

Luonnonlääkkeitä nivelvaivoihin

Kansanlääkinnässä tehtiin perinteisesti nivelvaivoihin kääreitä, jotka saattoivat sisältää sinappijauhetta, timjamia, tärpättiä, piparjuurta tai retikkaa, joilla voitiin jossain määrin lievittää kipuja ja turvotusta. Tänä päivänä nivelvaivoja hoidetaan usein särky- ja tulehduskipulääkkeillä.

Nivelruston suojaus

Nivelrustossa on mm. rustosoluja, jotka muodostavat kollageenia ja proteoglykaaneja. Erittymisesti proteoglykaanit alkavat nivelrikossa hajota erilaisten aineiden kuten entsyymien toimesta. Sitä, miksi näin tapahtuu, ei vielä tiedetä, mutta se tiedetään, että nämä proteoglykaanit muodostuvat mm. glukosamiini-nimisistä sokereista. Tätä ruston ja nivelnesteiden perusainetta, glukosamiinisulfaattia, onkin viime vuosina alettu käyttää lääkärin määräämänä lääkkeenä. Sillä pyritään hidastamaan tai lopettamaan nivelruston hajoamista ja poistamaan mahdollista niveltulehdusta. Osa nivelrikkopotilaista onkin saanut apua glukosamiinisulfaattia sisältävistä lääkkeistä.

Glukosamiini on itse asiassa luonnonaine, jota saadaan teollisesti mm. rapujen, katkarapujen ja kotiloiden kitiinipitoisista kuorista. Glukosamiini voidaan eristää äyriäisten kitiinistä ja muuttaa se lääkkeenä käytettävään sulfaattisuolan muotoon, jonka elimistö pystyy käyttämään tehokkaasti hyväkseen. Vaikutukset alkavat yleensä tuntua vasta useiden viikkojen käytön jälkeen.

Lääkkeenä käytettävän glukosamiinin lisäksi saatavilla on myös monenlaisia ravintoainevalmisteita, jotka sisältävät erilaisia glukosamiini-johdannaisia ja joilla yritetään samoin kuin lääkkeellä paikata ja korjata kuluneita nivelrustoja ja -nesteitä. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi vihersimpukka-, kondroitiini- ja hainrustovalmisteet. Näistä tuotteista on tehty jonkin verran tutkimuk-

sia, mutta saadut tulokset tukevat tällä hetkellä lähinnä niiden nykyistä ravinnollista käyttöä.

Liikettä niveliin inkiväärillä

Perinteinen kiinalainen lääketiede ja intialainen Ayurveda-lääketiede ovat käyttäneet inkivääriä tulehduskipulääkkeenä myös erilaisissa nivel- ja reumaattisissa vaivoissa. Inkiväärin aineosia ja niiden vaikutuksia on tutkittu viime vuosien aikana varsin runsaasti, sillä eräiden inkiväärin sisältämien aineiden on havaittu vaikuttavan tulehdusprosesseja estävästi. Eläinkokeet ovat usein tukeneet inkiväärin perinteistä käyttöä. Myös ihmiskokeissa on saatu tuloksia, joiden mukaan esimerkiksi polven nivelongelmista ja -rikosta kärsineet ovat saaneet lievitystä turvotuksiin ja kipuun niin, että raajan liikuttaminen ja myös henkilön itsensä liikkuminen on jossain määrin helpottunut. Positiiviset vaikutukset ovat useimmiten tulleet esille vasta pitkäaikaisemman käytön tuloksena. Inkivääri on yhdistelty esimerkiksi nokkosien, kalsiumin, galangajuureen tai vihersimpukan kanssa. Inkiväärivalmisteet ovat turvallisia, vaikka joissain tutkimuksissa on todettu niiden aiheuttavan mahavaivoja. Jos käyttää inkiväärituotteita yhdessä sydän-, diabetes- tai verenohennuslääkkeiden kanssa, on hyvä seurata mittausarvoja ja yleistä terveydentilaansa.

Ruusunmarjaa nivelongelmiin

Viljellyistä koiranruusun kiu-lukoista on eristetty sokerin ja rasvahappojen muodostamaa

yhdistettä, jolle on annettu nimi GOBO. Tämä ravintoainevalmiste on rekisteröity tuotemerkki tulehdusvastaiselle aineelle, jonka väitetään vaikuttavan suotuisasti mm. nivelrikkoihin. GOBOn katsotaan vaikuttavan valkosolujen toimintoihin sekä suojaavan antioksidanttina myös solukalvoja.

Muutamit tutkimukset ovat antaneet jossain määrin tukea kyseessä olevan valmisteen käytölle nivelriikon yhteydessä. Sen väitetään muun muassa vähentävän nivelkipua, lisäävän lantio- ja polvinivelten liikkuvuutta ja vähentävän kipulääkkeiden käyttöä. Positiivisia tuloksia voitiin erään tutkimuksen mukaan havaita kolmen viikon käytön jälkeen. Näitä kapseleina tai jauheina myytäviä ravintolisävalmisteita on saatavissa myös apteekkeista.



Keijo Huovinen
Apteekkari, farmasian
tohtori, rohdosopin dosentti
Kontulan apteekki, Helsinki
lähde: Terveystieto! 2/2007