hoito-suosituksissa. Kasvilläääkintä on laajasti käytössä monissa muissa Euroopan maissa myös lääkärin työssä ja osa maista on myös integroinut sen terveydenhoidon järjestelmiin. Esimerkiksi Saksassa jopa 70% tavallisista lääkkeistä määrää fytoterapiavalmisteita. Euroopassa rohdoskäytössä on noin 1.500 kasvia, joista osasta on valmistettu yhteisötason monografioita. Länsimaisen lääketieteen kiinnostus luonnonaineisiin on lisääntynyt valtavasti ja kasvien haihtuvista öljyistä julkaistaan noin 20.000 tutkimusta vuodessa. Maailmalta löytyy useita tutkimustietokantoja, joihin on koottu rohdoksiin ja ravintolisiin liittyviä tutkimuksia. Natural Database sisältää monografian noin 1.000 luontaistuotteen ainesosasta.

Virpi Raipala-Cormier, agronomi, Frantsilan Luomuyrttilila
Yvonne Holm, farmakognosian dosentti, Helsingin yliopisto
Sinikka Piippo, professori, kasvitieteilijä
Mika Rönkkö, toiminnanjohtaja Suomen Terveystuotekauppiain Liitto



Yvonne Holm.
Luonto lääkitsee, Yliopisto-lehti
<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kestava-kehitys/luonto-laakitsee>

Sinikka Piippo, Helsingin yliopisto
[https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/sinikka-piippo\(3e04517d-5d0d-4b13-9e86-6daa79782a78\).html](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/sinikka-piippo(3e04517d-5d0d-4b13-9e86-6daa79782a78).html)

HOMEOPAATTINEN LÄÄKINTÄTAITO

Historia

Homeopatia (kreikan kielen sanoista homoios, samankaltainen pathos, kärsimys tai tauti) on saksalaisen lääkäri Samuel Hahnemannin (1755–1843) kehittämä hoitomenetelmä, jossa erityisellä laimentamis- ja ravistamistekniikalla (ns. potensointimenetelmä) valmistettujen lääkkeiden avulla aktivoitua elimistön omaa itsesäätelävää elinvoimaa parantavaan ja terveyttä palauttavaan toimintaan.

Homeopaattiset lääkkeet

Homeopaattisten lääkevalmisteiden kanta-aineet ja liuokset saadaan pääasiassa kasvi-, eläin- ja mineraaliperäisistä tai kemiallisista aineyhdistelmistä. Ne valmistetaan virallisen farmakopean mukaisesti ja ne on luokiteltu EU:n alueella lääkkeiksi (lääkedirektiivi 2004/27/EY), joiden laatua ja turvallisuutta Fimea valvoo Suomessa.

Hoidon menetelmät ja käyttöalueet

Homeopaattisen kokonaisvaltaisen hoidon mottona voidaan pitää amerikkalaisen lääkärihomeopaatin J-T Kentin sanoja: ”ei sairaus [abstraktina yleisilmiönä], vaan sairastava ihminen”. Lääkeaineen valinta tehdään homeopaattisen anamneesin eli asiakkaan/potilaan laajan haastattelun avulla. Siinä huomioidaan sekä kehon että mielen yksilöllisten oireiden ja voinnin muutosten kokonaisuus. Hoidon seuranta ja dokumentointi ovat oleellisia homeopaattisessa hoitomenetelmässä.

Homeopaattisten lääkkeiden käyttöalueita ovat periaatteessa kaikki vaivat, joissa ihmisen tai eläimen omat immunologiset ym. itsesäätelävät parane misprosessit on mahdollista aktivoida. Alkaen tilapäisistä itsehoitoon rinnastettavista vaivoista aina kroonisiin sairauksiin. Homeopatian käyttö on ihanteellisimmillaan ennaltaehkäisevänä ja esiklinisissä oireissa ja vaivoissa, jolloin ihmiset kokevat huonovointisuutta, vaikka diagnosoitua tautia ei ole. Homeopatia soveltuu myös palliatiivisessa hoidossa lievittämään kärsimystä ja kohottamaan yleiskuntoa. Homeopaattiset lääkkeet eivät korvaa elimistön omia aineita eivätkä toimi substituutiterapiana, esim. elimen puuttuessa tai pysyvässä vajaatoiminnassa (insuliini, tyroksiini).

Homeopatian käyttö kansainvälisesti ja asema Suomessa

Homeopatia on nykyään yksi maailmanlaajuisesti käytetyimmistä ja tutkituimmista täydentävistä hoitomuodoista, joita WHO suosittaa integroitavaksi jäsenvaltioidensa terveydenhuollon järjestelmiin. Globaalisti miljoonat ihmiset käyttävät homeopatiaa terveytensä ja sairauksiensa hoidossa. Homeopatia sisältyy monissa maissa virallisen terveydenhuollon järjestelmään ja osittain tai kokonaan yleisen tai yksityisen sairausvakuutuksen korvattavuuden piiriin. Euroopan kansalaisten tavallisimpia syitä valita homeopaattinen tai antroposofinen valmiste on niiden tehokkuus, vaarattomuus ja soveltuvuus lapsille.



Pohjoismainen Homeopaattiyhdistys ry
<https://www.homeopaatit.net/>

Suomen Homeopaatit ry
<http://www.homeopaatit.fi/>

HRI, Homeopathy research institute
<https://www.hri-research.org>

Liga Medicorum
Homoeopathica Internationalis (LMHI)
<http://www.lmhi.org/>

Tieteellisiä tutkimuksia homeopatiasta

Evidence Based Homeopathy
<http://www.lmhi.org/downloads/articles/lmhi-sc-framework-2014-june-15-2015.pdf>

Suomessa ei ole homeopaattien toimintaa sääntelevää erityislainsäädäntöä, eikä terveydenhuollon ammattihenkilöille anneta koulutusta homeopaattisista lääkkeistä. Suomessa toimii kaksi homeopatian yhdistystä: PHYry Pohjoismainen Homeopaattiyhdistys ja SH ry Suomen Homeopaatit ry, jotka kehittävät omavalvontaa (eettiset säännöt, koulutuskriteerit, ym.) yhteistyössä Luontaislääketieteen kattojärjestö LKL ry:n kanssa.

Tutkimus

Homeopaattisen hoidon ja lääkkeiden tutkimus on lisääntynyt huomattavasti 1990-luvulta lähtien. Positiivista näyttöä homeopatian tehokkuudesta on saatu sekä laajoissa seurantatutkimuksissa että kliinisissä tutkimuksissa (RCT ja meta-analyysit). Homeopaattisten lääkkeiden vaikutusmekanismista on myös lisääntyvä määrä mielenkiintoista perustutkimusta. Homeopatia on todettu tutkimuksissa kustannustehokkaaksi ja turvalliseksi hoitomuodoksi.

Homeopatia kansanterveyden edistäminen

Homeopatia, kuten muutkin HYVE®/CAM-hoidot omaavat huomattavaa kansanterveydellistä potentiaalia. Muiden HYVE®/CAM-hoitojen ohella homeopatiaa tutkitaan ja käytetään integratiivisesti lääketieteellisten hoitojen rinnalla jo monissa Euroopan sairaaloissa ja poliklinikoilla.

Homeopatiaa ei pidä nähdä vaihtoehtona lääketieteelle. Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että ihmiset käyttävät homeopatiaa lääketieteellisten hoitojen rinnalla. Muiden HYVE®/CAM-hoitojen tavoin voidaan homeopatiaa pitää tarpeellisena nykylääketieteen reduktionistista tausta-ajattelua täydentävänä hoitomuotona, joka virallisen terveydenhuollon järjestelmiin integroituna edistää kansanterveyttä.

Kaija Helin, homeopaatti, terveystieteiden tohtori

Marja-Terttu Pakkanen, diplomihomeopaatti, erikoishammaslääkäri



JOOGA JA MEDITAATIO

Jooga on kokonaisvaltainen psykofyysinen harjoitusmenetelmä, jonka juuret löytyvät vuosituhansia sitten Intiassa kehittyneistä uskonnollisista rituaaleista, joissa tärkeintä oli mielen harjoitus, meditaatio ja askeesi.

Brittiläisen imperiumin aikana Intiassa alkoi syntyä kiinnostus ruumiin kulttuuriin sekä uusi kansallistunne. Sen myötä joogan jo osin unhoon tai halveksittuun asemaan vaipunut harjoittaminen nousi uuteen arvoon ja sai fyysistä harjoitusta korostavan muodon.

1800-luvun jälkipuoliskolla jooga alkoi levitä länteen Yhdysvaltojen kautta muutaman myös länsimaiseen kulttuuriin perehtyneen intialaisen joogin välityksellä. Tällöin jooga sai nykyisin tuntemamme muodon, jossa psykofyysinen kokonaisuus, ruumiin harjoitukset ja mielen tyyntyminen keskittymisen ja meditaation avulla terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ovat päämääränä.

Nykyään tunnemme hyvin monia erinimisiä joogan harjoittamisen muotoja, joilla kaikilla on tämä sama historia sekä tavoitteena terveyden ylläpito ja kehittäminen.

Jooga Suomessa

Suomessa joogaa opettivat tiettävästi ensimmäisinä 1950-1960-luvuilla oopperalaulaja Tuure Ara ja kirjailija Mielikki Ivalo, jotka molemmat olivat opiskelleet joogaa Tiibetissä ja Intiassa. Joogaa käsittelevää kirjallisuutta oli käännetty suomeksi jo 1910-luvulla.

Suomen joogaliiton (SJL) opettama jooga on kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Säännöllinen harjoittaminen ja terveet elämäntavat lisäävät itse-tuntemusta ja edistävät myönteisten asenteiden omaksumista. Harjoitus on sovellettavissa eri-ikäisille ja erikuntoisille ihmisille yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kaikkea tunnustuksellisuutta on tietoisesti vältetty, joten harjoitustapa sopii elämäntavastamme riippumatta kaikille kokonaisvaltaista terveyttä edistävänä menetelmänä. SJL jooga on samalla meditaatiotekniikka, jossa yhdistyy fyysinen harjoitus ja mielen keskittynyt hiljaisuus.

Meditaatiota on harjoitettu itsenäisenä menetelmänä monissa henkiseen kasvun tähtäävissä perinteissä. Kaikille on yhteistä pyrkimys mielen täydelliseen keskittymiseen tähän hetkeen tarkkaillen ja ilman arvottamista. Toivotu tila on syvä mielen hiljaisuus, joka tekee mahdolliseksi monia fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta edullisia muutoksia.



Joogaliitto
<http://www.joogaliitto.fi>

Lähteet:
Matti Rautaniemi:
Erakkomajoista kuntosaleille, miten jooga valloitti maailman

Länsimaisen ihmisen tarpeisiin kehitettiin USA:ssa Mindfulness menetelmä, jonka avulla voi suhteellisen lyhyen harjoittelun jälkeen oppia hyödyllistä mielen rauhoittamista ja hiljentymistä.

Joogan harjoittajat kokevat monenlaisia positiivisia vaikutuksia harjoituksesta. Tämä on saanut länsimaisen lääketieteellisen tutkimuksen kiinnostumaan mahdollisista osoitettavista terveysvaikutuksista. Tutkimuksia on tehty monelta eri alalta jo usean vuosikymmenen aikana. Cochrane yhteisön katsauksissa löytyy positiivisia viitteitä joogan vaikutuksesta ainakin toiminnallisten selkä- ja niskavaivojen, nivelrikkoperäisten kipujen, astmaoireiden, ärtyneen suoliston, päänsärkyjen, ylipainon, kohonneen verenpaineen, diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden, masentuneisuuden ja rintasyövän hoitojen aiheuttamien sivuvaikutusten hoidossa.

Kaikkien tutkimusten kohdalla todetaan, että vain pieni osa tutkimuksista läpäisi mukaanottokriteerit, ryhmät olivat pieniä ja paljon tarkentavaa lisätutkimusta tarvitaan. Meditaatiota koskevia katsausartikkeleita on muutamia, vaikka yksittäisiä tutkimuksia löytyykin useita tuhansia. Loppupäätelminä todetaan viitteitä suotuisista vaikutuksista sekä runsas lisätutkimuksen tarve.

Joogan terapeuttisen käytön turvallisuutta on verrattu muihin ohjattuihin fyysisiin harjoituksiin ja hoitotoimiin eikä eroa ole todettu.

Erilaisilla joogatyyleillä ei todettu olevan eroa positiivisissa tuloksissa. Katsauksessa mukana oli 52 erilaista tapaa harjoittaa joogaa. Niinpä näyttäisi, että terveysvaikutusten kannalta voi tyylin valita henkilökohtaisen mieltymyksen ja saatavuuden perusteella.

Kerttu Kelomaa-Sulonen, jooganopettaja-kouluttaja, LL



MINDFULNESS (tietoinen läsnäolo)

Mindfulnessin juuret ovat zen-buddhalaisessa meditaatiossa, mutta kyseessä ei ole uskonto tai ismi, vaan rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä. Tietoinen läsnäolo vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä. Mindfulness sisältyy moniin eri terapiamuotoihin, joihin liittyy meditaatio, kuten joogaan.

Duodecim mindfulness 2016;132(20):1890-7:

”Tietoinen läsnäolo, mindfulness (meditaatio), on keskittymistä, havainnointia ja läsnäoloa nykyhetkessä, tuomitsematta. Sen avulla tapahtuvasta aikuisten kroonisen kivun, ahdistus- ja masennusoireiden sekä toistuvan masennuksen lievittämisestä ja immuniteetin kohentumisesta on vankkaa näyttöä.”

Meillä kaikilla on taipumus miettiä menneitä ja murehtia tulevaa sen sijaan, että eläisimme täysin nykyhetkessä. Mindfulness auttaa valitsemaan, mihin suuntaamme huomiomme sen sijaan, että mieleemme siirtyy ajatuksesta toiseen hallitsemattomasti. Läsnaolo on tervettä uteliaisuutta ja avoimuutta itseään ja ympäröivää maailmaa kohtaan. Tietoisien läsnäolon harjoitukset alentavat tutkimusten mukaan stressiä, ahdistusta ja masennuksen oireita. Tietoisuustaidot vähentävät merkittävästi mieltä häiritseviä ajatuksia. Tietoisien läsnäolon on tutkimuksissa havaittu vaikuttavan myönteisesti mm. keskittymiseen, oppimiseen, uneen, luovuuteen ja yleiseen hyvinvointiin. Sillä on vaikutusta myös itsetuntemukseen ja itsetuntoon, tyytyväisyyteen omaan elämään ja myötätuntoon toisia kohtaan.

Mindfulness voi olla avain onnellisempaan, stressittömämpään ja tietoisempaan elämään. Tutkimukset vahvistavat, että tietoisien läsnäolon säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä. Myös lapset ja nuoret hyötyvät harjoituksista ja saavat niistä apua oppimiseen, keskittymiseen ja rentoutumiseen. Terveystieteiden ammattilaisille on tehty paljon tutkimuksia mindfulnessin hyödyistä. Tutkimusten tavoitteena on ollut parantaa terveydenhuollon ammattilaisten työssä jaksamista, vähentää ahdistusta ja burnout oireita sekä lisätä empaattista käytöstä.

Mindfulness -harjoituksen tarkoitus on vapauttaa mieli ja huomata, mitä juuri nyt tässä hetkessä tapahtuu ja mitä omassa päässä liikkuu. Harjoitukset auttavat oman elämän hallinnassa ja muutosten toteuttamisessa.

Mindfulness -kurseja tarjoavat hyvinvointiin keskittyneet yritykset. Monet yhdistykset järjestävät aiheeseen liittyviä luentoja ja koulutusta jäsenilleen. Yhä enemmän myös yritykset tarjoavat mindfulnessia työntekijöilleen stressin hallintaan ja työtehon parantamiseen.

Mindfulness -aineiston on koostanut Merja Lindström pj STJ ry



Duodecim. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää?
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti//duo13356>

Duodecim. Mindfulness-terapia ehkäisee masennuksen uusiutumista
http://terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=uut19098

Tyksissä hyödynnetään mindfulnessia
<http://www.vssh.fi/fi/sairaanhoitopiiri/media-tiedotteet-viestinta/tiedotteet/Sivut/Mindfulness-tukee-potilaiden-hoitoa-Tyksissa.aspx>

Mindfulness unettomuuden hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866834/>

Mindfulness peliriippuvuuden hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29565776>

Mindfulness ja terveydenhuollon henkilöstön stressi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29602138>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23721869>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29606143>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29544729>

Käypä hoito mindfulness ADHD:n hoidossa <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?sessionid=A469BCAC8D92061A808CCD37B207539D?id=nix02459>

Käypä hoito mindfulness syömishäiriöiden hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak08341>

Käypä hoito mindfulness epävakaa persoonallisuushäiriön hoidossa
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01057>

Käypä hoito mindfulness masennustilan uusiutumisen estohoito
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nak06938>

KALEVALAINEN JÄSENKORJAUS

Anatomian ja fysiologian hallintaa yhteistyössä koululääketieteen kanssa

Kalevalaisessa jäsenkorjauksessa tasapainotetaan tuki- ja liikuntaelimistön (TULE) epätasapainoon joutuneita rakenteita, jotka tuntuvat ja näkyvät mm. lihasten toiminnallisina eroina kehon vasemmassa ja oikeassa puoliskossa sekä kudostuoksina. Tasapainottaminen suoritetaan mobilisoimalla kudoksia käyttäen apuna lihaksien ja nivelien luonnollisia liikkeitä sekä liikeratoja ja kudostenesteitä. Hoidossa käsitellään koko tuki- ja liikuntaelimistö jalkapohjista kallonpohjaan saakka. Kineettisissä toimintaketjuissa olevat virheasennot voivat aiheuttaa lihasten, kalvorakenteiden ja jänteiden kiristymisen kautta kudospaineiden kasvua, jolloin solut eivät saa ravintoa ja nivelpintoihin kertyy kalkkia. Nivelten joutuessa virheasentoon kehon kuormitus joutuu epätasapainoon. Nivelisiin syntyy kulumista, verenkierto estyy ja solut eivät saa ravintoa uudistumiseensa aiheuttaen rappeumaa ja muita erilaisia ongelmaita. Selkärangan nikamien lomitte kulkevat hermot joutuvat pinnettiin aiheuttaen hermojärjestelmän kautta ongelmia aina sisäelinten toimintoihin saakka. Kehossa syntyy hermoärsykeitä ja aineenvaihduntahäiriöitä.

Lihasten jännitystilasta, kudospaineista ja kivuntuntemuksista voidaan lukea ongelmien syitä ja aiheuttajia ilman kalliita laitteita, jolloin hoito voidaan kohdistaa kipukohdan lisäksi myös ongelmia laajemmin aiheuttavaan kohtaan. Tutkimuksissa on voitu osoittaa, että kalevalainen jäsenkorjaus parantaa vaivoja vähentäen ja poistaen kipuja sekä parantaen kehon toimintakykyä ja samalla ihmisen elämänlaatua.

Kalevalaisen jäsenkorjauksen vaikutukset

Tuki- ja liikuntaelimistön tasapainottuminen poistaa lihaksista jännitystä, vapauttaa kalvorakenteita ja parantaa nivelien liikkuvuutta. Samalla aineenvaihdunta helpottuu, kudosteneste- ja verenkierto paranevat ja hermot vapautuvat mahdollisista pinneteiloista. Hoitoon kuuluu aina haastattelu, jossa pyritään selvittämään tuki- ja liikuntaelimistön ajankohtaisen tilan taustaa, jopa vuosien takaisia vaivojen syitä. Haastattelussa suljetaan aina pois mahdolliset hoidon estävät syyt (vasta-aiheet) ja selvitetään hoitoa mahdollisesti rajoittavat tekijät.

Kalevalainen jäsenkorjaaja -nimikettä saa käyttää vain Kansanlääkintäseuran koulutuksen omaava henkilö

Päiviö Vertanen Kansanlääkintäseura pj
Osmo Hänninen emeritusprofessori Itä-Suomen yliopisto



Kansanlääkintäseura
<http://www.kansanlaakintaseura.fi/>

KINESIOLOGIA

Kinesiologian idea on luoda liikkeillä fyysistä ja henkistä tasapainoa. Elämässä liike, kasvu ja uuden tasapainon tavoittelevat vuorottelevat. Lähtökohtana on ajatus, että yksilön hyvinvoinnin tärkein tiedonlähde on yksilö itse ja hänen kehonsa. Kinesiologia tulee kreikankielisestä sanasta 'kinesis' eli liike ja viittaa kehon tutkimiseen liikkeiden aikaansaamisessa.

Kinesiologian avainoivallisuus oli kehon energettisen epätasapainon ymmärtäminen. Kiropraktikot huomasivat, että ylijännittyneen lihaksen vastapari osoittautui aina heikoksi. Kiropraktikko George Goodheart Jr. kehitti menetelmää 1960-luvulla järjestelmällisesti kokeillen tekniikoita heikkojen lihasten vahvistamiseksi.

Kinesiologiassa on yleistä, että oman kehon tilan havainnointi tehdään helpoksi lihastestauksilla. Alkuperäisestä sovelletusta kinesiologiasta on kehitetty lukemattomia suuntia. Suomalaisilla kinesiologeilla on käytössä ainakin Oppimiskinesiologia (Aivojumppa-Brain Gym®), Touch For Health, Holistinen kinesiologia, Psykokinesiologia, Three In One Concepts / One Brain sekä Hyperton-X.

Aivojumppa Brain Gym® Kasvatustieteistä väitellyt Paul Dennison kehitti Aivojumppaohjelman liikkeitä 1970-luvulla oppimiskeskuksissaan, jotka olivat avoimia lapsille ja aikuisille, jotka olivat saaneet oppimisvaikeuksiin viittaavan diagnoosin. Ennakkoluulottomasti kokeillen Dennison tutki ja tarkkaili kaikkea, mikä saattoi saada edistystä aikaan. Tutustuttuaan John F. Thien Touch for Health –kinesiologiaan Dennison alkoi systemaattisesti tutkia liikkeiden vaikutusta oppimiseen. Soveltava kinesiologia antoi kaikupohjaa liikkeiden merkityksen keksimiselle. Siksi menetelmästä tuli oppimiskinesiologiaa.

Dennisonin perusolettamus on, että ”liike on ovi oppimiseen”. Kun tavanomaisissa liikuntatieteissä kinesiologia viittaa pelkkään liikkeen tutkimiseen, oppimiskinesiologiassa liike ymmärretään kokoaivoiseksi, koko persoonan, myös tunnetason tapahtumiksi. Aivojumppaliikkeistä osa kohdistuu ensisijaisesti aivopuoliskojen yhteistoimintaan, osa tunneaivojärjestelmään, osa ensisijaisesti kehon toimintavalmiuteen. Aivojumpan liikkeet ovat yksinkertaisia ja luonnollisia. Niitä on helppo käyttää päiväkodeissa, kouluissa, työhyvinvoinnissa, senioritoiminnassa, urheilu- ja liikuntaharrastuksissa, taiteiden parissa sekä terapioiden ja kuntoutuksessa.

Suomessa on havaittu Aivojumpan tehostuvan, kun sen pohjaksi tehdään Rytmisiä liikeharjoituksia. Rytmiset liikeharjoitukset ovat luonnollisia vauvaliikkeitä, joita lapsi tekee spontaanisti, integroiden niillä primitiivirefleksejään. Ruotsalainen terapeutti Kerstin Linde keksi ne havainnoimalla omia lapsiaan.

Liisa Korhonen, SKYry pj



Suomen Kinesiologiyhdistys ry
<http://www.kinesiologia.fi/>

Rytmiset liikeharjoitukset
<http://haraldblomberg.com/>
<http://www.rytmiskrorelsetraining.se/>

Harald Blomberg on ruotsalainen psykiatri, joka on käyttänyt rytmistä liikeharjoittelua työssään 25 vuoden ajan.
<http://www.blomberggmt.com/how-to-become-a-brmt-instructor/>



OSTEOPATIA

Osteopatian kehittäjä on amerikkalainen lääkäri Andrew Taylor Still (1828-1917), joka ymmärsi, että ihminen on enemmän kuin fyysinen kehonsa. Hän kehitti uuden lääketieteellisen näkemyksen, jonka mukaan ihminen on kehonsa, mielensä, tunteidensa ja henkensä muodostama kokonaisuus. Still ryhtyi kokeilemaan käytännönläheistä parannuskeinoa hoitamalla potilaitaan omin käsin. Hän uskoi kehon kykenevän parantamaan itse itsensä. Still nimesi hoidon osteopatiaksi (osteo= luusto, pathos= sairaus) vuonna 1874. Still kehitti systemaattisesti osteopatiaa ja loi uuden hoitotavan, jossa lääkäri hoitaa potilaitaan käsillään. Nykyäänkin osteopaatit hoitavat asiakkaitaan samoin periaattein.



Suomen Osteopaattiliitto ry
<https://osteopaattiliitto.fi/>

Osteopatian toi Eurooppaan englantilainen fysiologi J.M. Littlejohnin (1865-1947), joka oli saanut Stilliltä apua vaivoihinsa. Parannuttuaan hän opiskeli itsekin Amerikassa osteopaatiksi ja myöhemmin lääkäriksi. Littlejohn perusti Euroopan ensimmäisen osteopaattikoulun, British School of Osteopathy (BSO), joka toimii edelleenkin Lontoossa.

Suomeen osteopatiakoulutuksen toi Christer Pellas (1945-), joka opiskeli Lontoossa Andrew Still Collegessa diplomiosteopaatiksi ja myöhemmin täydensi opintojaan Ruotsissa.

Yhdysvalloissa osteopaatit ovat lääkäreitä, jotka käyttävät osteopatian lisäksi muun muassa leikkauksia ja lääkkeitä. Euroopassa osteopaattien koulutuksessa ja hoitomenetelmissä keskitytään manuaalisiin hoitomuotoihin ja niiden jatkuvaan kehittämiseen.

Osteopatia on Valviran hyväksymä manuaalinen hoitomuoto, joka tähtää kehon toimintahäiriöiden tutkimiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Hoito on aina yksilöllistä ja sen myötä erittäin turvallista ja tehokasta. Yksinkertaisuudessaan hoito perustuu anatomian ja fysiologian tarkkaan tuntemukseen, jonka perusteella kehoa ohjataan takaisin optimaaliseen asentoon ja toimintaan. Hoito ei yleensä keskity pelkästään oirealueeseen, vaan ihminen huomioidaan toiminnallisena kokonaisuutena. Osteopaatit käyttävät monipuolisesti erilaisia tekniikoita työssään, joita ovat mm. nivelten artikulaatio/mobilisaatio, pehmytkudoskäsittely, lihaskalvotekniikat sekä manipulaatio.

Osteopatiasta on hyötyä moneen vaivaan. Tässä on muutama esimerkki: Nivelkivut, asentovirheet, liikerajoitukset, urheiluvammat, migreeni, astma, stressi, iskiasvaivat, hermoston ongelmat ja huimaus.

Osteopatia sopii kaikille. Hoitoon voi tulla vauvasta vaariin. Myös sairaudet huomioidaan hoidossa, joten hoito on aina turvallista!

Suomen osteopatialiitto, Eero Palevaara pj

PERINTEINEN KIINALAINEN LÄÄKETIEDE

Perinteinen kiinalainen lääketiede on monipuolinen ja tehokas lääketiede. Sillä voidaan hoitaa ja parantaa monenlaisia sairauksia, myös niitä, joille länsimaisella lääketieteellä ei ole nimikettä. Maailman Terveysjärjestö WHO suosittelee sen sisällyttämistä jäsenvaltioidensa julkiseen terveydenhuoltoon.

Kiinalainen lääketiede on vähintään 2000 vuotta vanha yleislääketiede, jolla on hoidettu kaikkia ihmisen vaivoja ja sairauksia. Kiinalaisen lääketieteen hoitomenetelmiä ovat akupunktuurin ja yrtilääkinnän lisäksi moksalla lämmittäminen, korva-akupunktuuri, hieronta ja painelu (tuina), tulineula, kuiva- ja mikrokuppaus ja guasha. Akupunktuurissa käytetään kertakäyttöneuloja, joiden paksuus on 0,15 – 0,30 millimetriä. Osaavan akupunktuurikon pistoa ei juuri tunne.

Kiinalainen lääketiede on vuosisatojen aikana levinnyt Kiinasta Japaniin, Koreaan ja muualle Aasiaan ja etenkin 1900-luvulla myös länsimaihin. Sitä opiskellaan yliopistoissa Aasian lisäksi mm. Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Suomessa ammatillista koulutusta ovat järjestäneet 1980-luvulta alkaen alan yhdistykset ja yksityiset koulut. Kansainväliset vaatimukset täyttävä peruskoulutus kestää kolmesta neljään vuoteen ja sen lisäksi edellytetään perustiedot länsimaisessa lääketieteessä sekä jatkuvaa täydennyskoulutusta kiinalaisessa lääketieteessä.

Akupunktio

Akupunktuurin toimivuudesta on tehty paljon tutkimuksia Aasian maiden lisäksi myös länsimaissa, joissa sitä on tutkittu eniten kivun poistajana. Länsimaisen kiinnostuksen ja tutkimuksen laajetessa sen on todettu tehoavan myös masennuksen, hedelmättömyyden, unettomuuden, ärtyneen paksusuolen ja monen muun ruoansulatusvaivan, pahoinvoinnin, inkontinenssin, vaihdevuosisäivöjen, kuukautiskipujen, pikkulasten koliikin, leukemian ja anemian jne. hoidossa.

Akupunktiolla hoidetaan nopeasti ja vaivattomasti monia akuutteja tiloja kuten vilustumiset, päänsäryt ja useat muut kivut, ruoansulatusvaivat ja pahoinvointit, myös syöpähoitoihin liittyvä pahoinvointi ja raskauspahoinvointi.

Kroonisissa sairauksissa akupunktio toimii erittäin tehokkaasti. Muun muassa krooniset kiputilat, tuki- ja liikuntaelinten kivut, kasvokivut, leikkausten jälkeiset kivut ja kuukautiskivut, kohonnut tai liian matala verenpaine, allergiat, astma, reuma, kihti, fibromyalgia, vyöruusu, useat ihosairaudet, PMS-oireet, vaihdevuosisäivöireet ja masennus kuuluvat WHO:n kokoamaan listaan, jossa on länsimaisin tutkimuksin testattu akupunktuurin käyttöä eri sairauksien hoidossa. Tähän WHO:n listaan kuuluu yli 400 sairausnimikettä.



Suomen Kiinalaisen Lääketieteen Liitto (SKILL) ry
<https://skill.fi/>

Akupunktio on kustannustehokas hoito päänsärkyyn
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18315686>

Akupunktio on kustannustehokas hoito krooniseen selkäkipuun
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16798792>



Kiinalaisen lääketieteen harjoittaja antaa akupunktuurihoidon tai määrää yrttirohdoksia, kun hän on tehnyt diagnoosin, joka perustuu kiinalaiseen lääketieteeseen. Tämän rinnalle on länsimaissa kehittynyt yksinkertaistettu akupunktuurin muoto, jossa potilasta hoidetaan länsimaisen lääketieteen näkökulmasta käyttäen neulahoitoa apuvälineenä, usein vaihtoehtona lääkkeelle tai sen kanssa. Kiinalaisen lääketieteen mallissa esimerkiksi päänsärkyä valittava potilas tutkitaan kokonaisuutena, kaikkine oireineen ja tuntemuksineen, hahmotetaan oireyhtymä(t) ja siltä pohjalta hoito, joka on yksilöllinen, kokonaisvaltainen ja tilanteeseen sopiva. Länsimaisen lääketieteen mallissa päänsärkypotilas saa neulahoidon, jonka pisteyhdistelmä on yleensä sama kaikille päänsärkypotilaille, eroa tekemättä, jolloin potilaiden yksilöllisistä eroista johtuen hoitotuloksissa esiintyy enemmän vaihtelua. Akupunktuuri on tehokkuutensa lisäksi erittäin turvallinen, lempeä hoitomuoto. Se on myrkytön, eikä sillä koulutetun hoitajan käsissä ole haittavaikutuksia ja se on kustannustehokas.



WHO:n strategiaan tavoitteisiin kuuluukin kiinalaisen lääketieteen ja akupunktuurin sisällyttäminen jäsenvaltioiden julkiseen terveydenhuoltoon. Työ on jo niin pitkällä, että 2018 julkaistavaan yleiseen ICD-luokitukseen (lääkärien käyttämä tautiluokitus) tulevat mukaan myös kiinalaisen lääketieteen oireyhtymät. Tämä on yksi tärkeä askel kohti kansallista terveydenhuoltoa, jossa valtio ylläpitää hoitajarekisteriä, tuo soveltuvat HYVE®/CAM -hoidot sairausvakuutuksen piiriin, valvoo ja tukee hoitajien koulutusta ja edistää alan tutkimusta.

Elina Hytönen FM, perinteisen kiinalaiseen lääketieteen terapeutti ja opettaja.
Mikael Ikivesi, Tutteli Hammermann, Suomen Kiinalaisen Lääketieteen Liitto ry



PERINTEINEN JÄSENKORJAUS

Perinteinen jäsenkorjaus on vanha suomalaisen perinnekulttuuriin perustuva hoitomenetelmä. Se on perinteistä mobilisaatiohoitoa, joka avaa ja tasapainottaa koko kehoa ja sopii kaikille. Mobilisaatio tarkoittaa sitä, että hoito on pehmeää, ihmisen luontaisia liikeratoja hyödyntävää, eikä missään tapauksessa nivelten liikeratoja ylittävää, tai kipua tuottavaa.

Ennen hoitoa asiakkaalta kysellään hyvin tarkasti hänen lääkityksensä, krooniset sairautensa ja mahdolliset loukkaantumiset. Sen jälkeen tarkistetaan asiakkaan kehon tasapainotekijät ja epätasapainon synnyttämät virheasennot.

Kehon tasapainottaminen aloitetaan aina sen perustuksista, jaloista. Selkä hoidetaan istuen. Eteen- ja taaksetaivutuksilla, asiakkaan kanssa yhdessä työskennellen, saadaan nikamat ja syvätkin lihakset liikkuviksi.

Keho on anatominen kokonaisuus varpaista ylöspäin päälakeen asti: kaiken siinä pitäisi olla tasapainossa. Elämän aikana sattuneet tapaturmat, autokolarit ja vaikkapa kaatumiset voivat aiheuttaa sen, että kineettinen ketjumme, lihastoimintaketjumme, meneekin epätasapainoon. Tällaisista sattumuksista voi seurata lukuisia ongelmia. Lantionkori voi jäädä virheasentoon. Epätasapaino johtaa virhemuutoksiin ylhäällä ja alhaalla kehossa. Väärät lihakset joutuvat silloin ylläpitämään tasapainoa. Eri puolille vartaloa tulee lihaskireyksiä, joista edelleen aiheutuu lisäongelmia.

Nilkat, selkä, polvet ja lonkat, kaikki tuki- ja liikuntaelimistön alueella olevat nivelet ja lihakset kipeytyvät ja aiheuttavat ajan oloon kulumamuutoksia. Näihin kiristyyksiin ja virheasentoihin, jopa kroonisiksi muuttuneisiin, apua voi löytyä juuri perinteisestä jäsenkorjauksesta.

Apua kannattaa hakea jäsenkorjauksesta ajoissa, ennen kuin nivelet ovat niin pahoin kuluneet, ettei niihin auta muu kuin tekonivelen vaihto.

Koulutuksemme kestää yli kolme vuotta, sisältäen lähiopetusta 229 tuntia, hoitoharjoittelua 210 tuntia ja kirjallisia etätehtäviä 163 tuntia, sisältäen päättötyön. Myös suullinen ja käytännön näyttökoe kuuluu koulutusohjelmaan. Koulutus ei pääty tähän, vaan jatkuu kaksi kertaa vuodessa järjestettävällä täydennyskoulutuksella.

Leila Kattilakoski, vastaava kouluttaja
Perinteinen jäsenkorjaus



Perinteinen jäsenkorjaus
<https://www.perinteinenjasenkorjaus.fi/>

RAVINTOTERAPIA/RAVINTOVALMENNUS

Ravintovalmennuksessa ja –terapiassa paneudutaan asiakkaan elämäntilanteen ja tavoitteiden vaatimiin ravitsemus- ja terveyshaasteisiin: asiakkaalle optimaaliseen ravitsemukseen ja ravintoainetasapainoon. Ravintoterapia sopii kaikenikäisille hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Yksilövastaanotolla konsultaatioon kuuluu terveyshistorian, ruokailutottumusten ja elämäntapojen kartoitus. Mahdolliset sairaudet ja lääkitykset huomioidaan

Ravintoterapiassa yhdistyvät moderni lääketiede ja funktionaaliseen lääketieteeseen pohjautuva tietämys, ja tavoitteena on asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Terveellisellä ja ravintorikkaalla ruokavaliolla on iso merkitys terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemukseen suuntautuneiden ammattilaisten erityisalaa on myös eri sairauksien vaatima ravitsemus tukihoidona. Ravitsemusammattilaiset tekevät yhteistyötä lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Toiminta on vakuutettua ja vastuullista.

Koulutukseen kuuluvat myös funktionaalisen lääketieteen laboratoriotestit. Ravitsemusammattilaiset täydentävät koulutustaan jatko- ja täydennyskoulutuksin ja huolehtivat myös siitä, että he pysyvät ajan tasalla markkinoilla olevasta tuotevalikoimasta ravintolisien ja kasvirohdosten suhteen.

Ravintokonsultaation aikana asiakas ja ravitsemusammattilainen asettavat yhdessä tavoitteita. Sekä hoito-ohjelma että tarvittavien vastaanottokäyntien määrä riippuu kunkin yksilöllisestä tilanteesta ja tavoitteista. Ravinto konsultaatio alkaa 1,5 – 2 tunnin mittaisella alkutapaamisella, jonka aikana käydään läpi lähtötilanne, terveyshistoria, tavoitteet sekä keinot tavoitteisiin pääsemiseksi. Apuna käytetään etukäteen täytettyä ruokapäiväkirjaa ja erilaisia oirekartituslomakkeita. Seurantakäynneillä arvioidaan vointia, olotilan edistymistä sekä käydään läpi mahdollisia testituloksia ja tehdään hoito-ohjelmaan tarvittavia muutoksia

Koulutuksen kesto on 2 - 3,5 vuotta sisältäen klinisen harjoittelun. Ammatinimikkeitä ovat diplomiravintoneuvoja, diplomiravintoterapeutti ja FLT ravintovalmentaja. Koulutuksessa yhdistyvät moderniin lääke- ja ravitsemustieteeseen pohjautuva tietämys sekä perinteisten ja hyviksi havaittujen luontaislääketieteen hoitomenetelmien tuntemus. Opintoihin kuuluu mm. lääketieteen, ravitsemustieteen, biokemian ja luontaislääketieteen opintoja. Opettajina ovat alan arvostetut kotimaiset ja ulkomaiset asiantuntijat.

Elimistöllä on kyky tasapainottaa ja korjata itseään, kun se saa siihen mahdollisuuden mm. siten, että sille tarjotaan siihen kaikki sen tarvitsemat ravintoaineet yksilöllisen ruokavali- ja ravintolisäohjelman kautta tukemalla ruoansulatusta ja suolistotasapainoa. Huomioon otetaan myös muut hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavat tekijät kuten stressinhallinta, liikunta ja lepo.

Nina Saine, diplomiravintoterapeutti, pj
Suomen Ravintoterapiayhdistys ry



Suomen Ravintoterapiayhdistys ry
<http://suomenravintoterapia.fi/>



ROSEN-METODI

Rosen-metodin kehitti fysioterapeutti Marion Rosen USA:ssa 1970-luvulla. Työskennellessään asiakkaittensa kanssa Marion kiinnostui kehon ja tunteiden välisestä suhteesta. Hän alkoi ymmärtää, että kivulla on usein syvällisempiä taustasyitä. Rosen-metodi on kokonaisvaltainen keho-mieli -tietoinen hoitomuoto, jossa käytetään kosketusta sekä tarpeen mukaan myös sanoja.

Rosen-hoidossa terapeutin kuuntelevien käsien ja läsnä olevan olemuksen avulla on mahdollisuus saada kosketus kehossamme oleviin kroonisiin jännityksiin. Sen kautta sisällämme olevat unohdetut ja tukahdutetut tunteet voivat nousta tietoisuuteen ja vapautua. Alamme tulla tietoisemmiksi omasta elävästä kehostamme ja sitä kautta avautua enemmän omaksi itseksemme ja näyttää kuka todella olemme. Sen myötä myös hengityksemme alkaa vapautua ja hyvinvointimme lisääntyy.

Rosen-terapeutiksi kouluttautuminen on tarkoitettu oppimisprosessiksi, joka edistää sekä henkilökohtaista että ammatillista kasvua. Siksi koulutus kestää minimissään 4 vuotta. Kaikki Rosen-koulut maailmanlaajuisesti noudattavat kansainvälisen kattojärjestön Rosen-instituutin laatimia säädöksiä.

Esimerkkejä hoitojen vaikutuksista:

- rentoutuminen ja hengityksen vapautuminen
- tunteiden tunnistaminen
- fyysiset kivut ja kireydet vähenevät
- itsetuntemus lisääntyy
- omat rajat selvenevät
- yleinen hyvinvointi ja luovuus kasvavat
- omien tarpeiden ja uusien valinnan mahdollisuuksien löytäminen

Rosen-metodi opettaja Leena Saxberg



"Tässä metodissa on kysymys muuttamisesta – ihmisestä, joka kuvittelemme olevamme ihmiseksi, joka todella olemme."

Marion Rosen

Suomen Rosen-terapeutit ry
<http://www.rosenterapia.com/>

Mitä on Rosen-metodi
<http://rosenmetodi.fi/>

Tampereen yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan väitöskirja, jossa käsitellään myös Rosen-menetelmää
<http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5738-2>

Tutkimus Rosen-metodista Karolinska Instituutissa
http://rosenmetodi.fi/wp-content/uploads/2016/05/Karolinska-InstitutetThesis_Hoffren-Larsson.pdf



SHIATSU

Shiatsu on Japanissa alkunsa saanut hoitomenetelmä, johon ovat vaikuttaneet perinteinen kiinalainen lääketiede ja myöhemmin myös länsimainen tietämys. Sen teoria ja käytänteet juontuvat muinaisista itäaasialaisista filosofioista ja hoitoperinteistä sekä näihin perustuvasta kokonaisvaltaisesta elämästä ja terveyttä koskevasta ymmärryksestä. Shiatsuhoiton tavoitteena on energettistä järjestelmää tasapainottamalla edistää ja tukea kehon luonnollista itsensä parantamista, yksilön hyvinvointia ja henkilökohtaista kehitystä sekä ylläpitää terveyttä. Menetelmässä kohdistetaan painallus tai energettinen kosketus tiettyihin pisteisiin, kanaviin (meridiaaneihin) tai tietyille vartalon alueille pyrkimyksenä kehollisen energian (japaniksi ki, kiinaksi qi) kierron tasapainottaminen.

Shiatsuhoitossa meridiaaneja sekä tsubo-pisteitä painellaan joko lyhyesti tai pidempään peukaloita, käsiä, kyynärpäitä, polvia ja jalkateriä käyttäen. Hoitoon voi sisältyä myös raajojen, nivelten ja meridiaanien venytyksiä ja pyörittelyä. Shiatsuhoito tehdään yleensä lattialla pehmeän alustan päällä.

Shiatsu edistää läsnäoloa ja herkkyyttä, sekä vapauttaa jännityksiä. Se myös tukee ja vahvistaa yksilön elinvoimaa. Kunnollisen koulutuksen saaneen harjoittajan suorittama shiatsuhoito edistää yleistä hyvinvointia, ja sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä terveydenhoitomenetelmänä. Se voi myös auttaa ihmisiä kulkemaan kriisitilojen, vaikeiden elämänvaiheiden ja muutosprosessien läpi. Shiatsulla voidaan hoitaa monenlaisista eri vaivoista kärsiviä ihmisiä.

(Katkelmä ”Shiatsu” tekstistä CAM 2020 – The contribution of Complementary and Alternative Medicine to sustainable healthcare in Europe. Suomen-tanut Teemu Suuntamaa)



Shiatsu Finland ry
<https://shiatsufinland.fi/>

Suomen Shiatsuyhdistys ry
<http://www.shiatsu.fi/index.php>



VYÖHYKETERAPIAN PÄÄSUUNTAUKSET SUOMESSA

Vyöhyketerapia on ikivanha, kokemusperäinen hoitomuoto, jonka avulla voidaan ylläpitää terveyttä. Sen avulla voidaan kartoittaa ja hoitaa kehon mitä erilaisempia häiriötiloja. Vyöhyketerapien pääsuuntaukset Suomessa ovat norjalaisen Charles Ersdalin (1939-1995) vyöhyketerapia, ruotsalaisen Karl-Axel Lindin (1946-2012) koko kehon refleksologia ja suomalaisen Antti Pietiäisen (1946-) tunnevyöhyketerapia.

Charles Ersdalin vyöhyketerapia

Jalkaterän alueelta tehtävä painallushoitomuoto, jonka periaatteena on hoitaa ihmistä kokonaisuutena. Charles Ersdalin vyöhyketerapia perustuu anatomiaan, fysiologiaan, patologiaan ja immuunibiologiaan. Hoito sopii kaikenikäisille ja auttaa moniin vaivoihin. Charles Ersdalin mukaan terveyden ylläpitäminen on helpompaa kuin sairauksien hoitaminen.

Koko kehon reflexologia

Menetelmä, joka pohjautuu ruotsalaisen Karl-Axel Lindin 1970-1980 luvuilta kartoittamaan menetelmään, joka lukuisten eri puolella kehoa sijaitsevien heijastekarttojen lisäksi sisältää monia toiminnallisia/fysiologisia järjestelmiä, polariteettiopin sekä laajan elementtiopin, joka perustuu Pythagoraan ja Platonin elementtioppeihin.

Refleksologiassa ihmistä hoidetaan useiden eri puolella kehoa olevien heijastejärjestelmien kautta, ei ainoastaan jalkateristä ja raajoista, vaan myös esim. sääristä, reisistä, korvista, pälaelta, kasvoista ja vartalolta. Heijastekarttoja on lisäksi esim. hampaissa ja kielellä, jotka toimivat analyysin tukena.

Hoidossa pyritään palauttamaan kehon ja mielen tasapaino, jolloin ihmisen omat voimavarat saavat parhaat mahdolliset olosuhteet. Hoidon vaikutuksia ovat mm. rentoutuminen, verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen, vastustuskyvyn paraneminen, kipu- ja särkytilojen helpottuminen, hormoni-toiminnan ja unen laadun paraneminen. Hoito on turvallinen, lääkkeetön ja sopii kaikille.



Suomen Vyöhyketerapeutit ry
<https://suomenvyohyketerapeutit.fi/>

Suomen Refleksologit ry
<http://www.suomenrefleksologit.fi/>

Keho- ja Tunnevyöhyketerapeutit ry
<https://www.vyohyketerapeutit.fi>



Tunnevyöhyketerapia

Suomalaisen Antti Pietiäisen 1980-luvulta lähtien kehittämää koko kehon vyöhyketerapiaa, jossa eri puolilla kehoa olevat vyöhykejärjestelmät sisältävät heijastepisteiden lisäksi kehon tunnemuistia kantavat vyöhykeradat ja toimintatasot. Ne muodostavat kehon kolmijakoa – keho, tunteet, ajattelu – yhdistävän polariteettijärjestelmän, jonka avulla keho tasapainotetaan ja joka auttaa löytämään kipujen ja häiriötilojen syyt. Syyt löytyvät nykyihmisellä hyvin usein tunnealueelta, koska tunteet ovat nykyisin usein kiellettyjä ja tukahdutettuja.



Tunnesyiden löytäminen kehosta, joka peilaa tunnemielessä ihmisen koko elämäнкаarta, auttaa tiedostamaan elämänkriisien ja niiden aiheuttamien kehon kipujen ja häiriöiden syyt. Syyt saattavat löytyä vieläkin kauempaa tunneperimästä, koska ihminen kantaa kehossaan vanhempiansa ja isovanhempiensa tunnetraumoja. Antti Pietiäinen lanseerasi tunneperimäkäsitteen vuonna 1993. Myöhemmin tiede 2000-luvun vaihteessa löysi saman idean ja käyttää siitä nimeä epigeneettinen periytyminen.

Tunnevyöhyketerapia on täydentävää hoitoa, ennaltaehkäisee sairauksien syntyä ja edistää paranemista. Terapiassa keskeisessä asemassa on oma tunneprosessi, koska vain itsensä tunteminen ja oman identiteetin löytäminen mahdollistaa mielekkään ja terveen elämän.

Veikko Mäkinen, Charles Ersdahl vyöhyketerapia
Anna-Kaarina Lind, koko kehon refleksologia
Antti Pietiäinen, tunnevyöhyketerapia





TERVEYSKAUPPA ITSEHOIDON EDELLÄKÄVIJÄNÄ

Terveystuoteala syntyi Suomessa 1950-luvulla reformiaatteen levitessä Keski-Euroopasta Pohjoismaihin. Suomeen perustettiin ensimmäinen Terveyskauppa 17.2.1956. Terveystuotealan tavoitteena on ollut alusta alkaen lisätä kuluttajien mielenkiintoa itsehoitoon sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Järjestäytyneen luontaistuotealan siemen kylvettiin itsenäisyyspäivänä 1966, jolloin joukko luontaisalalla toimivia henkilöitä kokoontui Tampereelle pohdimaan alan kehittämismahdollisuutta.

23.4.1967 syntyi Suomeen Terveysravintokauppiaitten Liitto, nytemmin Terveystuotekauppiaiden Liitto. Terveyskauppojen henkilökunnan aktiivinen koulutus alkoi 1970 luvulla. Koulutuksissa luennoitsijoina olivat tuolloin mm. professori **Toivo Rautavaara** ja tohtori **Juhana Idänpään-Heikkilä**.

Lähde: Järjestäytyneen luontaistuotealan 40 vuotta. Provita oy, Timo Elo



RavintolisäWiki

RavintolisäWiki on tietopankki, joka sisältää näyttöön perustuvaa (evidence based) ja kasvien osalta myös perinteiseen käyttötietoon (evidence based traditional use) pohjautuvaa tietoa ravintolisissä käytettävien ainesosien vaiikutuksista. RavintolisäWiki:n ylläpidosta vastaa Provita Oy, joka on Luontaistuotealan Keskusliiton koulutusyksikkö.

Fytonomikoulutus

Koulutusta kehitettiin vuosien saatossa yhä ammatillisempaan suuntaan ja 1990-luvulla aloitettiin fytonomikoulutus. Fytonomikoulutus toteutetaan yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa. Koulutuksen yhtenä pääarkkitehtina on ollut farmakognosian professori Raimo Hiltunen. Hiltusen palava kiinnostus kasveihin alkoi jo nuorena. Erityisesti hän oli kiinnostunut männyn haihtuvien öljyjen tutkimuksesta, josta hän myös väitteli tohtoriksi. Tutkimustyössään Raimo Hiltunen oli erityisen ahkera ja aikaansaava. Erilaiset analyysimenetelmät kuten kaasuja- ja nestekromatografia sekä massaspektrometria olivat hänelle läheisiä työvälineitä, joita hän käytti tutkiessaan laaja-alaisesti luonnonaineita esimerkiksi rohdoksista tai kasvisoluviljelmistä. Tieteellisiä artikkeleita, oppikirjoja ja muita julkaisuja kertyi noin 500.

Fytoterapiakoulutus Suomessa

Kasvilääkinnän asemasta Suomessa kertoo myös se, että farmakognosia (rohdosoppi ja fytoterapia) on oma oppiala yliopistossa, farmasian tiedekunnassa. Farmakognosian yliopistollista koulutusta järjestetään Helsingin yliopistossa farmasian tiedekunnassa ja kasvikemiaa opetetaan myös Itä-Suomen ja Turun yliopistoissa kasvikemian laitoksella sekä Tampereen yliopistossa biolääketieteen osastolla. Fytoterapiakoulutusta järjestävät myös mm. Frantsilan koulutuskeskus, Provita Oy, MDD Terveyspalvelut, Terveysopisto Salus, Perheniemen opisto, Kiinalaisen lääketieteen Instituutti, Suomen aromaterapeutit ja A. Vogel Instituutti.

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto
<http://www.terveystuotekauppa.fi/>

RavintolisäWiki:
<http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=Etusivu>

Terveys- ja luontaistuotealan
Tutkimus- tiedotus ja
koulutuskeskus Provita
<http://www.provitakoulutus.fi/>

Fytonomikoulutus
<http://www.fytonomi.fi/fytonomi.html>

Professori Raimo Hiltusen julkaisut
[https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/raimo-hiltunen\(8d58a7ee-c109-48f4-aada-105e855029e0\)/publications.html?page=4](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/persons/raimo-hiltunen(8d58a7ee-c109-48f4-aada-105e855029e0)/publications.html?page=4)

YLEISTÄ RAVINTOLISISTÄ

Ravintolisissä käytettävien aineiden tutkiminen

Useita ravintolisiä tai ravintolisien aineosia on tutkittu hyvin perusteellisesti esim. plasebokontrolloiduilla kaksoissokkotutkimuksilla. Tutkimusviitteiksi tähän oppaaseen on otettu useita meta-analyysyjä. Meta-analyysi on tutkimus, jonka aineistona käytetään useita samaa aihetta käsitteleviä samoin menetelmin aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Näin jo muutamalla meta-analyysitutkimuksella saadaan kattava kuva tutkittavasta aiheesta. Meta-analyysit lisäävät tutkimustulosten luotettavuutta.

Tänä päivänä luonnosta peräisin olevien raaka-aineiden tutkimus on vilkasta ja vuosittain ilmestyy tuhansittain uusia tutkimuksia. Näin alkuaikojen kansanperinteeseen pohjautuvista kasvien hyvistä terveysvaikutuksista on päästy nykyaikaiseen tieteelliseen dokumentointiin. Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet perimätietona kulkeneen tiedon usein paikkansapitäväksi ja vahvistaneet luonnon raaka-aineiden hyödyt hyvinvointia ja terveyttä edistävänä aineina.

Suurin osa vitamiinitutkimuksista tehdään synteettisillä vitamiineilla. Tutkimuksista vain pieni osa on tehty luonnollisilla, aktiivisessa muodossa olevilla vitamiineilla. Tämän vuoksi vitamiinitutkimusten tulokset saattavat olla ristiriitaisia, mikä aiheuttaa usein hämmennystä ja epätietoisuutta tutkimusten luotettavuudesta. Luonnollisessa ympäristössä olevat vitamiinit sisältävät aina myös fytokeemikaaleja, jotka ovat biologisesti aktiivisia kuten esimerkiksi flavonoidit, kversetiini, koentsyymit. Fytokeemikaalit tehostavat luonnollisten vitamiinien vaikutuksia. Synteettisistä vitamiineista puuttuvat nämä tärkeät yhdisteet. Tämä asia on tiedostettu, ja uusia tutkimuksia aktiivisilla ja luonnollisilla vitamiineilla tulee jatkuvasti lisää.

Luonnolliset ravintolisät

Harva ihminen pohtii sitä, kuinka luonnolliset vitamiinit muodostuvat. Vitamiinien muodostuminen on monimutkaista, eikä kaikkea tästä prosessista vielä tiedetä. Lisäksi vitamiinien terveysvaikutuksista paljastuu jatkuvasti uutta tietoa. Tämän vuoksi on tärkeää käyttää mahdollisimman luonnonmukaisia ravintolisiä, jotka sisältävät kasvin kaikkia komponentteja. Silloin saadaan kaikki tunnetut ja vielä tuntemattomat aineosat elimistöön. Vitamiinien ja muiden ravintoaineiden puute johtaa sairauksiin, koska immuunipuolustus heikkenee. Heikentynyt immuunipuolustus ei pysty torjumaan viruksia ja bakteereja tai muita taudinaiheuttajia, vaan ne pääsevät elimistöön aiheuttamaan sairauksia ja kroonisia tulehduksia.

Synteettinen C-vitamiini

Synteettisen C-vitamiinin (askorbiinihappo) on todettu olevan turvallinen isoinakin annoksina. Tutkimuksissa on havaittu, että askorbiinihapolla on isoina annoksina mm. sytotoksisia (syövän vastaisia) vaikutuksia. Askorbiinihappo voi toimia lääkkeen tavoin tuhoten syöpäsoluja.

Probioottien käyttö ehkäisee antibioottien aiheuttamaa ripulia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5745464/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28735819>

Probiootit alentavat painoa ylipainoisilla henkilöillä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29047207>

Probiootit ovat lupaava hoito rasvamaksaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5670255/>

Probiootit parantavat tyyppin 2 diabeetikkojen rasva-arvoja ja alentavat korkeaa verenpainetta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758152/>

Probiootit auttavat alentamaan kokonaiskolesterolia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805418/>

Probiootit voivat olla hyödyllisiä estämään säteilyn aiheuttamaa ripulia sädehoidon aikana
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5456391/>

Syöpä ja C-vitamiini
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29534432>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK127724/>

C-vitamiini estää syöpälääke Cisplatinin haittavaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234122/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27613187>

Eturauhassyövän riskin vähentäminen luonnollisilla ravintolisillä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29471004>

A-, C-, E- ja NADH ikäihmisillä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28177713>

Kasvien polyfenolit ja luusto
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5726212/>

Beetakaroteeni, C- ja E-vitamiini vähensivät lääkäreiden syöpien esiintyvyyttä 8%:lla.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3517179/>

Ravintolisien käytön vaikutuksia

Yhä useammat ovat havainneet ravintolisien hyvät ominaisuudet ja ravintolisien käyttö lisääntyy jatkuvasti. Moni ravintolisien käyttäjä havaitsee ensimmäisenä positiivisena muutoksena parantuneen vastustuskyvyn tartuntatauteja vastaan. Monessa perheessä sekä lasten että vanhempien toistuvat tulehdukset ja räkätaudit ovat jääneet lähes kokonaan pois, kun ravintolisät on otettu käyttöön.

Terveyskaupoilla pitkät perinteet itsehoidossa

Terveyskaupat ovat olleet edelläkävijöitä monissa itsehoitoon liittyvissä asioissa, joista myöhemmin on tullut tutkimusnäytön kautta osa virallista lääketiedettä ja Käypä hoito -suosituksia. Terveyskaupoissa on jo kauan suositeltu maitohappobakteereja, ubikinonia ja rasvahappovalmisteita. Erityisesti D-vitamiini on osoittautunut erittäin tärkeäksi torjumaan erilaisia sairauksia. Jopa autoimmuunisairauksien synnyssä D-vitamiinin puutteella näyttää olevan tärkeä rooli.

Pitkä perinne on myös matala-annoksisen raudan käytöllä erilaisina yrttimehuina. Raudalla on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja erityisesti vastustuskyvylle. Erilaiset tulehduskierteet ovat usein merkki alhaisista rautavarastoista. Matala-annoksinen rauta lisää vastustuskykyä ja torjuu niin flunssaa kuin parantaa kroonisesti sairaiden yleiskuntaa.

Nestemäiset rautapitoiset yrttimehut sisältävät pieniä määriä hyvin imeytävää rautaa ja niitä voi turvallisesti käyttää pitkiäkin aikoja. Sen sijaan epäorgaanista rautaa isoina pitoisuuksina sisältävät tabletit ovat usein haitallisia. Ne aiheuttavat erilaisia vatsavaivoja ja elimistön hapetusstressiä sekä bakteeritulehduksissa lisäävät bakteerien kasvua. Tätä pelkoa ei ole, kun nautitaan kasvipohjaisia matala-annoksisia rautavalmisteita.

Seerumin rauta (fS-Fe) kertoo elimistön rautavaraston tilanteesta. Seerumin raudan viitearvot ovat aikuisilla 9-34 ja lapsilla 7-28, mutta arvon tulisi olla 20 tai yli, jotta immuunijärjestelmä toimisi tehokkaasti. Liian korkeat arvot ovat myös merkki ongelmista. Jos arvo nousee lähelle 40:ää tai yli, tulee tehdä lisätutkimuksia.

Hemoglobiini (Hb) ei ole hyvä raudanpuutteen mittari, koska se ei kerro elimistön todellisesta raudan määrästä. Kun elimistö kärsii hapenpuutteesta Hb nousee, esim. tupakoitsijoilla on tästä johtuen yleensä aina korkea Hb.



Suomen Terveystaito: Ravinnon polyfenolit
<http://www.terveystaito.fi/ravinnon-polyfenolit-diabeteksen-ennaltaehkays-sa-ja-hoidossa/>

Kasvien sisältämät fytokeemikaalit
<http://www.mdpi.com/1420-3049/23/4/725>

Luonnolliset vitamiinit
C- ja E- raskauden aikana
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28627837>

15 mg/pv rautaa tehokas hoito
iäkkäiden raudanpuutteenemian
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16194646>

Verenluovuttajien raudanpuute
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4905782/>

Raudalla on tärkeä merkitys koko elimistön immuunipuolustukselle
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15692603>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5134870/>

Rauta (26mg/pv) ja vitamiinit
tehokkaita raudanpuutteen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29533710>

Luonnolliset E-vitamiinit
tehokkaita torjumaan syöpää
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29141970>

E-vitamiini suojaaa homemyrkyä
aflatoksiinin haitoilta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29068590>

Ravinnon antioksidantit
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5456284/>

A-vitamiini ja lasten astma
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29443744>

C-vitamiini, sinkki ja punahattu
tehokkaita vilustumisoreisiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3024156/>

Omega-3, E- ja C-vitamiinit
tehokkaita sydämen eteisvärinään
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24685324>

Korkeat petaiinipitoisuudet
vähentävät syöpäriskiä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29606601>

Omega-3 ja diabeettinen neuropatia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5875591/>

ALFALIPOIINIHAPPO

Alfalipoiinihappoa (ALA) esiintyy pieniä määriä punaisessa lihassa, erityisesti sisäelimeissä sekä vihanneksissa kuten pinaatissa ja parsakaalissa. Ravinnosta saatava riittävä ALA:n määrä esim. pinaatista merkitsisi useita kiloja pinaattia päivässä.

Elimistö valmistaa itse jonkin verran alfalipoiinihappoa kehon tarpeisiin. Alfalipoiinihappoa on kehon kaikissa soluissa.

ALA on tehokas raskasmetallihaittoja vähentävä detoksifikaatti, joka muuttaa haitallisia vapaita metalli-ioneja vaarattomaan muotoon kelatoimalla eli yhdistämällä niitä aminohappoihin. ALA alentaa myrkyllisten metallien sekä liiallisen kuparin pitoisuuksia elimistössä.

ALA ei ole suoraan keskushermostoa stimuloiva piriste, kuten esimerkiksi kofeiini, joten se on elimistölle luonnollinen keino lisätä energisyyttä.

Ravintolisissä ALA yhdistetään usein muihin ravintoaineisiin kuten mm. kurkumaan ja kromiin, jolloin tuotteeseen saadaan lisää tehoa synergiavaiikutuksen kautta.

ALA on luonnollinen ravintolisä, jonka haittavaikutukset ovat lähes olemattomat. Siitä huolimatta on aina olemassa yksilöitä, jotka voivat saada alfalipoiinihappoa käyttäessään allergisia reaktiota. Näitä voivat olla allerginen ihottuma, kutina, kasvojen ja äärialueiden turvotus, puristus rinnan alueella ja hengitysvaikeudet. Jos jokin näistä oireista ilmenee, tulee ravintolisän nauttiminen lopettaa. ALA:lla voi myös olla haitallisia yhteisvaikutuksia verensokeria alentavien lääkkeiden kanssa.

ALA:sta on apua rannekanavaoireyhtymässä. Tutkimus vahvisti, että ALA, jota oli annettu kuukausi ennen ja kahden kuukauden ajan leikkauksen jälkeen paransi leikkauksen jälkeistä kliinistä kuvaa.

EU-komissio on hyväksynyt ALA:lle terveystieteen: ALA edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina.



RavintolisäWiki: Alfalipoiinihappo
<http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=Alfalipoiinihappo>

Alfalipoiinihapon vaikutuksia tyyppin 2 diabeetikoille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29427700>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28772267>

ALA:sta apua diabeetikkojen neuropatiaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3272801/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29517942>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23664235>

Alfalipoiinihaposta apua liikalihavuuteen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28295905>

Alfalipoiinihaposta apua syövän hoidossa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28993193>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23889618>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28849985>

Alfalipoiinihappo vähentää säteilyhaittoja
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5641165/>

Alfalinoleenihappo ja muut ravintoaineet mitokondriohäiriöissä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24473982>

ALAS:sta apua rannekanavaoireyhtymään
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29356576>

ALA ja karnosiini suojaavat hermosoluja Parkinsonin taudissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29601911>

EU komission hyväksymät terveystieteet
<http://www.terveysjärjesto.fi/ladattavat/Lataa%201-eu-komission-hyvakymat-terveysvaimteet>

ALOE VERA

Aloe eli aloe vera (lääkealoe) on heinäpuukasveihin kuuluva mehikasvi, joka tuottaa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavaa geeliä ja lateksia. Aloe vera -geeli on vaalea, lähes väritön hyytelömainen aine, jota on lehden sisäosassa. Keltaista lateksia on heti kasvin pintasolukon alla. Jotkut aloe-tuotteet valmistetaan lehtiä murskaamalla, ja silloin niissä on sekä geeliä että lateksia.

Aloe vera -geeliä käytetään juomana tai iholle levitettävänä geelinä/voiteena. Aloe vera sisältää runsaasti erilaisia vaikuttavia aineita kuten aminohappoja, entsyymejä, vitamiineja ja mineraaleja sekä polysakkarideja ja steroleja. Siinä on myös asemannaania, ligniinejä, salisyylihappoa ja saponiineja.

Aloe vera -geeli saattaa nopeuttaa haavojen paranemista parantamalla haava-alueen verenkiertoa ja ehkäisemällä haavaa ympäröivien solujen kuolemaa. Aloe vera -geeli hillitsee joidenkin bakteerien ja sienten kasvua. Aloe vera -geeli iholle levitettynä saattaa edistää palovammojen ja paleltumien paranemista. Aloe vera -geeli vähentää ryppyjä ja parantaa ihon elastisuutta.

Aloe vera -geeliä käytetään tieteellisen näytön pohjalta psoriasiksen hoidossa. 0,5% aloe vera -geeliä sisältävä voide näyttää vähentävän psoriasis-ihotumaläiskien ilmaantumista. Aloe veran ennaltaehkäisevä käyttö on tehokas torjumaan pään ja kaulan alueen syöpähoidon aiheuttamaa säteilydermatiittia.

Aloe vera -juomaa käytetään monenlaisten suolistotulehduksien hoidossa. Haavaisessa paksusuolentulehduksessa osalla potilaista 25-50 ml aloe veraa nautittuna kahdesti päivässä vähentää oireita.

BOSWELLIA SERRATA

Boswellia serrata kuuluu perinteisiin ayurveda-lääkekasveihin (frankincense), joilla on vuosituhansien käyttöhistoria Intiassa ja myös kiinalaisessa lääketieteessä. Boswelliakasvista käytetään erityisesti sen tuottamaa pihkaa. Boswelliaa on perinteisesti käytetty ihonhoidossa, aknessa, bakteeri- ja sieninfektioissa, haavojen hoidossa sekä suonikohjuissa. Boswelliaa on käytetty Kauko-Idässä myös emotionaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Boswellian eri yhdisteillä on suoritettu useita tutkimuksia. Boswellialla on saatu hyviä vaikutuksia erilaisissa tulehduksellisissa sairauksissa. Boswellian kiinnostavin alue liittyy astman, reuman ja nivelrikon hoitoon sekä tulehduskipuoireiden lievittämiseen. Perinteisten tulehduskipulääkkeiden haittoina esiintyy pitkään käytettynä vatsan ja suoliston ärsytystä ja haavautumia. Boswellialla ei ole havaittu mahaa ärsyttävää vaikutusta. Tämä on yksi syy, miksi siitä on oltu kiinnostuneita.

Boswellian ehkä kiinnostavin yhdiste on niin sanottu AKBA (asetyyli-ke-to-beta-boswelliinihappo). 5 -loxin niminen AKBA-boswellia on yli kymmenkertaiseksi väkevoitetty AKBA-yhdiste. Sen vaikutus ulottuu kipu- ja tulehdusmekanismien säätelyyn. Koe-eläinkokeet ovat vahvistaneet tämän mekanismin toimivuuden.

RavintolisäWiki: Aloe vera
<http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=Aloe>

Aloe verasta apua suun
punajäkälän hoidossa ilman haittoja
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28029732>

Aloe vera on tehokas
korkeaan paastoglukoosiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27152917>

Aloe verasta apua
erilaisissa suolistotulehduksissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15043514>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28103508>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/14987320>

Aloe vera ennaltaehkäisee
säteilydermatiittia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28930258>

Aloe vera geeli vähentää ryppyjä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2883372/>

Suomen Terveystaito: Boswellia
<http://www.terveystaito.fi/boswellia-kasvin-terveyshyotyja-on-alettu-tutkia-vilkkaasti/>

Boswellia serrata torjuu oksidatiivista stressiä ja laskee monia tulehdusmarkkereita niveltulehduksen yhteydessä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24667331>

Boswelliasta apua astmaan, nivelreumaan, nivelrikkoon ja suolistosairauksiin
<https://boswellianews.wordpress.com/tag/asthma/>

Boswellialla ja kurkumalla positiivisia vaikutuksia urheilijoille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133128/#B8-nutrients-08-00745>

Boswellia ja kurkuma yhdessä tehokkaita nivelrikonhoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5761198/>

KURKUMA

Kurkuma on saanut maailmanlaajuista huomiota monista terveysvaikutuksista. Kurkuman vaikutukset perustuvat erityisesti sen antioksidanttisiin ja tulehdusta estäviin ominaisuuksiin. Tutkimukset osoittavat, että kurkuma voi auttaa hapetusstressin aiheuttamiin tulehduksiin, metaboliseen oireyhtymään ja niveltulehdukseen. Kurkuman on todettu hidastavan rustoja hajottavan entsyymien toimintaa. Se voi myös auttaa hallitsemaan liikunnan aiheuttamaa tulehdusta ja lihasten arpeutumista, mikä lisää toipumista urheilusuorituksen jälkeen.

Kurkuman käyttöalue kansanlääkinnässä on laaja ja sitä käytetään mm:

Flunssan oireisiin, kuumeeseen, kaikenlaisiin tulehduksiin. Sappirakon tai sappiteiden toimintahäiriöistä johtuviin ylävatsakipuihin

Ärtyvän suolen oireyhtymään sekä haavaiseen paksusuolentulehdukseen. Ruoansulatusvaikeuksiin, ilmavaivoihin. Alentamaan korkeaa kolesterolia. Yleisesti tulehdus- ja kipulääkkeenä nivelkulumisiin, jäykkyyksiin, nivelrikoon sekä ahdistuneisuuteen ja korkeisiin rasva-arvoihin.

Lisäksi pienet annokset voivat tarjota terveyshyötyjä ihmisille, joilla ei ole terveysongelmia. Kurkumaa voidaan käyttää ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa.

Kurkumalla on saatu hyviä tuloksia myös monien syöpätautien hoidossa. Kurkumaa on käytetty jopa vaikeahoitoiseen aivosyöpään glioblastoomaan yhdessä muiden syöpälääkkeiden kanssa. In vitro tutkimuksissa on havaittu, että kurkuman koko kasvilla on parempi teho keuhkosityövän soluihin kuin siitä eristetyillä yksittäisillä aineosilla. Kurkuman kokonaisuus lisäsi syöpälääke siplatiinin tehoa paremmin kuin kurkuman yksittäiset yhdisteet.

Kurkumalla on saatu lupaavia tuloksia antibioottiresistentteihin bakteereihin ja biofilmiin. Kurkuma estää tulehdusreaktiossa inflammasomin NLRP3:n aktivoitumista. NLRP3 -inflammasomi on osallisena monissa kroonisissa tulehdussairauksissa.

Inflammasomi on tulehdusreaktion keskeinen säätelijä:
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/7/duo10904>



Kurkuman vaikutukset terveyteen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>

Kurkuma ja tulehdukset
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27025786>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16387899>

Kurkuma estää inflammasomi NLRP3:n aktivoitumista
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29549176>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28669709>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25791922>

Kurkuma parantaa rasva-arvoja
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29185808>

Kurkumasta apua haavaiseen paksusuolentulehdukseen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29348389>

Kurkuma auttaa masennuksessa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28236605>

Kurkumalla on syöväntvastainen vaikutus
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29382728>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29065834>

Kurkuman kokonaisuus tehokkaampaa syövän hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29368356>

Kurkuma auttaa rintasyövässä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29356693>

Kurkuma eturauhassyövässä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29172709>

Kurkuma keuhkosityövän hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29408473>

Kurkumiinilla ja syöpälääkkeillä positiivisia yhteisvaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29187453>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5695266/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5650313/>

Kurkumiini ja antibioottiresistenssi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29193368>

MAARIANOHDAKE

Maarianohdake (*Silybum marianum*) on ollut rohdoskäytössä tuhansien vuosien ajan antiikin Kreikassa ja Roomassa. Nykytutkimus on vahvistanut rohdoksen hyödyllisyyden varsinkin maksahäiriöiden hoidossa. Maarianohdake on kulkeutunut eteläeurooppalaisilta sijoiltaan myös Suomeen, jossa sitä havaitaan lähinnä kaatopaikkojen liepeillä tai satamissa. Karvaiset varret kasvavat n 30-150 cm pituisiksi, valkosuoniset lehdet ovat pitkulaisia, aalto-reunaisia, teräväpiikkisiä ja tummanvihreitä.

Maarianohdakkeen teho perustuu lähinnä kolmeen maksaa suojelemaan yhdisteeseen, joiden muodostamaa ryhmää kutsutaan silymariiniksi. Keskeisin silymariinin osista on silibiniini. Maarianohdakkeen siemenissä on silymariinia 4-6 prosenttia.

Siemenissä olevan silymariinin on havaittu edistävän maksasolujen uudeleen kasvamista virusten tai haitallisten aineiden aiheuttamien vaurioiden yhteydessä. Silymariini näyttää muuttavan myös maksasolujen rakennetta niin, että haitallisten aineiden soluun pääsy vaikeutuu. Tämän seurauksena maksa voi käsitellä haitallisia aineita hitaassa tahdissa ylikuormittumatta.

Silymariinia käytetään maksasairauksien, kuten hepatiitin, kirroosin ja sap-pikivien hoidossa.

Maarianohdakkeen siementen silymariini saattaa suojata maksasoluja liiallisen alkoholimäärän ja muiden haitallisten aineiden, kuten myrkkysienten ja solumyrkkyjen vaikutuksilta. Lisäksi silymariinin on havaittu suojaavan myös munuaissoluja.

Ainoa raportoitu sivuvaikutus silymariinin käytössä on lievä laksatiivinen vaikutus, joka aiheutuu lisääntyneestä sappinesteestä. Maarianohdake voi aiheuttaa allergiaa (esim. mykerökukka-allergiassa). Tuotteen käyttö tulee lopettaa jos oireita ilmenee. Ei saa käyttää raskaus- ja imetysaikana.



Maarianohdake

<https://www.vogel.fi/rohtokasvit/silybum.php>

Silymariini tehokas maksarohto

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5728929/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5609553/>

Silymariinilla masennusta torjuvia vaikutuksia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29215318>

Silymariinista apua muistiin

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28842342>

Silymariinilla apua diabeetikoille

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29350661>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29422244>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29388698>

Silymariini lupaava

lääke dengue-kuumeeseen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=silymarin+dengui>

Silymariinilla syövän

vastaisia ominaisuuksia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5696161/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29068700>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24784867>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538855/>

Silymarin suojaa maksaa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5771617/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28458011>

Silymarin kroonisen hepatiitti

B:n hoidossa, meta-analyysi

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23247631>

OMEGA-3 RASVAHAPOT EPA JA DHA

Omega-3 rasvahapot ovat monityydyttymättömiä välttämättömiä rasvahappoja, joita on runsaasti kalassa. Hyviä omega-3 lähteitä ovat rasvaiset kalat, kuten makrilli, tonnikala, lohi, sampi, anjovis, sardiini, silli ja taimen. Näissä on noin yksi gramma omega-3 rasvahappoja 100 grammassa kalaa.

Välttämättömät rasvahapot ja niistä edelleen muodostuneet pidempiketjuiset rasvahapot ovat solukalvojen fosfolipidien rakennusaineita. Dokosaheksaeenihappoa (DHA) tarvitaan hermoston kehitykseen ja toimintaan sekä näön tarkkuuden ylläpitoon. Eikosapentaeenihappo (EPA) osallistuu elimistön välittäjäaineiden, mm. leukotrienien, prostaglandiinien ja tromboksaanien muodostukseen. Nämä välittäjäaineet osallistuvat moniin elimistön säätelyprosesseihin, kuten vastustuskyvyn, verenpaineen, kehon lämpötilan ja hermoston toiminnan säätelyyn.

Omega-3 vaikutuksia

Omega-3:n käyttö ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia ja parantaa jo sairastuneiden ennustetta. Kalaöljy vaikuttaa alentavan korkeaa verenpainetta laajentamalla verisuonia ja vähentävän verisuonten uudelleen tukkeutumista sydämen ohitusleikkauksen tai pallolaajennuksen jälkeen.

Nivelreumassa kalaöljy vähentää nivelten jäykkyyttä ja vähentää tulehduskipulääkkeiden (NSAID) tarvetta. Kalaöljy yksin tai yhdessä B12-vitamiinin kanssa vähentää kuukautiskipuja ja kipulääkkeiden tarvetta. Raynaud'n oireyhtymässä kalaöljy voi parantaa kylmänsietokykyä. Kalaöljy vaikuttaa parantavan 8-12 -vuotiaiden ADHD -lasten älyllisiä taitoja ja käyttäytymistä.

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä kalaöljy voi vähentää masennusoireita ja voi pidentää masennusjaksojen välistä aikaa. Kalaöljylisä voi auttaa estämään psykoottisen sairauden puhkeamisen lievästi oireilevilla nuorilla 25 ikävuoteen asti. Omega-3 rasvahapoilla voidaan hoitaa dyspraksian (motoristen toimintojen koordinaatiohäiriö, jossa on vaikea suorittaa tahdonalaisia liikkeitä) ja koordinaatiokyvyn ongelmia. Äidin kalaöljyn saanti raskauden aikana voi alentaa astman esiintymistä lapsilla.

Oxford Academic julkaisi meta-analyysin, jossa äidin käyttämän omega-3:n todettiin parantavan syntyvän lapsen psykomotorista kehitystä.

Elinsiirtojen jälkeisen lääkityksen aiheuttaman munuaisvaurion ja korkean verenpaineen ehkäisyyn voidaan käyttää kalaöljyä. Ikäihmisillä kalaöljy näyttää hidastavan luukatoa, yksin tai yhdessä kalsiumin ja helokkiöljyn kanssa.

Omega-3 rasvahapoilla on laajoja syövän kasvua estäviä vaikutuksia. Omega-3 rasvahapot estävät myös syöpään liittyvää laihtumista. Suuret annokset (7,5 grammaa päivässä) kalaöljyä näyttävät hidastavan laihtumista osalla syöpäpotilaita.



Suomen Terveystaito: Omega-3-rasvahapot
<http://www.terveystaito.fi/omega-3-ravitollisilla-terveydenhoidon-saastoja/>

Omega-3 rasvahapoista apua ADHD -häiriössä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603098/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5669464/>

Omega-3 -rasvahapot kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28987035>

Omega-3 -puute altistaa ennenaikaisille kuolemille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28802305>

Omega-3 ja rasvamaksa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5648933/>

Omega-3 -rasvahapot ja syöpä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29435611>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5752509/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29192322>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796192/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29324423>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29222889>

Omega-3 ja lapsen psykomotoriikka
<https://academic.oup.com/jn/article/148/3/409/4930799>

OMEGA-6 GAMMALINOLEENIHAPPO (GLA)

Omega-6 rasvahappoja kutsutaan usein haitallisiksi, koska niitä saadaan liikaa suhteessa omega-3 rasvahappoihin. Ongelman ydin on siinä, että ihmiset saavat liikaa huonolaatuista linolihappoa margariinista ja raffinoituista kasviöljyistä, jolloin siitä ei muodostu tärkeää tulehdusta estävää gamma-linoleenihappoa (GLA).

Linolihappo on välttämätön rasvahappo, josta elimistö muuttaa rasvahappoaineenvaihdunnan kautta mm. GLA-rasvahappoa. Muuntumisprosessissa tarvitaan FADS1- ja FADS2-geenejä jotka koodaavat mm. delta-5-desaturraasi (d-5-d) ja delta-6-desaturraasi (d-6-d) entsyymejä. Jos D6D:n aktiiviteetti on alentunut, se ei kykene valmistamaan linolihaposta GLA:ta. Silloin GLA:n, DHGLA:n ja PGE1:n tuotanto häiriintyy, ja kilpaileva entsyymi D5D tuottaa liikaa arakidonihappoa, josta puolestaan syntyy ”pahoja” eikosanoideja, jotka edistävät useiden tulehdusytokiinien syntymä kudoksissa.

Erilaiset sairaudet kuten diabetes sekä ravinnon liiallinen hiilihydraattien saanti, transrasvat, alkoholi ja lääkkeet estävät D6D entsyymin toimintaa. Myös sinkin ja B6-vitamiinin puutteen tiedetään estävän tämän entsyymin toimintaa. GLA:n puute estää hyvien eikosanoidien (prostaglandiinien) syntymä, jolloin insuliini menettää herkyyttään ja ihminen alkaa lihoa. Delta entsyymien (d-6-d) huono toiminta voidaan ohittaa nauttimalla suoraan GLA valmistetta.

Jos elimistössä ei ole riittävästi GLA:ta siitä voi seurata mm. ihon kuivumista, hilseilyä ja atooppista ihottumaa. Monissa maissa GLA:ta määrätään lääketieteellisin perustein naisille kuukautisia edeltäviin PMS oireisiin. Tutkimuksissa GLA:lla on todettu olevan myös syövän vastaisia vaikutuksia.

Äidinmaidonkorvikkeella ja stressillä on merkittävä yhteys varhaislapsuuden atopiaan, astmaan ja allergiseen nuhaan. Toisin kuin äidinmaito, korvikkeet eivät sisällä tätä arvokasta GLA -rasvahappoa. Äidinmaitoa lukuun ottamatta mikään muu varsinainen ruoka-aine ei sisällä GLA:ta isoja määriä, mutta sitä on runsaasti purasruohon, mustaherukan ja helokin siemenöljyissä.



Ravinnon liika omega-6 rasvahappo altistaa astmalle
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5575291/>

FADS1-, FADS2 ja Delta 5 ja 6 desaturasientsyymit
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25038994>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5486258/>

<http://europepmc.org/abstract/med/27088787>

GLA ohittaa d-6-d ongelman
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17892040>

D6D puute estää linolihapon muuttumista GLA:ksi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24435467>

Helokkiöljy
<http://www.tritolonen.fi/artikkelit/59-helokkiöljy>

GLA estää tulehduksia
<http://gamalift.com.br/site/artigos/29.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/19842026>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/11998897>

GLA ja Omega-3 aknen hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24553997>

Purasruohoöljystä apua sydämelle
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27050790>

GLA valmisteilla syöväntä vastaisia vaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3584109/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2901768/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15120717>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16567086>

Äidinmaidonkorvikkeet altistavat allergialle, atopialle ja astmalle
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29369067>

PANMOL® B-COMPLEX

Panmol® B-Complex -uute (chenopodium quinoa) sisältää kaikkia kahdeksaa B-ryhmän vitamiinia aktiivisessa, luonnollisessa muodossa. Vuosikymmenien tutkimustyö on auttanut kehittämään idätetyistä luomukvinoan siemenistä sertifioitua Panmol® raaka-ainetta. Panmol® sisältää B-vitamiinien lisäksi kofaktorit, jotka tekevät siitä ylivoimaisen synteettisiin B-vitamiineihin verrattuna. Panmol® sisältää myös B3-vitamiinin aktiivisen muodon NADH (nikotiiniamiinadeniini-dinukleotidi). Panmol® -raaka-ainetta käytetään Suomessa joissakin ravintolisissä.

Kaikkia vitamiineja voidaan valmistaa synteettisesti, mutta synteettisistä vitamiineista puuttuvat kaikki kasvien sisältämät tärkeät ”seura-aineet”: kofaktorit, fytoosterolit, bioflavonoidit, polyfenolit jne. Suurin osa esim. monivitamiinivalmisteista sisältää yksinomaan synteettisiä vitamiineja. Niiden teho ei voi olla koskaan samanveroinen kuin luonnonvitamiinivalmisteiden.

Synteettisiä B-vitamiineja suositellaan usein korkeita annoksia, mutta korkeat annokset voivat rasittaa elimistöä. Erityisen haitallisia ne ovat silloin, jos elimistössä on geneettisiä ongelmia aktivoida synteettisiä B-vitamiineja elimistön käyttöön.

Synteettiset vitamiinit on ensin muunnettava aktiiviseen muotoon, ennen kuin ne voivat vaikuttaa biologisesti kehossa. Jos elimistön kyky aktivoida synteettisiä vitamiineja on geenivirheiden takia heikentynyt, niin vitamiinien positiiviset vaikutukset jäävät elimistössä huonoiksi. Siitä voi seurata kehon kuormittumista ja synteettisten vitamiinien kertymistä verenkiertoon, mikä voi näkyä korkeina vitamiinipitoisuuksina verikokeissa. Tällaisia B-vitamiineja ovat erityisesti synteettiset foolihappo ja syanokobalamiini (B12-vitamiini).

Luonnon vitamiineja riittää pienet määrät

Luonnon vitamiinit ovat tehokkaita jo pieninä määrinä, ja ne vaikuttavat elimistössä pitempään. Kasvipäriset luonnon vitamiinit voidaan käyttää elimistössä välittömästi ilman energiaa kuluttavia aktivointimenetelmiä, ja ne imeytyvät elimistöön hyvin sisältämiensä kofaktoreiden ansiosta. Panmol® B-Complexin sisältämät B-vitamiinit imeytyvät elimistöön jopa neljä kertaa paremmin kuin synteettiset B-vitamiinit.

B-vitamiinien tarvetta lisäävät mm. fyysinen rasitus, ravinnon imeytymishäiriöt, yksipuolinen ravinto, runsas alkoholin käyttö ja hormonilääkkeet. B-vitamiineja tarvitaan mm. ihon hyvinvointiin, hermoston toimintaan sekä vähentämään väsymystä ja uupumusta.



Panmol® B-Complex
<http://www.panmol.com/en/index.php?id=303>

<http://www.panmol.com/en/index.php?id=102>

Panmol® NADH
<http://www.panmol.com/en/index.php?id=107>

<https://www.regenerativenutrition.com/assets/NADH/Panamol%20NADH%20Biography.pdf>



PUNAHATTU (AURINGONHATTU)

Punahattu Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste, jota suomalaiset ovat tottuneet käyttämään jo vuosikymmenien ajan. Punahattulla on laaja antiviraalinen spektri: se vaikutti seuraaviin viruksiin: rhino, RS, influenssa A ja B (ja niiden alaryhmät H3N2, H5N1, H7N7, H1N1pdm09), herpes simplex, parainfluenssa, corona (229E) ja lintuinfluenssa (H7N9). Echinaforce tukee vastustuskykyä ja sitä voi käyttää nuhakuumeen (flunssan) ennaltaehkäisyyn flunssakaudella sekä flunssan oireisiin kuten kurkkukipuun, käheytteen, yskään, nuhaan, kuumeeseen. Valmisteen sisältämää punahattu-uutetta on perinteisesti käytetty kohottamaan elimistön omaa vastustuskykyä.



Echinacea purpurea (Punahattu)
https://www.vogel.fi/rohtokasvit/echinacea_purpurea.php

Punahattu vilustumisen ja influenssan hoidossa
<https://www.vogel.fi/oireet/flunssa-punahattu.php>

Punahattututkimuksia
<https://www.vogel.fi/kasvilaakinta/tutkimukset.php>

Tietoa Pycnogenolista®
<http://www.pycnogenol.com/home/>

Pycnogenol® auttaa diabeetikkojen silmän retinopatiaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/12498513>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/19916788>

Pycnogenol® lievittää allergista nuhaa ja siitepölyallergiaa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27994914>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/20549654>

Pycnogenol® auttaa allegiseen astmaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22108478>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27994914>

Pycnogenol® auttaa Menieren tautiin ja korvien tinnitukseen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24988090>

Pycnogenol® tehokas alentamaan ylipainoa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5822826/>

Pycnogenol® vähentää jalkojen turvotusta lentomatkoilla sekä jet lag -oireita
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29512362>

PYCNOGENOL® RANNIKKOMÄNNYN KUORIUTE

Pycnogenol® valmistetaan Lounais-Ranskan rannikolla kasvavan männyn kuoresta, ja sen on todettu sisältävän ainutlaatuisen yhdistelmän procyanidiineja, bioflavonoideja ja fenolihappoja, jotka tarjoavat laajaa-alaisia terveyshyötyjä.

Pycnogenol® rannikkomännyn kuoriute toimii voimakkaana antioksidanttina, se on luonnollinen tulehduskipulääke ja se stimuloi kollageenin ja hyaluronihapon syntyä. Pycnogenol® auttaa ylläpitämään terveellistä verenkiertoa tukemalla valtimoiden rentoutumista, mikä parantaa verenkiertoa ja normalisoi verenpainetta sekä lievittää sydämeen rasitusta tukemalla typpioksidin tuotantoa. Pycnogenol® suojaa ihoa UV-säteilyn sekä stressin ja ympäristövaurioiden aiheuttamilta vapailta radikaaleilta. Pycnogenol® vahvistaa verkkokalvon kapillaareja ja auttaa ylläpitämään tervettä näkökykyä. Pycnogenol® tunnetaan myös sen kyvystä torjua eri syistä johtuvaa turvotusta.

Pycnogenol® valmistetta on tutkittu laajasti viimeisten 40 vuoden aikana. Siitä on julkaistu yli 400 tutkimusartikkelia, jotka varmistavat tuotteen turvallisuuden ja tehokkuuden.



RESVERATROLI

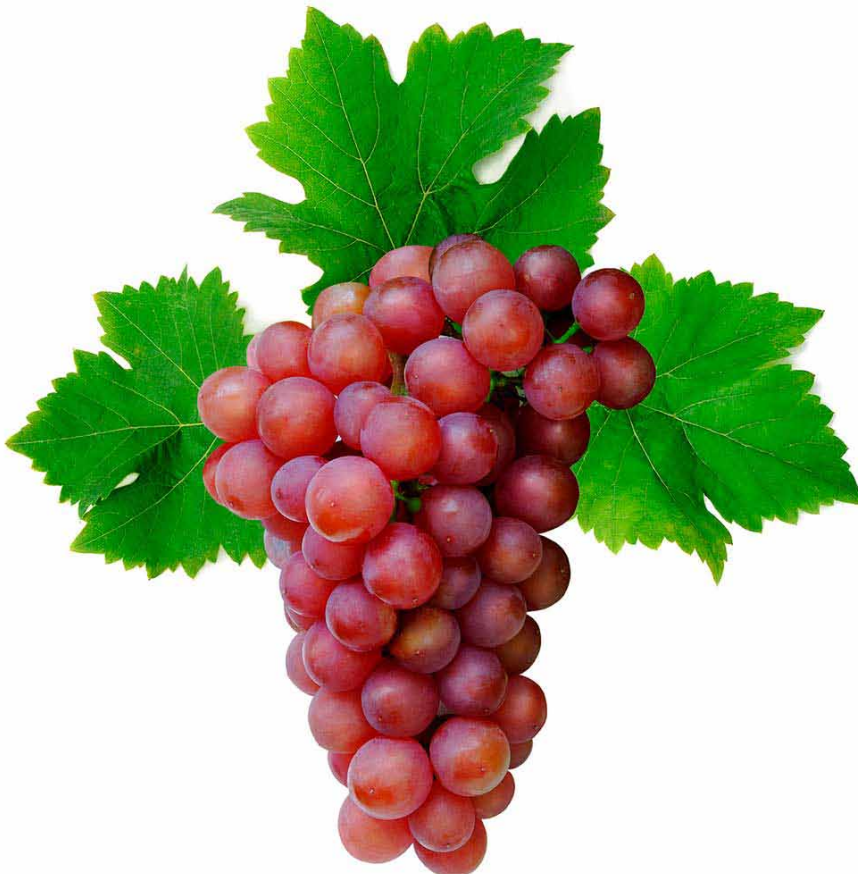
Resveratrolia on runsaasti erityisesti punaisissa ja sinisissä viinirypäleissä sekä hedelmissä, pähkinöissä, puolukoissa ja karpaloissa. Sitä on lisäksi eukalyptuksessa, kuusipuissa, liljoissa, mulperissa (silkkiäispuu), vadelmissa, mustikoissa, kookoksessa, tummassa suklaassa, maapähkinöissä ja japanintatarissa (Japanese Knotweed). Erityisen paljon resveratrolia muodostuu kasveihin kylmässä ilmalalassa.

Resveratrolia on myös fytoaleksiini, joka suojaa kasveja useiden eri sienipatogeenien hyökkäyksiltä sekä UV-säteitä vastaan. Käynnissä olevat tutkimukset keskittyvät resveratrolin terveysvaikutuksiin ihmisillä mm. diabeteksen, syövän ja sydän- sekä verisuonitautien torjunnassa.

Inflammasomit ovat äskettäin löydettyjä suuria solunsisäisiä tulehdusta aiheuttavia tekijöitä, jotka ovat osallisina moniin kroonisiin sairauksiin. Resveratrolin on havaittu tutkimuksissa estävän inflammasomin aktivoitumista.

Useat tutkimukset ovat vahvistaneet, että resveratrolia on tehokas aine hoidettaessa veren korkeita hapettuneen kolesterolin (ox-LDL) tasoja, jotka altistavat sydän- ja verisuonitauksille.

Hapettunut LDL-kolesterolia on valtimonkovettumataudin riskitekijä. Turun yliopistossa väitellyt LL Meri Linna osoitti väitöskirjassaan, että ox-LDL on keskeinen valtimoiden kovettumiseen johtava tekijä.



RavintolisäWiki: Resveratrolia
<http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=Resveratrolia>

Resveratrolia ja inflammasomi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5740584/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29257276>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5675880/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27643555>

<https://bmcimmunol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12865-018-0246-z>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28606469>

Resveratrolista apua hapettuneen LDL (ox-LDL) kolesterolin hoidossa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4812467/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25116358>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24170104>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23358928>

Hapettunut kolesterolia (ox-LDL) sydäntautien riskitekijä <https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/Sivut/hapettunut-ldl-kolesterolia-on-merkittava-valtimonkovettumataudin-riskitekijä.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22693160>

Resveratrolia vähentää syöpäläke sipplatinin haittavaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29405976>

Resveratrolia auttaa meluauriossa kuulon palautumista
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29393101>

Resveratrolia voi parantaa kongitiivisia toimintoja
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29596658>

Resveratrolilla syövän vastaisia vaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27685918>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29517181>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0734975018300272?via%3Dihub>

RUUSUJUURI

Ruusujuuri (*Rhodiola rosea* L.) kuuluu Crassulaceae-heimoon ja se on kunnoltaan puolipallomainen viuhko. Ruusujuuri on pohjoisen pallopuoliskon laajalle levinnyt monirotuinen laji. Sen tyypillisimpiä kasvupaikkoja ovat kosteat proarktiset rinteet sekä arktisen ja pohjoisboreaalisen vyöhykkeen rinteet. Nämä arktiset kasvupaikat ovatkin tuoneet ruusujuurelle myös nimityksen ”Arctic root”. Suomessa ruusujuuri kasvaa yleisenä Enontekiön, harvinaisempana Inarin ja Kittilän Lapissa tunturiseutujen kosteilla, soraisilla puronvarsilla, kallionraoissa ja lumen viipymäpaikoilla.

Ruusujuuren käyttöön, vaikutukseen ja viljelyyn liittyvä tutkimustoiminta oli laajaa entisessä Neuvostoliitossa, jossa syntyneiden tieteellisten julkaisujen määrä oli suuri. Ruusujuuren tutkiminen aloitettiin 1960-luvulla, ja sen päätarkoitus oli kehittää sellaisia valmisteita, jotka helpottavat kosmonauttien (USA:ssa nimi on astronautti) työtä avaruudessa.

Ruusujuurikasvit sisältävät mm. flavolignaaneja, flavonoideja, fenyylipropanoideja, kumariineja, steroleja, monoterpeenejä ja laktoneja. *Rhodiola rosea* n tärkeimmät vaikuttavat aineet ovat rosaviini, rosariini, rosiini ja salidroside, joista rosaviini on lääkinnällisten vaikutusten kannalta kaikkein tärkein.

Ruusujuuri vaikuttaa adaptogeenisesti ja stressiä vähentävästi. Adaptogeenisesti vaikuttavilla kasveilla on tuhansien vuosien käyttöhistoria. Ginseng (*Panax ginseng*) on tämän kasviryhmän tunnetuin ja tyypillisin kasvi. Aikaisimmat käyttö- ja tutkimustiedot ovat idästä, mutta ajan myötä myös länsimaissa niiden tutkimus on lisääntynyt. Ruusujuuri on noussut maailmalla hyvin mielenkiintoiseksi tutkimuskohteeksi stressiä vähentävänä adaptogeenisesti vaikuttavien kasvien joukosta. Sen suosio on levinnyt idästä länsimaihin ja vastaanotto on ollut kaikkialla menestys.

Nykykyiset lääketieteen ongelmat mm. sairauksien kroonistuminen, ikäihmisten suhteellisen määrän kasvu ja lisääntyvä stressi ovat johtaneet siihen, että lääketiede on yhä kiinnostuneempi adaptogeenisistä kasveista.

Ruusujuuri on käytössä hyvin turvallinen. Joitakin vasta-aiheita on lähinnä tutkimusten puutteen vuoksi, tämän takia ruusujuurta ei esimerkiksi suositella käytettäväksi raskauden aikana. Muita käytön vasta-aiheita ovat akuutin vaiheen infektio ja kuume, allergiaoireet, reuman akuuttivaihe, verenvuototaipumus. Verenohennuslääkitystä käyttävälle ruusujuurta ei välttämättä suositella, mutta haittoja ei ole raportoitu. Kyse on lähinnä sopivasta annoksesta.



RavintolisäWiki: Ruusujuuri
<http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=Ruusujuuri>

Ruusujuuri auttaa krooniseen stressiin ja burnout oireisiin
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13651501.2017.1417442>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29325481>

Adaptogeenit ja stressi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28640972>

Ruusujuuresta apua masennukseen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27214337>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27013349>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4297663/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17990195>

Ruusujuuresta apua raskaan liikunnan lihasvaurioihin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5735688/>

Ruusujuurella ja kurkumalla on synergisiä vaikutuksia stressiin ja tulehduksiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29341943>

Ruusujuuresta apua Alzheimerin tautiin <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5784351/>

Ruusujuuresta apua naisten vaihdevuosisoireisiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26776957>

Ruusujuurella syväntavastaisia vaikutuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5732533/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4705552/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25814002>

UBIKINONI KOENTSYYMI Q10

Koentsyymi Q10 tunnetaan myös nimellä ubikinoni (ubi on latinaa ja tarkoittaa kaikkialla). Ubikinoni on vitamiinin kaltainen aine, jota on useissa eri ruuissa kuten sisäelimissä, lihassa, sillissä, soijassa ja sardiineissa. Keho pystyy tuottamaan ubikinonia myös itse. Ubikinonin muodostuminen kehossa hidastuu ikääntymisen myötä, lisäksi voimakas fyysinen harjoittelu tyhjentää kehon ubikinonivarastoja. Asiantuntijoiden mukaan kehon ubikinonipitoisuudet ovat huipussaan 20–25-vuotiaana, jonka jälkeen ne alkavat laskea. Ubikinonia saanti ruuasta on arvioitu olevan noin 5–20 milligrammaa päivittäin. Kehon oma varasto sisältää noin 1–1,5 grammaa ubikinonia. Korkeimmat pitoisuudet ovat sydämessä, maksassa ja munuaisissa.

Kehon energia tuotetaan solujen mitokondrioissa, joita on jokaisen solun sisällä. Mitokondrioita kutsutaan solun “voimalaitoksiksi”. Mitokondrioissa on ubikinonia. Mitä enemmän solu tarvitsee energiaa, sitä enemmän se sisältää mitokondrioita. Lihassoluissa ja siittiösoluissa on paljon mitokondrioita. Mitokondrioiden sisällä muodostuu energiaa, kun rasvasta, hiilihydraateista, proteiineista ja alkoholista muodostuu ATP:tä (adenosiinitrifosfaatti), joka varastoi energiaa kemiallisessa muodossa. Solu hajottaa ATP-molekyylin ja vapauttaa energian, joka on varastoitunut sen sisään. Elimistö käyttää ATP:tä aina, kun se tarvitsee energiaa, esim. lihasten toimintaan, ruuan sulattamiseen, aivojen toimintaan ja immuunipuolustukseen.

Ubikinonilla tehtyjä tutkimuksia

Äskettäin tehty meta-analyysi osoittaa, että Q10 vaikuttaa useisiin tulehdusmerkkiaineisiin kuten CRP, IL-6 ja TNF- α laskemalla näiden arvoja merkittävästi. Fibromyalgiapotilailla on havaittu mitokondrioiden toimintahäiriöitä, joista seuraa kroonista tulehdusta. Tähän voidaan käyttää hoitona Q10 valmistetta.

Q10 -puutokseen on liitetty neurokognitiivisia sairauksia, kuten myopatiaa, pikkulasten ataksiaa, enkefalomyopatiaa ja vaikeita vastasyntyneiden sairauksia, mukaan lukien kehitysviive ja henkinen jälkeenhäiriöisyys. Q10 voidaan käyttää myös migreenin hoidossa ja silmän verkkokalvon sairauksissa.

Q10 ja melatoniini vähentävät okratoksiini A:n haittavaikutuksia. Okratoksiini A:ta on mm. homeen saastuttamissa rakennuksissa ja viljoissa. Q10 ja B3-vitamiini nikotiiniamidiadeniininukleotidi (NADH) auttavat kroonisessa väsymysoireyhtymässä.

Q10 voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä hoitona estämään komplikaatioita ohitusleikkauspotilaille. Äskettäin tehdyssä tutkimuksessa Q10 -lisä vähensi merkittävästi systolista verenpainetta.

Q10 auttaa fibromyalgiassa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3934515/>

Q10 auttaa CFS-potilaita
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27125909>

Q10 ja NADH auttavat CFS:ssä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4346380/>

Q10 laskee tulehdusmarkkereita
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28179205>

Q10 alentaa verenpainetta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29330704>

Q10 ja neurologiset sairaudet
<https://academic.oup.com/hmg/article/25/13/2881/2525759>

Q10 ja sydänogelmat
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25344142>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5733971/>

Q10 parantaa siemennestettä
[http://www.jurology.com/article/S0022-5347\(09\)00542-4/fulltext](http://www.jurology.com/article/S0022-5347(09)00542-4/fulltext)

Q10 ja silmäongelmat
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28762311>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3929080/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5645575/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3938850/>

Q10:sta apua migreeniin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27670440>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29298622>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4640499/>

Q10 vähentää merkittävästi triglyseriditasoja metabolisessa häiriössä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29623830>

Q10 ja syöpä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29319808>

Q10 ja tyypin 2 diabetes
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22595020>

UBIKINOLI Q10:n AKTIIVIMUOTO

Ubikinoli on koentsyymi Q10:n pelkistynyt aktiivimuoto. Q10 esiintyy ihmisen elimistössä kahdessa toisilleen läheisissä olomuodoissa, joista hapettunut perusmuoto on ubikinonia ja sen pelkistynyt olomuoto ubikinolia. Ubikinoni toimii elimistössä antioksidanttina.

Tuoreen tutkimuksen mukaan sähköyliherkkyydestä (EHS) kärsivät henkilöt eroavat monikemikaaliyliherkkyys (MCS) potilaista siten, että EHS-potilailla on korkeammat hapettuneen Q10 tasot veressä. Tämän tutkimustiedon valossa EHS potilaiden tulisi käyttää ravintolisänä ennemmin aktiivista ubikinolia kuin tavallista ubikinonia.

Tutkimuksessa 12 viikon ubikinolihoito paransi diabeettisen polyneuropatian kliinisiä tuloksia ja hermoston johtumishäiriöitä.

Ubikinolista voi olla apua lapsettomuuteen, koska se vaikuttaa follikkelia stimuloivaan (FSH) ja luteinisoivaan (LH) hormoneihin. Tutkimuksessa havaittiin, että ubikinoli vähentää oksidatiivista stressiä neuroendokriinisessa järjestelmässä.

Ubikinolin käyttö parantaa autonomisen hermoston toimintaa ja kognitiivisia toimintoja kroonisessa väsymysoireyhtymässä (CFS). 200 mg ubikinolia vuorokaudessa, kahden viikon ajan ennen rasittavaa liikuntaa vähentää oksidatiivista stressiä.

Alzheimerin tautia sairastavilla on aivo-selkäydinnesteessä lisääntynyt hapettuneen Q10:n -määrä, joten myös heille aktiivinen ubikinoli on parempi vaihtoehto kuin ubikinoni.

Tutkimuksissa on vahvistettu, että aktiivisella ubikinolilla on positiivisia vaikutuksia muistiin ja se lievittää Parkinsonin taudin oireita. Sen sijaan tavallisella Q10:llä ei ole saatu Parkinsonin taudin oireisiin positiivisia tuloksia.

Ubikinoni ja ubikinoli

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26228113>

Ubikinonin ja ubikinolin

määrittäminen verinäytteestä

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5105606/>

Ubikinoli ja sähköyliherkkyys

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4000647/>

Ubikinoli ja lapsettomuus

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4910857/>

Ubikinoli ja liikunta

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27193497>

Ubikinoli auttaa CFS -potilaita

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27125909>

Q10 ja Alzheimerin tauti

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/19784856>

Ubikinoli ja muisti

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5636788/>

Ubikinoli ja Parkinsonin tauti

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26054881>

Ubikinoli, asetyyli-L-karnitiini, R-lipoiinihappo, melatoniini ja D3-vitamiini Parkinsonin taudissa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28986235>

Ubikinoli ja sydämen vajaatoiminta

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25263245>

Ubikinoli ja D-riboosi sydämen vajaatoiminnan hoidossa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5879598/>



TYRNI, VITAMIINIEN JA OMEGA-7 -RASVAHAPON LÄHDE

Tyrni (*Hippophaë rhamnoides*) on piikikäs, mutta hyvin koristeellinen marjapensas, jonka oranssinkeltaiset marjat kätkevät sisäänsä vaikuttavan määrän ravitsemuksellisia ja fytoterapeuttisia ominaisuuksia. Idässä tyrni on ollut aina tärkeä kansanlääkinnässä, ja tutkimusten lisääntyessä sen suosio on kasvanut myös länsimaissa. Tyrninmarjojen sisältämien vitamiinien lisäksi kiinnostusta ovat lisänneet marjan monipuoliset ja terveelliset rasvahapot ja kasvisterolit.

Tyrnin marjoissa on erittäin runsaasti C-vitamiinia (keskimäärin 100-400mg/100g) sekä A-vitamiinin esiasteita kuten betakaroteenia. Tyrnin marjat sisältävät myös E- ja K-vitamiineja, kumariineja ja oksikumariineja, joilla tiedetään olevan tulehdusta ehkäisevä ja kouristuksia laukaiseva vaikutus. Lisäksi tyrni sisältää kasvisteroleja, jotka vähentävät ravinnon mukana tulevan kolesterolin imeytymistä. Tyrnimarjojen hapan maku johtuu pääosin sen sisältämästä omenahaposta.

Tyrniöljyssä on tyydyttymättömiä rasvahappoja kaikista tärkeimmistä omega(n) sarjoista: omega-3-sarjan alfa-linoleenihappoa, omega-6-sarjan linolihappoa, kasvikunnassa harvinaisia omega-7-sarjan palmitoleiinihappoa ja vakseenihappoa sekä oliiviöljystä tuttua omega-9-sarjan öljyhappoa.

Omega-7-rasvahapposarjaan kuuluva kertatyydyttymätön palmitoleiinihappo toimii yhteistyössä monitydyttymättömien rasvahappojen kanssa. Sillä on merkitystä rasva-aineenvaihdunnan ongelmatilanteiden lievittäjänä. Palmitoleiinihapon on todettu eläimillä tehdyissä kokeissa alentavan veren kolesterolin ja triglyseridien määrää linolihapon tapaan.

Tyrniöljyä käytetään iho-ongelmissa, limakalvojen kuivuuteen (mm. silmät ja intiimialueet) ja sädehoidon aiheuttamissa haitoissa syöpähoitojen yhteydessä.



Turun yliopisto: Tyrni ja mustikka
<https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/riskiryhmaan-kuuluvat-hyotyvät-taysin-terveita-enemman-tyrnista-ja-mustikasta.aspx>

Tutkimuksia tyrniöljystä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29166576>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25976784>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5438513/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4882658/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28134520>

Tyrniöljy suojelee naisen limakalvoja menopausissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25104582>

Tyrniöljy suojelee aflatoxin B1 myrkyltä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/23472020>

Tyrniöljystä apua kuiviin silmiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/21832964>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/20554904>

Tyrniöljy suojelee säteilyhaitoilta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5321182/>

Tyrniöljy suojaa maksaa parasetamolin haitoilta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29425659>

Tyrnillä tehtyjä tutkimuksia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28766672>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24594274>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22664145>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/21960663>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29425659>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24502215>

D-VITAMIINI

D-vitamiini ei ole varsinaisesti vitamiini, vaan se on rasvaliukoinen kalsi-trioli-hormonin esiaste. D-vitamiinin luonnollisia lähteitä ovat mm. rasvainen kala (esim. silakka, lohi), ravintorasvat, kananmunat ja sienet. Eläin-peräinen D3-vitamiini on kolekalsiferoli, ja kasvipерäinen D2-vitamiini on ergokalsiferoli.

Koska D-vitamiinista on pohjoisilla leveysasteilla ollut puutetta, on riittävän saannin turvaamiseksi jo kauan käytetty ravintolisiä. D-vitamiinin saanti-suosituksista ja veriarvoista on vallalla eri näkemyksiä. Funktionaalisen lääketieteen näkökulmasta D-vitamiinin päivittäisen saannin tulisi olla 50-125 mikrogrammaa ja veriarvojen olla 120-150 mmol/l, jotta luusto ja immuuni-puolustus pysyvät kunnossa.

D-vitamiinilla on monenlaisia terveysvaikutuksia. D-vitamiini voi ehkäistä lonkan osteoartriittia (nivelrikko) ja osteoporoosia (luukato). D-vitamiinilla näyttää olevan yhtä tärkeä merkitys sydämen ja verenkierron terveydelle kuin lihasten ja luuston terveydellekin. D-vitamiini vaikuttaa edullisesti kalsiumaineenvaihduntaan ja voi vähentää valtimoiden seinämiin kertyvän kalsiumin määrää.

D-vitamiinin on osoitettu vähentävän syöpäsolujen kasvua ja jakautumista, se voi vaikuttaa eturauhassyövän, paksusuolisyövän ja rintasyövän riskin alenemiseen.

Matalan D-vitamiinitason omavilla on useammin nuhakuumeita. Matalan D-vitamiinitason yhteys on havaittu myös mm. MS-taudissa, fibromyalgiassa, myopatiassa, reumataudeissa, metabolisessa oireyhtymässä ja tyypin 2 diabeteksessa. D-vitamiinilla on positiivisia vaikutuksia kroonisen hepatiitti C -infektion potilailla.

D-vitamiinia käytetään tieteellisen näytön perusteella myös erilaisten sairauksien ja tilojen hoitoon. Tällaisia ovat mm. riisitaudin ehkäisy ja hoito ja luiden haurastumisen aiheuttamien kipujen (osteomalasia) hoito. D-vitamiinia käytetään myös estämään kaatumisista aiheutuvia murtumia.

D-vitamiini voi vähentää autoimmuuniperäisen kilpirauhastulehduksen TPOAb ja TyglAb vasta-aineita.

Tuoreen meta-analyysin mukaan D-vitamiinin ja folaatin puute liittyy skitsofrenian puhkeamiseen ja sairauden pahempiin oireisiin.



Suomen Terveystaito: D-vitamiini
<http://www.terveystaito.fi/d-vitamiini-avuksi-painonpudotuksessa/>

D-vitamiini suojaa hengitystieinfektioilta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488782/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543548/>

D-vitamiinin puute altistaa nuoret naiset autoimmuunisairauksille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29385507>

Raskaana olevien äitien D-vitamiinin käyttö vähentää merkittävästi jälkeläisten astmaa ja hengitystieinfektioita
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5659607/>

D-vitamiinin puute altistaa homeen aiheuttamille hengitystietulehduksille
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4413954/>

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0099805>

D-vitamiini ja kilpirauhastulehdus
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29388046>

D-vitamiini vähentää kuolemia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28539415>

Hepatiitti C ja D-vitamiini
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28833855>

D-vitamiini ja syövän torjunta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5690785/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5396104/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5334681/>

D-vitamiini, folaati ja skitsofrenia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29206972>

D- ja B12-vitamiini vähentävät haimasyövän riskiä, meta-analyysi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29595633>

Matala D-vitamiinipitoisuus voi pahentaa kiputuntemusta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29559013>

D-vitamiini vähentää kroonista tulehdusta tyypin 2 diabeetikoilla
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29490085>



B-VITAMIINIT

Tässä osiossa käsitellään neljää B-ryhmän vitamiinia, jotka ovat tällä hetkellä maailmalla intensiivisen tutkimuksen kohteena. Nämä vitamiinit ovat foolihapon, B12-, B6- ja B3-vitamiinien aktiiviset luonnolliset muodot. Aktiiviset B-vitamiinit ovat sitoutuneina koentsyymeihin, joten elimistö pystyy hyödyntämään niitä, vaikka elimistössä olisi geneettisiä ongelmia. Korostettakoon kuitenkin, että kaikki kahdeksan B-vitamiinia ovat elämälle välttämättömiä ja ne toimivat parhaiten, kun niitä kaikkia saadaan elimistöön oikeassa suhteessa ja niiden aktiivisina ja luonnollisina muotoina.

B-vitamiineja, erityisesti folaattia ja B12-vitamiinia, tarvitaan elimistön metylaatioon. Metylaatio vaikuttaa moniin toimintoihin kehossa, kuten esim. detoksifikaatio (myrkkyjen poisto), välittäjäaineiden synteesi, folaatin aineenvaihdunta, hormonien säätely ja monet muut prosessit. Viime vuosina on huomattu, että jopa 30-50 % ihmisistä kärsii MTHFR geenivirheestä, jolloin elimistön kyky käyttää hyödyksi foolihapon ja B12-vitamiinien synteettisiä muotoja on heikentynyt. Geenitutkimuksen myötä on voitu osoittaa, että on iso merkitys sillä, missä muodossa vitamiinit tulevat elimistöön.

MTHFR tarkoittaa metyleenitetrahydrofolaattireduktaasia ja se on entsyymi, joka muuntaa foolihapon (synteettinen muoto), aktiiviseen 5-metyyilitetrahydrofolaatti muotoon. Ihmisillä, joilla on MTHFR-geenimutaatio, on heikentynyt kyky tuottaa tätä tärkeää entsyymiä. MTHFR-entsyymillä on tärkeä rooli koko ihmisen aineenvaihdunnassa. Keho käyttää metioniinia proteiinien ja muiden tärkeiden yhdisteiden valmistamiseen. Jos elimistö ei pysty pilkkomaan homokysteiniä, niin sitä alkaa kertyä liikaa elimistöön, mikä voi altistaa mm. sydän- ja verisuonitauksille ja vastasyntyneiden hermostovaurioille.

MTHFR -geenivirheet

MTHFR geenivirheisiin on yhdistetty mm. seuraavia ongelmia: ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, masennus, unettomuus, jännitys, huono muisti, ADHD, autismi, energian puute, ekseema, halkeilevat huulet, huono hiusten ja kynsien laatu, anemia, pahoinvointi, herkkyyys kirkkaille valoille, polttavat ja rasakat silmät, nopea sydämen syke, autoimmuunisairaudet, lihas- ja nivelkivut, kilpirauhasen toimintahäiriöt, lapsettomuus ja keskenmenot, fibromyalgia, lihavuus, ripuli tai ummetus, syöpä. MTHFR 677C>T variantti altistaa 2 tyyppin diabeetikot diabeettiselle neuropatialle. MTHFR -geenivirhe vaikeuttaa myös B12-vitamiinin imeytymistä.

Niiden, joilla on MTHFR -geenivirhe, tulee käyttää aktiivisissa muodoissa olevaa folaattia ja B-12 vitamiinia. Koska suuri osa ei tiedä, kärsivätkö he tästä geenivirheestä, niin silloin on turvallisinta käyttää aina aktiivisia B-vitamiineja. Markkinoilta löytyy sellaisia ravintolisiä, joissa kaikki B-vitamiinit ovat aktiivisessa muodossa.

Kaikki B-vitamiinit ovat tärkeitä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772032/>

Mikä on MTHFR -geeni?
<https://ghr.nlm.nih.gov/gene/MTHFR>

B-vitamiinit ja metylaatio
http://www.hdri-usa.com/assets/files/role_of_b_vitamins_in_biological_methylation.pdf

Metylaation vaikutus mieleen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29237550>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5663157/>

B-vitamiinit ja masennus
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27655070>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17074966>

MS-tauti ja B-vitamiinit
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28875857>

MTHFR 677 ja diabetes
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29222982>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29182429>

MTHFR ja keskenmenot
<https://academic.oup.com/humrep/article/21/5/1161/987105>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29315997>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5778916/>

MTHFR -geeni ja syöpä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5040218/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/25070812>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5593640/>

MTHFR C677T- ja 1298C altistavat lapset leukemialle
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758194/>

DNA metylaatio ja krooninen stressi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5831952/>

Homokysteini, B-vitamiinit ja MTHFR
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29532755>

FOOLIHAPPO B9-VITAMIINI (FOLAATTI ja L-5-MTHF)

Foolihappo on B9-vitamiinin synteettinen muoto. Folaatiksi kutsutaan ruuan eri folaatteja (luonnossa on yli 100 erilaista folaattia). Folaatin aktiivinen muoto on metyyli-tetrahydrofolaatti (L-5-MTHF). Folaatti on vesiliukoinen vitamiini ja sitä tarvitaan normaaliin kasvuun ja kehitykseen, verisolujen tuottoon sekä ruoansulatuskanavan toiminnan ylläpitämiseen. Elimistö ei pysty itse muodostamaan folaattia, siksi sitä tarvitaan ravinnosta.

Luonnollista folaattia sisältävät mm. lehtivihannekset, kuten pinaatti, parsakaali- ja sipulikasvit. Myös fermentoidut ruuat ovat luonnollisia folaatin lähteitä. Lisäksi hedelmät ja monet marjat sekä pavut, hiiva, sienet, liha, etenkin sisäelimet (naudan maksa ja munuainen) ja myös appelsiinimehu ja tomaattimehu sisältävät runsaasti folaatteja. Ruoan folaatit tuhoutuvat herkästi valon (UV) vaikutuksesta ja keitetessä. Folaatin puutteen riskiryhmässä ovat yksipuolista ja vähän kasviksia sisältävää ruokavaliota syövät sekä raskaana olevat ja imettävät naiset.

Matalien folaattitasojen on väestötutkimuksissa osoitettu liittyvän lisääntyneeseen keuhko-, kohdunkaula- ja paksusuolisyövän riskiin, sydän- ja verisuonitauteihin, masennukseen ja Alzheimerin tautiin.

Folaatin puute liittyy hermostoputkihäiriöihin ja sikiön epämuodostumiin. Edellä mainittujen lisäksi on näyttöä siitä, että folaatin puute on riski lapsuuden leukemian kehittymiselle. Tutkimusnäyttöä on myös epilepsian ja MTHFR -geenivirheen välisestä yhteydestä.

MTHFR -geenivirheen vuoksi elimistöllä on heikentynyt kyky metyloidia synteettistä foolihappoa elimistön käyttöön, josta seuraa folaatin puute. Metylaatio-ongelma voi näkyä korkeana foolihappopitoisuutena. Syöpäpotilaille tavataan usein korkeita foolihappopitoisuuksia verikokeissa.

Ravintolisiä valittaessa on hyvä tarkistaa, missä muodossa valmisteeseen B-vitamiinit ovat. Parhaissa valmisteissa kaikki B-vitamiinit ovat luonnollisessa aktiivimuodossa. Lisäksi on hyvä suosia sellaisia valmisteita, joissa B-vitamiinien annokset ovat kohtuullisen matalia. Poikkeuksena ovat tietysti sellaiset sairaudet, kuten esimerkiksi pernisiöosi anemia, jossa tulee käyttää korkeita annoksia B12-vitamiinia ja mieluiten metyylikobalamiinia.

Raskautta suunnittelevien ja raskaana olevien ravintosuosituksissa tulisi kiinnittää huomiota myös synteettisen foolihapon haitallisuuteen. Heille tulisi suositella aktiivisessa muodossa olevaa L-5-MTHF folaattia tai sellaista valmistetta, jossa kaikki B-vitamiinit ovat aktiivisessa muodossa.

Vitamiinitutkimusten ristiriitaiset tulokset johtuvat usein siitä, että tutkimuksissa käytetään suuria määriä synteettisiä vitamiineja. Monissa tutkimuksissa ei edes mainita, mikä vitamiinimuoto kyseisessä tutkimuksessa on ollut käytössä. Yleensä kuitenkin tutkimuksissa käytetään vitamiinivalmisteiden synteettisiä muotoja.

RavintolisäWiki: B9-vitamiini
http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=B9-vitamiini_eli_folaatti

Folaattimetylaatio ja ravinto
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5733941/>

Autismi ja folaatin imeytyminen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29578363>

Tupakoitsijat ja metylaatio
<http://cancerres.aacrjournals.org/content/70/2/568.full>

Foolihappo, B12 ja laskimotukos
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5795511/>

Folaatti ja autismi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23653228>

MTHFR -geenivirhe ja epilepsia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27976555>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24556013>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25079578>

Veren korkea foolihappopitoisuus voi altistaa syövälle
<https://clinicaledgejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13148-017-0374-y>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29320118>

Folaatti ja keuhkosityöpä
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23673118>

Folaatti ja lasten leukemia
<https://genesandnutrition.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12263-017-0560-8>

Raskaus ja hermostoputkihäiriö
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5809909/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29433770>

Folaatti ja raskaus
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29341861>

B-12 KOBALAMIINI

B12-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jota tarvitaan mm. aivojen, hermoston ja veren puna- ja valkosolujen kehittymiseen ja normaaliin toimintaan. B12-vitamiinia esiintyy runsaasti eläinkunnan tuotteissa, kuten sisäelimiissä, lihassa, kalassa, kananmunissa ja maitotuotteissa.

B12-vitamiinin luonnollisia muotoja ovat mm. metyylikobalamiini ja adenosyylikobalamiini. Metyylikobalamiini on eniten käytetty aktiivinen B12-vitamiinimuoto. Tutkimukset osoittavat, että metyylikobalamiinia sisältävät ravintolisät ovat tehokkaita korjaamaan B12-vitamiinin puutosta ja niitä voidaan käyttää vaihtoehtona B12-vitamiinipistoksille.

Synteettinen B12-vitamiini on nimeltään syanokobalamiini ja se sisältää syanidia, jolla voi olla myrkyllisiä vaikutuksia, jos sitä käytetään suuria määriä pitkään. Elimistö joutuu muuntamaan syanokobalamiinin metyyli- ja adenosyylikobalamiiniksi ennen kuin elimistö pystyy käyttämään sitä hyväkseen. B12-vitamiinin syanidimuoto ei ole ihanteellinen muoto niille, joilla on MTHFR-geenivirhe. B12-vitamiinin syanokobalamiini -muodolla on vähäinen biologinen aktiivisuus ja sitä voi kertyä liikaa elimistöön.

Yleisimpiä syitä B12-vitamiinin puutteeseen ovat erilaiset vitamiinin imeytymishäiriöt, esim. mahalaukun solujen riittämätön kyky erittää ns. sisäistä tekijää eli intrinsic factoria, jota tarvitaan B12-vitamiinin imeytymisessä sekä MTHFR geenivirhe. Oxfordin yliopisto havaitsi äskettäin, että B12-vitamiinin puute on yllättävän yleistä ikääntyvillä, ja että sen puute voi olla yhteydessä dementiaan.

B12-vitamiini toimii koentsyyminä perimäaineksen muodostuksessa (DNA-synteesi ja nukleotidit), sitä tarvitaan folaatin muuttamiseen aktiiviseen muotoon, solukalvojen fosfolipidien rakennukseen, hermokudoksen toimintaan ja verisolujen muodostukseen.

Eläintutkimuksen mukaan B12-vitamiinin ja foolatin aktiiviset muodot parantavat sikiön kasvua.

Alustavien tutkimusten mukaan 1000 mcg B12-vitamiinia kielen alle annosteltuna saattaa auttaa ehkäisemään aftojen puhkeamista, lyhentämään haavauman kestoa ja vähentämään kipua.

Tutkimus vahvistaa, että metyylikobalamiini ja asetyyli-L-karnitiini ovat molemmat tehokkaita diabeetikkojen neuropatiaan.

B12-vitamiinin puutos:

B12-vitamiinin puutos on yhdistetty mm. seuraaviin sairauksiin: anemia, allergiat, väsymys, uupumus, krooninen väsymysoireyhtymä (CFS), sydän-sairaudet, verisuonten uudelleen tukkeutuminen sydämen valtimoiden pallo-laajennuksen jälkeen, diabetes, lymen (borreliosis) tauti, MS-tauti, muisti-ongelmat, immuunijärjestelmän ongelmat, korkea kolesteroli, psoriasis.

RavintolisäWiki: B12-vitamiini
http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=B12-vitamiini_eli_kobalamiini

B12 ja fibromyalgia
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4406448/>

Metyylikobalamiini ja hermovauriot
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28179161>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4523890/>

Metyylikobalamiini ja ALS
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27922548>

Metyylikobalamiini ja kipu
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27916242>

Lasten B12- puute ja suun kautta annettava metyylikobalamiini
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28667789>

Metyylikobalamiini on tehokas diabeetikkojen B12 -puutoksessa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27355231>

B12 aktiiviset muodot parempia kuin B12 synteettinen muoto
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29032242>

Metyylikobalamiini vähentää kemoterapian aiheuttamaa neuropaattista kipua
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4956006/>

B12 vitamiini ja DNA -vaurio
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24215581>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22790087>

Metyylikobalamiini ja asetyyli-L-karnitiini ovat tehokkaita diabeetikkojen neuropatiaan
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5009142/>

B12 ja suun aftat
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/19124628>

B6-VITAMIINI

B6-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini ja se toimii antioksidanttina. B6-vitamiini osallistuu yli sataan entsyymireaktioon soluissa, tärkeimpinä aminohappojen aineenvaihdunta, energian tuotanto ja hermovälittäjäaineiden tuotanto. Ravintolisissä B6-vitamiini on useimmiten synteettisenä muotona.

B6-vitamiinia tunnetaan kolme aktiivista muotoa, pyridoksiini, pyridoksaamiini ja pyridoksaali-5-fosfaatti (P-5-P).

Parhaita B6-vitamiinin luonnollisia lähteitä ovat eläinkunnan tuotteet, kuten liha, kala, sisäelimet, munankeltuainen ja maito sekä hiiva ja täysjyvävilja. Tarve voi kasvaa sairauksien aikana, toipilaana, raskauden ja imetyksen aikana ja kovassa fyysisessä rasituksessa. Puutetta voi esiintyä esimerkiksi alkoholisteilla, raskauden aikana ja ehkäisytablettien käyttäjillä. Runsas proteiinin saanti lisää B6-vitamiinin tarvetta.

B6-vitamiinin puutosoireita ovat väsymys sekä iho-, hermosto- ja verenkuumuudet. Iho-oireina esiintyy hilseileviä ihotulehduksia erityisesti suun ja nenän ympärillä. Hermosto-oireet ilmenevät ärtyneisyytenä, kouristeluna, masentuneisuutena, mielialan muutoksina ja pahoinvointina. Lievä puutos liittyy useimmiten huonoon ravitsemukseen ja samanaikaiseen muiden vitamiinien puutteeseen. B6-vitamiinin puute voi aiheuttaa hypokromisen mikrosyyttisen anemian.

B6-vitamiini on todennäköisesti tehokas alentamaan korkeaa veren homokysteinitasoa. Homokysteini on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Tutkimus vahvisti, että B6-vitamiinin ja raudan puute altistavat paniikkikohtauksille. B2- ja B12 -vitamiineilla ei ollut merkitystä.

P-5-P voi auttaa vaikeahoitoisessa epilepsiassa.

Aktiivisessa muodossa olevat metyylikobalamiini (B12), P-5-P (B6) ja L-5-MTHF (foolihappo) ovat tehokas yhdistelmä diabeetikkojen perifeeriseen neuropatiaan.

Ylipainoisilla naisilla on alhaisemmat P-5-P, folaatti, B12- ja B2-vitamiinitasot kuin normaalipainoisilla. Koska optimaalinen B-vitamiinien taso on elintärkeä normaalin sikiökehityksen kannalta, tulisi näiden vitamiinien riittävä saanti huomioida jo ennen raskautta.

Raskaana oleville tai raskautta harkitseville tehokkainta olisi käyttää sellaista B-vitamiinivalmistetta, jossa kaikki B-vitamiinit ovat aktiivisessa muodossa.



RavintolisäWiki: B6-vitamiini

http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=B6-vitamiini_eli_pyridoksiini

B6, B12, foolihappo ja homokysteini

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667971/>

B6- ja raudanpuute

altistavat paniikkikohtauksille

http://www.lib.okayama-u.ac.jp/www/acta/pdf/67_2_99.pdf

B6-vitamiini ja masennus

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15479988>

P-5-P voi suojata haimasyövältä

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5161671/>

P-5-P ja vaikeahoitoinen epilepsia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5714462/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1720393/>

P5P, hyperglykemia ja syöpä

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3961173/>

B6-vitamiininpuute ja keskenmenot

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5037525/>

Diabeetikkojen neuropatia,

P5P, L-5-MTHF ja B12

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1185/03007995.2015.1103215>

B-vitamiinit ja raskaus

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5188431/>

B3-VITAMIINI (niasiini eli nikotiiniamidi ja NAD+ tai NADH)

B3-vitamiini on NAD⁺:n (nikotiiniamidiadeniinidinukleotidi) esiaste, jota on kaikissa elävissä soluissa. NAD⁺:n pelkistynyt (aktiivinen) muoto on NADH, jota elimistö voi hyödyntää tehokkaammin kuin B3-vitamiinia tai NAD⁺:ta. NAD⁺ ja NADH toimivat monissa tärkeissä elimistön biologisissa hapetus-pelkistysreaktioissa. NAD⁺-molekyyli aktivoi monia entsyymejä, jotka tuottavat positiivisia vaikutuksia solujen toimintaan. NAD⁺ parantaa mitokondrioiden, lihasten, hermosolujen ja melanosyyttien kantasolujen toimintaa. NAD⁺ voi parantaa genomin stabiilisuutta.

NADH on tärkeässä roolissa mm. rasvahappoaineenvaihdunnassa, ja se osallistuu myös elimistön sitruunahappokiertoon. NADH on välttämätön aineenvaihdunnalle ja se osallistuu sokerien ja rasvojen palamiseen. NADH:ta käytetään mm. parantamaan muistia ja keskittymiskykyä sekä hidastamaan ikääntymisprosessia. Sitä käytetään myös masennukseen sekä krooniseen väsymysoireyhtymään (CFS) ja urheilijat käyttävät sitä parantamaan suorituskkyä.

Tutkimusnäytön perusteella B3-vitamiinia käytetään diabeteksen ja eräiden ihosairauksien hoitoon. Miehillä B3-vitamiinia on käytetty sydäninfarktin uusiutumisen ehkäisyyn. B3-vitamiinilla on saatu hyviä tuloksia harmaakaihin ja verisuonten kovettumisen ehkäisyssä. B3-vitamiinia on käytetty myös Alzheimerin tautia ja ikääntymiseen liittyvää muistin heikentymistä vastaan sekä masennuksen, matkapahoinvoinnin, alkoholiriippuvuuden ja turvotusten hoitoon. Kirjallisuudesta löytyy myös kuvauksia NAD:n tuloksekkaasta käytöstä aknen hoidossa.

Jotta elimistö saisi kaikki B3-vitamiinin hyödyt, sitä tulisi käyttää aktiivisessa NADH- muodossa. Parhaita valmisteita ovat sellaiset, joissa kaikki muutkin B-vitamiinit ovat aktiivisina muotoina.

Aktiivisten B-vitamiinien tulokset ovat useissa tutkimuksissa parempia kuin vitamiinien synteettisillä muodoilla. Aktiivisten B-vitamiinien käyttö kroonisissa sairauksissa on tutkimusnäytön valossa perusteltua. Toivottavasti tulevilla tutkimuksilla kiinnitetään enemmän huomiota vitamiinien laatuun ja niiden aktiivisiin muotoihin.



RavintolisäWiki: B3 -vitamiini
http://www.ravintolisawiki.fi/index.php?title=B3-vitamiini_eli_niasiini_eli_nikotiiniamidi

B3 ja NAD⁺
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5521000/>

NAD⁺ voi parantaa DNA-korjausta
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28216063>

NADH ja ikääntyminen
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29424941>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29413178>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29514064>

NADH auttaa jet lag -oireisiin
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/12385067>

NADH ja borrelioosi
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353394/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3226778/>

<http://www.jbc.org/content/272/35/21977.long>

NAD⁺ ja sydän
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29351465>

NAD⁺ Alzheimerin taudissa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29232252>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28847709>

NAD⁺ ja Parkinsonin tauti
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4914800/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5312101/>

CFS, FM, tryptofaani ja NAD⁺
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3729338/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3460668/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/20447621>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/10071523>

NAD⁺ ja rasvamaksa
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29603199>

KIITOKSET

Signe ja Ane Gyllenbergin säätiölle
Suomen Terveysjärjestölle myöntämästä apurahasta

Suomen Antroposofisen lääketieteen edustajille
Reijo Kurpalle ja Peter Zimmermannille, SALLY ry

Pirkko Tolmuselle, Pia Teckenberg-Janssonille,
Reijo Kurpalle ja Kirsi Laine-Wagerille, Aly ry
Anne-Marie Somerolle, Set ry

Suomen Terveystuotekauppiaiden Liiton toiminnanjohtaja Mika Rönkölle

Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL:n entiselle puheenjohtajalle
Irene Äyräväiselle sekä kaikille mukana olleille terapeuttijärjestöille

EUROCAM -verkostolle yhteistyöstä ja oikeudesta
käyttää CAM 2020 -materiaalia

*Sydämellinen kiitos lisäksi kaikille muille tahoille,
jotka ovat vaikuttaneet oppaan syntyyn*



ISBN 978-952-94-0309-7

