



RAVINTOAINEILLA
**HELPOTUSTA
ALLERGISEEN
NUHAAN**

© 2018 Toimittanut:
Saana Saarinen

BIOMED

RAVINTOAINEILLA HELPOTUSTA ALLERGISEEN NUHAAN

Nyt on taas se aika vuodesta! Koivu kukkii, heinä heilimöi, pujo porskuttaa. Nenää niiskuttaa, silmät sinnittelevät ja köhä kiusaa. Mikä avuksi?

Nuha on tuttu vaiva lähes kaikille. Tavallinen nuha menee yleensä ohi muutamassa päivässä, mutta allerginen nuha voi jatkua pitkään. Pitkäaikaisesta nuhasta kärsivät saavat herkästi poskiontelotulehduksia ja muita ylähengitystieinfektioita. Kauan kestäessään allerginen nuha alkaa muuttaa hengitysteiden limakalvojen rakennetta.

Allerginen nuha jää turhan usein diagnosoimatta ja hoitamatta. Hoito on kuitenkin tarpeen tulehduskierteen pysäyttämiseksi ja kudosaivurioiden estämiseksi.

Perinteisten lääketieteellisten hoitojen lisäksi monet ovat saaneet apua ravitsemushoidosta, jolla elimistö pystyy paremmin taistelemaan tulehduksia ja hapetusstressiä vastaan. Tässä oppaassa kerromme muun muassa fosfolipideistä, greipinsiemenöljystä, kaliumista ja typpioksidista.

Siitepölykauden vaiheet



Allergiaoireita aiheuttavat eniten leppän, koivun, heinän ja pujan siitepölyt.

ALLERGISEN NUHAN OIREET

Allergiset sairaudet ovat niin yleisiä, että niistä kärsii arviolta 40–50 prosenttia ihmisistä. Allergisesta nuhasta kärsii elämänsä aikana jopa noin 1,2 miljoonaa suomalaista.

Allergisessa nuhassa ihminen on herkistynyt siitepölylle, eläinhilseelle, jauhoille tai muulle valkuaispitoiselle pölylle, joskus jollekin kemikaaleille. Oireita ilmenee, kun altistus on riittävää. Joka viidennellä allergista nuhaa potevalla on myös astmaoireita.

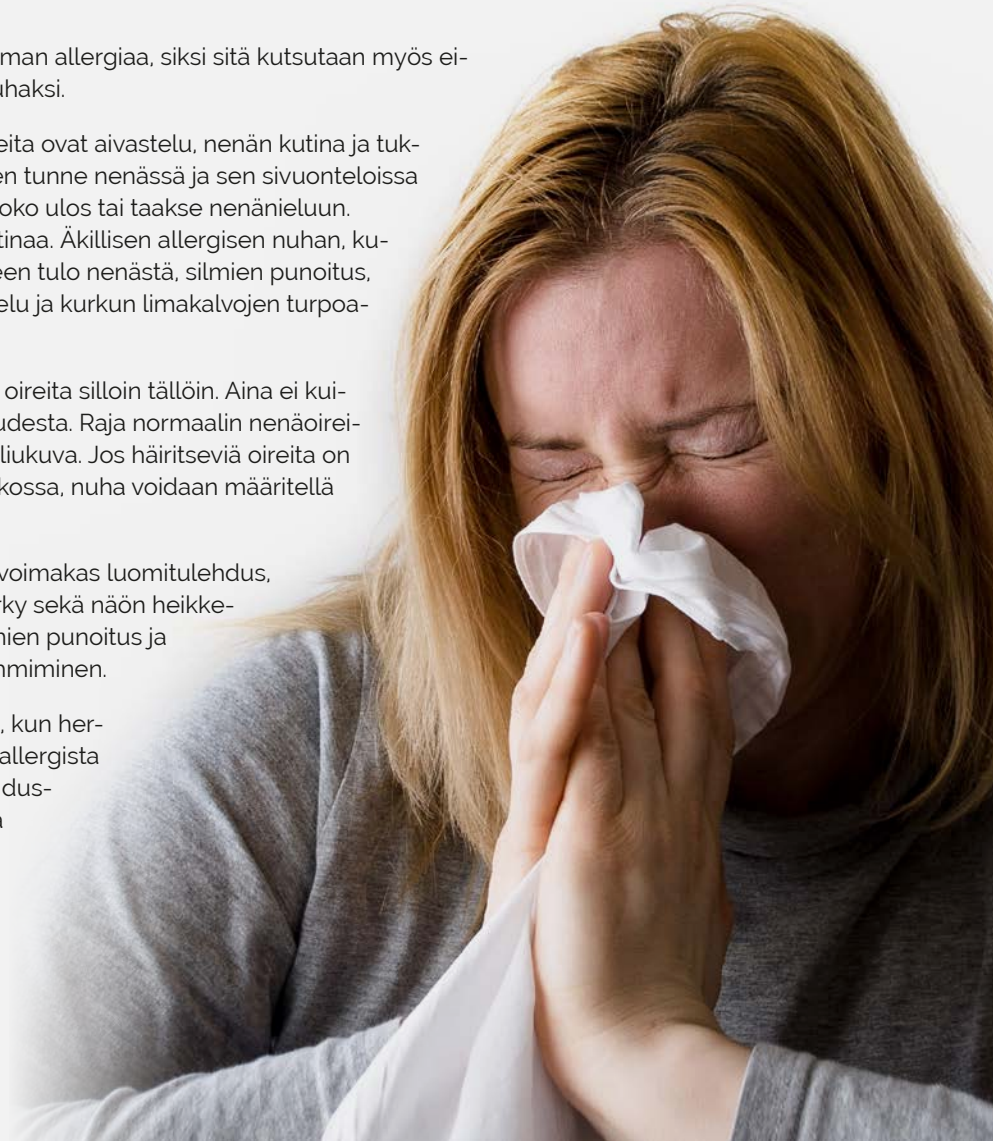
Yliherkkyyshuhoan oireita esiintyy myös ilman allergiaa, siksi sitä kutsutaan myös ei-allergiseksi nuhaksi tai sisäsyntyiseksi nuhaksi.

Allergisen ja muun yliherkkyyshuhoan oireita ovat aivastelu, nenän kutina ja tukkoisuus, kirkas vuoto nenästä, täyttymisen tunne nenässä ja sen sivuonteloissa sekä lisääntynyt eritteen vuoto nenästä joko ulos tai taakse nenänieluun. Taudinkuvaan voi liittyä myös silmien kutinaa. Äkillisen allergisen nuhan, kuten heinänuhan, oireita ovat runsas eritteen tulo nenästä, silmien punoitus, kirvely, kutina ja vuotaminen sekä aivastelu ja kurkun limakalvojen turpoaminen. Nuha on jaksoittaista tai jatkuvaa.

Useimmilla ihmisillä on edellä mainittuja oireita silloin tällöin. Aina ei kuitenkaan ole kysymys varsinaisesta sairaudesta. Raja normaalin nenäoireiden ja nuhaksi nimetyn taudin välillä on liukuva. Jos häiritseviä oireita on vähintään tunnin ajan useana päivänä viikossa, nuha voidaan määrittellä taudiksi.

Silmien allergisia oireita ovat äkillinen ja voimakas luomitulehdus, sidekalvon turvotus ja tulehdus, silmäsärky sekä näön heikkeneminen. Alkuvaiheessa oireina ovat silmien punoitus ja kutina ja joskus myös roskan tunne ja rähhminen.

Allergisesta sairaudesta puhutaan silloin, kun herkistyminen aiheuttaa oireita, esimerkiksi allergista nuhaa, silmän sidekalvon allergista tulehdusta, astmaoireita tai ihottumaa. Oireiden ja elämänlaatuun kohdistuvien vaikutusten perusteella nuha voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan. Tulehduksen vaurioittama limakalvo on entistä herkempi allergeeneille, viruksille ja bakteereille.



MITÄ ALLERGIA ON?

Allergialla tarkoitetaan sitä, että ihminen herkistyy jollekin ympäristössä normaalisti esiintyvälle aineelle, kuten siitepölylle, kotieläimille, huonepölypunkkeille, mehiläisen ja ampiaisen myrkylle, ravinnon lisäaineille ja joillekin ravintoaineille. Periaatteessa mikä tahansa ruoka-aine voi olla allergeeni eli allergiaa aiheuttava. Tällöin elimistön puolustusjärjestelmät alkavat muodostaa vasta-ainetta, IgE:tä eli immunoglobuliini E:tä, vastustamaan ympäristön allergeenia. Vasta-aineen muodostuminen laukaisee välittömän yliherkkyyksireaktion sekä allergisen myöhäisreaktion.

Nenän tehtävänä on johtaa ilmaa keuhkoihin ja matkalla lämmittää, kosteuttaa ja puhdistaa ilma keuhkoille sopivaksi sekä aistia hajua. Nenä suodattaa tehokkaasti muutamaa mikrometriä suuremmat hiukkaset. Hengitysilman puhdistaminen on tärkeä osa nenän toimintaa. Kun vieras aine, kuten pöly joutuu nenän limakalvoille, ensimmäinen puhdistusmekanismi on aivastusrefleksi.

Milloin tutkimuksiin?

Selkeästi kausiluonteinen, siitepölyaikaan ilmenevä nuha ei aina välttämättä vaadi allergiatutkimuksia. Niitä käytetään erityisesti silloin, kun jatkuvan nuhan hoidossa **halutaan estää ja poistaa** allergiaa aiheuttavia aineita.

Allergioita ovat ihottumat sekä allerginen nuha, johon liittyy riski saada myös poskiontelotulehdus, allerginen keuhkoputkitulehdus ja astma sekä allerginen silmien sidekalvojen tulehdus.

Tulehduksista toimintahäiriöihin

Kun allergia jatkuu pitkään, hengitysteiden limakalvojen rakenne muuttuu asteittain. Allerginen tulehdus kudoksessa on kuin haava, joka arpeutuessaan kasvattaa joustamatonta sidekudosta. Pienissä keuhkoputkissa syntyvä sidekudos paksuntaa keuhkoputkien sileälihas-ta. Putkiston joustavuus vähenee ja aiheuttaa korjaantumattomia muutoksia.

Ihminen hengittää vuorokaudessa jopa 40 m³ ilmaa (mahtuu tilaan, joka on kooltaan noin kolme ja puoli metriä kanttiinsa). Hengitysilman vierasaineet, kuten monenlaiset epäpuhtaudet ja pienhiukkaset sekä allergeenit altistavat elimistön tavallisille ja allergisille tulehduksille. Allergeenit aiheuttavat limakalvojen tulehduksia ja lopulta toimintahäiriöitä, kuten keuhkoputkien ja nenätiehyiden ahtaumista. Pelkästään sisäilma-allergeenit nostavat astmariskiä 4–20-kertaiseksi.

Elimistön vastustuskyky reagoi allergeeneihin synnyttämällä nopeasti ilmeneviä allergisia reaktioita ja vähitellen kudovaurioita. Tällöin kasvaa riski saada muita allergisia sairauksia, kuten heinänuhaa, astmaa, ruokayliherkkyyksiä ja joitakin nokkosihottuman muotoja.

Limakalvo reagoi tulehtumalla

Allergisen nuhan oireet kertovat nenän limakalvon voimakkaasta allergisesta tulehdusreaktiosta. Myös oireettoman potilaan limakalvoilla voi olla lievä piilevä tulehdusreaktio. Ilman hoitoa allerginen nuha aiheuttaa myös keuhkoissa tulehdusreaktioita.

Tulehduksen aikana vapautuu monenlaisia tulehduksen välittäjäaineita, joista osa aiheuttaa vaikeita limakalvovaurioita nenässä. Vaurioitunut limakalvo on entistä herkempi allergeeneille, samoin viruksille ja bakteereille. Pitkäaikaisesta nuhasta kärsivillä potilailla on usein poskiontelotulehduksia ja muita ylähengitystieinfektioita.

Tilastoja

Allergisesta nuhasta kärsii elämänsä aikana noin 1,2 miljoonaa suomalaista. Atooppista IgE-välitteistä allergista nuhaa on noin 15 prosentilla suomalaisesta aikuisväestöstä. Yhteensä noin neljäsosa aikuisväestöstä kärsii tai on kärsinyt jossakin elämänsä vaiheessa yliherkkyyssnuhasta.

10 prosentilla heistä oireet ovat vaikeita ja 20 prosentilla kohtalaisia. Tuoksuyliherkkyydestä ja hajuallergiasta kärsii noin 10–40 prosenttia suomalaisista, yleisemmin naiset. Atooppisesta ihosta eli allergisesta ihotulehduksesta kärsii parikymmentä prosenttia suomalaisista.

Koivun ja lepän siitepölylle suomalaisista on allergisia noin 15 prosenttia, kymmenkunta prosenttia heinäkasvien siitepölylle ja viitisen prosenttia pujan siitepölylle. Kissa- ja koira-allergisia on viitisen prosenttia.

1,2 MILJ.

suomalaista kärsii allergisesta nuhasta

1/4

aikuisväestöstä kärsii yliherkkyyssnuhasta

20 %

suomalaisista kärsii atooppisesta ihosta

Hoidossa pyritään oireettomuuteen

Tulehdusreaktion sammuttaminen ja täydellinen oireettomuus ovat allergisen nuhan hoidon tavoitteita. Vaikea allerginen tulehdusreaktio aiheuttaa nopeasti merkittäviä limakalvovaurioita, joiden korjaantuminen kestää useita viikkoja. Allergisen nuhan tehokas hoito estää astman puhkeamista.

Asiantuntijajärjestöt ja Maailman terveysjärjestö (WHO) ovat laatineet ARIA-ohjeiston lääkäreille (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma). Sen antamat toimintaohjeet

tarjoavat allergisen nuhan lääketieteellisen taudinmäärityksen ja hoidon jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Käytännössä diagnoosi perustuu havaittaviin oireisiin sekä tarkempiin tutkimuksiin. Laboratoriotutkimuksilla mitataan veren seerumin vasta-aineen (IgE) määrittämisessä kohonnut arvo sekä osoitetaan, onko eosinofiilisolujen määrä noussut. Lisäksi nenän limakalvoilta otetussa näytteessä osoitetaan mahdollinen korkea eosinofiilien määrä. Eosinofiili on happamalla väriaineella (eosiinilla) värjättyvä valkosolu.

Pitkittyneen nuhan oireita ja seurauksia

Pitkäaikaisesta nuhasta kärsiville potilaille tulee tavallista useammin poskiontelotulehduksia ja muita hengitystieinfektioita. Nuhaoireet ovat useimmiten merkki nenän limakalvon voimakkaasta allergisesta tulehduksesta. Vaikka allergikolla nuhaoireet puuttuisivatkin, limakalvoilla on kuitenkin lievä tulehdusreaktio käynnissä. Hoitamaton allerginen nuha aiheuttaa tulehdusreaktioita kaikkialla hengitysteissä.



Allergisen nuhan seurauksia

- ✓ Hoitamaton allerginen nuha aiheuttaa tulehdusreaktioita keuhkoissa.
- ✓ Oireet ovat merkki nenän limakalvon voimakkaasta allergisesta tulehdusreaktiosta.
- ✓ Myös oireettomalla potilaalla saattaa olla limakalvoilla lievä piilevä tulehdusreaktio.
- ✓ Tulehduksen aikana vapautuu monenlaisia tulehduksen välittäjäaineita, joista osa aiheuttaa vaikeita limakalvovaurioita nenässä.
- ✓ Vaurioitunut limakalvo on entistä herkempi allergeeneille ja myös viruksille ja bakteereille.
- ✓ Pitkäaikaisesta nuhasta kärsiville potilaille tulee usein poskiontelotulehduksia ja muita ylähengitystieinfektioita.

Pitkittyneen nuhan lääkehoitoja

Noin puolet pitkittynyttä nuhaa sairastavista on allergikoita. **Pitkittynyt nuha voidaan jakaa kolmeen ryhmään:** allergisiin, infektiivisiin eli mikrobi-infektion aiheuttamiin sekä ryhmään, jossa ei ole näyttöä allergiasta eikä mikrobi-infektiosta.

Pitkittyneelle nuhalle on tyypillistä liman valuminen nenänieluun. Krooninen tulehdus nenäkäytävissä ja sivuonteloissa voi johtaa nenäpolyypitautiin.

Pitkäaikaisen allergisen nuhan hoidossa pyritään välttämään tunnettuja allergeeneja ja lisäksi lievittämään oireita antihistamiinivalmisteilla ja nenäsuihkeilla. Jos lääkehoidot eivät tehoa, lääkäri selvittää, onko pääasiallinen limanvalumisoireita aiheuttava syy mahdollisesti refluksitauti eli mahansisällön nousu ruokatorveen.

Pitkäaikaisen yskän, pitkittyneen sivuontelotulehduksen ja nenänielun limaisuuden hoidossa on pyrittävä selvittämään taustalla olevat tautiprosessit. Usein on tarpeen, että nenä-, kurkku- ja korvalääkäri tutkii riittävästi sitä, onko taustalla leikkauksella hoidettavia nenäpolyyppeja tai leikkauksella korjattavia kroonisia poskiontelotulehduksia.

Tulehdukset kuriin ravitsemushoidolla

Usein selkeitä taustatekijöitä ei löydy, jolloin jäljelle jäävät oireenmukaiset ja myös syihin kohdistuvat eli ravitsemushoidot. Yksilöllisiin laboratoriotesteihin perustuvilla ravitsemushoidoilla voidaan usein vähentää taustalla olevaa hapetusstressiä ja helpottaa kroonisia tulehdusreaktioita.

Katala hapetusstressi

Valtaosa kroonisista sairauksista johtuu elimistön **hapetusstressistä eli härskiintymisestä** sekä **matala-asteisten tulehdusten** aiheuttamista muutoksista kudoksissa. Elimistön härskiintyminen vaurioittaa soluja. Se on rinnastettavissa ruoan hapettumiseen eli pilaantumiseen tai raudan ruostumiseen. Elimistön hapettuminen johtuu monista tekijöistä, kuten ympäristöstä, ravinnosta sekä lääkkeistä. Jos tilannetta ei korjata, tapahtumakulku voi pahimmillaan johtaa vakaviin sairauksiin.

Hapetusstressitekijöitä ovat elimistössä haitallisesti vaikuttavat aineet, joita on muun muassa ruoassa, ilmassa, nautintoaineissa, juomissa ja asuinympäristössä. Jokainen altistuu yksilöllisesti erilaisille hapettaville aineille.

Tulehdus on elimistön luonnollinen ja nopea reaktio erilaisiin hapettumisen aiheuttamiin kudosisvaurioihin, kuten vammat ja tavanomaiset tartunnat. Tulehdusreaktioissa syntyy välittäjäaineita, jotka reagoivat uhkaavaan hyökkäykseen, esimerkiksi viruksen tunkeutumiseen. Tällöin voi syntyä kudosisvaurioita. Myös elimistön ikääntyessä tapahtuu kudosisvaurioita. Kokonaisvaltaisessa tulehduksen ja hapetusstressin hoidossa tulee ottaa huomioon:

- ✓ elämäntavat
- ✓ ympäristö
- ✓ yksilölliset lääkannos-tasoiset ravintolisät
- ✓ ruokavalio
- ✓ stressin sääntelyä parantavat hoidot ja elämäntavat.

Tautien ja hapetusstressin taustalla on usein erilaisten pienoisravinteiden puutoksia. Jokainen tulehdustila vaarantaa terveyden ja lisää tarvetta suojata soluja antioksidanteilla eli vitamiineilla, hivenaineilla aminohapoilla ja rasvahapoilla sekä tarvittaessa myös rohdoslääkinnällä. Elimistön kyky suojata limakalvoja ja korjata jo syntyneitä vaurioita on suoraan riippuvainen siitä, saako ihminen riittävästi elimistölle välttämättömiä pienoisravintotekijöitä.



MITÄ ON RAVINTO- TEKIJÄLÄÄKEHOITO?

Ravintotekijälääkehoito, josta käytetään myös nimityksiä **tukihoito** tai **farmakologinen antioksidanttihoito**, tarkoittaa sitä, että lääkäri määrää potilaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti elimistölle välttämättömiä ravintotekijöitä. Niitä ovat vitamiinit, hivenaineet, rasvahapot, aminohapot ja tarvittaessa muut ravintovalmisteet ja -lisät, jotka korjaavat sairauden biokemiallisia häiriöitä. Lääkkeellisinä annoksina ne korjaavat soluaineenvaihdunnan häiriöitä ja aktivoivat elimistön puolustusjärjestelmiä. Puolustusjärjestelmiä ovat antioksidantti-, immuuni- ja myrkynepoistojärjestelmät.

Ravintotekijälääkehoito on sairauden syihin kohdistuvaa hoitoa, jota lääkäri antaa muun lääketieteellisen hoidon ohella.

Lääkäri käyttää hoidon perustana potilaan elimistön ravitsemustilannetta selvittäviä laboratoriomittauksia.

Antioksidantit puolustamaan terveyttä

Hengitysteiden terveydestä on syytä huolehtia jo siksi, että hengitysteiden kautta taudinaiheuttajat pääsevät elimistöön. Hengitysilmassa olevat mikrobit, kuten virukset ja bakteerit, pienhiukkaset ja ruoan mukana tulevat vieraat kemialliset aineet vahingoittavat hengityselimiä ja osaltaan voivat ylläpitää limakalvon tulehdustiloja, infektoita. Haitalliset mikrobit voivat aiheuttaa tulehdustiloja etenkin, jos elimistön vastustuskyky on heikentynyt ravitsemushäiriöiden ja hapetusstressitekijöiden vuoksi.

Hengitysteiden solujen toiminnan kannalta merkittävimmät uhkatekijät ovat hapettavat aineet eli hapen aineenvaihdunnan myrkylliset välituotteet, niin sanotut happiradikaalit (ROS): tupakansavun hapettavat osatekijät, saasteet ja tulehduksen yhteydessä lisääntyvä tulehdussolujen vapaaradikaalituotanto.

Jokainen ihminen altistuu yksilöllisesti erilaisille hapettaville aineille. Hapetuksen elimistölle aiheuttama stressi voi vaurioittaa soluja ja altistaa sairauksille. Toisaalta riittävä antioksidanttien saanti suojaa elimistöä hapetusstressiltä ja vahvistaa vastustuskykyä. Kudosvaurioita voidaan ehkäistä ja korjata tehokkaammin silloin, kun potilas saa riittävästi välttämättömiä pienoisravintotekijöitä. Itselääkinnällä ei yleensä saavuteta sitä tehokkuutta, mitä laboratoriomittauksiin perustuva antioksidanttihoito voi antaa. Oikein valitusta itselääkinnästä voi kuitenkin olla terveydellistä hyötyä.

Hengitystieinfektioita aiheuttavat virukset ja elimistön tulehdustilat synnyttävät elimistössä entistä enemmän härskiinnyttäviä aineita. Modernin lääketieteen tulisikin neutraloida soluvaurioita aiheuttavat vapaat radikaalit ja tehostaa vastustuskykyä. Tähän tarvitaan ravitsemushoitoa ja erityisesti lääkeannostasoista tukilääkitystä.

Ravitsemushoidon linja

Yleisen tieteellisen perusnäkömyksen mukaan hengitysteiden sairauksia pyritään hoitamaan kokonaisuutena periaatteella "yksi ilmatie ja yksi sairaus". Eli vaikka vain osa hengitysteistä oireilee, yleensä koko ilmasteiden alueen limakalvot sairastuvat samanaikaisesti. Sama linja on myös ravitsemushoidoissa. Jokaista ihmistä tulisi hoitaa yksilönä hänen elimistönsä henkilökohtaisen, mitattavissa olevan ravitsemustasapainonsa mukaan. Jos elimistö menettää kykynsä kontrolloida solunsisäisiä suojatapahtumia, tuhoisat solunsisäiset stressireaktiot voivat olla vaikeasti hoidettavia. Ilman tehokasta antiok-

sidatiivista lääkitystä on odotettavissa, että tautiprosessit jatkuvat ja aiheuttavat yhä vaikeampia terveysongelmia.

Suuontelon ja nielun alueen, samoin kuin koko hengitystie-elimistön infektoita, allergisia reaktioita ja yliherkkyysreaktioita voidaan menestyksellisesti lievittää farmakologisella tukilääkityksellä. Seuraavassa on esimerkkejä ravintolisistä, joista voi olla hyötyä allergisen nuhan hoitamisessa ja oireiden lievittämisessä myös itselääkinnässä.

ESIMERKKEJÄ KESKEISISTÄ RAVINTOVALMISTEISTA ALLERGISEN NUHAN HOIDOSSA

Rasvamolekyylejä limakalvojen korjaukseen

Limakalvojen solut uusiutuvat jopa viiden vuorokauden välein, jos ne saavat oikeita rakennusaineita. Rasvamolekyylit eli fosfolipidit, korjaavat tehokkaasti vaurioituneita soluja. Fosfolipidien riittävä saanti myös vahvistaa immuunijärjestelmää. Eläinlesitiinistä valmistetut neurolipidit ovat tehokkaampia kuin pelkät rasvapoivalmisteet.

Teuraseläinten aivokudoksesta ja selkäytimestä valmistettua fosfolipidiuutetta on jo vuodesta 1972 alkaen valmistettu ja käytetty Suomessa ravintolisänä. Se on puhdas rasvauute, joka sisältää imettäväisten hermostoon kuuluvia tuhansia toiminnallisia rasvayhdisteitä.

Antioksidanttijuoma on tehokas solujen uudistaja

- ✓ 1 pakastepala eläinlesitiiniuutetta (2 500 mg)
- ✓ 3 pakastepalaa viherravintovalmistetta
- ✓ palautusjuomajauhetta 50 g noin ½ litrassa vettä.

Sekoita ainekset puoleen litraan vettä ja nauti heti, kun pakastepalat ovat sulaneet.

Palautusjuomajauhe sisältää emi-siitepöly uutetta, jossa on hyvin imeytyvää SOD-entsyymiä, vitamiineja, mineraaleja, aminohappoja, monitydyttymättömiä rasvahappoja, fytosteroleja sekä kasvientsyymejä. Jauheen sisältämä proteiini on korkealuokkaista heraproteiini-iso-laattia. Kyseisiä ravintovalmisteita saa luontaistuotekau-poista sekä tilaamalla: ☺ www.biomed.fi

Lupaavia tutkimuksia probiooteista

Professori Erika Isolauri on todennut, että *"Allergioilta on näihin päiviin saakka koetettu suojautua eristäytymällä allergian aiheuttajilta. Tämä tie on nyt kuljettu loppuun."*

Isolaurin ryhmä on tutkinut mahdollisuuksia ehkäistä pikkulasten allergiaa suoliston probioottien avulla. Probiootit on määritelty *"eläviksi mikro-organismeiksi, jotka riittävässä määrin nautittuina saavat aikaan terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia"*.

Tutkijaryhmän alustavassa tutkimuksessa yksi hyödylliseksi osoittautunut probiootti on ollut Lactobacillus GG -maitohappobakteeri. Tulosten mukaan kyseinen maitohappobakteeri saattaa ehkäistä pikkulasten allergisten sairauksien puhkeamista. Probiootit suojaavat pikkulasta myöhemmältä atooppiselta sairaudelta. Raskausaikana sekä puoli vuotta synnytyksen jälkeen annetut maitohappobakteerit vähensivät lasten allergioita 50 prosenttia. Vaikutus säilyi neljään ikävuoteen asti.

"Suun kautta nautitut probioottiset bakteerit, kuten myös suoliston normaalimikrobisto, ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa suoliston immuunijärjestelmän kanssa. – hengitystieinfektioiden suhteellinen ilmaantuvuus oli probioottiryhmässä 17 % pienempi lumeryhmään verrattuna. Suurin ero oli akuuttien korvatulehdusten määrässä. Probioottiryhmässä käytettiin lisäksi 19 % vähemmän antibioottihoitoja hengitystieinfektioiden hoitoon, ja lapset olivat vähemmän aikaa pois päiväkodista sairauden takia. – elintarvikkeena nautituilla probiooteilla on mahdollista vaikuttaa suoraan haitallisten mikrobien kasvuun esimerkiksi suun limakalvolla. – Hengitystieinfektioiden ja suun alueen infektioiden osalta näyttö on lupaavaa ja tutkimusalue varsin kiehtova."

Magnesium ja kalium

Infektioitautien aikana seerumin magnesiumipitoisuus pienenee. On viitteitä siitä, että magnesiumin puute olisi yhteydessä astmaan ja muihin allergisiin tauteihin. Magnesium ravintolisänä on vähentänyt veren histamiinipitoisuutta, joten magnesiumin voidaan sanoa toimivan antihistamiinisena tekijänä. Magnesiumilla on ilmeinen antiallerginen vaikutus.

Kalium on elimistölle välttämätön ravintotekijä. Kaliumin puute voi aiheuttaa muun muassa allergisia reaktioita, väsymystä, sydänoireita, korkeaa verenpainetta, turvotusta ja ruuansulatushäiriöitä.

Magnesiumilla on oleellinen tehtävä kaliumin aineenvaihdunnassa. Jos natriumia on solun sisällä liikaa ja kaliumia liian vähän, kaliumlääkitys ei johda tulokseen, koska kalium ei siirry solun sisään riittävässä määrin. Magnesiumlääkityksellä voidaan normalisoida solunsäiset kaliumarvot ilman, että ylimääräistä kaliumlisää tarvitaan.

Auttako suolan hengittäminen?

Keski- ja Itä-Euroopassa on jo vuosikymmeniä hyödynnetty käytöstä poistettuja suolakaivoksia atooppisen ihottuman ja astman hoidossa. Myös Suomessa on muun muassa kylpylöihin rakennettu speleoterapia- eli suolahuoneita, joissa hengitettävän ilman koostumus on samanlainen kuin suolakaivoksissa.

Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutin tutkimuksen mukaan suolahuoneissa hengitettävä suola vähentää pienillä annoksilla keuhkoputkien yliärtyvyyttä, mutta suuremmilla annoksilla herkempien ihmisten keuhkoputket voivat supistua. Keuhkoputkien yliärtyvyyden havaittu väheneminen selittää todennäköisesti potilaiden kokeman hyödyn suolahuonehoidosta. Hoito saattaa myös tehostaa inhalaatiosteroidien vaikutusta.

Apua entsyymeistä?

Entsyymiterapiaa eli entsyymivalmisteiden käyttöä on suositeltu tukemaan ruoansulatus- ja immuunijärjestelmää ja ärtyneiden limakalvojen paranemista sekä vähentämään tulehdusreaktioita. Entsyymivalmisteiden tarkoitus on parantaa ruoansulatusta ja ruoan pilkkoutumista sekä pyrkiä samalla vähentämään kehon tarvetta tuottaa ruoansulatusentsyymejä.

Riippuen siitä, mitä entsyymejä tuote sisältää, kansainvälisesti parhaimmat entsyymituotteet saattavat muun muassa parantaa vastustuskykyä. Tehokkaat entsyymivalmisteet voivat myös neutraloida vapaiden radikaalien myrkyvaikutuksia.

Typpioksidin vahvuudet ja riskit

Reaktiivisen typen yhdiste, typpidioksidi, laajentaa verisuonia. Sitä voidaan kutsua myös elimistön omaksi "nitroksi". Elimistön oman typpidioksidin tuotantoa lisää merkittävästi aminohappo arginiini ja sitä lähellä oleva aminohappo sitrulliini, jotka molemmat latautuvat verisuonten sisäkerrokseen. Molemmat tuottavat tehokkaasti typpioksidikaasua, joka vapautuessaan laajentaa verisuonia. Myös astmassa typpioksidi voi helpottaa hengitysteiden kouristelua ja laajentaa hengitysteitä merkittävästi.

Typpioksidin vaikutus saattaa kuitenkin olla "kaksiteräinen miekka" siinä tapauksessa, jos se pääsee reagoimaan vaarallisen vapaan radikaalin, superoksidin kanssa. Se voi johtaa vapaiden radikaalien tuotannon lisääntymiseen ja soluvaurion pahenemiseen. Silloin, kun käytetään lääkärin määräämää laaja-alaista farmakologista ravitsemushoitoa, käytännössä jokainen potilas saa superoksidia neutraloivaa lääkitystä.

Greipinsiemenöljy tuhoaa haitallisia mikrobeja

Greipinsiemenöljyssä on runsaasti proantosyanidiniineja, joilla on oletettavasti useita terveysvaikutuksia. Greipinsiemenöljyutteen aktiiviset rohdoskomponentit tuhoavat haitallisten mikrobin soluliman kalvostoja, jolloin aminohappojen imeytyminen mikrobeihin estyy ja niiden solunsisäiset kevyet molekyylit vuotavat ulos. Siten haitalliset pieneliöt kuolevat, ja maitohappobakteerit saavat lisää elintilaa.

Greipinsiementen ja männynkuoren sisältämät proantosyanidiinit voivat muun muassa:

- ✓ estää vapaiden radikaalien vaurioita soluissa
- ✓ estää rappeutumissairauksia
- ✓ hillitää tulehdusreaktioita
- ✓ hillitää allergisia reaktioita
- ✓ estää histamiinireaktioita hillitellen kutinaa
- ✓ estää suuontelon ja hammaskiinnityskudoksen (iikenien) sairauksia.

Rohdosvalmisteet avuksi

Markkinoilla olevat yskänlääkkeet eivät tehoa pitkityneeseen yskään ja nenänielun limaisuuteen. Luonnonmukaiset, desinfoivat ja samalla tulehduksia rauhoittavat rohdosvalmisteet ovat osa modernia farmakologista tukihoidtoa, esimerkkeinä greipinsiemenöljy tip-poina tai kapseleina sekä 8 yrtin mikstuura. Ne sisältävät lukuisia aineita, jotka estävät tulehduksia ja toimivat luonnonantibiootteina.

Useat kasvirohdokset, kuten salvia ja minttu, auttavat tulehduksellisiin hengitystieoireisiin, kun niitä käytetään höyryhengityksessä tai nautitaan teenä. Höyryhengityksen tehoa erityisesti poskiontelotulehduksiin samalla kun se vaikuttaa laajalti nenään, kurkkuun, henkitorveen ja keuhkoputkiin.

Myös suun kautta nautittavat rohdosvalmisteet voivat helpottaa oireita. Kasvilääkkeisiin kuuluvan 8 yrtin mikstuuran eri osatekijät vaikuttavat laajasti sekä akuutin tulehduksen että allergisten reaktioiden tautitapahtumiin ja oireisiin.

Verrattaessa perinteisiin yskänlääkkeisiin, joissa yskänärsytyksen lievittämiseksi on käytetty aivojen yskäkeskuksiin vaikuttavia aineita, 8 yrtin mikstuuraan on valittu sellaisia yrttejä, jotka vähentävät tehokkaasti yskänärsytystä paikallisesti, mutta jotka eivät vaikuta voimakkaasti keskushermostoon.

Mikstuuraan on valittu kahdeksan hengitysteihin vaikuttavan rohdoskasvin haihtuvia öljyjä ja uutteita: kihokki, lakritsi, anis-, timjami-, piparminttu-, salvia-, laventeli- ja neilikkaöljy. Muut vaikuttavat aineet ovat piihappo- ja karmelloosigeeli.

Haihtuvien öljyjen eteeriset ainesosat leviävät hengitysteiden eri osiin kuten nenään, nenän sivuonteloihin, nieluun, kurkkuun, äänihuuliin ja alimpiin hengitysteihin.

Joissakin muissa rohdostinktuuroissa voi olla alkoholia jopa 50–90 prosenttia. Vahva alkoholi voi irrottaa hengitysteiden pintakerroksissa olevat pikarisolut alustastaan, kun taas värekarvat eivät helposti irtoa. Värekarvojen jatkaessa liikettään voi huonosti irtoava lima tällöin kulkeutua väärään suuntaan ja ahtauttaa pieniä hengitysteitä. Näistä syistä 8 yrtin mikstuuraan ei ole hyväksytty edes pientä alkoholimäärää.

Allergisessa nuhassa hoidon mikstuuralla voi aloittaa pienillä annoksilla, noin 0,5–2 teelusikallista useita kertoja päivässä silloin, kun oireet tuntuvat voimistuvan. Siten saadaan aikaan jatkuvakestoisen rauhoittava vaikutus hengitysteihin. Monia yrttejä yhdistävien mikstuurojen haihtuvat öljyt vapautuvat tehokkaasti silloin, kun mikstuura-annosta pidetään suussa muutama minuutti.

Kversetiinin ja perillan vaikutuksia

Kversetiini on flavonoideihin kuuluva hapettumista estävä aine, antioksidantti, jota on muun muassa omenan kuoreissa, teessä, luumuissa, kirsikoissa ja sipulin uloimmissa kerroksissa. Kversetiini on luonnon oma ”antihistamiini”, joka vähentää elimistön omaa histamiinin eritystä, joten se hillitsee tulehdus- ja allergiaprosesseja. Normaalisti kversetiiniä saa ruoasta noin 100 milligrammaa päivässä. Ravintolisien kautta sitä voi saada jopa useita grammoja. Kannattaa keskustella ravintolisiin perehtyneen terveydenhoidon ammattilaisen kanssa, jos haluaa käyttää terapeuttisia määriä kversetiiniä.

Perilla (*Perilla frutescens*) on itäaasialainen vihannes-, öljy- ja rohdoskasvi, jota on käytetty perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. Sitä on käytetty tulehdussairauksien, yskän, pahoinvoinnin, malarian ja myrkytysten hoitoon, mutta nykyisin sillä hoidetaan pääasiassa allergiaoireita. Perillasta tehty uute voi tehostaa elimistön sietokykyä siitepölyä ja muita allergeenejä vastaan.

Hyödyllisiä ravintolisiä allergisessa nuhassa

- ✓ fosfolipidit
- ✓ probiootit
- ✓ magnesium
- ✓ kalium
- ✓ typpioksidi
- ✓ 8 yrtin mikstuura
- ✓ greipinsiemenöljyyute
- ✓ kversetiini
- ✓ perilla.



LYHENNETTYJÄ TAPAUSSELOSTUKSIA ALLERGISEN NUHAN ANTIOKSIDANTTIHOIDOISTA LÄÄKÄRI KAARLO JAAKKOLAN HOIDOSSA

” Päivittäinen ongelma loppui ja uusi elämä alkoi

Seitsemänvuotiaalla lapsella oli ilmennyt allergisuutta maidon valkuaiselle. Hän ei voinut käyttää maitotuotteita lainkaan. Jos hän sattui erehdyksessä nauttimaan vähänkin maitoa, seurauksena oli yskäreaktio. Tällöin kuiva yskä kesti vuorokauden verran.

Hengitysteiden tulehdusten kierre oli alkanut viisi vuotta aiemmin. Sen jälkeen lapsi oli saanut kaikkiaan 10 antibioottikuuria. Tulehduksen aikana ilmenneeseen vinkuvaan hengitykseen hän oli saanut jatkuvan astmalääkityksen, josta olikin välitöntä apua. Hänelle tuli kuitenkin keskikorvan tulehdus ja sittemmin keuhkokuume.

Toivuttuaan lapsi pääsi päivähoitoon, mutta viikon kuluttua hän sai infektion ja joutui kotihoitoon pariksi viikoksi. Päivähoidossa tuli melko pian uusi tartunta ja infektio. Lapsi jaksoi vain levätä.

Tässä vaiheessa äiti toi hänet antioksidanttihoitoon. Laboratoriokokeissa todettiin muun muassa sinkin, seleenin, B₂- ja B₆-vitamiinien matalat arvot, samoin tärkeät omega-3-sarjan rasvahapot.

Kun lääkärin määräämä antioksidanttilääkitys oli ollut käytössä noin kuukauden, alkoi käänne parempaan. Tällöin lapsi piristyi ja jaksoi siitä lähtien leikkiä muiden lasten kanssa.

Antibioottihoitoa hän ei enää tarvinnut. Antioksidanttihoitossa oli käytetty myös fosfolipidivalmistetta, jonka avulla infektio oli loppunut nopeammin.

” Apua heinänuhaan ja aftoihin

33-vuotiaalla potilaalla oli kesällä nenä vuotanut kuu-kausikaupalla, ja silmät olivat kutisseet. Hänellä oli ollut pienestä pitäen taipumus saada haavaumia eli aftoja suuontelon limakalvoille ja huulien alueelle. Potilas oli saanut erilaisia hoitoja, kuten nenäsuihkeita ja antihistamiini- ja kortikosteroidilääkkeitä. Mikään ei ollut kunnolla tehonnut.

Lääkeannostasoinen ravitsemushoito pienoisravintotekijöillä alkoi laboratoriomittausten jälkeen maaliskuussa. Toukokuussa vastaanotolla ilmeni, että potilaan vointi oli muuttunut varsin hyväksi. Suun aftoja oli vielä ollut, mutta frekvenssi oli suurin piirtein puolittunut.

Seuraavalla vastaanotolla vuoden kuluttua ilmeni, että keväällä nuha ja silmien sidekalvontulehdus olivat pysyneet poissa, vaikka aiemmin ne olivat aina vaatineet lääkitystä. Seuraavanakin vuonna hän selvisi vähällä myös heinänuhasta. Parista syksyisestä nuhajaksosta potilas selvisi viidessä päivässä. Aftat vähenivät edelleen noin 30 prosenttia. Greipinsiemenöljyute oli auttanut tehokkaasti aftoihin liittyvän kivun lievityksessä.

Vuoden kuluttua kesän allergiset oireet alkoivat aikaisemmin ja kestivät kauemmin. Silti potilaan ei tarvinnut turvautua häntä väsyttäviin antihistamiineihin. Parin vuoden kuluttua potilas kertoi, että tukilääkitys oli jatkunut, ja allergiset reaktiot olivat olleet vähäisiä, samoin seuraavina vuosina. Tarvetta antihistamiinilääkitykseen ei ollut.

Potilaan kyky sietää vieraita aineita parani, eikä edes ulkomaisen suurkaupungin ilma haitannut pahemmin. Hän pääsi varsin hyvin eroon heinänuhastaan ja pysyi työkykyisenä. Greipinsiemenöljypuristeet ja 8 rohdon mikstuura olivat potilaan mukaa tehokkaimmat infektiolääkkeet. Hänen kuntonsa parani seuraavina vuosina edelleen.

” Allergiset oireet loppuivat

30-vuotiaan potilaan aiempaa keuhkoputkitulehdusta oli hoidettu kahdella antibioottikuurilla. Sen jälkeen hän oli alkanut tuntea väsymystä ja huonovointisuutta, ”veto oli pois”. Parin vuoden aikana nenästä oli tullut vetistä räkää, mutta hankalin oire vuoden verran oli ollut nenän tukkoisuus. Astma oli diagnosoitu pari vuotta aiemmin. Siihen määrätystä lääkkeitä ei ollut apua.

Potilaalla oli todettu kissan, koiran ja pölypunkin allergiset reaktiot. Allergialääke lisäsi närästystä, joten hän lopetti valmisteen syönnin. Vaikka närästysoireet loppuivat, oireet suolistossa jatkuivat.

Laboratoriotestien mittaustietoihin pohjautuva farmakologinen tukilääkitys aloitettiin. Sitä täydennettiin probioottilääkityksellä, joka korjasi maha-suolikanavan limakalvon vaurioita sekä suoliston bakteerikannan haitallisia muutoksia. Maha-suolikanavan limakalvovauriot ja niiden aiheuttamat oireet loppuivat.

Parin vuoden kuluttua potilaan aikaisemmat vaivat olivat kokonaan taakse jäänyttä elämää. Astma oli vaivannut kaksi vuotta ennen ravitsemushoidon alkua. Sen jälkeen astma oli loppunut, eikä astmalääkkeitä enää tarvittu.

Lähteitä:

Bohanger, Tom: **Everything You Need to Know About Enzymes**. Green Leaf Book Group Press, 2009.

Hatakka, Katja, Pitkäranta, Anne, Valtonen, Ville: **Probiootit infektioiden ehkäisyssä**. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, Eripainos sivut 1794–1797, 15/2007.

Hedman, Jouni: **Suolahuonehoito astman täydentävänä hoitona?** Duodecim 20/2007.

Jaakkola, Kaarlo: **Hengitystiet kuntoon ravitsemushoidolla**. Mividata Oy 2016.

Jaakkola, Kaarlo: **Vatsa kuntoon**. Mividata Oy 2011.

Kähkönen, Essi: **Siedätyshoitoon pääsee liian harvoin**. Medi uutiset 25.5.2005.

Lääkäriin käsikirja 2002. Duodecim 2002. Toim. Hannele Pirttimaa.

<https://www.allergia.fi/allergiat/siitepolykausi/>

<http://www.antioksidantti.fi/>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00198 (Ihotautien erikoislääkäri Matti Hannuksela: **Allerginen nuha ja muu yliherkkyyssnuha**. Lääkärikirja Duodecim 7.1.2013)

BIOMED