

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte
+45 33 31 54 44
www.charlottebech.dk



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

Patienthistorie

Fredag morgen: Min første patient er en 59-årig kvinde.

Patienten siger: *Jeg har forhøjet blodtryk, og det har jeg lidt af i over 20 år. Jeg tager en masse medicin for det, og det har jeg det dårligt med. Kan du hjælpe mig med at komme af med noget af al den medicin og få blodtrykket til at blive normalt?*

Desuden vejer jeg ca. 8 kg for meget. Dem vil jeg gerne af med. Jeg har prøvet at tabe mig og været på alverdens kure, men de ekstra kilo sidder rigtig godt fast, og jeg har ikke kunnet tabe mig.'

Jeg svarer: *Jeg kan godt hjælpe dig med begge dele. Dit forhøjede blodtryk er det, der er mest alvorligt, så det vil jeg fokusere på her i dag. Jeg kan også hjælpe dig med at tabe dig, men det må vente til næste gang. Vi tager én ting ad gangen. Hvis vi ændrer på for mange ting på én gang, kan sjælen ikke følge med, og kroppen bliver forvirret. Først vil jeg aflæse din puls. På den måde kan jeg finde ud af, hvad den grundlæggende årsag er til, at dit blodtryk er forhøjet. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at få blodtrykket til at blive normalt.*

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at blodtrykket er forhøjet (the root cause). Jeg aflæser den

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

generelle tilstand i hele organismen og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler. Ved at aflæse pulsen finder jeg ud af, at årsagen til det forhøjede blodtryk er et forhøjet kolesteroltal.

Det er rigtigt, svarer patienten, mit kolesteroltal ligger på omkring 7, selv om jeg tager kolesterolsænkende medicin.

Og jeg siger så: *og igen kan vi gå lidt dybere ned i det - jeg kan fortælle, at årsagen til, at du har forhøjet kolesterol er tre faktorer: der er en arvelig disposition, der er et lidt nervøst temperament, og så er der bordets glæder.*

Det er rigtigt, svarer patienten, min far havde forhøjet kolesterol.

Jeg siger: *Jeg vil anbefale dig fire ting:*

1. Det, der vil hjælpe dig, er først og fremmest mere motion, og det er bedst, at du får motion lige efter aftensmaden. Det vil hjælpe til at forbrænde al den mad, du har spist i dagens løb, inden du skal sove.

2. Den anden ting er at spise byg og røde ris hver dag

3. Den tredje ting er at begynde at udøve Transcendental Meditation 20 minutter to gange dagligt, som har vist sig i videnskabelige studier at sænke kolesterolet betydeligt over et halvt til et helt år.

4. I en periode, indtil dit kolesterol er faldet, skal du undgå eller mest mu-

ligt reducere indtagelse af al slags kød og indvolde, også fjerkræ.

Og generelt sørge for at få rigeligt med plantefibre, som linser, bønner, ærter, grøntsager og frugt.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om 3 uger, for at se, hvordan det er gået med at indføre de nye rutiner og den nye kostplan. Evt. kan der til den tid blive tale om nogle kosttilskud, som jeg vil anbefale.

Efterhånden, som dit blodtryk begynder at falde, kan vi i samarbejde med din egen læge begynde at reducere mængden af medicin, som du tager.

Specielt emne

Røde ris

Forskning har vist, at røde ris er særligt effektive mht. at sænke kolesteroltallet. Faktisk er det et aktivt stof, der findes i de røde ris (lovostatin), som man fremstiller syntetisk og kommer i kolesterolsænkende medicin. Ved at spise røde ris kan man ikke blot spare den dyre medicin, men man kan også undgå syntetiske stoffer og deres bivirkninger. Og så smager de dejligt!

Røde ris er kendt i fjernøsten og har været spist og brugt i årtusinder. Røde ris er fra starten af hvide - dvs. det er almindelige hvide ris, på hvilke der har groet en gærsvamp, *Monascus purpureus*. Det er et stof, udskilt fra gærsvampen, der har farvet risene røde. Når man køber de røde ris, er svampen for længst væk, men har nået at efterlade visse