

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder til forebyggelse og behandling. Hun er desuden foredragsholder og forfatter til bestselleren 'Godt og sundt året rundt'.

Børne-eksem

Min patient er en 15-årig pige, som kommer sammen med sin mor. Moderen har været patient hos mig igennem længere tid og håber nu at få hjælp til sin datters problemer med udslæt i huden.

Patienten siger: Jeg har haft eksem, siden jeg har været helt lille baby. Det startede i bøjefurene i albuerne og knæene og har siden bredt sig til andre steder på kroppen. Eksemet har været helt tykt, med dybe furer, og det klør voldsomt. Det er blevet lidt bedre de sidste par år, men generer mig stadig meget. Kan du hjælpe mig med at få det bedre?

Jeg svarer: Det er det, vi kalder børne-eksem eller atopisk eksem. 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 børneeksem. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at patienten har børneeksem. 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

årsagen til symptomerne skyldes en overaktiv lever. Når leveren er overaktiv, må kroppen udskille nogle af affaldsprodukterne fra fordøjelsesprocessen gennem huden. Det er det, vi kalder eksem.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg føler selv, at det er ligesom om, der er nogle fremmedstoffer, som sidder i huden og irriterer den.

Jeg siger: Jeg vil fortælle dig, hvad du kan gøre for at hjælpe hele fordøjelsessystemet til at fordøje og udskille alle affaldsprodukter gennem mavetarmsystemet på normal vis.

Jeg vil først og fremmest anbefale dig at købe min bog 'Godt og sundt for Børn', hvor du kan læse mere om, hvordan du kan behandle børneeksem via naturlige og holistiske metoder.

Nu og her vil jeg anbefale dig følgende faktorer, som har afgørende betydning for at lindre børneeksem:

1. Afkøling. Kolde omslag med våde bomuldsklude lindrer kløen (klude dyppet i koldt vand eller kold kamille). Kløen kan også lindres med kokosolie, knust vandmelon, klaret smør og cremer med perikumekstrakt. Salven Mentholatum kan også dæmpe kløen.

2. Mad. Undgå fødevarer, der belaster leveren. Det gælder først og fremmest kød, fjerkræ, fisk, levninger (restemad), dåsemad, færdigretter, gamle oste, skimmelost samt alle former for tilsætningsstoffer, hvidt sukker og alkohol. Sørg for frisklavet

varm mad og økologisk grønt og frugt til dit barn. Krydderier er vel egnet, fx koriander, spidskommen, mynte. Det er sundest med frisk økologisk varm og nærende mad. Undgå stærke madvarer som peber, chili, sennepsfrø, eddike og tomater. Undgå rå grøntsager og 'raw food' i det hele taget. Brug klaret smør og olivenolie, når du laver mad.

3. Svovl er gavnligt for huden. Det kan man få ved at spise sort salt (fås i indvandrerboutikker under navnet kala namak og er ikke det samme som det sorte Læsøsalt). Sort salt kan bruges i stedet for almindeligt køkkensalt.

4. Hudpleje. Brug økologiske hudplejeprodukter. Giv din datter oliemasage med kokosolie, efterfulgt af et kort lunkent bad. Hvis din datter har et akut udbrud, kan det lindres med kold knust vandmelon.

Patientens mor og pigen selv er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om to uger, for at se, hvordan det er gået.

Generel viden

Ifølge de klassiske ayurvediske tekster er årsagen til børneeksem en overaktiv lever. Når leveren er overaktiv, bliver der dannet flere affaldsprodukter fra fordøjelsesprocessen, end kroppen kan nå at udskille på normal vis gennem urinveje og mavetarmkanal. De overskydende affaldsprodukter vil i stedet blive udskilt gennem huden. Når immunforsvaret registrerer affaldsprodukterne, vil det begynde

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

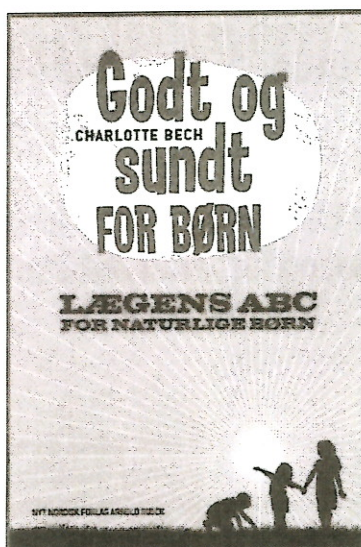
at reagere imod dem. Først kommer der urenheder i huden, typisk i form af røde pletter, og så begynder det at klø. Kløen skyldes, at affaldsprodukterne irriterer huden.

Mange børn har en overaktiv lever. En lever, der er overaktiv, omsætter for meget mad og drikke for hurtigt i forhold til, hvad mavetarmsystemet kan nå at udskille. Leveren er med andre ord mere aktiv end resten af mavetarmsystemet. Leveren er forholdsmæssigt meget større hos børn, end den er hos voksne. Den store lever skubber ofte de andre indre organer som tarmene udad for at få plads i bughulen. Derfor har mange børn en strutmave, der gradvist forsvinder med alderen, efterhånden som de vokser og leveren får en størrelse, funktionshastighed og kapacitet, der matcher de øvrige organer. Det er derfor, mange børn oplever, at børneeksem automatisk bliver bedre med alderen.

Godt og Sundt for Børn – lægens ABC for naturlige børn

Godt og Sundt for Børn er et uvurderligt opslagsværk for alle forældre og bedsteforældre, der gerne vil vide man kan bruge derhjemme af naturlige og holistiske metoder for at styrke sundheden og tackle mindre skavanker hos børn.

Bogen giver generel lægefaglig vejledning til forældre om børns sundhed, men supplerer også de lægefaglige råd med forslag til naturlige og holistiske metoder. Charlotte Bech giver let forståelige



og konkrete informationer om, hvad forældre kan gøre når deres barn er ude af balance, f.eks. har feber, ondt i ørerne, udslæt, fodvorter, søvnproblemer, er overvægtige eller får trodsighedsanfald eller lider af internet/computer afhængighedssyndrom, samt om generelle emner – fra kost, kosttilskud, motion og legetøj til flyrejser, aromaterapi, søvnproblemer, zoneterapi og vaccinationer.

Bogen belyser spørgsmål som:

Er mælk sundt eller usundt?
Er det sundt med fiskeolie?
Hvordan hjælper vi bedst overvægtige børn?

"Det bedste ved bogen er, at den siger god for sødmælk, fløde og smør! Det er fryderen! Jeg sover meget bedre, når jeg har drukket et glas sødmælk inden sengetid."

Kimmie Phailin Nielsen, 17 år, handelsskoleelev, elsker musik og vennerne

"Den bog er jo helt vildt spændende. Nu forstår jeg, hvorfor det er vigtigt at sidde stille, når man spiser. Og rette ryggen. Det er jo ikke for, at man skal sidde pænt. Må jeg tage den med i skole og vise til drengene?"

Viktor Martin Nielsen, 15 år, 9. klasse, dyrker fitness, vennerne og sin sundhed

"Jeg kan altså godt mærke, at jeg er meget mere frisk i timerne, når jeg kommer i seng før kl. 9."

Markus Rask Jensen, 13 år, 7. klasse, dyrker gymnastik, vennerne og trommer

"Mor er begyndt at lave dampbad med Eucalyptusolie til mig, efter hun har læst bogen. Det hjælper på min vejtrækning lige med det samme. Hun er også blevet meget striks med, at jeg skal tidligt i seng. Og det er ok, for jeg er frisk om morgenen."

Johanne Emilie Rask Jensen, 10 år, 5. klasse, dyrker gymnastik og vennerne. Har af og til astma anfald.

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.

Numerologiskolen

Bliv uddannet som numerologisk rådgiver

Individuel undervisning eller i grupper på max. 4 elever. Undervisningen tilpasses den enkelte tidsmæssigt. Den teoretiske undervisning er på min. 200 timer, min. 15 timer med prøveklinter.

Mulighed for gratis overnatning



Uddannelsesleder

Mauren Pihl

Tlf. 23 20 55 62

Kabbelejevej 42, 2700 Brønshøj
maurenpihl@hotmail.com



Human Proces NLP

NLP Practitioner- & NLP Master-uddannelser
Kurser, foredrag og terapi



Bevidsthed - forandring - vækst

Hans Polonius

Allehelgensgade 13, st.tv., Roskilde
Tlf. 46 36 72 35 www.polonius.dk