

kuin umpipusseja. Tämä siksi, että kuona etsii pois pääsytietä, mutta kun ei pääse suolessa eteenpäin, se tunkeutuu sivuile.

- Pitkään suolistossa paikallaan ollut kuona on tummaa, kovaa ja kumimaista massaa, kertoo Terhi Viljakainen.

Kuona kehittyy kaasua, kaasunmuodostus tuntuu epämuksuvana olona, eritoten turvotuksena.

- Lähestulkoon kaikilta suolihuuhteluasiakkailta löytyy suoletta varsinainen "kaasuvärasto", vaikkei ilmavaivoja erityisesti olisikaan, kaasut ovat pidemmällä paksusuolella.

Kivuton ja hajuton hoito

Terhi Viljakainen käyttää paksusuolen huuhtelussa suo-

malaista Tide-laitetta, sen on kehittänyt kuntohoitaja Kari Viherlahti. Paksusuoli huuhtellaan kuona-aineista puhtaaksi tavallisella vedellä, joka on lämpötilaltaan hivenen ruuminlämpöä lämpimämpää, noin 37 - 38 asteista.

Hoidossa asiakas makaa hoitopöydällä ja terapeutti vie hoitopöydän yläpuolella olevasta vesisäiliöstä vähän kerralla vettä peräaukkoon asetun suuttimen kautta. Vesi menee suoleen omalla painellaan.

Suolihuuhtelussa huuhteltava makaa hoitopöydällä selälään, jalat noin 90 asteen kulmassa. Alla on alusallas, joten hoidossa voi olla täysin rentona, ei tarvitse pelätä eikä häpeillä, että jotakin lorahtaisi sopimattomasti. Sitten kun tuntuu, että vesi on tulossa takaisin, veden meno katkais-

taan ja suolen annetaan tyhjentyä kuonasta ja ilmasta hajuttomasti putkea myöten viemäriin.

- Yhden hoidon aikana käytetään vettä noin parikymmentä litraa, Terhi Viljakainen kertoo.

Kari Viherlahti käyttää omassa suolihuuhteluversiossaan lisäksi otsonia, joka voimakkaana hapettajana nitistää anaerobisissa olosuhteissa viihtyviä mädäntäjäbakteereja.

Otsonia Viherlahti käyttää myös emäntihuuhtelussa turvehoitoon yhdistettynä, emättimeen kuulumattomat bakteerit tulehduttavat, kirveltävät ja tuoksahtelevat, ja saattavat myös altistaa vakavimmille sairauksille.

Suoli- ja emäntihuuhtelun voi Viherlahden hoitolassa ottaa samanaikaisesti. Huuhtelu-

hoidon lopuksi Viherlahti asiakkaan niin toivoessa vielä tervehdyttää suoliston ja emättimen bakteeriflooraa peräaukon kautta suolistoon ja emättimeen laitettavilla maitohappobakteereilla.

Huuhteluhoito kestää Viljakaisen ja Viherlahden hoitoiloissa noin tunnin ja maksaa noin 50 euroa. Yleensä jo yksi huuhtelukerta tuo huomattavan helpotuksen, tehokkaaksi peruspuhdistukseksi suositellaan 2 - 5 hoitokerran sarjaa. Jatkuvasti suolihuuhtelussa ei ole syytä käydä, etteivät tärkeät vitamiinit lorise veden mukana viemäriin. □

LISÄTIETOJA: HOITOLA DHARMA, PUH. 040-772 7273, KARI VIHIERLAHTI, 0500-210 638.

OTSONITERAPIA

Otsoniterapiaa kiitetään tehokkuuden lisäksi edullisuudesta. Otsonia käytettiin ensimmäistä kertaa hoitomuotona 1850-luvulla Englannissa. Ensimmäisessä maailmansodassa sillä hoidettiin sotilaiden avohaavoja.

Otsoniterapiaa annetaan lähes kaikenlaisiin kroonisiin tulehduksiin, rappeumasairauksiin, sydän- ja verenkiertohäiriöihin, erilaisiin kiputiloihin, ihotauteihin ja syöpähoitossa joko sellaisenaan tai tukihoitomuotona.

Myös hammaslääketieteessä on paljon sovellutusalueita, joista mullistavin on kivuton karieksenhoito otsonikäsittelyllä.

Suonensisäiset otsonihoidot vaativat sairaanhoitajan ammattitaidon ja lääkärin valvonnan.

Miten terapiaa annetaan?

- Otsoni hajoo nopeasti, joten se on valmistettava otsonigeneraattorilla ennen käyttöä. Hoitomuotoja on useita.

Yleisimmät ovat erilaiset infuusio ja injektiohoidot, jotka

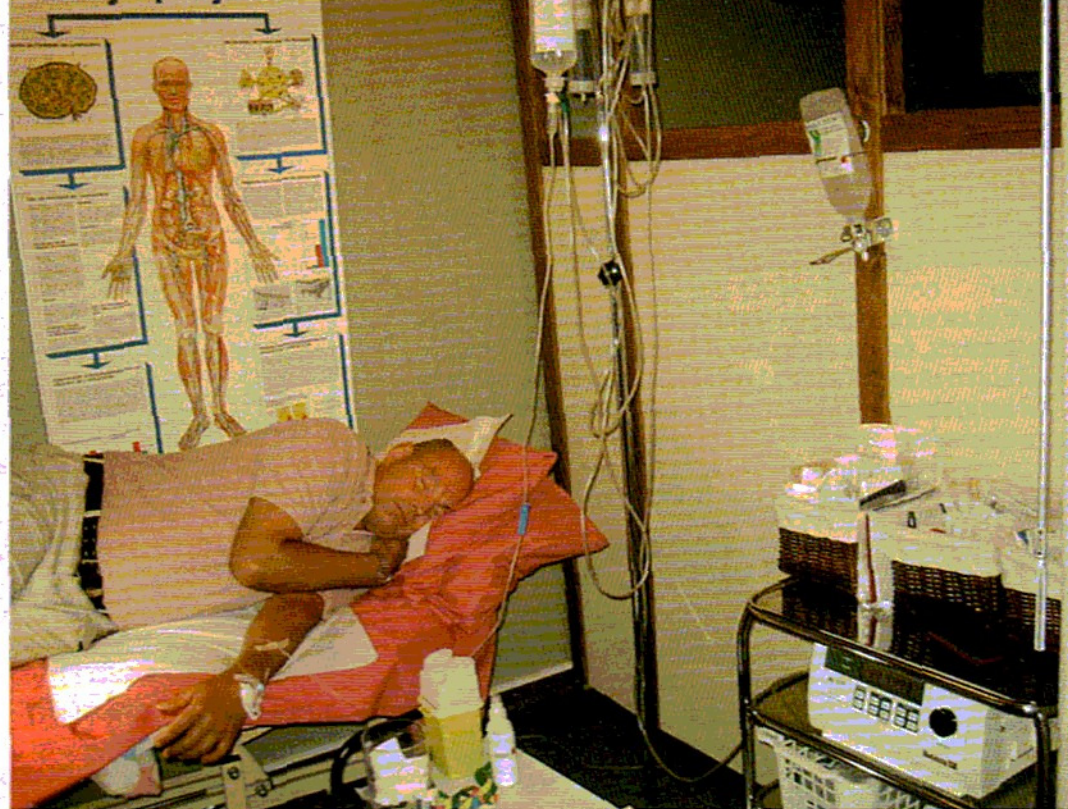
vaativat usein lääkärin valvonnan. Suolihuuhtelut otsonikaasulla ovat myös tehokkaita, mutta eivät vaadi vastaavaa koulutusta.

Erilaisia ulkoisia hoitoja ovat haavojen pussitushoidot,

otsonisauna ja ulkoiset käsitte-lyt otsonoidulla öljyllä.

Otsonoitu juomavesi on koko ajan suosittu lisä- ja yksinkertainen itschoitomuoto.

Das Lymphsystem



Kuinka monta kertaa hoitoa pitää saada, jotta siitä saa avun?

- Tarve vaihtelee hurjasti taudin ja hoitomuodon mukaan. Esimerkiksi yhdellä otsoni-injektioilla voidaan hoitaa pullistunut välilevy useimmissa tapauksissa, mutta hoito vaatii kalliit kuvauslaitteet, joita ei suomalaisilla klinikoilla ole.

Niinpä täällä hoidetaan samaa vaivaa epäsuorasti infuusihoitona, jolloin hoitoja tarvitaan useimmiten 5-6 -kertaa. Säärihaavat vaativat tapauksista riippuen 3-30 hoitokertaa - joskus enemmänkin.

Sydän- ja verisuonitauksissa, ja kroonisissa rappeumasairauksissa sekä sisäisissä tulehdustauksissa vaaditaan kohtalainen hoitokuuri, joka on 5-20 hoitoa. Hoitoja annetaan vähintään viikoittain, mutta mieluummin vielä tiheämmin.

Millainen terapian kulku on?

-Terapian kulku riippuu hurjasti hoitomuodosta. Tyypillisessä infuusioidossa lääkinnällisellä otsonigeneraatio-

rilla otsonoidaan fysiologista suolaliuosta, joka infusoidaan hitaasti potilaan kyynärtaiteen laskimoon.

Vielä tehokkaampi hoitomuoto on otsoniautohemoterapia, jossa potilaan omaa verta otsonoidaan ja infusoidaan takaisin. Tällaiset hoidot kestävät noin puoli tuntia.

Mitä terapiakerta maksaa?

- Otsoni-autohemoterapia maksaa 80 euroa kerta. Fysiologisen suolaliuoksen infuusio 60 euroa. Paikalliset injektiot, pussitushoidot suolihuuhtelut ja otsonisauna ovat selvästi halvempia, koska nämä hoitomuodot eivät vaadi lääkärin lähetystä.

Mihin terapia perustuu?

- Otsoni stimuloi aineenvaihduntaa hurjasti. Myös sisäsyntyisten antioksidanttien tuotanto kasvaa sekä immunitetti ja verenkierto tehostuvat.

Otsonia käytettiin ensimmäistä kertaa 1850-luvulla Englannissa. Ensimmäisessä maailmansodassa sillä hoidettiin sotilaiden avohaavoja rintaman molemmiin puoliin.

Reaktiivinen kaasu hajotti kuitenkin senaikaiset materiaalit nopeasti, ja hoitoja oli vaikea suorittaa.

Varsinkin Saksassa, jossa menetelmät olivat eniten levinneet, klinikat tuhottiin toisen maailmansodan ilmapommituksissa. Myöhemmin sen kehittäminen oli hankalaa, koska otsoni on äärimmäisen halpaa (se tehdään hapesta), eikä sitä voi patentoida. Niinpä se ei kelvannut jättivoittoja tavoittelevalle lääketieteelle. Otsonin käyttö yleistyi sosialistisissa maissa, joissa ei ollut vastaavia tuottomotiiveja.

Nykyään otsoniterapia on virallista lääkehoitoa useimmissa entisen Neuvostoliiton maissa ja Kuubassa. Lännessä yliopistotason tutkimus alkoi 1990-luvulla ja kliinisiä tutkimuksia on ilmestynyt pääosin vasta tämän vuosikymmenen puolella.

Mainetkoja on hurjasti. Suomessa loistavia tuloksia ovat saaneet erityisesti homesairaat keuhkoalveoliitista kärsivät potilaat, selän välilevyongelmista kärsivät potilaat ja onpa monet syöpäpotilaatkin saaneet dramaattista apua. Tänä vuonna

kahdessa suomalaisessa terveyskeskuksessa on aloitettu säärihaavojen hoito otsonilla, ja tulokset ovat olleet uskomattoman hyviä.

Missä Suomessa saa kyseistä terapiaa?

- Erilaisia otsonihoitoja useilakin paikkakunnilla. Ainoa paikka, missä annetaan suonensisäisiä hoitoja, on Suomen otsoniterapian Jyväskylän klinikka. Kaikkien hoitopaikkojen yhteystiedot löytyvät www.otsoniterapia.net -sivuilta.

Suonensisäiset otsonihoidot vaativat sairaanhoitajan ammattitaidon ja lääkärin valvonnan.

Erilaisia injektioita voivat itse näisesti suorittaa myös hoitajat, joilla on niihin pätevyys. Sen sijaan moniin hoitomuotoihin (otsonisauna, haavojen pussitushoidot) ei vaadita mitään koulutusta, mutta toisaalta suhteellisen hintavat laitteet. Otsonoidut öljyt ja otsonoitu juomavesi ovat helppoja ja edullisia itsehoitomuotoja.

LISÄTIETOJA: TUTKUA MIKA SALLINEN,
050 327 1662,
WWW.OTSONITERAPIA.NET

RAVITSEMUS- JA LISÄRAVINNEHOIDOT

Biokemian tohtori (FT), immunologi Timo Lehto



Oikea ruokavalio ja sopiva liikunta ovat terveyden perusta, mutta usein tarvitaan myös ravintolisiä, kuten hivenaineita, vitamiineja, rasvahappoja ja aminohappoja kehon biokemian tasapainottamiseksi.

Vastaanotto: Lääkäriasema Kolibri
Sinikalliontie 3, 02630 Espoo
ajanvaraus: 09-4558882, 045 6389248
www.kolibri.ms
www.terveystaito.fi

Luennot terveellisestä ravitsemuksesta yrityksille ja yhteisöille, p. 045 6389248
Ravitsemukseen ja ravintolisiin liittyvät puhelinkonsultaatiot numerosta 0600 11414

ÖLJYNVAIHTO!

Udon 3•6•9 luomukasviöljysekoitus on asiantuntijoiden ja käyttäjien suosittelema paras omega-lähde.

Udon kylmäpuristettu luomukasviöljyseos sisältää omegasavahappoja 3, 6 ja 9 ihanteellisessa suhteessa 2:1:1.

Tämä öljy takaa kaikki elimistön tarvitsemat rasvahapot.

Udon luomuöljysekoitusta on saatavissa nesteinä ja kapselista. Öljynvaihto käy kätevästi Suomessa 150:ssä luontaistuotekaupassa tai paikallisen edustajan luona.

Messutarjouksia ja maistiaisia Terveys+Hyväoloinen messujen pH-tasapaino osastolla 6h9

Lisätietoja ja tilaukset
Maahantuoja: Oivaoppi Oy,
Puh 040 595 6640

www.udosoil.fi

