

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 kolleegoidensa 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 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 satunnaisesti kaksoissokkotutkimusta. Lääkeaineista eniten tutkimuksia oli tehty Arnica (103) ja Traumeel® (40) yhdistelmävalmisteesta.

Liutinväriaineista mahdollinen keino homeopatian toimintatavan selvittämiseen "Molekyytilason 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 pelkästään 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 liutinväriaineilla.

Suomen Homeopatian Akatemia on kouluttanut homeopaatteja jo 30 vuotta. Koulusta on valmistunut yli 360 homeopattia. Perusopinnojen 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 arkielämässä



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 kokemuksien ja merkityksien avulla sisäistimme ikään kuin tarinan itsestämme. Tarina itsestämme on muodostunut vuosien varrella ja välillä se saattaa tuottaa paljon kärsimystä. Yksi elämän huikimmista ja vapauttavimmista asioista on tietää, ettei tämä tarina ole totuus meistä.

Self-inquiry on lempeä keino, jonka avulla omista itseä koskevista käsityksistä voi vapautua. Keholla on Inquiryssa tärkeä rooli, sillä siinä ilmenevät tuntemukset auttavat prosessissa. Inquiryn avulla mielessä ilmeneviä mielikuvia havainnoidaan ja tarkastellaan. Inquiry alkaa huomioimalla, mitä tässä hetkessä ilmenee. Kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat tervetulleita. Kohdistamalla huomio kehossa ilmeneviin tunteisiin erilaiset mielikuvat voivat nousta pintaan ja esille. Yksinkertaisen kysymyksen avulla, tuntemalla, tarkastelemalla ja havaitsemalla vaivaton sekä henkinen että tunneperäinen purkaantuminen toteutuu. Mieli vapautuu uskomuksista, jotka ovat saattaneet olla henkilölle jopa vuosikymmeniä totta.

Arkielämässä käytettynä menetelmällä on laajat hyvinvointia tukevat ominaisuudet. Tietoisten uskomusten lisäksi Inquiry auttaa purkamaan myös tiedostamattomia uskomuksia. Usein juuri tie-

destamattomat uskomukset aiheuttavat kärsimystä, sillä henkilö itse ei ole niistä tietoinen. Uskomukset kuitenkin heijastuvat tiedostamatta arkielämässä ympäristön kautta ja vaikuttavat elämään aiheuttaen eri muotoista kärsimystä. Inquiryn avulla tiedostamattomien uskomusten on mahdollista nousta pinnalle ja esille, jonka jälkeen niistäkin voi vapautua.

Itseä koskevien uskomusten lisäksi Inquiry auttaa vapautumaan traumaista ja muista kärsimystä tuottavista muistoista. Menetelmän lempeyden vuoksi vaikeita asioita on mahdollista käsitellä ja niiden vaikutuksesta voi parantua. Henkisen kärsimyksen lisäksi Inquiry auttaa mm. eri riippuvuuksien ja sairauksien hoidossa. Kun henkinen taakka vapautuu, myös siitä johtuvat oireet häviävät.

Inquiryn avulla voi tarkastella ja purkaa, itseä koskevien uskomusten lisäksi, myös toisia ihmisiä ja yleisesti elämää koskevia uskomuksia. Inquiry on hyvä keino purkaa eri pelkoja ja yleisesti uskomuksia, jotka aiheuttavat kärsimystä. Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan Inquiryyn kanssamme omakohtaisesti. Inquirysta saat lisätietoa myös kotisivuiltamme. Siellä on mm. esimerkkivideoita sekä suomeksi että englanniksi. www.vapaaksikuoresta.com www.freedomfromtheshell.com

Sanna Suutari on itsetuntemus- ja ihmis-suhdeohjaaja. Hän on kirjojen Maailman lyhyin matka ja Kuoren läpi vapautteen - kirjojen kirjoittaja. Luke Hay on sertifioitu Living inquiry -ohjaaja. Heillä molemmilla on monen vuoden kokemus syvällisestä itsetuntemuksesta ja muiden tukemisesta tällä samaisella pohulla.

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