

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velværekonkultationer, hvor man kan få personlig vejledning i kost, motion, adfærd, lydterapi, aromaterapi, etc., udarbejdet på grundlag af ens individuelle sinds- og krops-type.

Patienthistorie

Onsdag morgen - min tredje patient er en 63-årig kvinde.

Patienten siger: *Jeg hoster og hoster, og det bliver værre og værre. Jeg har hostet i flere måneder og været på flere antibiotika-kure hos min egen læge, men det har ikke hjulpet ret meget. Jeg kan ikke sove om natten for hoste, det holder mig vågen hele tiden. Jeg er meget træt af at hoste, for det udmatter hele mit system. Lige så snart jeg falder til ro, begynder jeg at hoste igen. Jeg vil ikke tage flere antibiotikakure, for de hjælper ikke ret meget. Samtidigt har jeg en forfærdelig åndenød og svimmelhed. Kan du hjælpe mig med at komme af med min hoste?*

Jeg svarer: *Jeg kan godt hjælpe dig med det. Først vil jeg aflæse din puls. På den måde kan jeg finde ud af, hvad den grundlæggende årsag er til, at du har hoste. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med hosten, så du kan få mere energi igen og få dit gamle livsmod tilbage.*

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at hun hoster. Jeg aflæser den generelle tilstand i hele organismen og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler. Ved at aflæse pulsen hos denne patient finder jeg ud af, at hovedårsagen til hosten er noget medicin, som hun tager for sit

Hvis du fejler noget, bør du søge læge - enten din egen læge eller en læge med holistisk indgangsvinkel.

forhøjede blodtryk (Captopril - en ACE-hæmmer, dvs et kemisk stof, som hæmmer et bestemt enzym, der udvider blodkarrene). Denne form for medicin kan nogle gange føre til voldsom hoste. Andre kendte bivirkninger er åndenød og svimmelhed. Desuden har hun så også haft en reel infektion oveni med ondt i halsen og bronkitis, men ifølge pulslæsningen er selve infektionen ved at være overstået

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg har hele tiden haft på fornemmelsen, at jeg ikke kunne tåle den medicin. Hosten startede kort tid efter, at jeg begyndte på den. I det hele taget tåler jeg ikke ret godt nogen former for medicin.

Jeg siger: *Jeg vil henvise dig til sygehuset for at få taget et røntgenbillede af dine lunger for at udelukke, at der ikke er noget alvorligt galt. Det mener jeg ikke, at der er, men for at være på den sikre side. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:*

1. Det, der vil hjælpe dig mest af alt, er først og fremmest Transcendental Meditation, som er en enkel mental teknik til dyb hvile, som udøves siddende bekvemt i en stol med lukkede øjne i 20 minutter to gange dagligt. I den dybe hvile kan kroppen regenerere, og dyb hvile er en tilstand, hvor blodtrykket normaliseres. Forskning viser, at regelmæssig udøvelse af Transcendental Meditation fører til normalisering af blodtrykket i løbet af 6-12 måneder. På den måde kan blodtrykket blive normaliseret på en naturlig

måde uden medicin, og vi kan i samarbejde med din egen læge begynde at reducere mængden af din blodtryksmedicin i takt med, at dit blodtryk falder.

2. Begynd på varme dampinhalationer hver morgen i et dampfelt. (Se under Specielt stof)

3. Masser hele din brystkasse, både foran og bagpå med den samme olie, pranadhara olien, fortyndet op med amerikansk olie, både om morgenen og om aftenen før sengetid. Du skal varme olien op først, så den bliver mere tyndflydende og lettere kan trænge ind til arvævet. Jo varmere olien er, jo bedre virker den. Der skal bruges masser af olie! Og massagen skal være blid og nænsom med bevægelser i urets retning. Efter massagen skal der en varmedunk/varmepude på i 10 minutter.

4. Spis hver dag gode nærende grønsagssupper med stærke krydderier i, såsom paprika, cayennepeber, peber, ingefær og chili.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om tre uger, for at se, hvordan det er gået med at indføre de nye rutiner og den nye kostplan og for at få svar på undersøgelserne på hospitalet.

Efterhånden som din tilstand og din hoste bliver bedre, kan vi begynde at se på andre aspekter af din livsstil, som din kostplan, andre kosttilskud, dit parforhold, din bolig, og dine vaner og rutiner.

Specielt stof

Maharishi pranadhara-olie indeholder en blanding af pebermynte, fennikel, Ammi magus, cassia, nelliker, eucalyptus, Borneo, og kamfer. Urterne er kombineret i præcise forhold og på den traditionelle ayurvediske måde. Det fremmer optagelsen af vitale næringsstoffer og skaber synergi, dvs. at den samlede virkning er større end summen af enkelte isolerede urter. Maharishi pranadhara kan skabe balance i luftvejene og har følgende virkninger:

- Sammen med den varme damp dræber olien virus og bakterier
- Åbner bronkierne og skaber bedre luftpassage
- Fjerner urenheder, toxiner og affaldstoffer
- Lindrer, afkøler og plejer de øvre luftveje
- Skaber balance i slimproduktionen

Har man hostet igennem længere tid, er det tegn på, at affaldsstoffer har hobet sig op, både i de øvre og nedre luftveje. Maharishi pranadhara virker bl.a. ved at løsne og fjerne urenheder, som er ophobet i luftvejene.

Olien anvendes i dampfelt:

kog 1-2 liter vand i en stor gryde med stor overflade. Dæk hoved og gryde med et lagen eller stort badehåndklæde og sæt dig godt til rette. Nu skal du ånde ind gennem næsen og ud gennem munden. Når du har vænnet dig til dampen, kom da 5-10 dråber olie i vandet og fortsæt inhalationerne. Pas på at det ikke bliver for stærkt.

Det er bedst at tage dampfeltet i tidsrummet kl. 6-10 om formiddagen, men det kan også tages på andre tidspunkter, der passer ind i ens rutine - dog ikke lige før sengetid.

Maharishi ayurveda bruger kun de mest udsøgte og sjældne frugter, som er dyrket økologisk, sået og høstet på astrologisk gunstige tidspunkter, og høstet solmodne.

Hvis man vil købe ayurvediske præparater eller andre urtepræparater fra Indien, anbefaler jeg, at man investerer i de urtepræparater, som har Maharishi's navn på - det er en kvalitetsgaranti, som sikrer:

- at man har været omhyggelig med at opretholde den bedst mulige hygiejniske standard (især vigtigt for produkter fra udviklingslande)
- at man undgår tungmetaller og andre skadelige ingredienser
- at tabletterne indeholder de ingredienser, som står på pakken (og ingen substitutter)
- at der ikke er nogen syntetiske stoffer i
- at der ikke er nogen kunstige tilsetningsstoffer
- at præparatet en gennemstrømmet af den højeste intelligens i universet, så når man tager det, at det løfter ens bevidsthedsniveau, højner ens intelligens og accelererer ens spirituelle udvikling

Generel viden

Lidt om bivirkninger ved moderne medicin

Moderne medicin har som regel mange bivirkninger. Den gruppe medicin, som omtales her i artiklen, kaldes for ACE-hæmmere (Angiotensin Converting Enzyme-hæmmer). De anvendes mod forhøjet blodtryk og visse former for hjertesvigt. ACE-hæmmere udvider blodkarrene (ved at hæmme et enzym, der får blodkarrene til at trække sig sammen), hvorved blodtrykket nedsættes og hjertets arbejde lettes.

ACE-hæmmere har mange bivirkninger, hvoraf den hyppigste er tør irriterende hoste, pga. hyperreaktivitet i luftvejene med kramper i bronkierne. Hertil kommer følgende bivirkninger: Smagsforstyrrelser, kvalme, opkastning, abdominalsmerter, forstoppelse, diarré, blodtryksfald, åndenød, svimmelhed, søvnforstyrrelser, hudkløe, hududslæt, dannelse af for få blodplader, smerter i led og muskler, træthed, hjertekrampe, for hurtig hjerterytme, hjertebanken, impotens, nyrefunktionspåvirkning og allergiske reaktioner. Som man kan læse af ovenstående, er det

parakdoksalt, at denne medicin kan føre til de samme ubalancer, dvs. mange af de samme problemer med hjertekarsystemet, som det var meningen, den skulle behandle.

Børn, hvis mødre tog blodtryks-sænkende ACE-hæmmere i de første tre måneder af graviditeten, har en fordoblet risiko for fosterskader. Det viser en undersøgelse offentliggjort i tidsskriftet New England Journal of Medicine. Forskerne bag undersøgelsen har gennemgået data fra studier med i alt ca. 29.000 spædbørn. Ud af disse havde 209 været udsat for ACE-hæmmere under svangerskabets tre første måneder.

Sammenlignet med de øvrige børn, også dem, hvis mødre havde taget andre typer blodtryks-sænkende medicin, havde børn som havde været udsat for ACE-hæmmere en mere end fordoblet risiko for alvorlige fosterskader, især på hjertet og centralnervesystemet. Allerede i dag anbefales kvinder, der er eller påtænker at blive gravide, at undgå ACE-hæmmere.

I min konsultation er målet at patienterne så vidt muligt kan blive medicinfriske. Jeg tilstræber at genoprette balance i organismen, således at vi gradvist - og altid i samarbejde med patientens egen læge - kan begynde at reducere mængden af moderne medicin for til sidst at trække helt ud af den.

Kilde: Maharishis vediske medicin.

Dette er ingen brevkasse, men har du et bestemt emne, som du gerne vil vide lidt mere om, kan du maile til os på info@lys-strejfet.dk

Jeg gør herved opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekostfirmaer, moderne medicinske eller naturmedicinske virksomheder.