



RUOKA-AIKA Terapiakaloilla ei ole hampaita. Ne nyppivät ihon kuollutta pintasolukkoa eli hilsettä pelkillä huulillaan.

Syömään!

Iltaalehti testasi terapian, jossa pikkukalat napsivat suuhunsa jalkojen ihon pintakerrosta.

ILMIÖ Terhakat parin sentin pituiset tummat kalat parveilevat akvaarion kirkkaassa vedessä. Akvaariossa ei ole kasveja, ei rekvisiittaa, ei hiekkaa, mutta pian siellä ovat minun jalkani.

Kauneus- ja hyvinvointihoitola Zensen diplomikosmetologi **Janna Savolainen** pesee jalkani ja katsoo samalla, ettei niissä ole haavoja tai tulehduksia. Olen muistanut jättää jalat rasvaamatta. Kalat eivät pidä voidelluista varpaista. Kalaterapian pitäisi vir-

kistää jalkojen pintaverenkiertoa ja tehdä iho pehmeämmäksi.

Annan jalkojen upota akvaarion veteen. Pienet kalat ottavat välittömästi suunnan varpaitani kohti. Hetkessä niitä on kymmeniä eri puolilla jalkojani. Kalat hamuavat huulillaan jalkateriäni.

Kirkaisen ja vedän jalat ilmaan.

Kutittaa!

Makupaloja

Malesiasta Suomeen viime viikolla matkustaneet

kalat löytävät jalkani heti, kun laitan ne taas veteen. Jalkapöytä lähestyy myös toinen kahdesta, reilusti isommasta kalasta.

Brrh, ei nyt sentään. En anna sen löytää makupalaa minusta, vaan heilautan jalkaani. Iso kalakin on tosin vain sintti, hädin tuskin viisi senttiä pitkä.

Pikkukalat ryhmittyvät

kynsivallieni reunoille. Pari näykkii nilkkaa. Vasen jalka on suositumpi kuin oikea. Jotkut kaloista pysyttelevät kantapäiden tienoilla. Kaloissa on jotain iilimäistä.

Alan tottua. Ei kutita enää niin paljoa. Kalojen touhut eivät tunnu jaloistani nipistyksestä, vaan kutituksesta.

Kalat ikään kuin lepattelivat jaloillani.

Virkistystä

Kalojen voisi antaa hoitaa jalkoja puoli tuntia, mutta minulle riittää kymmenkunta minuuttia. Niinkin lyhyen ajan jälkeen minusta tuntuu, että jalkojeni talven kuivaama iho on paikoin pehmeämpi kuin ennen. Kynsivallit, joilla kalat viihtyvät, ovat silkoisemmat kuin ennen.

Jaloissa tuntuu mukavalta.

Tampereella sijaitseva

Zense lienee Suomen ensimmäinen kalaterapiaa antava hoitola. Suomalaiset ovat kuitenkin tutustuneet kalaterapiaan muun muassa Thaimaassa ja Malesiassa. Virossa ja Ruotsissa kalaterapiahoitoloita on jo useita.

– Virossa vanhemmat naiset käyvät paljon kalaterapiassa, koska terapia vähentää turvotusta ja virkistää, Janna Savolainen kertoo.

HELJÄ SALONEN

helja.salonen@iltalehti.fi

KUVAT

MINNA JALOVAARA



Kalaterapian pitäisi virkistää jalkojen pintaverenkiertoa ja tehdä iho pehmeämmäksi.

» Bakteririvaara

Päijät-Hämeen keskussairaalan ihotautien ylilääkäri Erna Snellman korostaa, että kalaterapia ei ole lääketieteellinen hoitomuoto. Kalat voivat poistaa ainoastaan hilsettä ihon pinnalta.

– Akvaariokaloista asiakas voi saada mycobacterium marinum -bakteerin, joka aiheuttaa ikävän iho-

taudin, akvaariogranulooman. Itse en laittaisi jalkojani kala-altaaseen enkä näe hoidossa mitään järkeä, Snellman sanoo.

Myös tuberkuloosia aiheuttava bakteeri on mykobakteeri. Keuhkosairauksien erikoislääkäri, erikoistutkija **Tuula Vasankari** THL:sta sanoo, ettei lähinnä lämpimissä vesissä ja

akvaarioissa viihtyvä mycobacterium marinum ole mitenkään yleinen.

– Tämän bakteerin saaminen ei ole todennäköistä, mutta se on mahdollista, Vasankari rajaa.

Hoitoon kannattaa mennä vain silloin, kun jalkojen iho on ehjä ja terve. Bakteeri tarttuu helpommin, jos iho on rikki.



Kalaterapia ei ole lääketieteellinen hoitomuoto.

i Terapia Kala nimeltä Garra Rufa

Terapiakalana käytetään kalaa nimeltä Garra Rufa eli Dr. Fish.

Laji pitää 35–40-asteisesta vedestä ja on oppinut etsimään ravintoaan joessa itseään pesevien ihmisten kuolleesta solukosta.

Kaloja on käytetty jalkahoitajina Aasiassa jo vuosisatoja. Viime vuosina

hoitoloita on pystytetty myös Eurooppaan. Tähän asti suomalainen on saanut hoitoa Ruotsista ja Virossa.

Kalaterapian kerrotaan kuorivan ihon pintaa ja edistävän pintaverenkiertoa. Siksi erityisesti kuivaihaiset ja psoriaatikot ovat etsineet helpotusta kalaterapiasta.

