

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velværekonsultationer, 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 43-årig kvinde, der arbejder som receptionist i en større virksomhed. Hun modtager opkald og viderestiller dem ved hjælp af et trådløst netværk og computer. Hun har arbejdet der i knap fire år.

Patienten siger: *Jeg er træt og udmattet, og det bliver værre og værre. Jeg kan ikke sove om natten. Jeg er rastløs, har hovedpine og en ubehagelig summen for ørerne. Jeg har svært ved at koncentrere mig om mit arbejde ved og føler mig meget stresset. Jeg tager 1-2 sovepiller hver nat, men kan alligevel ikke sove særligt godt. Kan du hjælpe mig med at sove bedre?*

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 problemer med din søvn. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme til at sove bedre, 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 ikke kan sove. Jeg aflæser den generelle tilstand i hele organismen, og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler. Hos denne patient finder jeg ud af, at hovedårsagen til problemer med søvnen er den elektromagnetiske stråling, som

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

hun er udsat for via sit arbejde, hvor hun arbejder med trådløst internet og samtidig har et trådløst headset på hovedet. Hun har været udsat for massiv elektromagnetisk stråling gennem de sidste fire år. Det har påvirket nervesystemet, så nerverne er blevet anspændte.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg har hele tiden haft på fornemmelsen, at jeg ikke kunne tåle det headset og strålingen fra det trådløse internet. Mine symptomer er kommet, efter at jeg er startet på det arbejde, og de er blevet gradvist værre. I det hele taget er jeg meget sensitiv, og jeg har kunnet mærke en negativ indflydelse fra strålingen.

Jeg siger: Først og fremmest vil jeg henvise dig til en øre-næse-hals-læge for at udelukke, at der ikke er noget alvorligt galt. Det mener jeg ikke, at der er, men det er bedst at være på den sikre side. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:

1. 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 nervesystemet falder til ro, og stress og spændinger opløses naturligt og spontant. På den måde kan nervesystemet blive normaliseret på en naturlig måde uden medicin, og vi kan i samarbejde med din egen læge gradvist begynde at reducere mængden af din sovemedicin i takt med, at du begynder at sove bedre.

2. Bed din arbejdsplads om at anskaffe en almindelig fastnettelefon med en gammeldags ledning til telefonrøret i stedet for det trådløse system, du arbejder med i øjeblikket. Det er også nødvendigt, at du får en almindelig bredbåndsforbindelse på computeren via et telefonstik, så du undgår det trådløse internet. Du bør også helt undgå at bruge din mobiltelefon.

3. Begynd at bruge nogle specielle aromaolier: vata aromaolie til om dagen, nidra aromaolie til om natten. De kan bruges i en aromalampe, som er en lille skål med vand og et par dråber af den koncentrerede aromaolie over et fyrfadsllys. Varmen fra lyset får vandet til at blive varmet op, og oliedråberne fordamper og giver en dejlig duft i hele lokalet, som får nervesystemet til at slappe af og skaber en følelse af velvære i hele kroppen.

4. Anskaf dig blokke af rosenkvarts, som har den særlige egenskab at absorbere elektromagnetisk stråling og derfor beskytter mod stråling fra computere, mobiltelefoner, trådløse telefoner og internet og mobilmaster. Rosenkvartsen skal ideelt set placeres mellem dig selv og din computerskærm, også selv om du ikke længere bruger det trådløse netværk. Rosenkvarts er en levende organisme og skal bades/stå i blød i saltvand regelmæssigt.

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 besøget hos øre-næse-hals-lægen.

Specielt stof

Aromaterapi:

Forskning har vist, at aromaterapi påvirker vores følelser. Det er fordi, vores duftnerve er den eneste nerve i kroppen, som udgør en direkte vej fra det ydre miljø til hjernen. Vores duftnerve stimulerer det limbiske system i hjernen, som har at gøre med følelser, ønsker, og hukommelse, og som igen er forbundet til det endokrine system, der regulerer kroppens hormonbalance. Derfor virker aromaterapi med det samme, og er velegnet til f.eks. at give en dybere og mere rolig søvn og at falde i søvn hurtigere.

Aromaterapi anvendes også i specifikke tilfælde:

Beroligende:

appelsintræets blomst, roser, og kamille.

Stress-lindrende:

sandeltræsolie, olie fra muskatnød og lavendel.

Letter angst og løfter humøret:

patchouli.

Aroma-olierne fra Maharishi ayurveda er af den bedst mulige kvalitet, fordi de er lavet af rene essentielle olier og ikke indeholder nogen former for alkohol, syntetiske duftstoffer eller blandingsolier.

Aromaolier til at afhjælpe søvnproblemer er:

1. *Vata aromaolie*, som indeholder essentielle olier af basilikum, geranium, roser, fennikel, kinesisk appelsintræ og oregano.

2. *Nidra aromaolie*, som indeholder essentielle olier af lavendel, oregano, kinesisk appelsintræ, jasminer, kamille og basilikum.

3. *Lavendel aromaolie*

4. *Bergamot aromaolie*

Hos Ordrup Helsekost kan man købe både aromaolier og aromalamper, så man kan brænde aromaolierne

på sit kontor, i sin stue, soveværelse eller i sit meditationsrum. Man kan også have aromaterapi i sin bil – det er blot at dryppe et par dråber på et stykke Kleenex og lægge det på sædet ved siden af. Det virker hurtigt og så dufter de dejligt!

Generel viden

Skadelige virkninger af mobiltelefoner og trådløst telefonnetværk og internet

En ny svensk undersøgelse konkluderer at stråling fra trådløst netværk og mobiltelefoni kan give svulster på hørenerverne. Undersøgelsen viser, at risikoen for at få tumorer og/eller kræft øges med 100 procent, hvis man taler i mobil eller trådløs telefon en time om dagen.

Undersøgelsen, der er foretaget fra 1997-2003, er den største af sin art i verden, og viser også, at kræft risikoen er større i den side af hovedet, hvor man normalt holder sin telefon.

Indien har netop afsluttet et pilotstudie med rotter og mobilstråling, hvor de fandt DNA-skader og nedsat fertilitet. Eksponeringen af rotterne var kun 2 timer dagligt i 35 dage.

Indiens sundhedsstyrelse tager sagen meget alvorligt. Disse og andre foreløbige undersøgelser tyder på, at der kan være tale om følgende risici ved brug af mobiltelefon:

Korttidsvirkninger

hovedpine - hørenedsættelse - hukommelsesbesvær - nedsat koncentrationsevne - demens - godartede svulster, som kan give øresusen, tinnitus og tunghørhed - stress - depression - søvnbesvær - indlæringsvanskeligheder - aggressiv adfærd

Langtidsvirkninger

hjernesvulster - kræft på hørenerven - kræft i hjernen - neurodegenerative sygdomme som Parkinsons og Alzheimers - hudkræft - leukæmi - DNA skader

Sjældnere virkninger

blodpropper - allergier - dårlig sæd-kvalitet - mutationer - misdannelser

Vi risikerer at se det billede, at mobiltelefoner i vores tid svarer til cigaretter i 1920'erne – alle som var unge og smarte gik rundt med en cigaret, og ingen vidste, at det var sundhedsskadeligt. Beviserne kom først langt senere. På samme måde ser vi i dag alle, som er unge og smarte, gå rundt med mobiltelefon – og langtidsvirkningerne bliver vi først klar over om nogle år.

Anbefaling fra Sundhedsstyrelsen:

"Voksne må sætte grænser for børns mobilbrug & sørge for de ikke får mobil. Børn bør ikke bruge mobil. Håndholdt brug må begrænses! Voksne må oplyse børn om, at det er sikrest at bruge headset og sms."

Sidste nyt fra marts 2008:

En Australisk hjernekirurg har gennemgået de videnskabelige beviser og udtaler til avis, at han mener, at ukontrolleret mobilstråling er en større fare for menneskers helbred end rygning og asbest.

Professor Leif G. Salford fra Lunds Universitet i Sverige har påvist, at mobilstråling åbner spalterne i hjernens kapillærer (små blodårer). Det gør, at blod/hjerne-barrieren ikke forbliver intakt, og der kan derved trænge proteiner ind i hjernen, som normalt ikke kan passere.



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.