

■ Tieteellistä tietoa on saatavilla yhä enemmän ja suomalaiset ovat yhä koulutetumpia. Siitä huolimatta erilaiset uskomushoidot ja terveys-harhat kasvattavat suosiotaan.

# Uskomushoidot puhuttavat

# Miksi HUUHAA vetoaa?

Arja-Leena Paavola

Energiahoidot ja enkeliterapia eivät ole ihmiselle haitallisia – siitä yksinkertaisesta syystä, että niillä ei ole mitään vaikutusta suuntaan tai toiseen.

Sen sijaan esimerkiksi hopeaveden käyttö on vaarallista. Viranomaiset haustuivat viime vuonna siihen, että ainetta myydään terveysväittämin mainostamalla sitä ”tehokkaaksi luonnon antibiootiksi”.

Hopeavettä kauppaavien yritysten nettisivuilla tuotteen keuhkaan parantavan muun muassa reumaa ja MS-tautia. Lisäksi hopeaa sisältävästä nesteestä väitetään olevan apua virusten ja bakteerien aiheuttamiin sairauksiin, jopa influenssaan ja sars-kuumeeseen.

”Elimistön kannalta hopea on myrkyllinen aine, ei lääke”, muistuttaa toksikologian professori **Kirsi Vähäkangas** Itä-Suomen yliopistosta.

Turvallista määrää on hänen mukaansa mahdoton arvioida.

Hopea ei ole elimistön tarvitsema hivenaine toisin kuin esimerkiksi rauta, magnesium ja kupari.

Hopeavesi koostuu nanohiukkasista, suuremmista partikkeleista ja hopeaioneista. Haitallisimpia niistä ovat ionit.

Hopean vaikutuksia on tutkittu soluviljelmissä ja myös eläinkokeissa. Soluviljelmissä hopeavesi on aiheuttanut

**”Luonnolliset ja puhtaat” kasvirohdokset ovat etenkin kolmikymppisten, hyvin koulutettujen naisten suosiossa. Ne häviävät kuitenkin turvallisuudessa lääkeaineille, joiden tuotantoa ja käyttöä valvotaan tarkasti.**

mutaatioita, mikä Vähäkankaan mukaan viittaa jopa syöpärisiin. Etenkin pienet lapset ja sikiöt ovat hyvin herkkiä.

”Hopea kertyy elimistöön, erityisesti munuaisiin ja aivoihin”, professori varoittaa.

Sisäisesti nautitun hopeaveden tiedetään johtaneen esimerkiksi epileptisiin kohtauksiin ja muihin neurologisiin ongelmiin. Myös kuolemantapauksia on Vähäkankaan mukaan raportoitu kirjallisuudessa.

Hopean näkyvin seuraus on argyria, joka ilmenee ihon värjäytymisenä harmaaksi tai siniseksi.

”Ihomuutos on pysyvä.”

## Väärää nostalgiaa

Ennen moderneja lääkkeitä hopeaa on käytetty nykyisten antibioottien tavoin. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä siitä, että hopeavesi saattaa itse asiassa lisätä bakteerien vastustuskykyä antibiooteille.

Muutenkaan ei ole järkevää palata nykyajan lääkeaineista vanhoihin konsteihin. Niihin on turvauduttu aikoina, jolloin muutakaan ei ole ollut saatavilla ja paremmasta ei ole edes tiedetty.

Historian saatossa ihminen on yrittänyt hoitaa sairauksiaan monenlaisilla rohdoksilla. Kirsi Vähäkankaan mukaan tämän päivän ihmiset eivät käsitä, millaista elämä oli niinä aikoina, jolloin oli pakko pärjätä sen varassa, mitä luonnosta sai.

”Olisi hyvä perehtyä historiaan sen verran, että tajuttaisiin vaikkapa 1700–1800-lukujen elinolosuhteet. Keskimääräinen elinikä oli paljon matalampi, eikä infektioauteihin ollut mitään hoitoja.”

Nostalgiaan ei professorin mukaan ole mitään syytä.

”Nyt meillä on hyvä terveydenhuolto, lämpimät asunnot ja paljon tutkittua tietoa lääketieteestä ja ravitsemuksesta.”

Toisaalta luontoakaan ei ole hylätty. Tätä nykyä ihminen osaa hyödyntää sitä tieteen keinoin.

”Monet meidän nykyisistä lääkeaineistamme ovat luonnosta peräisin. Uusien antibioottien löytämiseksi seutotaan jatkuvasti kasveja, meriä ja maaperää.”

”Luonnollisuus” tieteen ja ”keinotekoisuuden” vastakohtana on silti tehokas myyntivaltti. Kansainvälisissä kulluttajutkimuksissa on havaittu, että

erityisesti yli 30-vuotiaat, hyvin koulutetut naiset suosivat esimerkiksi erilaisia ravintolisä ja kasvirohdosvalmisteita.

Luonnonmukaisuutta korostavien

kansalaisten käsityksen mukaan rohdokset olisivat jotenkin ”puhtaampia” kuin kemiallisesti valmistetut lääkeaineet. Tosiasiassa lääkkeiden tuotantoa ja käyttöaiheita säädellään erittäin tarkasti, kun taas kasvirohdosten turvallisuudesta ei ole takeita.

Lisäravinteet ja niiden kaltaiset valmisteet luokitellaan elintarvikkeiksi, eikä niihin kohdistu samanlaista sys-

» » »





temaattista valvontaa – etenkin etukäteen – kuin lääkkeisiin. Mahdolliset haitat kuuluvat kuluttaja-asioiden piiriin. Uskomushoitoja tarjoaville yrityksille tämä on oivallinen toimintaympäristö.

Rohdokset käyvät kaupaksi siitä huolimatta, että niiden sisältämien yhdisteiden ja pitoisuuksien määriä ei tiedetä, niiden laatu voi vaihdella, eikä tuoteseloste välttämättä vastaa sisältöä. Valmisteet voivat sisältää myös muita lääkekasveja tai aineita kuin pakkauksessa on ilmoitettu. Toisaalta tuotteista voi puuttua luvattu ainesosa kokonaan.

Kun Itä-Suomen yliopisto testasi Suomessa myytäviä hopeavesivalmisteita, kävi ilmi, että hopean pitoisuus niissä vaihteli suuresti. Yhdessä hopeavedessä ei ollut hopeaa lainkaan.

Kirsi Vähäkangas ihmettelee, mikä saa ihmisen uskomaan tieteellisesti tutkitun tiedon sijaan mieluummin vaikka Facebook-ryhmissä kiertäviin tarinoihin. Moni haksahaa uskomushoitoihin tukeuduttuaan samanmielisten yhteiseen ”totuuteen”.

Yksi syy epäluottamukseen saattaa olla se, että tieteellisesti aikaansaadun tiedon syntytapaa ei tunneta tai ymmärretä.

”Tiede on kuin miljoonan palan palapeli, jonka paloja ovat yksittäiset tutkimukset. Tieteessä kaikki perustuu näyttöön. Keskeistä on myös tieteen itsekorjautuvuus: uudet tutkimukset saattavat kumota aiemmat”, professori kuvailee.

Teknisen kehityksen myötä esimerkiksi lääketiede tuottaa jatkuvasti uutta, yhä yksityiskohtaisempaa tietoa. Toksikologisen tutkimuksen päätarkoitus on kyetä estämään ihmisiin kohdistuvat toksiset eli myrkylliset vaikutukset. Siksi esimerkiksi lääkkeitä ja uudet kemikaalit tutkitaan tarkasti.

Helppoja vastauksia ei kuitenkaan ole.

”Kemiallisten riskien arviointi on erittäin hankalaa varsinkin erilaisten aineiden yhteisvaikutusten kohdalla. Me kaikki altistumme päivittäin tuhansille aineille, ja yhdistelmien toksisuutta on vaikea arvioida.”

## Oudot terveysharhat

Internetissä esiintyy runsaasti myös väärää terveysväittämiä, joilla voi olla vakavat seuraukset. Jokin vuosi sitten sai jalansijaa käsitys, että kolesteroli ei aiheuttaisikaan valtimonkovettumatautia ja että voin ja kookosrasvan kaltaiset kovat rasvat olisivat pikemminkin terveellisiä.

”Uskomus voi johtaa kolesteroli-pitoisuuksien nousuun ja sitä kautta lisääntyneeseen valtimotauririskiin”, sanoo professori **Juhani Knuuti** Turun yliopistosta.

Hankala asia on se, että vaikutukset syntyvät vasta pitkän ajan kuluessa. Harhakäsitykset saavat elää rauhassa, kun välittömiä ongelmia ei tule.

”Subjektiiivinen kokemus tai lyhyen ajan vointi harvoin paljastavat, onko terveyskäyttäytyminen todella eduksi vai ei.”

Knuuti johtaa yliopiston PET-keskuksessa toimivaa, Suomen Akatemian rahoittamaa Verenkierto- ja aineenvaihduntasairauksien tutkimuksen huippuyksikköä ja kirjoittaa tutkit-

tuun tietoon perustuvaa terveysblogia.

Tutkittu tieto kertoo esimerkiksi valtimotaudin riskitekijöistä. Niistä useimmat liittyvät elämäntapoihin, kuten kohonneeseen LDL-kolesterolin määrään veressä.

”Kolesterolin ja ateroskleroosin eli valtimotaudin välinen yhteys on todistettu tuhansissa tutkimuksissa sekä eläimillä että ihmisillä”, Juuti huomauttaa.

Tauti alkaa valtimoiden sisäpintaa verhoavasta ohuesta sisäkalvosta, jonka alle alkaa kertyä pääasiassa veren kolesterolista peräisin olevaa materiaalia. Kertyminen voi alkaa jo nuoruudessa.

Vaihtoehtoiset totuudet kovan rasvan hyödyllisyydestä leviävät sosiaalisen median kautta nopeasti. Huolestuttavinta on, että ihmiset alkavat ilman parempaa tietoa kyseenalaistaa virallisia ravitsemussuosituksia ja tarjota epäterveellisempiä vaihtoehtoja jopa lapsille.

Knuutin mukaan yksittäisten ihmisten virhetulkinnat eivät vielä juuri vaikuta kansanterveyteen.

”Mutta mikäli pienistä virheistä tulee laaja ilmiö, niillä voi olla suurissa masoissa merkitystä.”

Esimerkiksi suolan runsaan käytön

## Kukaan ei ole kuollut homeopaattisen lääkkeen yliannostukseen.

## Tieto ja luulo eivät ole tasa-arvoisia

”Jokainen mielipide on tärkeä.”

Tähän vedotaan usein myös uskomushoidoista puhuttaessa.

Tasa-arvo ei kuitenkaan ulotu kaikkeen. Tieteessä ei ole kyse mielipiteistä vaan tutkimuksella todistetuista faktoista.

Terveysteen liittyviä päätöksiä tehtäessä pitäisi kyetä tunnistamaan oikea asiantuntija. Esimerkiksi termi terapeutti aiheuttaa epäselvyyttä. Suomessa sitä ei ole suojattu, joten terveydenhuollon reuna-alueilla voi toimia ihmisiä, joiden ammattinimike kuulostaa uskottavalta mutta joiden toiminta täyttää puoskaroinnin tunnusmerkit.

Niin sanotuista vaihtoehtoishoidoista suurin osa ei ole todellisia vaihtoehtoja, jos tähtäimessä on

potilaiden parantaminen. Kyse on puhtaasti uskomuksista. Kun hoidon teho perustuu vain uskomuksiin, Lääkäriseura Duodecim suosittelee käyttämään termiä uskomushoito.

Raja voi joskus olla häilyvä.

”Lääketieteen ja uskomushoitojen rajapinnassa on hoitoja, joilla voi olla vaikutusta mutta joiden osalta näyttö turvallisuudesta ja tehosta puuttuu”, professori Juhani Knuuti kertoo.

”Niitä ei siksi voi suositella. Mutta jos tutkimusnäyttö tehosta ja turvallisuudesta saadaan, ne siirtyvät automaattisesti osaksi lääketieteellistä hoitoa.”

**Arja-Leena Paavola**



Scanstockphoto

**Vesi on mainio aine janon samuttamiseen. Muistia sillä ei kuitenkaan ole, eikä homeopaattisilla lääkkeillä tehoa.**

patia on yksi kesto-suosikeista. Hoidon idea on antaa potilaalle ainetta, joka suurina annoksina aiheuttaa hänen oireitaan muistuttavia vasteita.

Vaikuttavaa ainetta laimennetaan niin paljon, että sitä jää varsinaiseen hoitoannokseen erittäin vähän tai ei lainkaan.

Homeopaatit uskovat laimentamisen ja ravistelun tuottavan valmistukseen tehon, joka välittyy veteen jäävän ”muistin” kautta.

”Tällaista veden muistia ei ole voitu millään testillä havaita. Sen olemassaoloa pidetään luonnontieteen vastaisena ja siksi mahdottomana”, Knuuti sanoo.

Homeopatiasta on tehty tuhansia tieteellisiä tutkimuksia. Niiden perusteella tiedetään, että homeopaattiset hoidot tehoavat lumevaikutuksen tasolla.

Jos hoidosta ei ole hyötyä, ei siitä toisaalta ole haittaakaan. Eri puolilla maailmaa on järjestetty tempauksia, joissa ihmiset nauttivat valtavan määrän homeopaattisia lääkkeitä yrittäen näin saada aikaan yliannostuksen.

Toistaiseksi kukaan ei ole tempauksissa kuollut eikä edes saanut mitään oireita, on lääkeannos ollut kuinka suuri tahansa.

Homeopatia voi joskus toki auttaa, jos potilas tarvitsee ensisijaisesti vain huolenpitoa ja empatiaa. Samoin kuin muissakin uskomushoidoissa asiakkaan kannalta voi ratkaisevaa olla se, että häntä kuunnellaan. Se saa jo sinänsä olon tuntumaan paremmalta. Tässä mielessä voidaan puhua hyvinvointihoidosta.

Toinen homeopatian miellyttävyyttä lisäävä seikka on se, että siinä ei oteta kudosnäytteitä, leikata eikä tehdä mitään potilaaseen kajoavia, mahdollisesti ikäviä toimenpiteitä.

”Vaarallista homeopatian käyttöä voi olla silloin, jos sillä yritetään parantaa vakavaa sairautta. Onneksi esimerkiksi syöpää tai diabetesta pyritään harvoin hoitamaan homeopaattisesti.” □

tiedetään nostavan verenpainetta väestötasolla, vaikka vain osa ihmisistä on herkkä ylimääräisen suolan haittoille.

”Kaikilla ei ole samaa riskiä, mutta kokonaisuutena väestötasolla pienikin muutos voi olla merkittävä.”

Erikoista on, että nykyisen yltäkylläisyyden aikana monet ovat huolissaan siitä, kärsiikö keho ravitsemuspuutoksista.

Tämän ovat huomanneet yksityiset terveysasemat, jotka ovat ryhtyneet tarjoamaan laboratoriotutkimuksia ilman lääkärin lähetettä esimerkiksi sen selvittämiseksi, saako ihminen riittävästi B<sub>12</sub>-vitamiinia tai onko nautittu D-vitamiini tehonnut.

Knuutin mielestä mittaukset voivat tietyissä tilanteissa olla perusteltuja. Laajat oireettomien tutkimukset ovat sen sijaan turhia ja jopa haitallisia.

”Löydöksiä tulkinna ei tiedetä tarpeeksi, jotta niitä osattaisiin käyttää oikein elintapojen tai hoidon ohjaamiseen”, professori sanoo.

”Sen sijaan lähes jokaiselle löydetään jokin poikkeavuus, jota sitten koetaan tarpeelliseksi hoitaa. Sillä tavoin terveistä saadaan sairaita ja heille myytyä tuotteita.”

Knuutin mukaan toiminta rinnastuu lääketieteellisesti seulontaan, jolle kriteerit ovat hyvin tiukat.

”Pitää olla luotettava mittari. Se ei saa tuottaa liian usein virheellisiä poikkeavuuksia, jotka johtavat turhiin jatkotutkimuksiin tai hoitoihin. Lisäksi on oltava näyttöä siitä, että havaitun mittauspöikkeaman perusteella annettu hoito tuottaa terveyshyötyä. Nämä vaatimukset toteutuvat hyvin harvoin.”

### Vesi ei muista

Erilaisille uskomushoidoille on asiantuntijoiden mukaan tyypillistä sykli-syys. Muoti-ilmiö seuraa toistaan ja palaa aina uudestaan, kun uusi sukupolvi löytää takavuosien villityksen.

Jo 200 vuotta sitten keksitty homeo-

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.  
arjaleena.paavola@gmail.com