

Homeopatia - tutkitusti vaikuttavaa ja tehokasta lääkintää



MARJA-TERTTU PAKKANEN JA MINNA KEITU

Homeopatia on n. 200 vuotta vanha hoitomenetelmä, jonka kehitti saksalainen lääkäri Samuel Hahnemann. Homeopaattinen lääkintätaito käyttää homeopaattisella potensointimenetelmällä valmistettuja lääkkeitä aktivoimaan elimistön omaa parantavaa voimaa. Homeopaatti tekee laajan asiakashaastattelun, jossa huomioidaan sekä kehon että mielen yksilöllisten oireiden ja voinnin muutosten kokonaisuus. Homeopatiaa käytetään monissa maissa myös integroivasti virallisten lääketieteellisten hoitojen rinnalla sairaaloissa ja poliklinikoilla ja toisaalla se kuuluu terveydenhoitojärjestelmän korvattaviin hoitoihin. WHO suosittaa yhdessä muiden CAM-terapioiden kanssa homeopatiaa integroitavaksi terveydenhoitojärjestelmiin erityisesti WHO:n jäsenmaissa niin, että CAM-terapia hoitomuodot ovat kaikkien saatavilla.

Lumelääkintää – vai ei sittenkään?

Usein väitetään, että homeopaattiset lääkkeet ovat vain sokeripillereitä, joissa ei ole mitään vaikuttavaa ja homeopaattisten lääkkeiden vaikutusta väitetään placeboksi eli lumelääkinnäksi. Homeopatian perustutkimus on tehnyt mm. kasvipohjaisista tutkimuksista, jossa on selkeästi osoitettu verrokiryhmien kanssa, että homeopaattisella valmistella on enemmän vaikutusta. On placebokontrolloituja kaksoissok-

kotutkimuksia ja kliinisiä tutkimuksia eri vaivojen hoidossa kuten lasten ripulissa, lasten ja aikuisten korvatulehduksissa, heinänuhassa ym. jotka osoittavat selkeää vaikutusta. Myös muutamat pidempiaikaiset tutkimukset kroonisten vaivojen yksilöllisestä homeopaattisesta hoidosta ovat osoittaneet homeopaattisen hoidon olevan tehokkaampaa kuin lääkehoitojen. Homeopatian on myös todettu kohottavan elämänlaatua ja olevan kustannustehokas vaihtoehto ja mikä tärkeää erittäin ympäristöstävällinen. Homeopatialla voi hoitaa myös eläimiä ja kasveja ja edistää puutarhan kasvien hyvinvointia ja kasvua ja lisätä niiden kestävyttä tuholaisia vastaan.

Kliininen todentaminen on tunnettua myös lääketieteessä

Tavallisesti ennen kuin tiede voi tutkia jonkin asian todenperäisyyttä, on tuosta asiasta tai oletuksesta oltava jonkinlainen havainto. Tässä tapauksessa meillä on 200 vuoden ajan toiminnassa ollut hoitomenetelmä, joka toimii edelleen samoilla perusteilla. On tehty tuhansia havaintoja parantuneista potilaista akuuteissa ja kroonisissa vaivoissa. Lääkeaineet joita homeopatiassa yleisimmin käytetään, ovat samoja, joita jo Hahnemann kollegoidensa kanssa kokeili lääkeainekokeissa. Homeopaattiset lääkeainekokeet tehdään aina terveellä henkilöllä. Terveellä henkilöllä kokeiltu lääkeaine tuo esiin ne oireet, joita lääkeaine sairaalla henkilöllä parantaa. Sen vuoksi lääkeaineen oireet ovat sairaudenkuvan oireet, eivät terveellä henkilöllä esiintyvät oireet tai jossakin alkusyynä olevan luonnontieteellisen sairauden oireet. Hahnemannille avautui lääketuntemuksen myötä uusi tapa ymmärtää sairautta. Tuo sairauden kuva, jossa sairaan oireet edustavat hänen sairauttaan sen koko laajuudessa fenomenologisena eli yksilöllisinä sattumuksina ja tuntemuksina, ovat potilaan ainoa keino parantua. Keho ilmentää oireet sairauden

fenomeeneina ja homeopatiassa niiden mukaan valitaan parantava lääkeaine.

Pitääkö lääkkeen olla todistetusti vaikuttava, hyödyllinen, ei-vahingoittava, todennäköisesti hyödyllinen, jotakuinkin hyötyjen ja haittojen välimailta? Vuonna 2017 British Medical Journalissa julkaistun tutkimuksen mukaan ei tarvitse, sillä kaikkiaan 3000 NHS:n, Englannin terveydenhuollon käyttämästä virallisesta hoidosta 47% kuuluu tähän kategoriaan, 3 % on terveydelle suoraan vahingollisia ja 50% on hoitoja, joiden vaikutuksesta ei tiedetä. Samat hoidot ovat käytössä myös Suomessa. Ehkä alamme lähestyä aikaa, jolloin on aika tarkastella terveydenhoitojärjestelmää kokonaisvaltaisemmin ja tehdä tarkempaa tutkimusta eri hoitomuotojen vaikutuksista potilaisiin.

Tietoa homeopatian tutkimuksesta

Homeopatian toimintamekanismin tutkimusta tekevät mm. biologit, fyysikot ja kemistit. Homeopatian alan tutkimusryhmät koostuvat usein monen tutkimusalan asiantuntijoista; lääkäreistä, biologeista, solututkijoista, kemianalan tutkijoista, immunologeista ym. joiden tutkimustyön tulokset osoittavat jatkuvasti vaikutuksia myös korkeissa potensseissa. Tutkimustyön tuloksia voi lukea useista tieteellisistä lähteistä kuten PubMed, jossa on yli 5000 homeopatian artikkelia.

Homeopathy Basic Research Experiments ('HomBRex') Database on kattava homeopatian perustutkimuksen tietokanta, jossa on biologisista tutkimuspohjista tehtyjä kokeita in-vivo ja in-vitro koelaitteissa, terveessä ja sairaassa vaiheessa, aina koko elimistä solutason tutkimukseen sekä vaikuttavuuden arviointia johtavuudesta solutason prosesseihin sekä tutkimuksia sarjoittain ravistettujen homeopaattisten valmisteluiden fyysis-kemiallisesta vaikutuksesta.

Noin 100 tutkijaa Euroopan eri yliopistoista ja instituuteista työskentelevät GIRI - Grupe Internationale de Recher-

ches Infinitisimales tietokannassa. Suomessa ei tehdä homeopatian perustutkimusta, koska osaavaa tai halukasta tutkijakuntaa ei tunnu löytyvän.

Korkeatasoinen homeopatian erityisesti kliinisen tutkimuksen tietokanta on myös CORE-Hom, joka on HRI Homeopathy Research Institutin ja Karl und Veronica Carstens-Stiftung säätiön ylläpitämä. Vuonna 2014 siellä oli 1048 otsikkoa kliinisiä ja havainnollisia tutkimuksia, joista 352 oli julkaistu korkeatasoisessa tutkimuslehdessä ja 198 satunnaistettua kaksoissokkotutkimusta. Lääkeaineista eniten tutkimuksia oli tehty Arnica (103) ja Traumeel® (40) yhdistelmävalmisteesta.

Liutiinväriaineista mahdollinen keino homeopatian toimintatavan selvittämiseen "Molekyyli-tason tutkimuksella on toisiin näkökulmiin vertaamalla selkeä etulyöntiasema siinä, että se voi esittää riittävän tarkkoja kysymyksiä, jotka voivat johtaa homeopatian toimintatavan mekanismin selvittämiseen", sanoo Dr. Steven J Carthwright. Hän sanookin että "homeopaattisten lääkkeiden toimintamekanismin ymmärtäminen ei pelkää mullistaisi homeopatian statusta maailmassa vaan peruuttamattomasti parantaisi lääkkeiden määrärajojen metodeja ja kykyämme hoitaa sairaita". Carthwright on Edinburghin Yliopiston molekyylibiologian (entsyymitoiminnan tutkimuksen ala) kehittäjänä Californian ja Oxfordin yliopistoissa ennen kuin kiinnostui homeopatiasta ja homeopatian tutkimuksesta. Nykyisin hän johtaa Chervell Innovation Center - Chervell Tutkimuskeskusta Oxfordin lähellä, jossa tutkitaan mm. homeopaattisten lääkkeiden fyysis-kemiallisia ominaisuuksia liutiinväriaineilla.

Suomen Homeopatian Akatemia on kouluttanut homeopaatteja jo 30 vuotta. Koulusta on valmistunut yli 360 homeopaatiaa. Perusopinno-

jen myötä voi tutustua homeopatian itsehoitoon ja jos kiinnostusta riittää, niin voi jatkaa homeopatian ammatillisia opintoja tuon ensimmäisen vuoden jälkeen vielä kolme vuotta lisää. Perusopinnot alkavat Tampereella ja Turussa syyskuussa 2020 www.sha-koulutus.fi



Self inquiry mielen vapautumisen ja parantumisen tukena



SANNA SUUTARI, LUKE HAY

Meidän käsitys itsestämme alkoi muodostua lapsena kun samastuimme kehoomme ja nimeen jonka saimme. Nimi ja keho yhdessä antoi ikään kuin pohjan, jonka päälle käsitys itsestämme alkoi rakentua. Kuuntelemalla mitä muut sanoivat meistä ja vertaamalla itseämme ympäristöömme omakuvamme alkoi muodostua. Eri kokemusten ja merkityksien avulla sisäistimme ikään kuin tarinan itsestämme. Tarina itsestämme on muodostunut vuosien varrella ja välillä se saattaa tuottaa paljon kärsimystä. Yksi elämän huikeimmista ja vapauttavimmista asioista on tietää ettei tämä tarina ole totuus meistä.

Self inquiry on lempeä keino jonka avulla omista itseä koskevista käsityksistä voi vapautua. Tietoisten uskomusten lisäksi Inquiry auttaa purkamaan myös tiedostumattomia uskomuksia. Usein juuri tiedostumattomat uskomukset aiheuttavat kärsimystä, sillä niistä ei ole itse tietoinen. Uskomukset kuitenkin heijastuvat tiedostamatta arkielämässä ympäristön kautta ja vaikuttavat elämään aiheuttaen eri muotoista kärsimystä. Inquiry:n avulla tiedostumattomien uskomusten on mahdollista nousta pinnalle ja esille, jonka jälkeen niistäkin voi vapautua.

Itseä koskevien uskomusten lisäksi, Inquiry:n avulla voi tarkastella ja purkaa myös toisia ihmisiä ja yleisesti elämää koskevia uskomuksia. Inquiry on hyvä keino purkaa eri pelkoja ja yleisesti eri uskomuksia jotka aiheuttavat kärsimystä. Menetelmällä on laajat hyvinvointia tukevat ominaisuudet. Eri uskomusten lisäksi Inquiry auttaa vapautumaan traumaista ja muista kärsimystä tuottavista muistoista. Menetelmän lempeyden vuoksi vaikeita asioita on mahdollista käsitellä ja nii-

den vaikutuksesta voi parantua. Henkisen kärsimyksen lisäksi Inquiry auttaa mm eri riippuvuuksien ja sairauksien hoidossa. Kun henkinen taakka vapautuu myös siitä johtuvat oireet häviävät.

Itse Inquiry-prosessi tapahtuu omaa mieltä ja kehoa havainnoimalla. Aluksi käydään läpi mitä erityisesti halutaan tarkastella. Tämän jälkeen huomio laitetaan rauhaan siihen, mitä sillä hetkellä ilmenee. Kaikenlaiset ajatukset ja tunteet ovat tervetulleita. Usein huomio kohdistetaan ensin kehoon ja siinä ilmeneviin tunteisiin. Tunteille annetaan aikaa ja ne saavat ilmetä niin kuin ne ilmenevät. Kohdistamalla huomio tunteisiin, erilaisten mielikuvien on mahdollista nousta pinnalle ja esille. Tämän jälkeen mielikuvia voidaan lempeästi tarkastella. Riippuen tilanteesta Inquiry saattaa alkaa myös suoraan mielessä ilmenevien mielikuvien tarkastelulla. Yleensä keholla on Inquiry:ssa kuitenkin tärkeä rooli, sillä siinä ilmenevät tuntemukset auttavat prosessissa. Havainnoinnin lisäksi Inquiry:ssa käytetään tukena myös muutamaa yksinkertaista kysymystä. Yleisesti Inquiry on vaivatonta ja lempeä prosessi. Minkäänlaisia pakottamisia ei ole vaan prosessi etenee omalla painollaan. Tuntemalla, tarkastelemalla ja havaitsemalla vaivatonta sekä henkistä tunneperäistä purkaantumista toteutuu. Mieli vapautuu uskomuksista, jotka ovat saattaneet olla itselle jopa vuosikymmeniä totta.

www.vapaaksikuoresta.com
www.freedomfromtheshell.com
Sanna Suutari on itsetuntemus- ja ihmiskäytännön ohjaaja. Hän on kirjojen *Maailman lyhyin matka* ja *Kuoren läpi vapauteen - kirjojen kirjoittaja*. Luke Hay on sertifioitu *Living inquiry -ohjaaja*. Heillä molemmilla on monen vuoden kokemus syvällisestä itsetuntemuksesta ja muiden tukemisesta tällä samaisella polulla.

**Self-inquiry -illat Konsan Kartanos-
sa ke 30.9., 28.10. ja 11.11. Katso
s. 10. Esittelyluento Turun Henkisen
Keskuksen illassa, katso s. 19.**

Arja Vainio
Hieroja/vyöhyketerapeutti
045-2702066 • arjavainio.fi@gmail.com
• Vyöhyketerapia
• Hieronta ja imukuppihieronta
• Antlitz-analyysit
• Intialainen päähieronta
Vastaanotto Liedossa www.arjavainio.fi

Self-inquiry
Yksilö-, pari- ja ryhmäohjaukset
suomeksi ja englanniksi
www.vapaaksikuoresta.com
www.freedomfromtheshell.com

Homeopaatti Teija Hossi
Vastaanotto vuodesta 1997,
nyt Raisiossa ja Turussa.
Ajanvaraus, soita tai tekstaa
0500 950 763