

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'.



Patienthistorie

Min patient er en 54-årig mand, som er en fraskilt grafiker, der er ryger, men i øvrigt lever sundt, idet han ikke drikker nogen former for alkohol, dyrker yoga og overvejende spiser vegetarisk kost.

Patienten siger: Jeg har ondt hen over ryggen. Det bliver værre i forbindelse med måltider, så det er særligt slemt lige, når jeg har spist. Min egen læge har ikke fundet noget galt, bortset fra at jeg har Morbus Bechterew (en medfødt lidelse i ryggens hvirvler). Jeg vil helst ikke tage medicin for mine mavesmerter, men vil gerne have det bedre. Kan du hjælpe mig?

Jeg svarer: Det kan jeg, og først vil jeg aflæse din puls for at finde den grundlæggende årsag til, at du har smerterne over ryggen.

Ved at aflæse pulsen hos denne patient, finder jeg ud af, at årsagen til rygsmerterne skyldes ubalance i bugspytkirtlen, formentlig en mindre - men langvarig - betændelse. Betændelse fører til smerter i området omkring bugspytkirtlen, og smerterne kan stråle ud til ryggen. Smerterne i ryggen forværres af, at patienten i forvejen lider af Morbus Bechterew, som i sig selv gør, at ryggen krummer mere end normalt.

Grunden til, at det bliver værre, når patienten spiser er, at bugspytkirtlen begynder at arbejde - den producerer mange fordøjelsesenzymer og fordøjelsessafter, som skal bruges for at fordøje maden. Når bugspytkirtlen således begynder

at arbejde samtidig med, at der er betændelse i den, opstår der smerter. En langvarig betændelse i bugspytkirtlen ses ofte i forbindelse med et alkoholoverforbrug.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg har tidligere haft et alkoholoverforbrug, men er nu på antabus og har været det i et stykke tid. Jeg har ikke rørt alkohol i meget lang tid.

Jeg siger: Betændelse kan i nogle tilfælde blive kronisk. Betændelse betyder irritation i vævet. Det er formentlig opstået, dengang du havde et alkoholoverforbrug, og siden er betændelsen blevet kronisk, så selv om du nu er holdt op med at drikke alkohol, varer betændelsen ved. Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få undersøgt din bugspytkirtel, for at udelukke, at der ikke er noget alvorligt galt. Det mener jeg ikke, at der er, men jeg ønsker være på den sikre side. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende ting:

1. Drik et stort glas vand om morgenen på fastende hjerte. Det sætter gang i hele fordøjelsen og renser organismen for unødige stoffer, der har hobet sig op i fordøjelsesseskanalen og i bugspytkirtlen. Derefter er det en god idé at tage en spiseskefuld aloe vera juice, som renser lever og bugspytkirtel.

2. Masser området omkring din bugspytkirtel og lever med kristpalmeolie (amerikansk olie) om aftenen før sengetid. Opvarm olien, så den bliver mere tyndtflydende og lettere kan trænge ind til kirt-

len. Jo varmere olien er, jo bedre virker den. Der skal bruges masser af olie! Massagen skal være blid og nænsom med bevægelser i urets retning. Efter massagen skal der en varmedunk på i 10 minutter. Oliens trænger ind til kirtlen og kan ved daglig massage hjælpe til at få betændelsen i ro. Det er ikke massagen i sig selv, der virker, men olien, så der vil ikke være nogen særlig effekt af at massere uden olie eller med en anden olie. Man skal være forberedt på, at det kan tage lang tid at få en betændelse til at falde til ro.

3. Tag et urtepræparat, der hedder Maharishi Triphala Rose Tablets. Du kan med fordel tage 3 tabletter ved sengetid med varmt, kogt vand. Hvis det ikke hjælper nok, og du stadig har smerter, kan du øge det til 3 tabletter om morgenen efter morgenmaden og 5 tabletter ved sengetid - begge gange skal tabletterne indtages med kogt varmt vand.

4. Et gavnligt kosttilskud er aloe vera juice - 1 spsk. efter hvert måltid. Vælg den rene aloe vera juice, uden tilsat æblejuice eller andre former for juice.

5. Desuden vil jeg skrive en recept ud til dig på nogle enzymer, som kan hjælpe dig til at fordøje din mad. Det er enzymer, som normalt dannes i bugspytkirtlen, men som du ikke selv kan danne i øjeblikket, fordi kirtlen er overbelastet.

6. Mht. kosten: Det er vigtigt at undgå forstoppelse, drikke rigeligt med væske, spise fiberrigt og dyrke

motion. Det er desuden vigtigt, at du spiser alsidigt og sundt. Du bør reducere kostens indhold af fedt og i stedet indtage flere kulhydrater fra for eksempel pasta, kartofler og brød. Desuden skal du fortsætte med at undgå enhver form for alkohol.

7. Du bør veje dig regelmæssigt, gerne en gang ugentlig.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at han 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 betændelsestilstand lindres og dine rygsmærter aftager, kan vi begynde at se på andre aspekter af din livsstil, som kan hjælpe til at fortsætte med at leve alkoholfrit, gennem bl.a. din kostplan, dine kosttilskud, din bolig, samt dine vaner og rutiner. Desuden kan det måske blive nødvendigt at du skal have tilført ekstra fordøjelsesenzymer i form af kapsler eller tabletter, og A, D, og E vitaminer og visse mineraler, samt det kan blive nødvendigt at rense ud i bugspytkirtlen gennem et specielt program, som jeg kan lægge for dig.

Specielt stof

Maharishi Triphala Rose Tablets

En langvarig betændelsestilstand kan føre til træthed, uoplagthed samt smerter. Triphala er beskrevet i de ayurvediske tekster som et middel, der kan hjælpe med at skabe balance i bugspytkirtlen, fordøjelsen og afføringen og hjælpe til at dæmpe betændelsestilstande

Den indeholder 3 specielle frugter, amalaki, haritaki og bibhitaki – som alle tre er beskrevet i de ayurvediske tekster som de særlige 'rasayana'-egenskaber, der giver helbredelse og foryngelse. Desuden indeholder den rosenudtræk, som har en anti-inflammatorisk effekt på tarmslimhinden. Mange patienter med fordøjelsesproblemer lider også af inflammation i tarmslimhinden, for-

di alle problemer med fordøjelsen er belastende for tarmslimhinden, og derfor er der tilsat rosenudtræk.

Det beskrives i teksterne, at tabletten har den specielle egenskab, at den både hjælper imod forstoppelse og diarrhoea. Det er, fordi den normaliserer bugspytkirtel og lever, ja hele mavetarmsystemet og skaber balance i hele mavetarmkanalen.

Teksterne beskriver, at Maharishi Triphala Rose tablets virker ved at rense ud så mildt og gradvist, at når man tager det igennem længere tid, vil det føre til, at selv de dybeste organer og væv i kroppen begynder at afstøde affaldsstoffer og toksiner. Faktisk siger de ayurvediske tekster, at den som kender og bruger Triphala, kan helbrede stort set alle sygdomme.

På trods af den udrensende effekt fremmer den optagelsen af næringsstoffer fra maden. Den hjælper desuden kroppen til at danne mere ojas, et stof i kroppen, som forebygger sygdom, skaber udstråling fra huden og forynger kroppen med ny energi og livskraft.

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 den højeste hygiejniske standard, at man undgår tungmetaller, og at tabletterne indeholder de ingredienser, som står på pakken. Maharishi Triphala Rose Tablets kan købes via nettet.

Generel viden

Lidt om bugspytkirtlen

Bugspytkirtlen ligger i venstre side bagved mavesækken, i tæt kontakt med tolvfingertarmen. Denne kirtel er ca. 15-20 cm lang og har en aflang form. Bugspytkirtlens har to forskellige typer celler: en type celler, der producerer fordøjelsessafter og fordøjelsesenzymer, som nedbryder al slags mad, både protein og fedt

etc. Den anden type celler udskiller hormoner, som har betydning for kulhydratmetabolismen, f.eks. insulin.

Normalt er de enzymer, der produceres i bugspytkirtlen, inaktive, så længe de befinder sig inde i kirtlen. Men nogle gange bliver de aktive og kan begynde at nedbryde sig selv og andre af bugspytkirtlens strukturelle proteiner. Det er det, som kan føre til betændelse i bugspytkirtlen.

Kronisk betændelse i bugspytkirtlen er en kronisk lidelse med betændelsesforandringer og heraf følgende dannelse af arvæv (dvs. en form for fast og ofte knudret bindevæv) i bugspytkirtlens væv og udførselsgange. Sygdommen fører næsten altid til mavesmerter, der ofte stråler ud i ryggen. Betændelsesforandringerne fører desuden til nedsat produktion af bugspytt og blodsukkerregulerende hormoner, som insulin. Derfor opstår der ofte diarré med fedt i afføringen, vægttab og sukkersyge. Den hyppigste årsag er et langvarigt, stort alkoholforbrug. Men nogle mennesker har kronisk bugspytkirtelbetændelse, uden at man kan påvise en årsag. Enkelte er født med en arvelig bugspytkirtelbetændelse. Patienter med cystisk fibrose kan også have kronisk betændelse i bugspytkirtlen.

Bugspytkirtlens fordøjelsessafter er vigtige for fordøjelsesprocessen. Hvis der ikke produceres tilstrækkeligt med fordøjelsessafter, kan tarmen have svært ved at optage både fedt, protein og kulhydrat. Der kan nogle gange ses mangel på A-, D- og K-vitaminer, men det forekommer sjældent.

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.