

MEDIRA

TERVEYDEN JÄLJILLÄ – TURUSTA MAAILMAN TURUILLE

Toimittanut Hannu Vuori



## Perinteestä terveydenhuoltoomme uutta pontta

### TIIVISTELMÄ

Suomalaisilla on päinvastoin kuin muilla eurooppalaisilla lahjana edellisten sukupolvien vaalima elinvoimainen kansanparannusperinne. Se elää erityisesti tuki- ja liikuntaelinten vaivojen tehokkaassa hoidossa. Sitä myös saunaperinteemme tukee. Kalevalaisen jäsenkorjauksen oppiin hakeutuu terveydenhuollon ammattilaisia, koska he kokevat saavansa siitä lisää valmiuksia kasvavan asiakaskuntansa hoitamisessa. Meillä on myös elinvoimainen kansallinen ravintoperinne, jonka rungosta on runsaasti tutkimustietoa. Suomalaiset ovat tottuneet poimimaan metsämarjat ja sienet luonnosta. Marjojen terveysvaikutuksista – antioksidantit sydän- ja verisuonisairauksissa ja infektioiden kontrollissa – on tutkimusten määrä on yhä kasvava. Kalan käyttö on vähentynyt, vaikka sen eduista on myös runsaasti tutkimustietoa sydän ja verisuonten myönteisten vaikutusten osalta. Erityisesti kalatuotteet, joita nyt myydään, ovat usein ”kuorittuja”. Omat kalamme saavat paljolti uida vapaina puhtaissa vesissä.

Nykyisin vallalla oleva lääketieteen opetuksen paradigma vaatii oikaisua. Käsiällä tapahtuva tutkiminen ja hoitaminen, jolla on ikaikainen perinne Suomessa, ei nyt toteudu. Ravitsemustieteen, ergonomian, fysiatrian ja liikuntalääketieteen opetus on satunnaista ja puuttuu liki tyystin monesta lääkäri- ja terveydenhuollon hoitajakoulusta, vaikka näiden alueilla saadaan parasta panostuotossuhdetta ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa ja lukumääräisesti kasvavassa asiakashoidossa. Kaikilla näillä aloilla voidaan saada tukea kansallisesta ikaikaisesta perinteestä, joka elää.

## Johdanto

Terveydenhuollon juuret ennalta ehkäisyyn, sairauksien hoidon ja myös kuntoutuksen osalta ovat kokemuksesta rikastuneessa kansanviisaudessa. Maailman terveydenhuollosta 80–90 % arvioidaan olevan kansanparannuksen vastuulla. Maailman terveysjärjestö WHO antaa sille täyden arvon. Tämä on ymmärrettävästi merkityksellinen osaaminen kehitysmaissa. Sama – jonkin verran pienempi %-osuus – pätee myös esimerkiksi Kanadan ja Yhdysvaltojen osalta.

Suomella on erityisasema kehittyneiden maiden joukossa. Harvaan asutuna syrjäisenä maana meillä on eännyt ja edelleen elää monimuotoinen, kansalliseen kulttuuriimme pohjautuva hoitoperinne. (1, 2) Siihen kuuluvat sauna, hieronta, kuppaus, kalevalainen jäsenkorjaus ja perinneruuat. Tästä perinteestä saadaan uutta pontta terveydenhuollon nykyisten keskeisten ongelmien – liikapainoisuuden, aineenvaihduntasairauksien kuten sokeritaudin, sekä tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien, jopa infektioiden ehkäisyyn ja hoitoon.

Saunassa käy liki jokainen suomalainen. Siellä puhdistaudutaan, rentoudutaan ja myös seurustellaan eli sillä on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Aikoinaan, osittain vieläkin, hierominen ja kuppaus olivat osa saunakulttuuria. Hieronta on edelleen kansalaisten arvostama hoito. Pohjamaalla jäsenkorjaus on säilyttänyt asemansa niin, että väestöstä suunnilleen joka toinen on käyttänyt sen palveluja eläissään. Sen keskeinen muoto Kalevalainen jäsenkorjaus – manuaalinen mobilisaatio – leviää parhaillaan jo myös maamme rajojen ulkopuolelle. Sitä koulutetaan ohjelmoidusti ja perinteestä talletetun oppimateriaalin avulla. Se on myös tutkitusti tehokasta. Itse asiassa kansalaiset arvostavat kaikkia manuaalisia hoitoja enemmän kuin lääkkeitä (2). Lääkkeistä he kokevat saavansa vain tilapäistä apua. Niiden aiheuttamat sivuvaikutukset ovat tuttuja. Myös suomalainen perinteinen ravintokulttuuri on paljolti säilynyt. Erityisesti ruisleipä, puurot, maito – erityisesti hapanmaitotuotteet ovat tuttuja ja yhä yleisessä käytössä. Ikävä kyllä valkeat viljatuotteet, vaikka tutkimustieto puhuu niitä vastaan ja joista paljolti puuttuvat vitamiinit ja polyfenolit sekä hivenaineet, valtaavat alaa

kokojyväviljatuotteilta. Valkeiden viljatuotteiden yleistymisen seurauksena aineenvaihduntasairaudet, erityisesti sokeritauti, keliakia ja jopa masennus ovat lisääntyneet. Glukoosi on itse asiassa myrkyllistä ja vain sen polymeerejä, tärkkelystä ja selluloosaa sekä disakkarideja esiintyy luonnossa. Vapaan glukoosin pitoisuus on tarkkaan säädelyä, näin myös omassa veressämme.

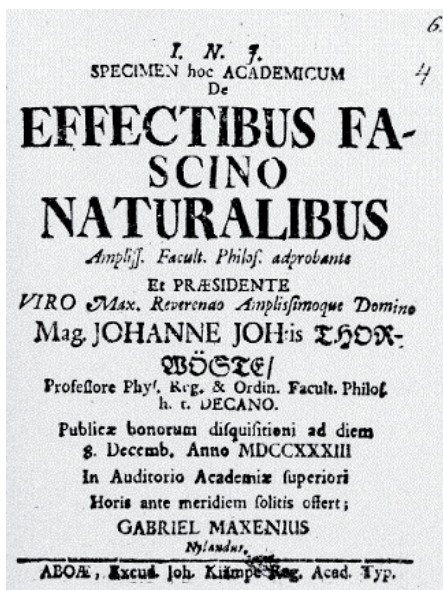
Terveysvaikutteisten perinteiden palauttaminen kansalaisten käyttöön vaatii koulutuksemme uudistamista. Näin voimme tehokkaasti vaikuttaa kasvaviin ylipainoisuuden sekä sokeritaudin ja sydän- ja verisuonitautien vaaroihin. Tuki- ja liikuntaelinten vaivojen perinteiset hoidot ja niiden merkitys kehon aineenvaihdunnan ja hermotuksen puutteesta syntyviin ongelmiin ovat myös tehokkaita. Niitä kannattaa opettaa terveydenhuoltomme henkilökunnalle ja erityisesti lääkärikunnalle. Kun olemme onneksemme saaneet terveystiedon koulujen oppiaineeksi – eräs suosituin ylioppilastutkinnon aine nykyisin – meillä on mahdollisuus opetuksen kautta vaikuttaa myös tulevien polvien terveydentilaan kouluikästä lähtien. Sosiaalisen kanssakäymisen kuten musiikin – myös kansanmusiikin – yhteisten tapahtumien ja toimintojen merkitystä mielenterveysongelmien hoidossa ei tule unohtaa. Sosiaalisten tapahtumien verotukselliset ym. esteet tulisi poistaa. Ne tulee siten ymmärtää osaksi perinneterveysterveystieteidemme.

## Kansanparannusperinne elää

Kalevalamme ja myös Raamattu, esimerkkinä Mooseksen kirjat kertovat kokemusten kautta kehittyneestä kansanviisaudesta. Kansainväliset lääkeyritykset haravoivat kansojen perinnettä. Oma kansamme on säilyttänyt Euroopassa poikkeuksellisen paljon omaleimaisuuttaan. Lääkärikoulutus ja sen alueellinen laajentaminen ja runsastuminen ovat olleet varsin myöhäisiä ilmiöitä. Sen lähtökohdat ovat pääsääntöisesti kansainvälisiä. Suuri osa opettajista on jatko-opiskellut ulkomailla ja viime aikoina Atlantin toisella puolella. Näin lääketieteen vallalla oleva normaali ajatusvirtaama eli paradigma on myös Suomessa paljolti sieltä peräisin.

1700-luvun alussa Turun Akatemiassa tarkastetussa väitöskirjassaan Gabriel Maxenius (1733) tuo esille suomalaiskansallista kivun hoitoa. Samal-

la hän painaa ensimmäiset 120 säettä suomalaista kansanrunoutta. Runot kertovat peukalon käytöstä kivunhoidossa.



### Kuva 1

Gabriel Maxeniuksen väitöskirjan kansi (A) ja eräitä siinä ilmestyneitä runon säkeitä, jotka liittyvät parantamiseen litteroituna nykykielille (B)

6. Mehiläinen ilman lindu  
 4 Lähde tuone cunga käsken  
 Yhön taiwaisen yhdexen  
 Taiwas puolen kymmenettä  
 Tuoppa tuolda woiteita  
 Simoa sulan nänäs  
 Lämmytä mesinen sauna  
 Rickomasta ristittyä  
 Caatamasta castettua.

Tuo kärsy käsin ruetac  
 Äskö mitta mustin mies  
 Carallen carauttuan  
 Huhmarillen nostua  
 Keskellä kipu mäke  
 Kipu wuoren cuckulalle  
 Kipu harjun hartioile  
 Pienisellä kattilalla  
 Yhden sormen mendäwällä  
 Peucalon mahuttama!le  
 Kuldon cauhainen kädes  
 Kipuja cocoelle  
 Cunnecka panen pahojt

Siinä mainitaan myös saunan ja hunajan edullinen vaikutus. Aineisto oli koottu Kuopion seudulta Maxeniuksen toimiessa siellä kirkkoherran perheessä kotiopettajana. Hän puolusti väitöskirjaansa jo ennen kuin ensimmäistäkään lääketieteen väitöskirjaa oli Turun Akatemiassa tarkastettu. Kuvauksia tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien hoidosta sisältyy myös kansalliseepokseemme Kalevalaan (Lönnrot 1835–1849). Suomen kielen sanaryväs käsi–käsitys–käsitän, jopa sanonta peukalo keskellä kämmentä kuvas-tavat kansaviisautta aivojemme toiminnasta.



## Kuva 2

*Ihmisen käsien, erityisesti peukalon edustusalue aivoissa (kustantajan luvalla Hänninen ym. Ergonomia terveydenhuollossa, Recallmed Oy, Klaukkala, 2004, pp. 144.*

Kansanparannus on Suomessa edelleen elävää (1 ja 2). Sen koulutusta järjestetään yhdistysten toimesta yhteistyössä eri oppilaitosten kanssa. Esimerkiksi Kansanlääkintäseura ry:n kurssien osanottajista pääosa on terveydenhuollon kokeneita ammattilaisia. Nykyinen arkkiaatrimme Risto Pelkonen on todennut, ettei kansallisen kansanparannusperinteemme ja terveydenhuollon välillä ole jännitteitä.

Maailman terveysjärjestö on antanut toistuvasti lausumia, jotka tukevat virallisen terveydenhuollon ja kansanparannuksen yhteistyötä. Jo ennen toista maailmansotaa akupunktuurin osalta WHO:n edeltäjä teki sopimuksen kiinalaisten kanssa. Näin Shanghaissa toimivalla yhteistyökeskuksella

on pitkä historia. Akupunktuurilla on lopulta samat juuret kuin on hieronnalla, jäsenkorjauksella, kuppauksella ja taulaamisella. Ne ovat ikaikaisia perinteitä omassa maassamme. Mutta näitä on myös harjoitettu myös ympäri maapallon eri muodoissaan.

Kiinassa, Koreassa ja Intiassa opetetaan yliopistoissa terveydenhuoltohenkilökunnalle – siis myös lääkäreille heidän omissa perinnehoidoissaan ja näin heidän antamansa hoito on myös oikeudellisesti rinnastettavissa länsimaiseen lääkärikoulutukseen. Monikansallisesta perinteestä syntyneen suurvallan, Yhdysvaltain lääkärikouluissa opetetaan ainakin kurssimuotoisesti vaihtoehtoisia hoitomuotoja, jotka lopulta peräytyvät kansanperinteeseen. Maan kansallisessa terveydenhuollon tutkimuslaitoksessa on näiden vaihtoehtoehdoiksi kutsuttujen hoitomuotojen edistämiseksi oma tutkimuslaitoksensa ja rahoitusjärjestelmänsä.

Vuonna 1983 joka viides (18 %) ja koko elämänsä aikana joka kolmas suomalainen turvautui perinnehoitoihin (1). Kansanparannus on luultavasti vain lisännyt suosiotaan, koska enemmistö suomalaisista näyttää uskovan, että parantajilla on sellaista ammattitaitoa, joka virallisen koulutuksen saaneilta puuttuu. Näin esimerkiksi lääkärikoulutuksessa fysiatrian osuus on lapsipuolen asemassa. Myös kansanparantajien mielestä tilanne tulisi korjata (2). Joka tapauksessa ainakin kymmenet tuhannet ihmiset saavat vuosittain parantajilta apua. Esimerkiksi Kalevalaisen jäsenkorjauksen koulutukseen osallistuu nykyisin myös runsaasti terveydenhuollon kokeneita ammattilaisia, mikä kertoo perinteen suosiosta ja epäsuorasti myös sen tehosta ([www.kansanlaakintaseura.fi](http://www.kansanlaakintaseura.fi)). Toisaalta se paljastaa myös nykyisen virallisen koulutusjärjestelmän puutteita. Kansanparannus on siis edelleen merkittävä lisä terveydenhuollon kenttään. Hoidon saajat maksavat itse kustannukset. He palaavat nopeasti tervehtyneinä tehtäviinsä tarvitsematta lääkehoitoa. Kansanparannuksen laitos- ja laitekustannukset ovat yhteiskunnalle liki olemattomat.

Helpoiten kansanparannuksen eri lähestymistapojen vaikutus on ymmärrettävissä tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen ehkäisyssä ja hoidossa. Kaikilla näillä on kuitenkin myös vaikutuksia esimerkiksi sisäelinten toimintaan, koska hermoston pinnetilat vaikuttavat niihinkin. (2,3) Hoidolla voi

olla niinkin dramaattisia vaikutuksia kuin vapauttaa hedelmättömät naiset hedelmälliseksi eli palauttaa heidän elimistönsä aineenvaihdunta kivuttomaan luonnolliseen tilaansa, jolloin heillä on mahdollisuus saada toivomiaan lapsia.

## Liikkuminen ja toimintakyky

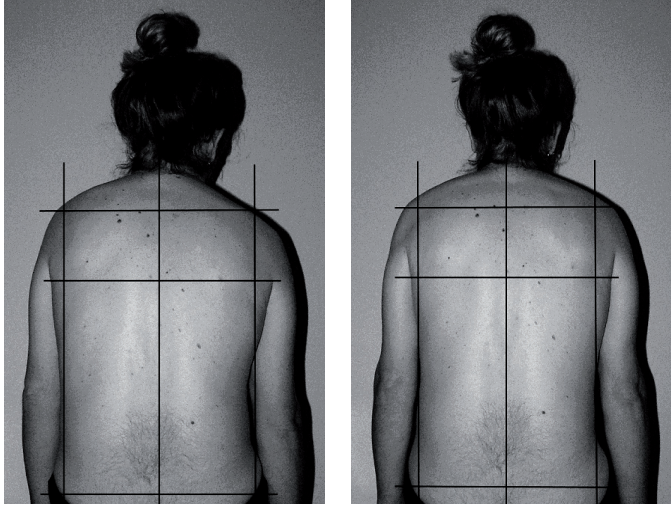
Tuki- ja liikuntaelinongelmat aiheuttavat paljon sairauspoissaoloja ja ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä. Ne ovat eräs tärkeimmistä syistä töistä poissaoloihin myös. Kun ihmisten liikkuminen vaikeutuu, vaikeutuu mahdollisuus kuormittaa verenkiertoelimistöä. Energian kulutuksen vähentyessä nousee paino. Kun ei pääse liikkumaan ja on kipuja, työkykyisyys huononee, mieliala apeutuu, ja ihminen masentuu. Näin liikuntakyvyn varjelu on yleisen hyvinvoinnin A ja O.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat olleet tavallisia myös menneinä aikoina, jolloin työ oli nykyistä raskaampaa. Ehkä vanhin maininta noin 2500 vuoden takaa löytyy Herodotoksen Historiasta. Persian kuningas putosi ratsunsa selästä ja loukkasi jalkansa. Hovin egyptiläiset lääkärit eivät osanneet häntä auttaa. Persialaisilla oli kuitenkin vankina kreikkalainen, joka kutsuttiin paikalle hänen vastustuksestaan huolimatta. Muutamassa hetkessä hän hoiti käsillään kuninkaan jalan. Hänet kutsuttiin kunniavieraaksi kuninkaan pöytään.

Selkäongelmat, kuten myös raajojen vaivat ovat edelleen haasteellisia. Ne alkavat jo kouluiässä huonojen ja liian pienien pulpettien vuoksi. Ne myös pyrkivät uusiutumaan ja kroonistumaan. On henkilöitä, joilla on vaivoja, mutta kuvantamismenetelmät eivät paljasta mitään erityistä. Istumisura alkaa viimeistään koulun penkillä. Se jatkuu ammatissa ja myös vapaa-aikana. Myös aikuisten työyksiköt ovat liian matalia. Ne huonontavat ryhtiä myös seisnessä ja jo kouluiässä yleisiksi tulleet selkävaivat jatkuvat työelämässä (4). Aikaisemmin sihteerityötä tehtiin muun muassa kauppaneuvos Hermanni Saastamoisen yrityksissä seisaaltaan korkean kaltevan pöydän ääressä.

Viime vuosina kiinnostus erityisesti kalevalaiseen jäsenkorjaukseen on kasvanut lisääntyneen tuki- ja liikuntaelinsairastavuuden takia, ja sanan levitessä sen tuloksellisuudesta kansalaisten keskuudessa. Kalevalaisessa jäsenkorjauksessa on kyseessä kudoksia kunnioittava ja fysiologisia ja anatomisia rajoituksia huomioon ottava mobilisaatiohoito. Hoitaja käsittelee asiakasta rauhallisesti n. 90–120 minuuttia. Asiakas osallistuu omilla liikkeillään hoitotapahtumaan. Hoito lähtee liikkeelle asiakkaan alaraajoista ja vapauttaa jännityksiä ja normaalistaen kineettistä ketjua ylöspäin edeten käsiin lihasten, jänteiden ja luurakenteiden kanssa niiden normaaleja liikeratoja kunnioittaen. Tasapainotekijät pääsevät vapaaksi ja selkäranka sekä muutkin tukirakenteet palaavat normaaliin asentoon ja toimintaan. (5 ja 6) Kalevalainen jäsenkorjaus on luultavasti tällä hetkellä elinvoimaisin suomalaisen kansanparannuksen perinne (3). Kalevalaisen jäsenkorjauksen avulla hoidetaan ensisijaisesti selän, hartioiden, olkapäiden käsien ja jalkojen erilaisia kiputiloja, mutta suurin osa asiakkaista tulee hoitoon selkävaivojensa vuoksi. Yleistynyt tietokoneiden käyttö näyttää lisäävän selän lisäksi niskahartiaseudun ongelmia, kun päätä roikotetaan.

Omissa tutkimuksissamme olemme seuranneet – hoitoon millään lailla puuttumatta – mm. kahden vanhan tällä hetkellä tunnetuimman parantajan ja monien heidän oppilaidensa työtä valokuvaten, videoiden ja rekisteröiden kiputiloja ja liikeratoja, jopa lihassähkötoimintaa mitaten ja kartoittamalla asiakkaiden ilmaisemia vasteita kokonaishyvinvoinnin osalta. Terveystilaa on arvioitu ennen hoitoa ja seurattu sitä hoitojen jälkeen vuoden ajan. Asiakkaat ovat arvioineet nyt saamaansa hoitoa ja verranneet sitä aikaisemmin saamiinsa muihin hoitoihin hoitajasta riippumatta lomakkeita täyttämällä. Kaikkein huonoimpana asiakkaat pitävät lääkehoitoja. Kaikki manuaaliset hoidot ovat niitä parempia. Kalevalainen perinnehoido saa paremmat arvosanat kuin kokeneiden koulutettujen fysioterapeuttien tai hierojien antamat hoidot. Havaintojemme ja asiakasvastausten perusteella tuo Kalevalainen jäsenkorjaushoito vaikuttaa turvalliselta ja tehokkaalta pitkään jatkuneissa niska- ja hartiavaivoissa samoin kuin selkävaivoissa (5, 6).



**Kuva 3**

*Ristikko helpottaa tietokoneen käyttäjän vinoutuneen pään asenton, eri korkeiden hartioiden, vinon selän ja lantiokorin havaitsemista ja näyttää, miten kalevalainen jäsenkorjaus on parantanut ja oikaissut ryhtiä ja myös turvotus on vähentynyt. Nestettä poistuu (tavallisesti asiakas joutuu käymään useita kertoja vettä heittämissä hoidon aikana).*

**Kuva 4**

*Mestariparantaja ja maanviljelijä Olavi Mäkelä hoitaa asiakkaan selkävaivaa.*

Kun ääreishermot kulkevat nikamien välistä kohdekudoksiinsa, on helppo ymmärtää, miksi pinnetilojen vapauttamisella saadaan myös muita vaikutuksia (3).

## Perinneravintomme edistää terveyttä

Niukka ravinto ja pettu ovat olleet vuosisataisia tuttuja kansallemme. Nyt tiedetään, että pitkäikäiset ihmiset Japanissa säästävät nälkää ja voivat paremmin kuin yltäkylläiset lihavat ihmiset. He myös noudattavat kansansa ravintoperinnettä, jolla on tiettyjä yhtymäkohtia meidän omaamme. Nyt myös tiedämme, että petussa on terveyden kannalta edullisia polyfenoleja.

Suomalaiset ovat käyttäneet pitkään ruista pääviljanaan. Se on taannut runsaan kuidun saannin ja samalla vitamiinien ja rungon hivenaineidenkin saannille. Myös polyfenoleja on tullut eli samalla olemme hyötyneet lignaalien raaka-aineesta.(7) Kuitu on taannut hyvin toimivan suolen, poistanut nälän tunnetta. Sillä on ollut gluko- ja lip)otoksisuutta vähentävä vaikutus hidastamalla niiden imeytymistä ja vähentämällä insuliinin erityspiikkejä. Kaura ja ohra sisältävät myös liukoista kuitua. Beta-glukaanilla on edullisia vaikutuksia muun muassa rasva-aineenvaihduntaan. Kun ruiskuidusta on syntynyt suolistossa enterolaktonia ja muita tuotteita, ovat ne jarruttaneet syöpien muodostusta suolistossa ja myös rintarauhasessa naisilla ja eturauhasessa miehillä. Paksunsuolen syöpää esiintyy meillä vähemmän kuin monessa muussa vertailukelpoisessa maassa.

Kun vehnä ja muut valkeat viljatuotteet, jotka on jauhettu kuorituista jyvistä ovat voittaneet alaa, on samalla kivetty tietä nykyisille ylipaino-ongelmille ja metabolisen oireyhtymän, sokeritaudin ja sydän- ja verisuonisairauksien epidemialle luultavasti myös yleistyvälle masennukselle. Kuorinalla myös monen vitamiinin, erityisesti E-vitamiinin ja monen alkuaineen, kuten esimerkiksi magnesiumin saanti on vähentynyt. N. 40 kg henkilöä kohti kulutettava sakkaroosisokeri on suunnilleen laboratoriokemikaalia puhtaudeltaan, eli sekin syrjäyttää aterioiden suojaravintoainesisältöä. Sakkaroosin glukoosiosa on tutkitusti myrkyllistä, vaikka se on sinänsä myös

välttämätöntä. Vapaan glukoosin pitoisuus on hyvin tarkkaan ja monipuolisesti säädeltyä elimistössämme.

Peruna on tullut laajaan käyttöön verraten myöhään Suomessa. Se on keitetty kuorineen. Tällöin perunan C-vitamiinipitoisuus on myös päätynyt ihmisten lautaselle. Nyt perunat käytetään samaan tapaan kuorittuna kuin vehnä viljojen joukossa. Arvokkaita ravintoaineita on menetetty. Kun ottaa perunan ja kuorii sen, laittaa toisaalta kuoret ja valkean ytimen multaan havaitsee, että kuorista puskee uusi sato, mutta valkea ydin mätänee nopeasti tai maanmönkijät sen syövät.

Suomalaiset ovat japanilaisten tavoin saaneet kaloista läpi vuoden paljon arvokkaita ravintoaineita. Nyt eskimo-tutkimusten myötä ymmärretään kalan arvo sydän- ja verisuonitautien osalta. Kalojen n-3 sarjan rasvahappoista saamme verenkiertomme hyvinvoinnin kannalta tärkeitä yhdisteitä. Niitä on ihmisessä kaikilla solukalvoilla ja erityisesti aivoissa. Vanha sanonta ”syö särkeä, se kasvattaa järkeä” kertoo, miten ymmärtäväisiä esivanhempamme ovat olleet (8).

Tutkimukset kertovat hapatettujen maitotuotteiden ja myös kasvien arvosta suolistomme ja yleisen terveytemme kannalta. Maitohappobakteerien runsaalla päivittäisellä saannilla on luultavasti ollut oma osuutensa infektioiden vastustuskyvyn kannalta. Yhä edelleen probioottien merkityksestä löytyy uutta. Maidon valkuaisaineiden pilkkoutumistuotteilla on ilmeisesti merkitystä muun muassa verenpaineen hallinnassa. Vaikka olemme päässeet eroon liiallisesta rasvan käytöstä, sopii kysyä, miksi kansamme lihoo. Onko se vain glukotoksisuuden yksi muoto?

On yleisesti tiedossa, että lihavoituvat nuoret ja aikuiset sekä laihtuvat potilaan ja vanhukset kärsivät monien ravintekijöiden puutteesta, mutta miksi hienosti varustettuja laboratorioitamme ei kuorimiteta ravintotekijöiden tasapainon mittaamisella ihmisten verestä. Kuitenkin hyvin monet kansalaiset turvautuvat erilaisten supplementtien ja muiden käyttöön omien päättelyjensä, vaan ei mittausten ohjaamina.

## Infektioiden vastustus

Ihmiskunta on kärsinyt monista infektiotaalloista. Suomalaisten harva asutus ja puhdistautuminen viikoittaisella saunomisella on suojellut meitä. Yhä edelleen elää keskuudessamme savusaunassa maallisen taipaleensa aloitaneita kansalaisia. Saunan kuumuus ja savun fenoliset yhdisteet ovat auttaneet monien taudinaiheuttajien kurissa pysymisessä ja vaikuttanut mm. lapsivuodekuumeen ja vastasyntyneiden kuolleisuuteen suhteelliseen vähäisyyteen maassamme.

Luonnon marjojen mukana on saatu polyfenoleja, jotka sinänsä ovat bakteriostaattisia ja -sidiisiä. Aikanaan ”Marjakin poimittiin maasta” ja luultavasti ihmisen vastustuskyky tavanomaisia nuhakuumeita vastaan oli nykyistä parempi. Erityisesti karpalon infektioiden vastustamiskyvystä on paljon tutkimuksia, mutta samantapaisia aineita on kaikissa värillisissä marjoissa. Marjojen viljely on yleistä, mutta luonnon marjat tulisi nekin kerätä talteen. Tästä kiittäkäämme aasialaisia tilapäiskerääjiä.

Maaseudulla asumusten läheisyydessä on ollut tavallisesti kuusi. Siitä vuodatetulla pihkalla on estetty ja myös parannettu ihmisten ja kotieläinten haavatulehduksia vuosituhanneksi (3). Nyt tieteelliset testaukset läpikäynyt pihkavoide on virallista apteekkitavaraa.

Asumisahtaudessa pesinyt tuberkuloosi on vienyt paljon ihmisiä haataan. Tuberkuloosiparantolat syntyivät kaupunkien ulkopuolelle havupuumetsiin. Taustalla on ollut kokemus, että havupuiden haittuvien kaasujen avulla voidaan saavuttaa terveysetuja. Nyt on paikallaan todeta, että metsät kutsuvat toisista syistä. Metsissä päästään pakoon sähkömagneettisesta ja myös kemiallisesta asutuskeskusten saasteesta.

## Istumaterveys

Perinteiset niukat kalusteet olivat puusta ja niiden rahat kapeita. Eräs näistä kansanviisauksista kertovista huonekaluista on ollut keinotuoli. Istuinkyhmyämme saavat puusta vastusta ja lihakset, hermot ja veri- ja imusuonet pysyvät myös istuessa avoimina. Nyt tarjotaan toinen toistaan pehmeämpiä

istuu. Samalla joudumme istumaan lihaksillamme. Verisuonet samoin kuin imutiet painuvat kasaan, jolloin raajat turpoavat. Hermojen puristuminen on sekin selviö. Alaraajojen lihaspumpulla on tärkeä merkitys verenkierrolle ja sen estyminen lisää trombivaaraa. Vaara keuhkoverisuonten tukoksille on noussut samalla tavalla kuin käy mannerten välisillä lennoilla. Yhdellä viidestä sadasta verenhyytyminen käynnistyy ja keuhkotrombit ovat merkittävä vaara. Tietokoneen ääressä istumisella tunnista toiseen nykyisillä pehmeillä istuimilla aiheuttaa saman vaaran. E-trombi on kuolemanvaarallinen myös toimistossa samalla tavalla kuin on se lentokoneissa.

Sata vuotta sitten toimistoapulaiset tekivät paljon työtään seisten. Nyt istutaan ja roikotetaan päätä. Samalla rintakehä painuu kasaan supistaen hengitysreservettä. Rintarangan kyfoosi ja skolioosit ovat tavallisia. Nämä yhdessä selkävaivojen kanssa ovat tuttuja liki jokaiselle. Jo koululaisten työasemat eli pulpetit luovat pohjaa tuleville selkävaivoille, kun myös seisomaryhti istumaryhdin lisäksi painuu kumaraan. Ergonomia eli työn ohjaaminen kunnioittamaan ihmisen fysiologiaa ja rakennetta on kirjattu työsuojelulakiin, mutta sen tarkistaminen on huonoissa kantimissa koulutusvajeen vuoksi, sillä opetuksessa ergonomia on lapsipuolen asemassa. Ergonomiaa tulisi jokaisen hieman oppia eikä vain työterveyslääkäreiden, fysiatrien ja fysioterapeuttien.(9)

Tutkimukset kertovat, että keinutuoli on hyvä olohuoneiden harjoitteluväline. Se panee toisen sydämemme eli alaraajojen lihaspumpun toimintaan ja estää veren hyytymistäipumusta. Keinutuoli pitää tasapainoaisia virkeänä ja parantaa vartalon lihasten voimia. Keinutuolista voidaan kehittää myös palaveritilojen istuimia, jos halutaan.

### **Kuva 5**

*Keinutuoli – puupinta ja liikkuva istuminen, esimerkkinä kansanviisaudesta istumakulttuurin hyväksikäytössä terveyden edistämiseksi (parantaa alaraajojen verenkiertoa ja paluuveren nostoa kohti sydäntä sekä voimistaa vartalon lihasvoimia ja edesauttaa tasapainon hallintaa).*



## Sähkömagneettinen ympäristömme

Ihminen on aina ollut auringosta ja muualta avaruudesta peräisin olevan sähkömagneettisen säteilyn kohteena ja alltiina siitä syntyville kentille. Itse maapallon vetovoima ja magneettinen kenttä ovat aina muovanneet kaikkien eliöiden elämää. Myös ihminen on sopeutunut näihin. Kun ihmiset menettävät maan vetovoiman synnyttämän kentän avaruusmatkojen yhdessä, heidän lihaksensa atrofioiduvat. Mutta sama itse asiassa tapahtuu, kun elämme istuvaa elämää. Tasapainon hallintakin rapistuu. Liikkeen vaikutusta lihakseen ja elimistömme aineenvaihduntaan ei korvaa mikään.

Ihmisen luomat uudet viestintäjärjestelmät perustuvat uuden tyyppisiin sähkömagneettisiin aaltoihin. Uusia aaltoja on hämmästyttävässä laajuudessa otettu nopeasti käyttöön ilman terveystutkimusta. Niiden vaaroista on toisaalta ollut tietoja toisesta maailman sodasta lähtien, mutta vaaroista ei tällä haavaa juuri puhuta. (10) Ihminen näyttää olevan herkkä aistimaan seisovia aaltoja kenties yhtä herkkä sähkömagneettiselle säteilylle kuin eräät linnutkin kuin jotkut muutkin eläimet.

Valitettavasti ympäristön sähkömagneettinen kuormitus ja kemiallinen kuormitus vaikuttavat molemmat ikävään suuntaan.

Suomi on monen muun maan ohella allekirjoittanut varovaisuusperiaatteen erityisesti lapsia suojellakseen kännyköiden käytön haitoilta. Tiedetään, että kännykän pitkäaikainen käyttö (yli 1600 tuntia) lisää kaksin- jopa moninkertaiseksi aivokasvainten esiintyvyyttä ja sillä puolella päätä jota altistetaan. Kasvainten syntyminen on hidas prosessi elimistön pyrkiessä korjaamaan vaurioita ja rajoittamaan kasvaimen leviämistä.

Nyt keväästä 2010 ovat isot kännyköiden valmistajat varoittaneet ohjekirjoissaan asiakkaita pitämästä aktiivitilassa kännykkää ihoa vastaa. (10) Kuvasta 6 nähdään, että melkoisia ihottumia, jopa palovammoja saattaa syntyä. Tällä hetkellä arvellaan jo yhden kymmenestä saavan eriasteisia oireita. Jos ihminen pääsee siirtymään alueelle, jossa on lähinnä vain normaalia auringon ja avaruuden säteilykuormaa, hän voi toipua. Nyt onkin odotettavissa uuden tyyppinen terveysterveysteinen maaseudun asutusaalto. Koko maahan

## Kuva 6

*Ammatissaan jatkuvasti kännykkää käyttäneen henkilöt palaneet kädet kertovat, ettei kännykkää ole syytä pitää ihossa kiinni, kuten monet laitteiden valmistajat nykyisin varoittavat.*



rakenteilla oleva valokuituverkko mahdollistaa käytännössä rajattoman tiedonsiirron. Valokuitu voidaan liittää tietokoneisiin ja myös puhelimiin.

## Terveydenhuollon opetukselle perinteestä uutta suuntaa

Omaan terveyteen liittyvä kansallisen historian opetuksen puute ja sattumanvaraisuus nykyisessä koulutuksessa on kansallinen epäkohta. Tästä seuraa myös se, että terveysperinteemme tutkimus on niukkaa. Sopivaa oppimateriaalia ei ole.

Olemme saaneet lainsäädännön kautta terveystiedosta tärkeän ja pakollisen oppiaineen koulujen opetukseen. Se avaa uusia mahdollisuuksia myös perinteemme oppimiselle. Terveystietoa lähestytään kussakin ikäryhmässä sille sopivalla tavalla oppilaiden vastaanottokykyä kunnioittaen. Tämä lähestymistapa ilmeisesti on taannut sille suuren suosion. Tietysti jokainen on luonnostaankin kiinnostunut oman elimistönsä toiminnasta. Kaikissa ryhmissä on myös oppilaita, joilla on terveydellisiä murheita. Niihin tutustuminen tietysti kunnioittaen asianomaista yksilöä auttaa ymmärtämään ihmiselämän rajoja. Myös kausittain esiintyvien infektioitautien ilmaantuminen lisää mielenkiintoa.

On luultavaa, että terveystiedon perusteiden hallinta edesauttaa myös terveydenhuoltoon opiskelevien opetusta, kun peruskäsitteet ovat juurtuneet oikealla hetkellä nuorten mieleen. Samalla luultavasti myös terveyteen liittyvä sanasto on hallinnassa.

Perinteestä kumpuaa neuvoja kansamme terveyden keskeisiin pulmiin eli ylipainoisuuteen ja sydänverisuonisairauksiin, tuki-liikuntaelinvaivoihin, huonoihin työasemiin ja masennukseen. Samalla saadaan lääkärikoulutusta ohjattua itse asiassa jo Hippokrateen merkkäamille poluille.

**Jokaiseen lääkärikouluun on saatava ravitsemuksen opettajia, jotka kumma kyllä monesta yliopistosta edelleen puuttuvat.**

Kuten edellä on esitetty, perinteinen ruokavaliomme on sisältänyt monta arvokasta komponenttia. Ruis on osaltaan pitänyt kurissa verensokerin ja -lipidien tasoja sekä taannut suolen päivittäisen toiminnan. Se on pitänyt paksun suolen syöpävaaraa alhaisena sekä turvannut vitamiinien ja hivenaineiden saantia. Kaurapuuroperinne tukee myös tätä. Maitotuotteiden käyttö on taannut valkuaisaineiden ja kalsiumin saantia. Probioottiset maitohappohapatetut tuotteet ovat suojelleet ruuansulatuskanavaa. Kalan syönti on osaltaan pitänyt huolen aivojemme n-3-rasvahappojen saatavuudesta, samalla olemme saaneet täydennystä vitamiinien ja hivenaineiden saantiinkin. Marjamme ovat tärkeitä väriaineiden eli polyfenolien lähteitä ja pitäneet infektioita kurissa sen lisäksi, että niistäkin on saatu vitamiineja ja niiden esiasteita. Nykyisen koulutuspuutteen vuoksi ei maassamme juuri lainkaan mitata esimerkiksi veren ravintotekijöitä, vaikka teoriassa tiedämme niiden ongelmat tavallisiksi erityisesti vanhusten ja sairaiden potilaiden osalta. Runsastuva lääkitys sitä vielä sotkee. Jos solujen mitokondriot eivät voi vitamiinien ja hivenaineiden puutteen vuoksi hyvin, miten sitten itse ihminen.

**Jokaiseen lääkärikouluun on saatava ergonomian opettajia, jotka kumma kyllä nekin yleensä yliopistoista edelleen puuttuvat.**

Suurin osa työvoimasta tekee työtään tietokoneita tuijottaen jähmettyneenä huonossa asennossa, ihmisen elimistön rakenteelle ja toiminnalle vieraissa, kuten edellä on kerrottu. Se alkaa jo kouluissa ja opiskeluaikana, ja se takaa monille pysyvän huonon ryhdin ja vaivoja kiireestä kantapäähän. Liian matalat työpisteet, joita myöskään ei juuri voi säätää, tulisi jo työsuojelulain myötä saada säädettäväksi. Sopii ihmetellä, että kunnilla ja muilla työantajilla ei raha ole esteenä tietotekniikan hankinnassa. Sopii vain kummastella,

ettei lääkärikunnalle opeteta ergonomiaa juuri nimeksikään, vaikka vaivat ovat miljoonille tuttuja ja terveydenhuolto saa paljolti turhaan hoitaa yhä uudestaan palaavia vaivoja.

**Jokaiseen lääkärikouluun on saatava fysiatrian opettajia, jotka kumma kyllä yleensä yliopistoista jälleen edelleen puuttuvat.**

Manuaaliset hoidot ovat tehokkaat ja halvat keinot tuki- ja liikunta-koneiston vaivojen hoidossa kuten on edellä kerrottu. Kalevalainen jäsen-korjaus, kuten kansallinen hierontaperinteemme, on lähtenyt liikkeelle koko elimistön hoitamisesta. Edellinen on aina aloittanut kivijalasta eli alaraajois-ta, siitä on parasta pitää edelleenkin kiinni. Sopii ihmetellä, ettei lääkäri-kunnalle ole fysiatrissa juuri nimeksikään opetusta, vaikka taas nuo vaivat ovat miljoonille tuttuja. Maassamme on vain yksi kolmasosa virkaa hoitava professori. Potilasjärjestöt ovat vedonneet professorin saamiseen jokaiseen lääkärikouluun. Ne ja heidän opetuksensa nopeasti maksaisivat palkkansa tuki- ja liikuntaelinhoitojen järkipäätämisen kautta.

**Jokaiseen lääkärikouluun on saatava liikuntalääketieteen opettajia. Nykyinen järjestely on opetusministeriön vuosittaisten tilapäisjärjestelyjen varassa.**

Aikaisemmin kansamme on ollut aina liikkeellä omilla jaloillaan työn ja myös harrastusten merkeissä. Nyt tiedämme, että siitä ja mielellään 10 000 askeleesta on päivittäin syytä pitää kiinni. Erityisen tärkeää se on seniorikan-salaisten hyvinvoinnin kannalta. Liikuntalääketieteen opetus on opetusmi-nisteriön erillisillä varoilla ylläpidetyissä yksiköissä, mutta kun liikunta on terveyden ja hoidon avain, sen tulee kuulua normaaliin opetukseen.

## LISÄLUKEMISTOA

- MERILÄINEN P. Väestön terveydenhoidon kokonaisuus: itsehoito, virallisten ja epävirallisten terveyspalvelujen käyttö sekä niitä määräävät tekijät, Kuopion yliopiston julkaisuja, yhteiskuntatieteet, alkuperäistutkimukset 1986, ss. 64, 281.
- HÄNNINEN O, RÄSÄNEN V, ZAPROUDINA N JA LEINONEN V: Tuki- ja liikuntaelinkipujen perinnehoido vanhan kirjallisuuden ja tämän päivän havaintojen valossa. Hippokrates, Suomen Lääketieteen Historian Seuran vuosikirja 2004:21:13–26.
- KARPPINEN H ja HÄNNINEN O. Mestari-parantajat, Otava 2007 ss. 200
- KOSKELO R, VUORIKARI K AND HÄNNINEN O. Sitting and standing postures are corrected by adjustable furniture with lowered muscle tension in high school students. *Ergonomics*, 2007; 50; 1643–56
- ZAPROUDINA N, HANNINEN O, AIRAKSINEN O. Effectiveness of Traditional Bone Setting in Chronic Neck Pain: Randomized Blinded Clinical Trial. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 2007;30(6):432–7.