

# SUURI OSA LÄÄKKEISTÄ SYÖDÄÄN TURHAAN



Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Antti Heikkilä

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Antti Heikkilän** mukaan lääketieteestä on tullut merkittävää liiketoimintaa, jonka on tuotettava voittoja sijoittajilleen. Lääkärit määräävät lääkkeitä sen kummemmin harkitsematta ja ihmiset syövät niitä, vaikka varsinaista tarvetta ei aina olisikaan. Heikkilä kehottaa läkehoidon sijaan kokeilemaan ruokavalio- ja elämäntapamuutosta, joilla voi parantaa sairauksia ja samalla päästä lääkkeistä.

- Minulla on noin 500 potilaan kokemus ruokavalion vaikutuksesta sairauksien hoidossa. Tulokset ovat olleet hämmästyttävän positiivisia, Heikkilä kertoo.

Antti Heikkilä puhuu painavia sanoja lääkehoidosta ja lihavuudesta.

- Lihavuus ei ole mikään erillinen syy vaan oire, kuten kuume. Oireenmukainen hoito ei johda mihinkään, eikä ruumiin ulkomuoto ennusta mitään. Niin liihat kuin lihavat voivat menehtyä äkilliseen sydänkohtaukseen, Heikkilä muistuttaa.

Heikkilän mukaan elämme eriskummallisessa maailmassa, jossa kaikki luonnollinen ja ihmisen elämään aina kuulunut on todettu epäterveelliseksi ja teollisesti, kalliilla rahalla valmistettu "kevyt" terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi. Luonnonmukainen itsehoito on hankalaa, kun media mainostaa jatkuvasti kovaan ääneen uusia lääkkeitä tai lääkkeenomaisia tuotteita.

- Kaikesta huipputeknologian tuottamasta "keveystä" huolimatta

lihavuus on saavuttanut epidemian mittasuhteet. Ihmisten tulisi käyttää enemmän tervettä maalaisjärkeä niin itsehoitossa kuin ruokavaliossaan. Karkeasti rajaten voidaan sanoa, että kaikki luonnonmukainen on pääsääntöisesti terveyttä edistävää ja teollisesti valmistettu ei.

## ULKOPUOLISEN SILMIN

Heikkilän mukaan lääketehaat omistavat ruokatehtaita ja päinvastoin. Ruuan valmistuksessa käytetään paljon lääkkeitä. Meidät on opetettu käyttämään lääkkeitä ei pelkästään sairauden hoitoon vaan elämäntapojen muuttamiseksi. Markkinoille on työnnetty lääkkeitä, joiden sanotaan pidentävän elämää. Lääkkeistä kieltäytyvää pidetään omituisena ja hankalana potilaana. Esimerkkinä hän mainitsee kolesterolilääkkeet, joiden

ongelmista ei juurikaan puhuta.

- Kolesteroliarvoihin kiinnitetään aivan liika huomiota. Liian matala kolesteroli lisää huomattavasti aivohalvausten riskiä. Myös kolesterolilääkkeiden riskit ovat jääneet huomiotta. Toisinajattelevat lääkärit pitävät kolesterolilääkitystä mielipuolisena hoitona, mutta siitä huolimatta lääkkeiden aiheuttamat ongelmat on lakaistu maton alle, Heikkilä toteaa.

Heikkilä korostaa, että ihminen on jakamaton mielen ja ruumiin kokonaisuus. Kokemus on opettanut yli 30-vuotisen uran tehnyttä lääkärinä tarkastelemaan lääketiedettä ulkopuolelta ja välttämään turhaa lääkkeiden määräämistä. Hiljattain samaan lopputulokseen pääsi eräs arvovaltainen lääketieteellinen julkaisu, *Lancet*, jonka mukaan kaikista käy-

tyistä lääketieteellisistä hoidoista vain 15 % oli tieteellisesti perusteltuja.

## OMA OLOTILA PARAS MITTARI

Antti Heikkilälle on muodostunut haasteeksi auttaa potilaita ilman lääkkeitä ja leikkauksia.

- En vastusta lääkkeitä enkä leikkauksia. Niillä on paikkansa ja ovat korvaamattomia monissa tapauksissa. Toisaalta nykyaikana käytetään aivan liikaa lääkkeitä ja leikkauksia esimerkiksi kivun hoitoon.

Heikkilä peräänkuuluttaa kriittisyyttä lääkäreiden tarjoamiin lääkkeisiin ja kehottaa ihmisiä pohtimaan, mikä on oman itsensä kannalta tarpeellista ja järkevää.

- Oma olotila on lääkäriäkin parempi terveyden mittari. Mitä enemmän tekee oman mielen kanssa töitä, sitä terveempi on.