



**Rauli Mäkelä
Timo Elo**

Irti tulehdus- kierteestä

**Apua lasten infektioihin
ja allergioihin**

minerva

Irti tulehduskierteestä

Rauli Mäkelä
Timo Elo

Irti tulehdus- kierteestä

Apua lasten infektioihin
ja allergioihin


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Marita Moring ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Kansi Satu Paakkala / Satukala
Sisuksen taitto Salla Hytönen

ISBN 978-952-492-422-1
Painettu EU:ssa

Sisällys

Lukijalle	7
1. Kuinka infektio- ja allergiaongelmat syntyvät	9
Infektio-ongelmiin johtavia syitä	9
Hautaudummeko allergiavyöryn alle?	12
Raskauden aikana	20
Synnytyslaitoksella	21
Lapsen kotihoito paras vaihtoehto	24
Takaako rintaruokinta lapsen terveyden?	27
Rokotukset	31
Infektiot ja allergiat ovat sukulaistauteja	34
Vaikeaselkoiset ruoka-allergiat	35
Hyvät ja pahat bakteerit	41
Probiootit infektio- ja allergiaongelmien hoitona	45
Infektiotaudit	47
Allergiat	50
Elämän alun antibiootit	53
Bakteeriston korjaaminen kestää kuukausia	55
2. Tavallisimmat tulehdukset ja allergiaongelmat	57
Korvatulehdukset	57
Kiistanalaiset hoitomenetelmät	59
Liimakorva	63
Suurentuneet ja tulehtuneet risat	67
Nenän sivuonteloiden tulehdukset	70
Alempien hengitysteiden tulehdukset	71
Astma	73
Takaisinvirtaus jäljittelee astmaa	75
Ihottumat	78
Ripuli ja muut suolistohäiriöt	79
Muita ruokayliherkkyyteen liittyviä terveysongelmia	86

3. Infektio- ja allergiaongelmia selvittäviä kokeita 91

Ihokokeet	92
Verikokeet	95
Röntgenkuvaukset ja muut kuvantamismenetelmät	100
Uusia tutkimusmenetelmiä	101

4. Infektiokierteen hoito 105

Professori Tuomas Peltosen hoitomalli	107
Oma hoitomallini	110
Hoidon periaate ja itsehoidon rajoitukset	112
Yhteiskunnan tuki	113
Ruokavalioon puuttuminen	117
Ruokavalio lääkkeeksi infektioita vastaan	119
Ongelmallinen lehmänmaito	121
Äidinmaidonkorvikkeet ja muut maitojuomat	125
Lisäkalkki	130
Viljat	132
Tavalliset allergian aiheuttajat	134
Lihatuotteet	135
Sokeri ja lisäaineet	136
Onko lapsen ruokavalio monipuolinen?	139
Vihjeitä ruokavalioidon toteuttamiseksi	140
Mitä syödään karkkipäivänä?	144
Koko perhe mukaan	145
Probioottinen hoito	146
Ravintolisät	148
Kuka pelkää vitamiineja?	149

Loppusanat 154

Kirjallisuutta 158

Lukijalle

Etenkin pikkulasten vanhemmat ja sairaanhoitohenkilöstö tuntevat lasten infektio-ongelmien yleisyyden. Huolten lisäksi vanhempia painavat menetetyt yöunet, toistuvat poissaolot töistä sekä sairauden aiheuttamat kustannukset.

Lapsuuteen kuuluu tietty määrä kuumeisia tulehdustauteja, joita sairastamalla lapsi tekee tuttavuutta kaikkialla olevien pieneliöiden kanssa sekä kehittää aikanaan pitävän vastustuskyvyn monille niistä. Normaaleistakaan lapsuuden harmeista ei sen sijaan enää voida puhua lapsen sairastaessa infektion toisensa perään ja syödessä antibioottikuurin kuukaudessa, kaksi parhaassa. Lapsen oma vastustuskyky näyttää tällöin kadonneen, eikä infektiolle näy loppua. Lapsi elää infektiokierteessä.

Korvalääkärinä olen joutunut jatkuvasti tekemisiin näiden ongelmien kanssa ennen kaikkea hengitysteiden toistuvia tulehduksia hoitaessani. Tämän kirjan pääpaino onkin korvien, nenän sivuonteloiden, risojen, kurkun sekä keuhkojen sairauksissa. Kirjassa esitetyistä, elimistön omaa vastustuskykyä kohentavista toiminnoista on toki apua muidenkin toistuvien infektioiden hoidossa sekä lukuisissa allergiavaivoissa.

Luontaislääketieteen käsitysten mukaan tiheästi toistuvien infektioiden ja allergioiden välille on turha yrittää vetää pikkutarkkaa rajaa. Molemmat ovat ilmentymiä potilaan immuunipuolustuksen häiriöistä. Infektioitaudeissa puolustus on tehoton taistelussa viruksia, bakteereita, hiivasieniä ja muita pieneliöitä vastaan. Allergiataudeissa se on harhautunut niin, että se aloittaa sotatoimet sinänsä viattomia tekijöitä, kuten siitepölyjä, eläinten karvoja tai jokapäiväisessä käytössä olevia ruoka-aineita vastaan.

Käytännön kokemukset vahvistavat tämän näkemyksen oikeaksi. Ensinnäkin suuri osa infektiokierteessä olevista lapsista antaa viitteitä allergistyyppisistä häiriöistä heti ensimmäisen käynnin haastattelun ja lääkärintutkimuksen perusteella. Toiseksi aivan samanlainen immuunipuolustuksen elvytys ruokavalioon puuttumalla, probioottisella hoidolla, lisäravinteita antamalla ja valikoiduilla luonnonlääkkeillä auttaa sekä infektiokierteessä eläviä että allergiaongelmaisia lapsia.

Elimistön ihmeellinen kyky parantaa itseään toimii lapsilla terhakkaammin kuin aikuisilla. Siksi lasten infektiokierteen hoitaminen luontaislääketieteen keinoin on mielekästä ja palkitsevaa. Tulokset alkavat yleensä näkyä jo 2–3 viikon aikana, ja ilahduttavan monella lapsella antibioottien käyttö loppuu ja allergiavaivat helpottavat, kun koko hoitojärjestelmä tunnollisesti käynnistetään.

Tässä yhteydessä haluan myös esittää suuret kiitokset toimittaja Timo Elolle, jonka panos kolmannen laitoksen syntyyn on ollut ratkaiseva. Huolimatta siitä, että infektio- ja allergiaongelmat ovat, jos mahdollista, pahentuneet kirjan edellisten laitosten ilmestymisen jälkeen, kynnys aloittaa kirjan uutta päivitystä oli itselleni erittäin korkea. Ammattitoimittaja auttoi tämän kynnyksen yli.

Espoossa tammikuussa 2008

Rauli Mäkelä

1. Kuinka infektio- ja allergiaongelmat syntyvät

Infektio-ongelmiin johtavia syitä

Infektiotaudin syntymiseen tarvitaan aina kaksi tekijää: pieneliö, joka kykenee aiheuttamaan tartunnan, sekä alentunut vastustuskyky, joka tekee mahdolliseksi taudin kehittymisen. Jotkut pieneliöt ovat niin äkäisiä, että ne kykenevät murtamaan vahvankin vastustuskyvyn ja aiheuttamaan taudin lähes kaikissa tartunnan saaneissa. Rutto (”Musta surma”) ja lavantauti ovat esimerkkejä äkäisten pieneliöiden aiheuttamista sairauksista. Tällaisia pieneliöitä ei oireettomilta ihmisiltä löydy käytännöllisesti katsoen koskaan. Koululääketiede on onnistunut valtaosin voittamaan kyseiset sairaudet hygieenisten toimenpiteiden, rokotusten ja antibioottilääkkeiden avulla.

Oikeaan aikaan annetut tehokkaat antibiootit ja rokotukset ovat pelastaneet lukuisia ihmishenkiä ja vähentäneet potilaita muusta yhteiskunnasta eristävän hoidon tarvetta muun muassa leprataudissa ja tuberkuloosissa.

Infektioauteja koskevassa keskustelussa lääketiedettä kiitellään kuitenkin usein myös sellaisista saavutuksista, joihin sillä ei ole osaa eikä arpaa. Monet infektiotaudit on voitettu ennen kaikkea parantuneen elintason, siis väljempien asuntojen ja paremman ravinnon voimalla. Esimerkiksi pikkulapsia suurin joukoin tappaneet tartuntataudit kuten tuhka- ja tulirokko, kurkkumätä ja hinkuyskä vähenivät ratkaisevasti jo kauan ennen kuin lääkäreiden käytössä oli niihin vaikuttavia rokotteita tai antibioottilääkkeitä. Myös tuberkuloosin kuolleisuuskäyrät ovat samannäköi-

siä. Merkittävin lasku kuolleisuudessa tapahtui aikakaudella, jolloin ei vielä ollut antibiootteja eikä rokotteita.

Toiset infektioaudit taas ovat elimistön omassa bakteerikannassa jatkuvasti asustavien ”kilttien kotibakteerien” aiheuttamia. Ihmisen vastustuskyky pitää ne normaalisti kurissa, ja ne kykenevät aiheuttamaan sairauksia vain silloin, kun vastustuskyky syystä tai toisesta on heikentynyt. Antibioottikuurien jälkeen ilmenevät emättimen hiivatu- lehdukset sekä lasten korvien ja hengitysteiden tiheästi toistuvat tulehdukset ovat esimerkkejä näistä sairauksista. Tällaisia vaivoja aiheuttavia pieneliöitä löytyy siis oireet- tomilta, terveinä pidetyiltä ihmisiltä erilaisissa viljelynäyt- teissä jopa 50–100-prosenttisesti viljelyn huolellisuudesta riippuen.

Näiden tulehdusten torjunnassa antibiootteihin ja ro- kotuksiin turvautuva koululääketiede on voimaton. Se on kuin norsu posliinikaupassa, joka aiheuttaa vain lisää va- hinkoa kääntyipä se sitten vasemmalle tai oikealle. Paras ratkaisu näissä ongelmissa on käsittääkseni lopettaa syyn etsiminen bakteereista. Sen sijaan tulisi ryhtyä vahvista- maan immuunipuolustusta ruokavalioon puuttumalla, pro- bioottisella hoidolla sekä antamalla tukihoitoa lisäravin- teilla ja tutkituilla luontaistuotteilla.

Luontais- ja koululääketiede katsovat infektioautien syntyä kovin erilaisista näkökulmista. Tämä ilmenee esi- merkiksi luontaislääketieteen veteraanin Paavo Airolan määritelmästä: ”Infektioaudin ensisijainen syy ei ole bak- teeri tai virus, vaan terveydelle haitallisten elintapojen se- kä ruumiillisen ja henkisen stressin heikentämä vastustus- kyky. Bakteerit tulevat kuvaan vasta sairauden viimeisessä vaiheessa, luonnon hautausurakoitsijoina. Viljelynäytteis- sä löytyvät bakteerit ovat useimmiten sairauden seuraus, eivät sen syy.”

Jokaisen lapsiperheen käsikirja

Infektiot ja allergiat merkitsevät lapsiperheille valvottuja öitä, toistuvia hoitokuureja, huolta ja töistä poissaoloja sekä kustannuksia. Tämä kirja tarjoaa runsaasti tietoa lasten tavallisimmista infektioitaudeista ja allergioista sekä niiden oireista, synty tavoista ja hoitokeinoista.

Kirjassa käsitellään tulehduskierteen ja allergiaongelmien voittamista pehmeiden hoitomuotojen, kuten ruokavalion, probioottien ja ravintolisien avulla. Kirjassa on runsaasti tapauselostuksia ja käytännön ohjeita tulehduskierteessä elävän lapsen hoidon helpottamiseksi. Ne antavat uutta uskoa vaikeiden ongelmien parissa eläville.

Rauli Mäkelä on korvatautien erikoislääkäri ja luontaislääketieteen arvostettu pioneeri.

Timo Elo on pitkän linjan journalisti ja kirjailija. Hän on toiminut useita terveyden ja hyvinvointiin liittyviä teoksia.

