

Luontaisterveys-lehdessä ilmestyy artikkelisarja homeopatiasta. Kirjoittajina ovat diplomihomeopaatti **Minna Keitu** ja erikoishammaslääkäri, diplomihomeopaatti **Marja-Terttu Pakkanen**. He toimivat SHA-Koulutuksen opettajina Suomen Homeopatian Akatemiassa.



Alaselän kipu on yleinen krooninen kiputila. Siihenkin homeopatia on osoittautunut tehokkaaksi hoitomuodoksi.

# Kroonisten vaivojen hoito homeopatian vahvuutena

Krooniset sairaudet ja kivut ovat pitkäaikaisia, toistuvia tai hitaasti kehittyviä kiputiloja. Ne voivat olla minkä tahansa vaivan pitkittymisen aiheuttamia oiretiloja.

**T**avallisesti krooniseksi vaivaksi määritellään oireet, jotka ovat kestäneet yli kuusi kuukautta. WHO:n mukaan krooniset kiputilat ovat johtava syy väestön työkyvyttömyyden ja kuolemien taustalla. Vuoden 2002 raportissa krooniset vaivat olivat noin 60 % kuolemien taustalla ja 43 % kaikista sairauksista maailmanlaajuisesti.

Vuoden 2020 raportissa näiden lukujen oletetaan nousevan 73 %:n kuolemissa ja

60 %:n kaikissa sairauksissa. Suomessakin krooniset sairaudet: verenkiertoelinten sairaudet, kasvaimet sekä dementia ja Alzheimerin tauti ovat kuolinsyiden kärkitiloissa.

## Erinomaisia paranemisprosentteja

Havainnolliset tutkimukset perustuvat tavallisesti lääkärin ja potilaan tutkimuksiin,

havaintoihin ja kokemukseen potilaan tilasta. Tuntumus kivun vähenemisestä tai kipulääkkeestä luopuminen tai sen vähentäminen ovat konkreettisia merkkejä esimerkiksi kroonisen kivun paranemisesta.

Vielä jonkin aikaa sitten monista harvinaisemmista, kroonisista kiputiloista kärsiviä pidettiin usein psykiatrisina tapauksina, kun varsinaista sairautentilaa ei pystytty osoittamaan käytössä olevin menetelmin tai diagnoosin perusteella.

Monille ei tullut mieleenkään kysyä, voiko tila kuitenkin olla todellinen, vaikka sitä ei vielä tunneta.

Tässä homeopatian yksilöllinen näkökulma tulee vahvuutena ymmärtämään potilaan tilaa kokonaisvaltaisesti, potilaan omien oireiden pohjalta. Jokainen meistä on oman kehonsa ehdoton auktoriteetti, kun vain kuuntelee tarkasti itseään ja oireitaan.

## Jopa 70%:lla selkeää paranemista

Englantilaisessa yliopistosairaalassa tehtiin havainnollinen tutkimus kroonisten avohoitopotilaiden terveydentilan muutoksista. Kokeeseen osallistuneet 12 lääkärinä olivat toimineet lääkäreinä vähintään 15 vuotta ja lisäksi opiskelleet Homeopatian Tiedekunnan (Englannin Parlamentin hyväksymä lakisääteinen elin vuodesta 1950) homeopatian erikoistumislinjan ja toimineet pitkään homeopaattilääkäreinä.

Kuuden vuoden tutkimuksen aikana seurattiin 6544 potilasta. Osallistuneilla olleita kroonisia vaivoja olivat muun muassa erilaiset ihosairaudet, neurologiset vaivat (tähän laskettiin myös krooninen väsymysoireyhtymä), reumaattiset vaivat, vatsa- ja suolistovaivat ja psykiatriset vaivat. Potilaista 50,7% ilmoitti terveydentilansa parantuneen paljon tai erittäin paljon, kaiken kaikkiaan jonkinlaisesta paranemisesta ilmoitti 70,7% tutkittavista. Lapsilla luvut olivat korkeammat. 65,8% ilmoitti tilan parantuneen paljon tai erittäin paljon ja kaikkiaan paranemisesta ilmoitti 80,5% lapsista (PMID:16296912).

Samanlaisia paranemislukuja saatiin kahdesta muusta julkisen puolen sairaalassa tehdystä tutkimuksesta: 74% 1372 potilasta ja 76,6% 1100 potilasta (Br Home J 2000;89:68-72 ja Br Home J 2001; 90:158-162.)

## Kahdeksan vuoden tutkimus kroonisesti sairailta

Toinen laaja tutkimus selvitti, miten terveitä kroonisesti sairaita potilaat ovat kahdeksan vuoden homeopaattisen hoidon jälkeen. Havainnollinen tutkimus tehtiin Sveitsissä ja Saksassa kaikkiaan 103 homeopaattilääkärin vastaanotolla useissa lääkärikeskuksissa, potilailla, joille homeopatia oli pääasiallinen hoitomuoto.

Tutkimukseen osallistui 3709 potilasta, joista 2722 oli aikuisia. Tavallisimmat diagnoosit aikuisilla olivat allerginen nuha ja päänsärky, lapsilla uusiutuvat infektiot tai infektiokierteet. Potilaat saivat homeopaattista, yksilöllistä hoitoa. Siihen saattoi kuulua myös akuuttivaiheen hoitoa, lääkeaineen vaihtuminen, lääketieteellisen lääkkeen poissäätäminen, lähete erikoislääkärille tai sairaalassaolajakso. Potilaita pyydettiin myös selvittämään, jos he olivat käyttäneet joitain muita hoitomuotoja homeopatian lisäksi. Kahdeksan vuotta tutkimuksen jälkeen noin 30% osallistuneista oli homeopaattisessa hoidossa. Noin 29% oli lopettanut homeopatian käytön parantumisen vuoksi kokonaan. Noin 26% oli lopettanut homeopaattisen hoidon erilaisista syistä. 67% aikuisista ja 80% lapsista kokivat kliinisesti hoidon vaikuttaneen merkittävästi, 38% aikuisista ja 41% lapsista raportoi olevansa erittäin tyytyväinen hoitoon (doi: 10.1186/1471-2458-8-413).

## Alaselän kivuissa 91% sai helpotusta

Homeopaattisen hoidon vaikutusta kroonisissa, alaselän kivuissa selvitettiin havain-

Suomen Homeopatian Akatemia

## SHA-Koulutus

Kokonaisvaltainen tapa hoitaa terveystäsi ja hyvinvointiasi!



## Homeopatian perusteet

- Kaikille homeopatiasta kiinnostuneille, ei vaadita pohjakoulutusta
- Saat hyvät perustiedot akuuttien vaivojen itsehoitoon.
- 9 kurssiviikonloppua
- Soveltuu myös pohjakoulutukseksi homeopatieuvoille.
- Koulutus alkaa tammikuussa 2021 Turussa ja Tampereella.

## Homeopatian ammatillinen koulutus

on sinulle joka haluat työskennellä homeopaattina tai haluat perusteellisemmat tiedot homeopatiasta.

- Syventävät opinnot kestävät kolme vuotta ja saat hyvän perustan homeopatian metodille.



Turun SHA-koulun opettajat: erikoishammaslääkäri ja homeopaatti **Marja-Terttu Pakkanen** (vas.) ja homeopaatti **Minna Keitu**

shakoulutus@gmail.com  
www.shakoulutus.fi



nollisella tutkimuksella, johon osallistui 199 aikuista. Usealla klinikalla työskennelleet 48 lääkäriä hoitivat potilaita kahden vuoden ajan yksilöllisellä homeopaattisella hoidolla. Paranemista arvioitiin mm. oireiden voimakkuuden perusteella ja terveydestä johtuvan elämänlaadun paranemisen perusteella.

Potilailla oli pääasiassa krooninen alaselänkipu sekä muita kroonisia vaivoja. Potilaista 91% oli saanut vaivoihinsa hoitoa aikaisemmin. Vaivojen keskimääräinen kesto oli 9-9,6 vuotta. Potilaat saivat noin 6,3-6,8 lääkemääräystä ja kävivät vastaanotolla 7-8 kertaa. Vaivojen laatu ja voimakkuus lievenivät huomattavasti hoidon aikana. Paraneminen kesti koko tutkimuksen ajan. Huomattavaa vaikutusta vertaileva arvo sekä elämänlaatua vertaileva arvo osoittivat tilastollisesti merkittävää vaikutusta. Perinteisten lääkkeiden ja hoitojen käyttö väheni huomattavasti ja alaselän kipuun lääkkeitä käyttävien määrä väheni puoleen. Mikä merkittävää fyysisten oireiden paranemisen yhteydessä myös mielen oireet vähenivät, tilastollisesti jopa enemmän (doi: 10.1097/AJP.0b013e31819050bb).

Toisessa tutkimuksessa verrattiin homeopatian ja fysioterapian vaikutusta kroonisissa alaselän kivuissa kahden kuukauden tutkimuksen aikana 43 henkilöllä. Homeopatia oli näissä tapauksissa tehokkaampi hoitomuoto (PMID 12226773).

## Krooninen unettomuus vaivaa monia

Krooninen unettomuus määritellään vaikeudeksi saada unta tai pysyä unessa pitkään tai jos uni ei ole virkistävää. Unettomuus kestää yli kuukauden ja aiheuttaa huomattavaa stressiä tai hankaloittaa sosiaalista, ammatillista tai muuta tärkeää toimintaa. Satunnaistettu, kaksoissokko, plasebokontrolloitu tutkimus arvioi yksilöllisen homeopaattisen hoidon vaikutusta kroonisessa unettomuudessa.

Homeopaattisessa ryhmässä havaittiin huomattavaa paranemista unen syvyydessä sekä unipäiväkirjan itsearvioinneissa 11 kysymyksen avulla huomattavaa paranemista kaikkien arvojen kohdalla (PMID: 20129178).

Toinen tutkimus ensisijaisesta unettomuudesta tehtiin Etelä-Afrikassa Durbanin Teknologian Yliopistossa. Siinä tutkittiin homeopaattisen konstitutionaalisen hoidon vaikutusta unettomuuteen vertailuna placebo-ryhmä. 30 henkilöä, joilla oli diagnosoitu krooninen ensisijainen unettomuus, tutkittiin kuuden viikon ajan. Jokainen tutkittu kävi kolme kertaa homeopaatilla ja täytti unipäiväkirjaa ja arvioi nukahtamisastetta. Tuloksien analyysi osoitti, että unen pituus, unen laatu ja muut käytetyt mittarit olivat huomattavasti parempia homeopaattisesti hoidetussa ryhmässä (PMID: 20129178).

## Lieivissä aivovammoissa tärkeää apua

Lievä aivovamma voi aiheutua aivotärähdyksestä tai lievästä iskusta tai tärähdyksestä päin alueelle kaatumisen, putoamisen, liikenneonnettomuuden tms. seurauksena.

Suomessa aivovamman saa vuosittain noin 15 000-20 000 henkilöä, joista noin 15% kärsii pitkäaikaisista vaikutuksista ja osa vammautuu pysyvästi. Tavallisimpia pitkäaikaisvaivoja ovat: uupumus, päänsärky, näköhäiriöt, muistihäiriöt, keskittymishäiriöt, unihäiriöt, huimaus, ärtyneisyys-tunnevaihtelut, masennus ja kouristelut. Harvinaisempia seurannaisvaivoja ovat: pahoinvointi, hajuaistin väheneminen, valo- ja ääniyliherkkyys, mielialanvaihtelut, eksyminen, sekavuus ja ajattelun hitaus.

Vaikka vaivaa kutsutaan lieväksi, sen vaikutus sairastuneeseen ja hänen lähipiiriinsä voi olla huomattava. Aivovammaan ei ole tehokasta, standardisoitua lääketieteellistä hoitoa.

Satunnaistettu, kaksoissokko, placebo-kontrolloitu kliininen tutkimus lievän aivovamman homeopaattisesta hoidosta antaa näyttöä homeopatian vaikutuksesta kroonistuneiden vammojen hoidossa. Spauldingin Kuntoutussairaalaasta valittiin 60 aivovammapotilasta, joilla oli pitkään jatkuneita oireita (keskimäärin 2,93 vuotta vammautumisen). Pilottitutkimus seurasi potilaita neljän kuukauden hoidon ajan. Tulokset arvioitiin SRH-MBTI toiminnallisella analyysillä perinteisen GOSE-mittarin ollessa liian yksinkertaistettu lievien aivovammojen

toipumisen arviointiin. Yksilöllisen homeopaattisen hoidon todettiin olevan kliinisesti erittäin vaikuttavaa hoidettaessa lievän aivovamman kroonistuneita oireita (PMID: 10671699).

## Krooninen väsymysoireyhtymä helpotti

79 henkilöä, joilla oli Oxfordin kriteerien mukaan diagnosoitu krooninen väsymysoireyhtymä osallistui tutkimukseen, joka oli satunnaistettu, kontrolloitu, kolmoissokko-tutkimus yksilöllisen homeopaattisen hoidon vaikutuksesta kroonisen väsymysoireyhtymän hoidossa.

Tutkimus kesti kuusi kuukautta. Potilaat arvioitiin kuukausittain useilla mittareilla ja asteikoilla. Homeopaattisella, yksilöllisellä hoidolla oli huomattava vaikutus kokonaisuoreiden vähenemisessä kroonisessa väsymysoireyhtymässä (DOI: 10.1016/S0022-3999(03)00399-5).

## Iäkkäät potilaat saavat apua

Homeopaattisen hoidon vaikutusta ikään-tyneillä potilailla on tutkittu hyvin vähän. Tavallisesti tutkimuksen otannat ovat käsitteellisesti aikuiset ja lapset. Nyt kuitenkin suuremmasta tutkimuksesta erotettiin ryhmä yli 70-vuotiaita, joita seurattiin yli kahden vuoden ajan. Saksassa ja Sveitsissä tehtyyn tutkimukseen osallistui 103 lääkäriä, joilla oli homeopatian erikoistumistutkinto. Tutkimusta tehtiin lääkärin omalla vastaanotolla.

Potilaat olivat 70-87 vuotiaita. Heistä 82% käytti peruslääkitystä: 38% sydän- ja verisuonitauti, 16% keskushermosto, 16% suolisto ja aineenvaihdunta, 30% muu lääkitys.

Tavanomaisimmat vaivat ryhmällä olivat korkea verenpaine, univaikeudet, diabetes, iskias, alaselänkipu, nivelrikko ja masennus. Tutkimuksen mukaan vaivojen voimakkuus väheni merkittävästi ensimmäisen kolmen kuukauden aikana homeopaattisen hoidon aloittamisesta ja säilyi samanlaisena tutkimuksen loppuun asti (Teut et al. BMC Geriatrics 2010, 10:10).

Erilaiset verenkiertohäiriöt erityisesti vanhemmilla henkilöillä voivat aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten päänsärkyä, huimauksia ja muistihäiriöitä.

Huimauksen hoitoon käytettyä homeopaattista yhdistelmävalmistetta, Vertigoheel vertailtiin fyto-terapeuttisen Ginkgo biloba (neidonhiuspuu) kanssa huimauksessa vanhemmalla väestöllä. Ginkgo biloba on standardoitu lääke Saksassa huimauksen hoidossa.

Satunnaistettu kaksoissokkotutkimus vertaili kuuden viikon ajan 170 henkilöä ikäryhmässä 60-80 vuotiaat, joilla oli todettu valtimotaudista johtuva (atheroscleroosiperäinen) huimaus. Potilaat jaettiin kahteen ryhmään. Vaikutusta arvioitiin kyselykaavakkeella ja lääkärin arviona erilaisten testien myötä. Homeopaattinen yhdistelmä osoittautui vaikutuksiltaan yhtä tehokkaaksi kuin Ginkgo biloba (PMID: 15750375). \*

Joko olet tutustunut kirjaani?

## Marja-Terttu Pakkanen Voimaa luonnosta, RAKKAUDESTA HOMEOPATIAAN

Kirja on mielenkiintoinen kokonaisuus yhdistävästä lääketieteestä. Kirjassa kerrotaan kuinka hoitotyössä voi helposti yhdistää kahta toisiaan tukevaa hoitomuotoa. **Hammaslääketiede ja homeopatia kulkevat "käsi kädessä"**. Lisäksi kerrotaan, miten paljon hampaiston terveydellä on vaikutusta yleisterveyteen.

Kirja saatavilla kirjakaupoista ja kaikista nettikirjakaupoista esim.: [www.bod.fi/kirjakauppa](http://www.bod.fi/kirjakauppa)  
Lisäksi: [www.arshomeopatia.fi](http://www.arshomeopatia.fi) ja [marjaterttupakkanen@gmail.com](mailto:marjaterttupakkanen@gmail.com)  
Saatavana myös e-kirjana [bod.fi](http://bod.fi): stä

