

# TÄYDENTÄVÄT HOIDOT - TURHIA VAI HYÖDYLLISIÄ?

TEKSTI: PAULIINA AARVA KUVA: JONNE RENVALL

Noin kolmannes suomalaisista käyttää täydentäviä hoitoja, joita kutsutaan myös luontais- tai vaihtoehdohoidoiksi. Ne ovat kirjava joukko luontaistuotteita, kehomieli-hoitoja ja kokonaisia lääkintäjärjestelmiä, kuten kiinalainen lääketiede.

Täydentävien hoitojen todellisuus ei ole mustavalkoinen, vaan vivahteikas. Hoidoista voi olla hyötyä, mutta myös haittaa. Hoitomuodot nojaavat monesti modernista biolääketieteellisestä ajattelusta poikkeavaan hoitofilosofiaan. Yksi näkee ne yleislääkkeenä kaikkiin vaivoihin, toinen taikauksena.

Eri hoito- ja lääkintäjärjestelmien välillä on kautta historian ollut kahnausta. Keskiajalla kirkko määritteli, mikä on hyvää hoitamista, nyt sen määrittelee biolääketieteellinen yhteisö. Silti määrittelyvalta ei ole totaalista. Ihmiset valitsevat eri filosofioista kumpuvia avun muotoja ja käyttävät niitä rinnakkain. Täydentäviä hoitoja valitaan yleensä lääketieteellisen hoidon lisäksi, ei vaihtoehdoksi. Niitä käytetään eniten lisähoitoina kroonisten vaivojen, vaikeasti määriteltävien sairauksien ja kiputilojen lievittämiseen sekä terveyden edistämiseksi.

Astmasta ja allergioista kärsivätkin kokeilevat erilaisia hoitoja. Joku saa avun, toinen ei. Alustavia viitteitä on saatu mm koivunsiitepölyhunajan myönteisistä vaikutuksista oireiden lievittymiseen. Samoin C-vitamiinista on jonkin verran näyttöä. Rannik-

komännyn kuoresta eristetyllä pycnogenolilla on mahdollisesti koivuallergian oireita lievittävää vaikutusta ja siitä voi olla apua astmaoirciden lievityksessä käytettäessä astmalääkityksen lisänä. Heinätabletteja käytetään siedätushoidossa.

Jooga ja muut kehoa ja mieltä rentouttavat keinot saattavat jonkin verran parantaa astmaa ja muitakin kroonisia tauteja potevien elämänlaatua, vaikka ne eivät itse sairautta paranna. Kaloreiden ja suolan vähentämisestä sekä kalaöljyn ja seleenin lisäämisestä ruokavalioon on mahdollisesti hyötyä astmaatikoidelle. Tarvitaan lisää tutkimusta ennen kuin pitäviä johtopäätöksiä voidaan tehdä.

Kehomieli-hoidot ovat yleensä terveydelle haitattomia. Luontaisvalmisteiden ja lääkkeiden yhteisvaikutukset sen sijaan voivat olla haitallisia. Siksi on tärkeää, että hoitojen käytöstä keskustellaan oman lääkärin kanssa. Valvonnan puutteen vuoksi Suomessa toimii koulutukseltaan hyvin eritasoisia terapeutteja, joten asiakkaan on oltava tarkkana hoitajaa valitessaan.

*Pauliina Aarva on tutkija ja terveyden edistämisen dosentti. Aarva työskentelee mm. CAM-tutkijoiden ryhmän kanssa Tampereen yliopistossa.*

”  
**On tärkeää,  
että hoitojen  
käytöstä  
keskustellaan  
oman lääkärin  
kanssa.**



Pauliina Aarva

Lähdeviitteet ja laajempi artikkeli:  
[www.allergiaaastmalehti.fi](http://www.allergiaaastmalehti.fi)