

Aina väsy

Kroonisen väsymyksen taustalla on usein matala-asteinen tulehdus, joka voi syntyä esimerkiksi altistuksesta kosteusvauriomikrobeille, patogeeneistä, suolisto-ongelmista tai jatkuvasta stressistä. Värikkäällä ruokavaliolla, ravintolisillä ja altistuksien poistamisella olo voi helpottaa.

Teksti: Terhi Niinimäki

Krooninen väsymys ei monestikaan parane levolle. Vaikka nukkuisi pitkään ja hyvin, herää silti väsyneenä. Antioksidanttiklinikan lääkäri **Susanna Siltala** kertoo, että kroonisen väsymyksen virallinen määritelmä tarkoittaa vähintään puoli vuotta kestänyttä heikentynyttä toimintakykyä. Silti väsymyksen oireet ovat yksilöllisiä.

– Voi olla esimerkiksi aivosumua ja kognitiivisen toiminnan häiriöitä, lihas- ja nivelkipuja, suolisto-oireita, autonomisen, immunologisen ja hormonaalisen toiminnan sekä lämpötilan säätelyn häiriöitä, Siltala luettelee.

Antioksidanttiklinikalle hakeutuu paljon asiakkaita, jotka ovat etsineet väsymyksen kanssa apua jo muualta. Siltalan mukaan suuri osa heidän asiakkaitaan kärsii väsymyksestä.

– Usein asiakkaat ovat valvutuneita ja ottaneet asioista paljon selvää. Esimerkiksi rautatasot on jo yleensä tutkittu muualla terveydenhuollossa.

Kun asiakas tulee vastaanotolle, pyritään käymään koko hänen historiansa läpi.

– Onko taustalla esimerkiksi anemiamia, sydän- ja verisuoniongelmiä, kilpirauhasen ongelmia, infektioita tai homealtistusta.

Sairauksien lisäksi kartoitetaan stressitilanne ja siitä seurauksena olevat mahdolliset lisämunuaisen toimintahäiriöt. Masennuskin voi oireilla väsymyksenä. Siltala kuitenkin korostaa, että masennus on usein oire jostakin, ei varsinainen tauti. Sen taustalta voi löytyä esimerkiksi ravintoainepuutoksia, tulehdusta, kroonista stressiä tai altistusta homeille tai myrkyille.

– Usein masennus on kuitenkin tullut vasta väsymyksen seurauksena.

Siltalan kokemuksen mukaan kroonisen väsymyksen taustalta löytyy usein

matala-asteinen tulehdus, joka pitää yllä kehon oksidatiivista stressiä.

– Kun kehon yleiskunto heikkenee, voivat aiemmin inaktiivisina pysyneet patogeenit, kuten virukset ja bakteerit aktivoitua.

Koronan jälkeen päälle voi jäädä krooninen väsymys, mutta Siltalan mukaan sen taustalla ei aina välttämättä ole korona.

– Kun korona laskee immunitaettia, voivat vallalle päästä muut virukset, jotka aiheuttavat pitkäaikaisen väsymyksen. Esimerkiksi herpes-viruksista, kuten *Epstein-Barr* -viruksesta (EBV), on viime aikoina puhuttu paljon.

Suurella osalla Siltalan asiakkaista sympaattinen hermosto on yliaktiivinen. Silloin oman kehon kuuntelu ja lepo ovat tärkeitä. Jos ei enää osaa lukea omaa kehoaan, voi unen tarkkailussa saada apua esimerkiksi Oura-sormuksesta. Kaikille se ei kuitenkaan sovi.

– Joskus tuijotetaan liikaa teknologiaa.

Aina toivoa

Usein väsymys on jatkunut jo vuosia, ennen kuin asiakas hakeutuu Siltalan vastaanotolle. Hän kokee, että aina on silti toivoa. Joskus tilanne helpottaa muutokset voivat kuitenkin saada aikaan isoja asioita.

– Voi olla, että otetaan kolme askelta eteenpäin ja kaksi taaksepäin. Pienetkin muutokset voivat kuitenkin saada aikaan isoja asioita.

Yleensä liikkeelle lähdetäänkin pienistä asioista, sillä väsyneenä ei välttämättä ole voimavaroja tehdä suuria muutoksia. Tavoitteena on kuitenkin tulehduksen vähentäminen. Se aloitetaan laittamalla ruokavalion perusta kuntoon.

– Teen paljon yhteistyötä ravintoterapeuttien ja FLT Ravintovalmentajien kanssa. Kun on väsynyt, tarvitsee paljon tukea.

Ensimmäinen pieni askel voi olla esimerkiksi aloittaa päivä smoothiella, jossa on marjoja, yrttejä, vihanneksia ja hedelmiä. Lisäksi ruokavaliosta pyritään saamaan mahdollisimman värikäs.

– Niin saadaan erilaisia antioksidantteja ja polyfenoleita, jotka vaikuttavat kehossa eri tavoin. Ruoka säätelee geeniemme toimintaa, joten se, mitä syömme, on tärkeää. Jos ruokavalio ei ole kohdallaan, geenien toiminta voi häiriintyä.

Homealtistus yleistä

Monilla Siltalan asiakkaista on erilaisia suolisto-oireita. Silloin ravinto ei välttämättä imeydy, kuten pitäisi. Antioksidanttiklinikalla voidaan tutkia ravintoainesten tasoja, suoliston mikrobikantaa, yliherkkyyksiä ja erilaisia tulehdusmarkkereita.

– Perusta voidaan laittaa kuntoon ilman testejäkin.

Tapauskohtaisesti Siltala voi suositella asiakkaalleen eliminaatoruokavaliota.

– Jos ruoka-aineyliherkkyyksiä tutkitaan, monella on koholla gluteeni, maitotuotteet ja kananmuna.

Tällöin Siltala kehottaa karsimaan nämä ainesosat ensimmäisenä. Tarpeen mukaan poissuljetaan keliakia ja suolistoinfektiot.

Lisäksi kartoitetaan antibioottien ja happosalpaajien käyttö, jotka voivat häiritä suoliston mikrobikantaa.

Väsymyksen taustalta voi löytyä myös homealtistus tai amalgaamipaikkojen elohopea.

– Jatkuva homealtistus saattaa olla monella matala-asteisen tulehduksen taustalla. Mykotoksiinit voivat ylläpitää kehossa väsymystä.

Keho pystyy käsittelemään tietyn määrän mikrobeita, myrkyjä ja raskasmetalleja, mutta kun kuppi tulee täyteen, syntyy oksidatiivista stressiä.



Susanna Siltala on opiskellut lääkäriksi Italiassa. Luonto on hänelle tärkeä rauhoittaja.

– Altistuksen poistaminen on ensimmäinen asia. Osalla oireet jäävät kuitenkin päälle senkin jälkeen, jos altistus on ollut pitkäkestoista.

Pahimmillaan homealtistus on Siltalan mukaan johtanut niin laajaan herkistymiseen, että asiakas on joutunut muuttamaan kaupungista maaseudulle, sillä hän on tullut muiden herkkyysien ohella sähköyliherkäksi.

Mitokondrioille tukea

Terveyden tukemiseksi ja väsymyksen karkoittamiseksi Siltala suosittaa asiakkailleen usein ravintolisäitä.

– Tarkoitus ei kuitenkaan ole herättää pillerikauhua, vaan tehdä sellainen ohjelma, jota jaksaa noudattaa.

Laadukas multivitamiini on hyvä alku. Kroonisessa väsymyksessä apua voi olla myös B-, C- ja D-vitamiineista, magnesiumista, sinkistä, alfalipoiinihaposta ja ubikinolista.

– Magnesiumista on yleensä kaikilla puutosta. Sitä ei saada juurikaan ravinnosta. Erityisesti, jos on stressiä tai

liikkuu paljon, kannattaa käyttää magnesiumlisää.

Ravintolisillä saadaan tuettua myös mitokondrioiden toimintaa.

– Kun on matala-asteista tulehdusta, mitokondrioiden energiantuotanto heikkenee. Sitä voidaan tukea yksilöllisesti suunnitetuilla ravintolisillä.

Maitohappobakteereita voi Siltalan mukaan käyttää kuureina.

– Niitä voi käyttää kolme kuukautta ja sitten pitää taukoa. Ne ovat kuitenkin vain väliaikainen hoitomenetelmä, sillä ainoa tapa rikastuttaa suolistomikrobistoa on syödä monipuolisesti kasvikkunnan tuotteita. Jokaisella on myös omanlaisensa mikrobisto ja sen tasapaino.

Lääkäriksi Italiassa

Susanna Siltala aloitti Antioksidanttiklinikan lääkärinä Helsingissä marraskuussa 2024. Lääkäriksi hän on opiskellut Milanossa.

– Kävin oikeustieteellisen ensin, mutta mielenkiintoni lääketieteeseen vei lopulta mukanaan. Myös funktionaalinen

”Tanssi antaa energiaa.”

puoli on aina kiinnostanut ja siihen sai Italiassa enemmän kosketusta.

Ennen Suomeen paluutaan Siltala työskenteli Italiassa kaksi vuotta funktionaalisen kliinikalla. Hän on myös suorittanut Yhdysvalloissa ja Italiassa funktionaalisen lääketieteen koulutukset.

Siltala tunnustaa, että tasapainon ja jaksamisen ylläpitäminen on hänellä itselläänkin joskus haastavaa.

– Tanssi on minulle tärkeää. Se antaa energiaa ja vie ajatuksia pois. Rakastan myös juosta luonnossa. Se rauhoittaa.

Lisäksi Siltala ottaa itselleen aikaa ja oleilee mielellään perheen ja ystävien kanssa. Hän käy myös vyöhyketerapiassa, joka rauhoittaa autonomista hermostoa.

– Syön paljon marjoja, yrttejä ja erivärisiä vihanneksia. Lisäksi käytän D-vitamiinia, magnesiumia, B-vitamiinia ja multivitamiinia. **LT**