# Miten minusta tuli homeopaattihammaslääkäri

**MARJA-TERTTU PAKKANEN**
diplomihomeopaatti
erikoishammaslääkäri

”*Voimaa luonnosta, rakkaudesta homeopatiaan*” on ollut elämäni pohjavire jo yli 30 vuotta. Lapsuudenkodillani oli uskonnollissävytteinen ilmapiiri. Oli paljon kieltoja ja ankaraa kuria, mutta samalla kasvuympäristö oli turvallinen. Kodin luonnonläheisyys maaseudun rauhassa on antanut minulle paljon. Jo hyvin pienestä tytöstä aloin vaellella luonnossa ja lähimetsässä. Luonto ilmentää itseään monin tavoin. Syvä yhteys luontoon oli minulle tavallista jo lapsena. Luonto on antanut minulle valtavasti voimaa. Opin tuntemaan kasveja ja eläimiä ja rakastamaan luontoa. Elimme luontaistaloutta: vilja ja vihannekset saatiin pellosta, liha, maito ja munat karjalta, marjat metsästä ja puutarhasta, kalat kodin vieressä virtaavasta joesta. Silloinen normaali elämä maalla on nykyinen luomu tai biodynaaminen tapa viljellä ja kasvattaa eläimiä. Lähes kaikki tehtiin itse. Molemmat vanhempani olivat taitavia käsistään. Onneksi tämä ominaisuus on periytynyt minulle ja sisaruksilleni.

Lapsena, kun leikittiin talvella ulkona ja kädet tai jalat paleltuivat, niin niitä hangattiin lumella. Siis kylmää kylmälle. Se oli homeopaattinen tapa hoitaa ja olikin tehokas keino. Ei sitä kuitenkaan aikanaan ymmärretty homeopaattiseksi metodiksi.

Opin jo varhain lukemaan. Ahmin kirjoja koko lapsuuteni, koska ei kylillä ollut oikein muutakaan tekemistä ja lähes kaikki muu oli kiellettyä. Kirjojen avulla pääsin omaan maailmaani ja pystyin näkemään mitä kaikkea muualla maailmassa on. Murrosiän kriisissä aloin ajatella, olisiko mahdollista käydä kouluja ja lähteä pois tästä välillä myös ahdistavasta ympäristöstä. Päätin käydä kouluni hyvin ja lähteä opiskelemaan. Päätös ei ollut helppo, koska kotikylästä ei monikaan ollut lähtenyt kaupunkiin opiskelemaan. Päätökseni aiheutti jonkin verran ihmetystä, mutta kaikki lopulta hyväksyivät suunnitelmani.

Pidin koulussa luonnontieteistä, biologiasta, fysiikasta ja kemiasta. Siltä pohjalta oli mahdollista pyrkiä hammaslääketieteelliseen Turkuun. Valmistuin ammattiin ja aloin pitää vastaanottoa. Lisäksi toimin jonkin aikaa opettajana tiedekunnassa. Minusta tuli joksikin aikaa vannoutunut tavanomaisen länsimaisen lääketieteen edustaja.

Koska olin tullut ”maalta kaupunkiin”, koko yleisterveyteni joutui koetukselle. Sairastelin monenlaisia vaivoja. Lopulta, kun perhe-elämän ruuhkavuodet olivat parhaimmillaan tai pahimmillaan, sain antibiooteista anafylaktisen sokin. Oli tosi lähellä, etten kuollut. Tuntui myös pahalta ajatella, että perhe ja pienet lapset olisivat jääneet ilman äitiä.

*Minulle tuli valtava tuska siitä, miten voin jatkaa töitäni kuten ennen, koska koko ajan määräsin antibiootteja hammas- ja suutulehduksiin, kuten silloin oli tapana. Olin kriisissä!*

Minua puhutteli myös se tosiasia, että mitä sitten avuksi, kun seuraavan kerran tarvitsisin antibioottia. Onko vaihtoehtoja?

Lähdin kuumeisesti ottamaan selvää vaihtoehdoista, olin avoin kaikelle uudelle. Sain vinkkiä homeopaattilääkäristä. Tilasin ajan ja aloin tutustua homeopatiaan itse omana hoitona. Onnekseni sain heti hyviä hoitotuloksia ja olin pohjattoman iloinen!

Aloin olla vakuuttunut hoitomuodosta, koska se tuntui sopivan minulle oikein hyvin.

Kokemus oli niin raflaava, että otin selvää voisiko homeopatiaa opiskella Suomessa. Vastaus oli, että voi ja ilmoittauduin heti seuraavalle kurssille. Hankin kirjallisuutta ja tietoa. Sain myös informaatiota kollegalta, joka on opiskellut ja työskennellyt Saksassa. Hän kertoi luontaistuotteista ja homeopaattisista lääkkeistä ja kokemuksistaan niiden käytöstä koko perheelleen.

Kaikki nämä rajut kokemukset saivat minut vakuuttuneeksi siitä, että minun pitää perehtyä homeopatiaan perusteellisemmin. Päätin lähteä opiskelemaan Kaija Helinin kouluun Tampereelle, (myöhemmin Suomen Homeopatian Akatemia) ja valmistuin sieltä diplomihomeopaatiksi 1996. Lähdin myös Saksaan hankkimaan lisäopintoja homeopaattilääkäreiden kursseille. Saksassa homeopatia ja koululääketiede kulkevat käsi kädessä. Siellä on myös homeopaattisia sairaaloita ja hoitolaitoksia vanhuksille.

Ehdin hoitamaan potilaitani hammaslääketieteellisen hoidon tukihoitona homeopatialla yli kaksi vuosikymmentä. Toteutin ns. ”kliinistä autonomiaa” eli käytin hoidossani menetelmää, joka oli kokemusperäisesti (empiirisesti) todettu maailmanlaajuisesti hyväksi.

Homeopatiaa käyttää maailmassa viisisataa miljoonaa ihmistä.

Vaikka en enää pidä hammaslääkärin vastaanottoa, toimin homeopatian kouluttajana ja asiantuntijana homeopatian ja luontaishoitojen yhdistyksissä. Homeopatia tulee olemaan mukana elämässäni aina. Se toimii vankkana perustana terveyteni ylläpidossa.

### Tavoitteena hammaslääkärin työssä on saada kaikille säteilevä hymy terve suu ja yleinen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Säteilevän hymyn takana on hyvinvoiva suu. Kun suu on kunnossa, on hymykin herkässä.

Ulkonäkö on saanut uudenlaisen merkityksen median ja sosiaalisen median vaatimuksilla. Monesti ehkä vähän liikaakin. Joka tapauksessa terveellä hymyllä on monta merkitystä. Kasvojemme ilmeet ilmentävät paljon hyvinvoinnistamme. Suu ja silmät yhdessä ilmentävät tunteitamme, ilo, suru, viha, pelko, masennus jne. Suutelemme, kun haluamme ilmaista kaikkein suurinta rakkauden tunnetta. Suuteluun liittyvällä tuntoaistimuksella on myös suuri merkitys koko ihmiselle. Läheisyys on hauskaa ja suotavaa, kun hampaat ovat kunnossa. Pidä huolta suuhygieniasta, se kannattaa.

Hammassairaudet, suun tulehdukset ja huono suuhygienia heikentävät sekä ruokahalua että makuaistimuksia. Yksi suurista nautinnoistamme ja perustarpeistamme on syöminen. Makuaisti yhdessä hajuaistin kanssa ovat tärkeitä mielihyvän lähteitä. Suu tuntee myös ravinnon rakenteen ja varoittaa myrkyistä ja muista vaaroista ja auttaa meitä nauttimaan kehon tarvitsemaa ravintoa. Jos suussa ja hampaissa on jotakin sairasta tai kipeää vaivaa, voi syöminen olla hankalaa ja tuskallistakin.

Pitäisi ymmärtää enemmän kokonaisuutta ja sitä, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Suu ja hampaat on osa koko ihmistä myös keho-mieli ajatuksella. Myös kehitysopillisesti suu on hyvin tärkeä ravinnon saannin kannalta ajateltuna.

Ilmaisemme primitiivisiä tunteitamme kiristelemällä hampaitamme ja tukahduttamalla tunteitamme. Hampaiden kiristely on turhautumisen tai huolestuneisuuden ilmaisua, joka viittaa leukaperiin lukituksi jääneeseen stressiin sekä emotionaalisen jännitteen tai tukahdutetun aggression kertymään. Eläinmaailmassa peto irvistää ja kiristelee hampaitaan ja murisee aggressiossa.

Hampaat ovat ikään kuin portteja, jotka vartioivat pääsyä olemukseesi. Hampailla saat ”otteen asioista” tai kiristät tiukasti niitä yhteen niin, ettei mikään pääse sisään tai ulos. Hampaat liittyvät rajojesi kunnioittamiseen, paikkaan, jossa erottelet ja päätät mitä otetaan sisään tai jätetään ulkopuolelle. Saatat tuntea jonkin päässeen sinuun käsiksi, tutkimaan puolustusmekanismejasi ja jättävän sinut suojattomaksi ja itsenäisyytesi menettäneeksi.

Ongelmat hampaissa voivat viitata myös tarpeeseen osallistua enemmän tai tarpeeseen päästää irti ja rentoutua. Voi olla ärsyyntynyt itseensä tai johonkin henkilöön, joka yrittää hallita henkilön elämää. Hampaat kirkastavat kommunikaatiota monella tavalla, hymy on tärkeä.

Märkäpesäke hampaassa viittaa siihen, että jokin on päässyt vaikuttamaan sinuun ja on aiheuttanut tulehduksen, mahdollisesti myös muualla kehossa. Se on eräänlainen sisäinen sotatila, jota koko keho pyrkii parantamaan. Hammassärky on hyvin kokonaisvaltainen kokemus, se vie huomion kaikelta muulta.

Vetäytyneet ikenet ovat ikään kuin antaneet periksi, eivät jaksa enää tukea hampaita. Se viittaa päättäväisyyden ja itseluottamuksen heikentymiseen, voimasta hellittämiseen tai sen menettämiseen.

### Hampailla on suuri merkitys yleisterveydelle

Nykyisin jo tunnustetaan, että suun terveydellä on suuri merkitys koko ihmisen yleisterveydelle. Suussa on bakteereja, viruksia, entsyymeitä ja sieniä. Niitä pitää ollakin, mutta niiden määrän pitää olla tasapainoinen, että ruuansulatus voisi alkaa terveeltä pohjalta. Mutta jos bakteerifloora (mikrobiomi) ei ole tasapainossa puolustusmekanismien kanssa voi alkaa kehittyä suusairauksia. Samoin jos virukset ja hiivat saavat ylivallan.

Tutkimuksissa on todistettu, että suun tulehduksilla on syy-yhteys sydänsairauksiin. Verenvuoto ikenistä on merkki ientulehduksesta, joka hoitamattomana voi johtaa hampaiden kiinnityskudosten tulehdussairauteen eli parodontiittiin. Tulehtuneessa ikenessä hampaan kiinnityskudos kärsii, josta voi olla seurauksena hampaan irtoaminen. Parodontiitti on valitettavasti sairaus, joka antaa hyvin vähän oireita niin, että pahojakin vaurioita voi olla potilaan tietämättä. Lisäksi tupakointi pahentaa merkittävästi iensairauksia. Tässä yhteydessä korostuu hammastarkastusten tärkeys, pitää säännöllisesti tarkastuttaa ikenien kunto ja tehdä ientaskumittaukset. Syvenetyneestä ientaskusta bakteereilla ja niiden tuottamilla haitta-aineilla on suora yhteys verenkiertoon. Seurauksena voi olla koko kehon matala-asteinen tulehdustila, joka on tutkimuksissa liitetty sydäntautiriskiin.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on suutulehduksilla ja huonolla suuhygienialla todettu olevan myös merkittäviä vaikutuksia Alzheimerin tautiin, dementiaan, diabetekseen, valtimopullistumiin (aneurysma), maksatulehduksiin ja maksasyöpään, munuaistulehduksiin ja reumaan. Eli siis todella moniin yleissairauksiin.

Suussa voi myös olla harmittavaisia kivuliaita aftoja, joiden syytä ei vielä osata sanoa, mutta ilmeisesti ne liittyvät immuunipuolustukseen (kudosten vastustuskykyyn) jotenkin. Samoin voi olla myös limakalvoilla esiintyvän punajäkälän, laita. Herpesviruksen esiintyvyys on myös kasvanut. Hiivasieni voi olla proteesinkantajan tai pienen vauvan riesana.

Monet kärsivät kuivasta suusta, syljeneritys on vähentynyt ja suun limakalvot aristavat ja hankaloittavat syömistä. Sylki suojaa suuta ja hampaita, sillä on suuri merkitys ruuansulatukselle ruuansulatuskanavan alkupäässä. Kuivan suun hoitoon löytyy erilaisia tuotteita apteekista. Jos kärsii kuivasta suusta, on myös järkevää välttää tuotteita ja ruoka-aineita, jotka ärsyttävät suun limakalvoja.

### Tukihoitona homeopatia

Hampailla on yhteys koko kehoon energiaratojen kautta. Ilmiötä on tutkittu paljon. Jokaiselle hampaalle on löydetty yhteyksiä eri kehon osien ja sisäelinten välille. Esimerkiksi poskihampaiden vaivat voivat kertoa suoliston vaivoista. Yhteys toimii molempiin suuntiin. Hampaatkin osoittavat, että olemme kokonaisuus, joka toimii yhdessä kehossa. Näin ollen koko kehon tasapaino heijastuu myös hampaiden hyvänä kuntona.

Koska hammaslääkärin vastaanotolla ei ole monia tavallisia lääkkeitä käytössä (vain antibiootit, särkylääkkeet ym.), voidaan suun hyvinvointia hoitaa homeopaattisella tukihoidolla menestyksekkäästi. Homeopaattihammaslääkärinä kuvailen seuraavassa tilanteita, jolloin homeopatiasta on ollut apua ja hyötyä.

**Tarjous kirjoista**

**VOIMAA LUONNOSTA** Rakkaudesta homeopatiaan **25€**
**HOMEOPATIA** Parantamista luonnon avulla **20€**
**Molemmat yhdessä** **40€**

**Tilaukset:** marjaterttupakkanen@gmail.com

### Pikaohjeita itsehoitoon

Seuraavat ohjeet ovat suppeita pikaohjeita, jota voit huoletta kokeilla itse. Toivon, että niistä olisi joillekin hyötyä. Tässä yhteydessä homeopaattisen lääkkeen potenssilla (voimakkuudella) ei ole suurta merkitystä, itse lääkeaine on tärkeä.

**ACONITUM** helpottaa ahdistukseen, paniikkiin ja hammaslääkäripelkoon, joita voit tuntea, kun suunnittelet hammaslääkärillä käyntiä. Aikaa tilatessa, alkaa toisinaan jo ahdistaa tietoisuus siitä, että pitää mennä. Se miten siihen suhtaudut ja miltä sinusta tuntuu, riippuu usein aikaisemmista kokemuksista. Aconitum rauhoittaa oloa.

**ARNICAA** kannattaa aina ottaa ennen vastaanotolle menoa. Kun suuta avataan ja tutkitaan, joutuvat posket alttiiksi venytykselle. Hammaslääkäri ei aina ei voida välttää pieniä ientraumoja paikkaushoidossakaan tai kun tehdään hampaan poisto tai hammaskiven poisto. Arnica nopeuttaa paranemista merkittävästi. Poistojen jälkeen on hyvä ottaa myös **HYPERICUMIA** ja **RUTAA**.

**ARGENTUN NITRICUM** on hyvä silloin, kun jo etukäteen vatsa on kipeä ja on ” perhosia vatsassa ” ja voi jopa esiintyä äkkinäistä ripulia. Potilaan tekisi mieli paniikissa lähteä pois vastaanotolta ja on vaikeaa sopeutua tilanteeseen.

**GELSEMIUMIA** on hyvä ottaa jo etukäteen, jos sinulle on tyypillistä saada vatsaoireita monta päivää aikaisemmin ennen vastaanotolle menoa. Tyypillistä on myös, että vastaanotolla vapiset pelosta, mutta kuitenkin olet myötämielinen hoidolle. Voit tuntea voimattomuutta.

**CALCIUM CARBONICUM** helpottaa nopeimmin pelokasta ja hyväntahtoista tyyppiä. Hänen kanssaan on helppo keskustella toimenpiteestä ja pelosta ja näin saavuttaa luottamus siihen, että hän on hyvissä käsissä. Hän pitää erityisesti siitä, että olosuhteet tehdään mahdollisimman miellyttäviksi ja hän saa hellää hoitoa.

**CALCIUM PHOSPHORICUM** -tyyppi on hyvin epäluuloinen. Hänen kanssaan pitää aina uudelleen saavuttaa luottamus. Hänen pitää varmistua siitä, että hammaslääkäri varmasti keskittyy vain häneen. Hän on hyvin närkästynyt, jos puhelimen soiminen tai jokin muu keskeyttää hoidon.

**CHAMOMILLAA** on hyvä antaa useinkin lapsille ennen hoitoa. Koska tilanne on uusi ja tuntematon, lapsi voi reagoida olemalla pahantuulinen, kiukkuinen ja vastustaa hoitoa. Lapsi vaatii erilaisia asioita, mutta ne eivät sitten kuitenkaan kelpaa hänelle. Lapsi voi kiukustua niin kovin, että hänelle nousee kuume.

**SILICEA** tyyppi pelkää pistämistä ja kaikkia teräviä instrumentteja. Puuduttamisen ottamista joutuu suostuttelemaan tai useinkin saa hoitaa mieluummin ilman sitä.