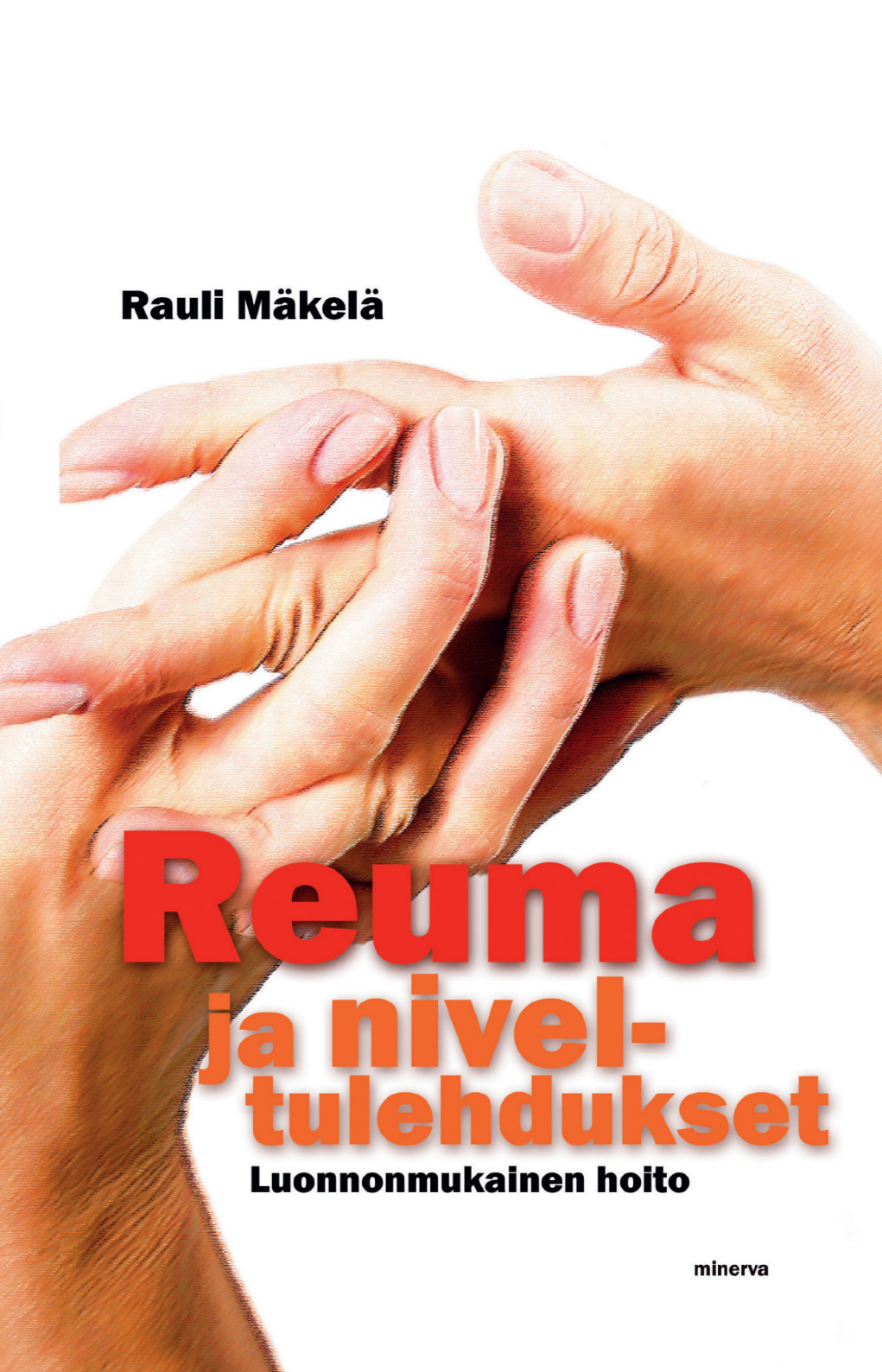




Rauli Mäkelä

Reuma ja nivel- tulehdukset

Luonnonmukainen hoito

minerva

Rauli Mäkelä

Reuma ja nivel- tulehdukset

Luonnonmukainen hoito



minerva

MINERVA KUSTANNUS

HELSINKI

© Rauli Mäkelä ja Minerva Kustannus, 2022

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

www.minervakustannus.fi

Kansi Satu Kontinen / Satukala

Graafinen asu Kalevi Nurmela

ISBN 978-952-492-426-9

Painettu EU:ssa

Sisällys

Lukijalle	5
Reumataudit ja reumalääkkeet.....	8

1. Osa

Luontaislääketieteen perinteisiä käsityksiä reumasta	17
Happo-emästasapaino	19
Häiriöt suoliston bakteeristossa	23
Ruoka-aineallergiat ja -yliherkkyys	26
Ruotsalaisia tutkimuksia luontaishoitojen tehosta.....	29
Norjalaisia ja suomalaisia tutkimuksia	35
Miksi paasto parantaa?.....	39
Pitääkö kaikkien ryhtyä kasvissyöjiksi?.....	42

2. Osa

Tulehdus reumasairauksien taustalla	47
Tulehduksen tulipalo ja hiljaa kytevä tulehdus.....	54
Tulehdus sydän- ja aivoveritulppien aiheuttajana	56
Sota tulehdusta vastaan.....	59

3. Osa

Tapausselostukset	65
• Hariton, 54 v, seropositiivinen reuma	67
• Marja-Leena, 62 v, seropositiivinen reuma	70
• Päivi, 56 v, kollagenoosi	73
• Erja, 51 v, reaktiivinen artriitti	76

• Eeva, 60 v, seroposiivinen reuma	78
• Mikael, 29 v, reaktiivinen niveltulehdus.....	81
• Irja, 65 v, selkärankareuma	84
• Karoliina, 22 v, sidekudosreuma	87
• Aune, 82 v, seroposiivinen reuma	90
• Anne, 43 v, määrittelemätön niveltulehdus	93

4. Osa

Luontaishoidon suunnitteluun

tarvittavia laboratoriokokeita	95
Suoliston pieneliökantaa määrittävät kokeet	98
Ruoka-allergiaa ja -yliherkkyyttä mittaavat kokeet	99
Suolen limakalvon läpäisevyystutkimus	100

5. Osa

Reuman ja niveltulehduksien luonnonmukainen hoito.....	103
Paasto ja pehmeä paasto	106
Eliminaattiruokavalio	111
Tiivistelmä eliminaattiruokavaliosta.....	113
Maito	115
Viljat	118
Pitääkö eliminaattiruokavaliota noudattaa pikkutarkasti?.....	120
Ruokavaliorajoituksien purkaminen	122
Probioottinen hoito	124
Ravintolisät	126
Moni-ilmeinen D-vitamiini.....	129
Kurkuma ja muut tulehdusta hillitsevät luontaistuotteet.....	133
Parantavat entsyymit	136
Systeeminen entsyymihoito	138
Stressin hallinta kipupotilaan apuna	141

Lukijalle

Tämän kirjan tarkoitus on kertoa niveltulehdusten luonnonmukaisten hoitojen periaatteista ja niistä kokemuksista, joita olen omassa lääkärintyössäni saanut hoitojen soveltamisesta käytäntöön. Luonnonmukaisten hoitojen periaatteet ovat samat riippumatta siitä hoidetaanko aitoa (seropositiivista) reumaa vai muuta samankaltaista tulehdusta. Näin toimitaan yleensä myös koululääketieteessä, mutta suuri ero on siinä, että luontaislääketieteen käyttämät menetelmät ovat turvallisia ja myrkyttömiä tavanomaisiin reumahoitoihin verrattuna. Luontaisia hoitomenetelmiä voidaan käyttää hoidon alussa rinnakkain tavanomaisen lääkityksen kanssa, mutta sitä mukaa kun tulehdus rauhoittuu, aletaan vähentää kovia reumalääkkeitä. Erityisen iloinen olen havaitessani potilaan tulevan toimeen ilman reuman hoitoon käytettyjä syöpälääkkeitä ja kortisonitabletteja.

Sanotaan että rakkaalla lapsella on monta nimeä, ja itsekin olen ehtinyt tutustua tässä kirjassa kuvattavaan luontaislääketieteeseen monella eri nimikkeellä sen jälkeen, kun valmistuin lääkäriksi vuonna 1972. Ensimmäinen kosketukseni alaan oli Saksan liittotasavallassa, jossa osallistuin lääkäreille järjestettävälle paastokurssille 30 vuotta sitten. Kurssilla alaa kutsuttiin nimillä ”Naturheilverfahren” ja ”Ehrfahrungsheilkunde”. *Naturheilverfahren* voidaan suomentaa luontaiseksi parannustavaksi ja *Ehrfahrungsheilkunde* kokemusperäiseksi

lääkintätaidoksi. Saksan liittotasavallassa lääkäri saa hyväksytyn lisäkoulutuksen suoritettuaan luontaislääketieteen suppean erikoisalan pätevyyden ja on oikeutettu ilmoittamaan sen tittelinsä yhteydessä. Suomessa ei vastaavaa koulutusta eikä pätevyyttä ole. Seuraavat alan kurssit olivat 1980-luvulla Ruotsissa, jossa samaa hoitojärjestelmää kutsuttiin nimellä ”biologisk medicin”. Koulutusta antoi lääkäriyhdistys nimeltään Svenska Läkares Förening för Biologisk Medicin. Myös Suomeen perustettiin 1980-luvulla oma Biologisen lääketieteen yhdistys. Seuraavat kosketukseni samaan hoitojärjestelmään sain nimellä funktionaalinen lääketiede osallistuessani vuosituhatluvun vaihteessa USA:ssa järjestettyihin kansainvälisiin koulutustilaisuuksiin. Eri maissa ja eri kielialueilla tätä samaa hoitojärjestelmää kutsutaan eri nimillä. Ehkä suosituin nimi Suomessa tällä hetkellä on funktionaalinen lääketiede, mutta koska se on kovin vierasperäinen ja vaikeasti ymmärrettävä tässä kirjassa käytetään helpommin ymmärrettävää nimeä luontaislääketiede. Luontaislääketieteessä tärkeimmät työkalut ovat tervehdyttävä ruokavalio, probioottinen hoito, tulehdusta hillitsevät ravintolisät, liikunta ja stressinhallinta. Reumaa sairastavilla potilailla niveltulehdukset estävät usein yleistä terveyttä kohottavan riittävän runsaan liikunnan, jonka takia käyttöön jäävät muut neljä hoitojärjestelmää.

Kirjassa ei käsitellä reuman kylmähoitoja vaikka ne ovatkin luontaishoitoja. Monet reumaatikot hoitavat itseään avantouinnin avulla ja saavat siitä lievitystä kipuun ja tulehdukseen, samoin kylmäpakkauksia voi käyttää itsehoitona. Huippukylmähoidossa potilas altistetaan kerrallaan parin minuutin ajaksi -110 C° kylmyydelle sovitun mittaisen hoitokuurin ajan. Menetelmä antaa tutkimusten mukaan paremman avun reumakipuihin kuin miedommat kylmähoidot.

Tästä hoitomenetelmästä minulla ei ole omaa kokemusta eikä kyseisiä hoitoja ole saatavana joka puolella Suomea.

Tässä kirjassa ei käsitellä myöskään homeopatian tai antroposofisen lääketieteen reumahoitoja, samoin maallikoterapeuttien käsissä olevat hoitojärjestelmät kuten vyöhyketerapia ja aromaterapia jäävät tämän kirjan ulkopuolelle.

Kirja ei ole itsehoito-opas vaan sen tarkoitus on antaa tietoa edellä kuvatun luontaislääketieteen hoitomenetelmistä ja niistä potilaskokemuksista, joita olen saanut omalla vastaanotollani. On kovin epärealistista kuvitella että vaikea niveltulehdus, jota reumalääkärit eivät ole saaneet rauhoittumaan, olisi noin vain hoidettavissa omin päin. Reumalääkityksen omavaltainen muuttaminen voi olla vaarallista, aivan erityisesti tämä koskee suun kautta nautittuja kortisonivalmisteita. Kirjassa puhutaan paljon gluteiiniviljojen pois jättämisen antamasta avusta niveltulehduksiin. Tällaista dieettimuutosta ei koskaan saa tehdä ennen kuin keliakian verikokeet on otettu.

Funktionaalisen Medisiinan Seuran kotisivuilla www.fms.fi on luettelo lääkäreistä, joille kirjassa kuvattavat hoidot ovat tuttuja.

Reumataudit ja reumalääkkeet

Reumataudit on joukko erilaisia sairauksia, jotka taudinkuvansa ja laboratoriolöydösten perusteella voidaan jakaa Taulukon 1 esittämällä tavalla.

Reumasairauksien suuresta perheestä on hyvä yhteenveto Reumaliiton internetsivuilla osoitteessa www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen.

Vuonna 2000 Kelan rekisterissä oli erityiskorvattaviin reumalääkkeisiin oikeutettuja suomalaisia vähän alle 75 000, vuoden 2006 lopussa heidän määränsä oli 85 700. Väestön ikääntyminen selittää suurimman osan tästä kasvusta, koska uusien tapausten ilmeneminen ei ole lisääntynyt merkittävästi. Nivelreumaan sairastuu vuosittain runsaat 1 500 suomalaista.

Reumataudit lasketaan autoimmuunisairauksien suureen joukkoon, mutta näiden tulehduksellisten sairauksien perimmäistä syytä emme toistaiseksi tiedä. Nivelreuma on Suomessa suunnilleen yhtä yleinen kuin keliakia, molempia sairastaa runsas prosentti väestöstä. Nivelreuma alkaa keskimäärin 60 vuoden iässä ja on naisilla kaksi kolme kertaa yleisempi kuin miehillä. Geeniperimällä ei näytä olevan suurta merkitystä tautiin sairastumiseen, sen arvioidaan selittävän korkeintaan 30 % tapauksista. Reumapotilaiden identtisistä kaksoissairauksista (joilla siis on sama perimä) vain noin joka kymmenes sairastaa samaa tautia, joten taudin synnyssä pääosaa näyttely-

vät ulkoiset tekijät. Tällainen ulkoinen tekijä voi olla häiriintynyt suolen bakteeristo, jota onkin vuosikymmeniä epäilty keskeiseksi taudin syyksi. Epäilyksiä on kohdistettu esimerkiksi sellaisiin bakteereihin kuin Klebsiella pneumoniae, Proteus mirabilis ja Clostridium perfringens. Tavallisimpia bakteereita, jotka laukaisevat reaktiivisen niveltulehduksen, ovat salmonellat, shigellat ja kampylobakteerit. Koska useita reuman aiheuttajiksi epäiltyjä bakteereja löytyy myös sellaisten ihmisten suolistosta, jotka tuntevat nivelensä täysin terveiksi, on selvää etteivät bakteerit voi yksin olla reuman ja reaktiivisten niveltulehdusten aiheuttajia, vaan taudin syntymiseen vaaditaan myös otollinen maaperä. Esimerkiksi henkilöt, joilla on perimässään kudosaantigeeni HLA-B27, ovat muuta väestöä herkempiä saamaan reaktiivisia niveltulehduksia, selkäreumaa ja Reiterin tautia. Koko Suomen väestössä kyseistä

Taulukko 1

Reumatauteja

- Nivelreuma
- Lastenreuma
- Selkärankareuma
- Lihastreuma (polymyalgia)
- MCTD ja muut sidekudostaudit
- Sjögrenin oireyhtymä
- Systeeminen lupus erythematosus (SLE)
- Systeeminen skleroosi
- Vaskuliitit

Sukulaistauteja

- Fibromyalgia
- Kihti
- Lymen borrelioosi
- Nivelpsoriaasi
- Nivelriikko
- Reaktiivinen niveltulehdus ja Reiterin tauti

kudosantigeenia esiintyy 14 %:lla, selkäreumapotilailla tätä kudosantigeenia esiintyy noin 90 %:lla sairastuneista.

Turun yliopistosta vuosina 2000 ja 2003 julkaistut tutkimusraportit kuvaavat jännittävällä tavalla reumatautien keskinäistä sukulaisuutta ja suolen bakteeriston osuutta näiden tautien synnyssä. Tutkimuksen perusajatus oli kokeilla auttaisiko aikansa tehokkain suolistobakteereja tappava antibiootti reaktiiviseen niveltulehdukseen. Tämähän oli varsin mielekäs tutkimusasetelma, kun kerran oli selvää että sairaus liittyi juuri tiettyihin bakteereihin. Niinpä vuosina 1992–1996 kerättiin 71:n reaktiiviseen niveltulehdukseen sairastuneen potilaan ryhmä ja heidät arvottiin saamaan joko kolmen kuukauden kuuri siprofloksasiinia tai lumelääkettä ja heidän vointiaan seurattiin muutaman kuukauden välein vuoden ajan. Erityisesti seurattiin veren laskoarvoa, nivelten turvotusta, potilaiden omaa arviota taudin vaikeudesta ja lopullista paranemista. Antibioottia ja lumelääkettä saaneiden välillä ei havaittu mitään eroa, molemmissa ryhmissä niveltulehdus sammui yhtä hyvin.

Kun sitten sama ryhmä kutsuttiin muutaman vuoden kulluttua uuteen tarkastukseen, havaittiin, että reaktiivinen niveltulehdus oli monilla kehittynyt seurannan aikana ”oikeaksi” reumaksi tai selkärankareumaksi. Nyt tuli myös selvä ero antibioottia ja lumelääkettä saaneiden välille: peräti 41 % lumelääkettä saaneista mutta vain 8 % antibioottia saaneista oli sairastunut ”oikeaan” reumaan. Kaksi lumeryhmään kuulunut oli sairastunut selkärankareumaan, antibioottiryhmästä ei kukaan; selkäreumaan usein liittyvän silmätulehduksen oli saanut kolme lumeryhmän potilasta, antibioottiryhmästä ei kukaan.

Koululääketiede hoitaa reumaa ja reaktiivisia niveltulehduksia tulehduskipua hillitsevillä sekä immuunipuolustusta

Parantaako paasto? Auttaako kasvissyönti?

Reuma ja niveltulehdukset ovat yhä yleisempiä kansantauteja, joista kärsii jo lähes 100 000 suomalaista. Perinteisen lääketieteen rinnalle on kehitelty jo pitkään monipuolisia luonnonmukaisia hoitomuotoja, jotka ovat kaikkien ulottuvilla. Ne ovat turvallisia ja myrkyttömiä tavanomaisiin reumahoitoihin verrattuna.

Teoksessa esitellyt hoitomuodot perustuvat tekijän omassa lääkärintyössä hankittuun pitkään kokemukseen. Luonnonmukaisen hoidon tärkeimmät työkalut ovat tervehdyttävä ruokavalio, probioottinen hoito, tulehdusta hillitsevät ravintolisät, liikunta ja stressinhallinta. Yhä useammat potilaat ovat saaneet avun sairauteensa näillä pehmeillä hoitomuodoilla.

Kirjaan on koottu runsaasti tapauselostuksia ja esimerkkejä luonnonmukaisen hoidon vaikutuksista. Selkeä ja konkreettinen tietoteos kaikille reumasta ja niveltulehduksista kärsiville.

Rauli Mäkelä on korvatautien erikoislääkäri ja luontaislääketieteen arvostettu pioneeri. Hän on aikaisemmin julkaissut teoksen *Irti tulehduskierteestä* yhdessä Timo Elon kanssa.

minerva



9 789524 924269