

Skeptikko testasi: Ayurveda

TIINA LINTUNEN



Neem, "Intian ihmepuu", jonka eri osista saadaan ayurvedalaisia perusyrtejä. Monia neem-tuotteita ei kuitenkaan ole testattu turvallisuuden ja puhtauden osalta, ja niiden käyttämisessä on riskinsä.

RAJESH BALOURIA / PIXABAY

"Minulle myytiin kahta yrttivalmistetta: shavataria ja neem-nimisestä puusta valmistettuja kapseleita, joiden kerrottiin puhdistavan elimistöä. Seuranneen allergisen ihottuman arveltiin olevan puhdistautumisreaktio."

VIIME SYKSYNÄ koin oloni vetämättömäksi ja koin tarvitsevani uutta energiaa elämääni. Olin joskus kuullut ayurvedasta ja sen positiivisista vaikutuksista elämään. Tutkiessani aihetta internetistä totesin ayurvedan kuulostavan melko harmittomalta, ja päätin kokeilla.

Palvelua tarjoaa Suomessa useampikin taho ja vastaanottoja on saatavilla sekä verkossa että kasvokkain. Varasin ajan *Surya Ayurveda Hyvinvointikeskuksesta*, jossa tunnin konsultaation hinta on 149 euroa. Se sisältää konsultaation ja ohjeistuksen lisäksi kehotyyppin mukaiseen Facebook-ryhmään pääsyn ja sähköpostipalautteen kuu-kauden päästä vastaanotosta.

Päätin mennä konsultaatioon avoimin mielin, joskin jo siinä vaiheessa tiesin kirjoittavani käynnistä jutun *Skeptikkoon*.

MITÄ AYURVEDA ON?

AYURVEDA ON terveyden hoitamiseen liittyvä malli, joka on lähtöisin Intiasta. Se on yksi maailman suosituimmista terveydenhoitomalleista. Ayurveda perustuu kolmeen *doshaan*: *vata*, *pitta* ja *kapha*, joiden ajatellaan hallitsevan kehon, mielen ja tietoisuuden toimintoja. Näistä vatan väitettään ohjaavan erityisesti hermostoa, pittan aineenvaihduntaa ja kaphan uudistumista. Ayurvedan mukaan kaikissa ihmisissä on nämä kolme doshaa, joiden tasapainoon pyritään. Doshien lisäksi keskeisiä ovat eri elementit, jotka nimitään *etteriksi* eli tilaksi, *ilmaksi*, *tuleksi*, *vedeksi* ja *maaksi*.

Ayurvedassa tasapainoa tavoitellaan oman kehotyyppin mukaisesti. Kehotyyppien väitetään määrittävän geeniperimän mukaan ja olevan muuttumattomia. Peruskehotyyppit on nimetty samoin kuin doshat: *vata*, *pitta* ja *kapha*. Kehotyypeillä on erilaisia ominaispiirteitä, joista yleensä esille nostetaan kehon rakenne, luonteenpiirteet ja tyypillisimmät terveysongelmat.

Vata-tyyppisen ihmisen kehorakenteen kuvataan olevan kevyt ja hoikka. Luonnetta kuvataan energiseksi ja iloiseksi. Pittan taas kerrotaan olevan rakenteeltaan sopusuhtainen ja uhkuvan itseluottamusta sekä karismaa. Lisäksi pittan kuvataan olevan järjestelmällinen. Kaphan kehorakenteen sanotaan olevan vankka ja luonteen rauhallinen ja kärsivällinen.

Kehotyyppit voivat olla myös yhdistelmiä näistä. Kehotyyppin mukaan suositellaan sopivaa ruokavaliota ja annetaan elintapaohjeistus. Ayurvedassa sairauksien ajatellaan johtuvan kehotyyppien epätasapainosta.

Maailman terveysjärjestö *WHO* on julkaissut oppaan, jossa määritellään ayurvedan peruskäsitteitä. Julkaisussa kerrotaan, että ayurveda on useassa *WHO*:n jäsenmaassa hyväksytty osa terveydenhuoltojärjestelmää. *WHO* tuo esille, että ayurvedasta olisi syytä tehdä enemmän tutkimusta, jotta siitä voitaisiin jakaa enemmän luotettavaa tietoa. *WHO*:n suhde ayurvedaan oli minulle yllätys ja haastoi tarkastelemaan aihetta muustakin kuin skeptisestä näkökulmasta.

KURKISTUS SUUHUN JA YLEISIÄ OHJEITA

VASTAANOTTO TAPAHTUI Helsingin keskustassa kauneushoitolan tiloissa. Minua oli vastassa Dr. **Pardaman Sharma**, joka yrityksen sivuilla kertoo suorittaneensa Intiassa ayurveda-lääketieteen *BAMS*-tutkinnon (*Bachelor of Ayurveda Medicine & Surgery*), jonka kesto on 5,5 vuotta. Hänellä on kertomansa mukaan pitkä kokemus ayurvedan soveltamisesta erityisesti suomalaisiin olosuhteisiin. Suomessa Pardaman Sharma käyttää titte-
liä ayurveda-asiantuntija.

Kehotyyppin määrittelyä varten Pardamin havainnoi ulkoista olemustani, mittasi pulssin ja katsoi kielen. Tämän lisäksi hän kysyi tarkempia kysymyksiä muun muassa elintavoistani, painosta eri ikävaiheissa ja yleisesti terveydentilasta. Melko nopeasti kehotyyppikseni määriteltiin *pitta*.

Ohjeistuksen sain sekä suullisesti että paperilla. Ohjeistukset ovat melko yleisiä terveellisen elämäntavan suosituksia. Listassa korostetaan kasvispohjaista ruokaa, säännöllistä päivärytmiä ja liikuntaa. Yleispätevien ohjeiden lisäksi mukana on myös hie-
man erilaisempia ohjeita, kuten puuvillaisiin vaatteisiin pukeutuminen ja kehon säännöllinen hierominen kookosöljyllä.

Annettu ruokaohjeistus noudattelee pääosin virallisia ruokasuosituksia. Joitakin rajoituksia kuitenkin tuli esille. *Pitta*-kehotyyppille vältettävien ruokalajien listalle ovat päätyneet happamat hedelmät ja vihannekset, pääosa maitotuotteista sekä merkittävä osa viljoista. Kerroin vastaanotolla olevani kasvissyöjä, joka sopi hyvin ohjeisiin. Välillä kuitenkin vaikutti siltä, että Pardaman ei muistanut aiemmin kertomaani, vaan kävi listaa lävitse rutiinomaaisessa järjestyksessä.

Vastaanoton yhteydessä sain linkin *pitta*-kehotyyppin Facebook-ryhmään, jossa Pardamanin puoliso vastaa mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

IHOREAKTIO YRTTIVALMISTEISTA

TAPAAMISEN LOPUSSA Pardaman sanoi, ettei yleensä tämän lyhyemmän käynnin aikana käy lävitse laajemmin elämäntapaohjeita. Ne kuuluvat pidempään ja kalliimpaan tapaamiseen. Hän kuitenkin arveli minun olemukseni perusteella tarvitsevan laajempia ohjeita, joten halusi ne samaan hintaan antaa. Ohjeistukset liittyivät erityisesti liikuntaan ja lepoon. Vastaanottoaika ei kuitenkin venynyt ennalta sovitusta, joten ohjeet vaikuttivat olevan ratkaisu siihen, että tapaaminen olisi muuten päättynyt reilusti etuajassa.

Ravinto- ja elämäntapasuosittelusten lisäksi minulle ehdotettiin kahta yrttivalmistetta: *neemiä* ja *shatavaria*. Hintaa ei tässä kohdin kerrottu, mutta myöhemmin laskussa huomasin yhteishinnaksi 50 euroa. Kysyin tarkemmin valmisteiden tarkoitusta, mutta siihen en saanut kunnon vastausta. Minulle kerrottiin, että valmisteita käytetään laajasti ympäri maailmaa. Näiden tuotteiden kerrottiin sopivan juuri pitta-kehotyypille.

Selvitin tapaamisen jälkeen tarkemmin valmisteiden sisältöä. Neem on puu, joka kasvaa luonnonvaraisena Etelä-Intiassa ja viljeltynä monilla trooppisilla ja subtrooppisilla alueilla. Neemikapseleiden kerrotaan puhdistavan elimistöä. Shavatari taas on parsalajiin kuuluva kasvi, jonka uskotaan vaikuttavan erityisesti naisten hormonitoimintaan ja omaavan rauhoittavia ominaisuuksia.

Vastaanottoa seuraavana päivänä aloitin suositeltujen yrttivalmisteiden syömisen. Tästä parin päivän päästä minulle ilmestyi ihottumaa erityisesti kasvoihin. Laitoin asiasta tiedustelun Facebookin Pitta-ryhmään, josta sain vastauksen nopeasti. Pardamanin puoliso vastasi ryhmän seinällä, että kyseessä on todennäköisesti puhdistautumisreaktio ja voisin kokeilla valmisteiden ottamista ensin vuoropäivinä. Oireiden jatkuessa suositeltiin ottamaan sähköpostitse yhteyttä. Kenelläkään muulla ryhmässä ei vaikuttanut olleen samanlaisia kokemuksia.

Noin puolen tunnin kuluttua kysymyksen lähettämisestä sain yksityisviestin yrttivalmisteiden maahan-tuojalta. Hän kertoi, ettei tuotteita käytetään paljon ja koskaan ennen ei ole tullut tietoon vastaavaa ihoreaktiota. Vastaus oli ystävällinen, mutta tuotteiden yleistä sopivuutta korostava. Lopetin yrttivalmisteiden syömisen ja ihottuma hävisi. En ole uskaltanut uudelleen kokeilla kapseleita.

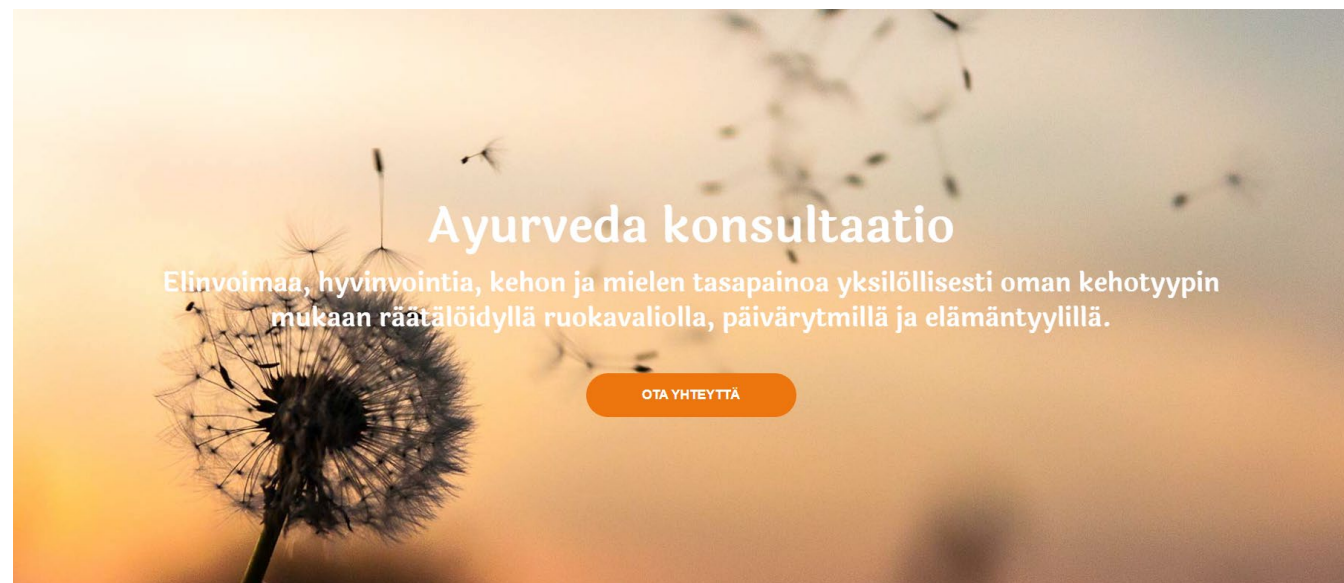
MITÄ JÄI KÄTEEN?

KOKEILIN JOITAKIN SUOSITELTUJA muutoksia elämäntapoihini, mutta en kuitenkaan kaikkia ohjeita. Yrttikapselit jätin ihoreaktion vuoksi nopeasti pois. En siten voi tarkalleen tietää, olisiko tarkemmalla ohjeiden noudattamisella tullut muutosta elämään. Nyt en huo-maa eroa aikaisempaan.

Vastaanotolla annettiin ohjeet myös jatkoa ajatellen. Puoli tuntia kestävää ja 83 euroa maksavaa etäseurantakäyntiä suositeltiin parin kuukauden päähän sekä jatkossa neljä kertaa vuodessa aina vuodenaikojen vaihtuessa. Näihin tapaamisiin en ole varannut aikaa. Sähköpostiini on säännöllisesti tullut viestejä palvelusta ja ajanvarauksesta, mutta viestien määrät ovat pysyneet maltillisina.

Ayurvedasta ja siihen liittyvästä konsultaatiosta jäi ristiriitaisia ajatuksia. Annetut ohjeet olivat melko yleisiä ja sellaisia, että niitä noudattamalla keskimäärin terveys todennäköisesti monella paranee. Samaan lopputulemaan pääsee kuitenkin varmasti myös yleisillä ravitsemussuosituksilla.

Ayurvedan kehotyypit ovat karkeita luokitteluja. Kehotyyppien kuvauksia lukiessa huomasin, että jokaisesta kehotyypistä löytyisi itseeni sopivia ominaisuuksia ja jokaisesta myös sellaisia ominaisuuksia, jotka eivät lainkaan kuvaa itseä. Ayurvedan kokeilu ei muuttanut elämääni suuntaan tai toiseen, vaan kokemus vaikutti lähinnä rahavarantoihini heikentävästi.

Banneri on valkoinen taustalla, jossa on dandelionin siemeniä leijuvaa kuvaa. Vasemmalla on dandelionin siemeniä leijuvaa kuvaa. Oikealla on teksti.

Ayurveda konsultaatio

Elinvoimaa, hyvinvointia, kehon ja mielen tasapainoa yksilöllisesti oman kehotyyppin mukaan räätälöidyllä ruokavaliolla, päivärytmillä ja elämäntyyllillä.

OTA YHTEYTTÄ

SURVA.FI

Mullistava laite sähkön säästämiseen!

HURJAT PAKKASET JA PÖRSSISÄHKÖÄ käyttävien suuret sähkölaskut saivat huijarit liikkeelle tänä talvena. Nettimainoksissa tehtiin hurjia lupauksia. Itse päädyin näkemään eri valmistajan mainoksia täysin samalle tuotteelle. Vaikka firmat olivat ulkomaalaisia, niiden suomea puhuvat äänet ja suomeksi kirjoitetut mainostekstit olivat erittäin tasokkaita. Olipa mainoksiin laitettu mukaan myös **Elon Muskin** kasvot ja suosittele. Mainokset saivat skeptikon kulmakarvat nousemaan epäilyä osoittaviin asentoihin.

Mainoksissa kerrotaan hämmästyttävästä aparaatista, jonka avulla sähkölasku pienenee jopa 90 % ensimmäisen käyttökuukauden jälkeen. Kyseessä on *NeoWatt*-laitteen valmistajan lupaus. Sinun tarvitsee vain työntää tilaamasi valkoinen 90-luvun kännykkälaturin kokoinen muovimötikkä pistorasiaan, mieluiten lähimpänä kodin sähkökaappia sijaitsevaan. Laite hoitaa loput. Tällainen säästö ja helppokäyttöisyys saavat varmasti kaikki sähkölämmityksellä pärjäävät taloudet harkitsemaan kukkaron nyörien avaamista.

Miten tämä mullistava laite toimii?

Laitteen ilmoitetaan perustuvan itse **Nikola Teslan** alkuperäisiin ajatuksiin. Tietenkin isot sähköyhtiöt ovat onnistuneet salaamaan nämä ajatukset suurelta yleisöltä. Onneksi NeoWatt onnistui löytämään Teslan suunnitelmat. Ja päivittämään ne modernin aikakauden käytettäväksi. Mainosvideoissa kerrotaan sähkönkulutuksen pienenevän, koska laite lisää kotisi energiatehokkuutta. Jotenkin. Siniaaltomelun ja johtojen epätehokkuuden takia kotiisi tulvii ylimääräistä sähköä. NeoWatt poistaa nämä vaihtelut tasapainottamalla sähkövirran. Jotenkin. Eikä laitteen toiminta edes vaikuta sähkömittarien lukuihin. Kuitenkin se onnistuu vähentämään yli puolet sähkölaskustasi.

NeoWatt-firman mainonta ei vaikuta luotettavalta. Kaikki klassiset huijauksen enteet ovat läsnä. Verkkosivulla esitellään tyytyväisiä käyttäjäkokemuksia. Ne tulevat täysin tekaistuilta profiileilta, jotka on suunniteltu näyttämään Facebookissa kirjoitetuilta arvosteluilta. Arvostelijoiden asuinpaikat näkyvät profiilikuvan vieressä: Turku, Tampere tai Espoo. Jos vaihdan verkkoselaimeni osoiterivistä NeoWatt-mainoksen lin-

kistä Suomen ”fi” tilalle Yhdysvaltojen ”usa”, niin samat NeoWattin mainossivut vaihtavat automaattisesti kieleksi englannin. Samalla jokaisen profiilin asuinpaikaksi vaihtuu Yhdysvalloissa sijaitsevia kaupunkeja. Nimet ja kuvat pysyvät samoina. Väittäisin, etteivät arvostelut ole aitoja. Eikä mainoskuviissa käytetty Elon Musk ole koskaan ollut mukana näissä tuotteissa.

NeoWatt ei ole uusi huijaus näillä sähkönsäästömarkkinoilla. Aivan samanlaisia laitteita on myyty eri nimillä useiden vuosien ajan, mm. *Electricity Saving Box*, *VoltBuddy*, *StopWatt* tai muu variaatio. Niiden mainoksissa keuhataan NeoWattia maltillisemmin energiaa säästävän taloudessa noin 25-35 %. Pienempi kunnianhimoisuus mainonnassa ei kuitenkaan tee tuotteista sen toimivampia.

Useampi innokas insinööri on tilannut itselleen tällaisen tuotteen ja mitannut sen vaikutukset talonsa sähkönkulutukseen. Avannut muovikuoret ja kuvannut sisältöä. Kaikkia piirilevyn komponentteja ei aina ole edes juotettu kiinni oikeisiin kohtiin. Kerta toisensa jälkeen laite paljastui huijaukseksi. Vaikutukset kotitalouden sähköverkkoon jäävät huomaamattoman pieniksi. Oikea mittava vaikutus tulisi ilmi vasta silloin, jos sähkönkulutus olisi ison tehtaan luokkaa. Markkinoijat eivät nimittäin mainitse, että kodinkoneissa on jo valmiina kondensaattorit. Kodinkoneiden valmistajat kun eivät halua, että heidän tuotteensa jätetään ostamatta liian suuren sähkölaskun takia.

Muovikuoren sisältä löytyy siis yksinkertainen piirilevy, halvat vastukset ja halpa kondensaattori. Valkoiset muovikuoret näyttävät tutuilta kaikille, jotka ovat käyttäneet halpoja elektronisia hyönteiskarkottimia. Karkottimen reiät on vain peitetty NeoWattin tarralla. Arvioitu hinta kaikille osille on yhteensä viiden euron paikkeilla. NeoWatt myy laitetta mainoksissaan jatkuvasti ”puoleen hintaan”, 59 eurolla.

Toki laitteella on mahdollista säästää valtavasti sähköä. Jos ostat NeoWattin jokaiseen asuntosi pistorasiaan, niin et voi kytkeä niihin enää sähkölaitteita, jotka kuluttaisivat sähköä.

JUHA LEINIVAARA