

Reumapotilaan tarina (julkaistu Nikama 1/2006)

Vaivani alkoivat uudenvuoden aattona 1972 jäätyäni mopolla auton alle. Oikea reisiluu murtui ja sain lukuisia ruhjeita. Ehkä juuri loukkaantumiseni seurauksena olen kärsinyt alaselkävaivoista. **Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana ovat särkylääkkeet kuuluneet olennaisena osana ruokavaliooni.** Istuminen, seisominen, kävely, juoksu ja liikunta ylipäättään pahensivat vaivoja ja aamuisin selän jäykkyys oli pahinta. Olen käynyt lukuisilla kiropraktikoilla, osteopaateilla, hierojilla ja fysikaalisia hoitoja olen myös saanut lukemattomia kertoja ilman mitään tuloksia.

Osa manipuloijista ei suostunut käsittelemään alaselkääni, koska omaan **yliliikkuvat nikamat!**? Lääkärit ovat tutkineet ja kuvanneet selkääni usein. Kun 20.2.1990 selkääni kuvattiin, todettiin aiemmin murtunut **jalka puolitoista senttiä lyhyemmäksi ja määrättiin korokepohjallinen.** Ei tullut helpotusta vaivoihin korotuksellakaan. Olin jo hyväksynyt, että vaivat seuraavat mukanani koko elämäni ajan. Sairastuin vuonna -90 vasemman nilkan koukistajajänteen tulehdukseen, josta tulehdus eteni muualle nilkan niveleen ja sieltä oikeaan akillesjänteeseen. Sitten olivat vuorossa sorminivelet, istuinkyhmyt, varpaiden koukistajajänteet, ranteet, vasen olkapää jne. Vuoden -90 lopussa ja -91 alussa olin ajoittain niin huonossa kunnossa, että liikkuminen onnistui välillä vain toimistotuolilla, jossa oli pyörät alla, tai sitten kontaten. Selässäni ei kuitenkaan ollut tulehdusta.

Eteläsuomalaisen suuren sairaalan sisätautiosaston lääkäri antoi alkuvuodesta -90 tuomion: **selkäranka-reuma. Odotettavissa pyörätuoli ja vasemman nilkan jäykistys,** ohje opetella palleahengitystä, koska kun kylkiluiden nivelet selän ja rintalastan osalta jäykistyvät, normaali hengitys ei enää tule luonnistumaan. Kortisoni, Salazopyrin, ym. lääkkeet tulivat tutuksi. Lääkäri kysyi onko lapset jo tehty. Lääkityksen aloittamisen jälkeen lapsenteko ei todennäköisesti enää onnistuisi! Hakeuduin sitten vuonna -91 toisenlaiseen hoitoon ja pääsin kaikista lääkkeistä eroon, kun katkaistiin tuo tulehduskierre. **Reumadiagnoosin tehnyt lääkäri oli kieltänyt lähtemästä mihinkään kokeiluihin mukaan, ettei hyvä hoitotulos vaarantuisi. Onneksi olin tottelematon.** Kannattaa heti hoitaa tulehdukset pois, vaan ei lääkkeillä, jotta elimistö voisi aloittaa oman korjaustyönsä ja immuniteetti saadaan niin hyväksi, että tulehdukset pysyvätkin poissa!

Tulehdusarvoni normalisoituivat kahdessa kuukaudessa. Vasemman, jäykistystuomion saaneen nilkan liikeratojen palautuminen ankaran tulehduksen jäljiltä kesti tosin yli vuoden. Käytän säännöllisesti luonnollisia ravintolisäitä. Tärkeimpänä alkutilanteessa pidän maitohappobakteeria, jotta suoliston bakteerifloora saadaan sellaiseksi, että ravintoaineiden imeytyminen ylipäättään on mahdollista. Sen lisäksi käytän kylmäpuristettua lohiöljyä, ristikkukaisia kasveja sisältäviä tuotteita, luonnollista E- ja C-vitamiinia, kasvisteroleita/lipideitä, karotenoidia, flavonoideja, kalsiumia ja magnesiumia. Oleellista on ravintolisien luonnonmukaisuus ja käsittelemättömyys. Pyrin karttamaan kaikkia synteettistä alkuperää olevia valmisteita. Ravintolisät eivät ole lääkkeitä, eikä niillä ole lääkkeen vaikutuksia, mutta ravitsemustilan parantamisessa ja sitä kautta elimistön omien korjausprosessien tukemisessa niillä on suuri merkitys. Ravintolisillä ei saa kuitenkaan paljoakaan aikaiseksi ellei ole valmis samalla muuttamaan ravintotottumuksiaan terveellisempään suuntaan; pullat ja valkoiset viljatuotteet pois, samoin jokapäiväinen perunan syönti, sokerit, pois sokerihillot ja sokeroidut virvoitusjuomat; pois myös aamiaismurot, rasvaiset lihajalosteet, einekset jne. Tilalle ruokavalioon otetaan ruisleipä, täysviljatuotteet, ruskea riisi, tumma pasta/makaroni, kylmäpuristettu rypsi- ja oliiviöljyä, paljon tuoreita vihanneksia, marjoja ja hedelmiä ja juotavaksi raikasta vettä.

Viimeisten 14 vuoden aikana käytin 800 mg:n Ibuprofeinia selän särkyyn ja jäykkyyteen. Luulin selkäongelmien johtuvan selkärankareumastani! Lähdin Renkoon 27.11.2005 ystäväni pyynnöstä tutustuman suola-huoneeseen ja infrapunasaunoihin, sekä samalla neuvomaan ravintoasioissa potilaita, jotka olivat tulossa siellä toimivan kansanparantajan käsittelyyn. Jossain välissä parantaja kertoi minulle, että olen ihan vinossa ja että hän ottaa minut käsittelyyn viimeiseksi. Suhtauduin hänen ehdotukseensa varauksellisesti, mutta suostuin kuitenkin käsittelyyn. Käsittelyn jälkeen selkä tuntui oudolta, lähinnä siitä syystä, että se oli täysin kivuton. **Diagnoosina oli: vasen si-nivel pois paikoiltaan, lonkissa virheasentoja, joitain lukkoja selässä, selkäranka vinossa lantion vinon asennon seurauksena, yksi selkänikama painunut jne..**

Jos olisin tuosta ihmeeparantajasta kuullut aiemmin, olisin kyllä käynyt laitattamassa tuon selkäni kuntoon, niin ei olisi tarvinnut tuosta jäykkyydestäkään kärsiä. Täysin kivutonta kautta on nyt kestänyt jo yli kuukauden ja joka aamu sängystä nousemista ihmettelen, että kyllä se selkä tosiaan on oireeton. Minulla on mapillinen sairaskertomuksia lääkärisäkäyntivuosilta ja huomasiin eräässä erikoisalman monisivuisessa sairaskertomuksessa röntgenlääkärin lausunnon "1/91 SI-nivelrtg: ssä caudaalisesti pientä sclerosia nivelpinnoilla ja nivelpinta hieman epätarkkarajainen, löydös suspekti sacroiliitin suhteen". **Olisiko pitänyt ymmärtää lukea: si-nivel pois paikoiltaan, laitettava paikalleen?!**

Aarre Salminen,
bandello80@hotmail.com