

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 42-årig kvinde, som har fuldtidsarbejde. Hun er gift og har to børn. Hun lever sundt.

Patienten siger: Jeg er fuldstændigt udmattet, fordi jeg er nødt til at sidde op og sove. Det har været nu i over et halvt år. Jeg kan ikke ligge ned, fordi jeg har så meget slim i halsen og spiserøret, og min mave er meget oppustet. Jeg har meget løs afføring, nærmest diarré. Min tunge føles meget underlig, og jeg har ingen appetit. Jeg har også tabt mig i vægt. Kan du hjælpe mig med at få det 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 din problemer. 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 hun er træt og oppustet og har slim i halsen. 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 candida, dvs. infektion med en bestemt form for gærsvamp i hele mave-

tarmkanalen, munden og svælget. Alle mennesker har denne svamp, men normalt findes den i så små mængder, at man ikke mærker den. Kroppens normale bakterier holder den nede. Men hvis der sker noget med ens bakterieflora, kan svampen vokse frem og blive dominerende. Som regel kan en sådan ændring i bakteriefloraen komme efter behandling med antibiotika.

Det er rigtigt, *svarer patienten*, jeg har netop fået en hel række kure med stærk penicillin sidste vinter pga. lungebetændelse.

Jeg siger: Når svampen er vokset frem og blevet så dominerende som i dit tilfælde, kan det være svært at behandle den. Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få taget prøver, for at udelukke, at du har en anden behandlingskrævende sygdom. Det mener jeg ikke, at du har, men for at være på den sikre side, er det bedst at udelukke, at der er noget alvorligt på færde.

Behandling af candida kan foregå på to måder: enten kan man udsulte svampen, eller man kan behandle den ned, dvs. eradicere den. De fleste behandlere vælger at udsulte svampen. I dit tilfælde vil jeg vælge en kombination af de to metoder for at få størst mulig effekt. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende:

1. Begynd at udsulte svampen. Det betyder, at du i en kortere periode skal undgå alle former for alkohol, kager, marmelade, sukker og slik, kold mælk, hvidt brød og gær. Spis i stedet grønt og groft.

2. Desuden bør du drikke et stort glas kogt, varmt vand om morgenen på fastende hjerte. Det sætter gang i hele fordøjelsen og renser organismen for unødige stoffer, der har hobet sig op i fordøjelseskanalen. Derefter er det en god idé at drikke et glas aloe vera-juice, som renser mavetarmkanalen. Sørg for, at det er helt ren aloe vera juice – uden tilsætning af smagsstoffer eller frugtsafter, så virker det bedst.

3. Det er gavnligt at drikke aloe vera juice i løbet af dagen – 1 spsk. efter hvert måltid. Vælg den rene aloe vera juice uden tilsat æblejuice eller andre former for juice.

4. For at eradicere svampen vil jeg give dig en antibiotikakur på 28 dage. Det er nødvendigt at fjerne svampen hurtigt i dit tilfælde, fordi du er meget syg af infektionen. Det er en stærk form for antibiotika, så du kan godt blive meget træt under kuren. Sørg for at drikke rigeligt med vand og andre væsker og sørg for at spise en dl. A-38 hver dag under kuren og to måneder efter for at normalisere din tarmflora.

5. Når du er færdig med den stærke antibiotikakur, vil jeg sætte dig på en intensiv hvidløgskur over to uger. Det er langt fra nok at tage et par hvidløgskapler om dagen. Der skal større mængder til, og hvidløg bør indtages friskrevet, f.eks. blandet op i youghurt med salt og peber som dressing.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om tre uger, for at se, hvordan det

er gået med antibiotikakuren og for at få svar på undersøgelserne på hospitalet.

Efterhånden som dine symptomer lindres og dine kræfter vender tilbage, kan vi begynde at se på andre aspekter af din livsstil, gennem bl.a. din kostplan, dine kosttilskud, din bolig, og dine vaner og rutiner. Desuden kan det måske blive nødvendigt at du skal have tilført ekstra vitaminer og visse mineraler, fordi du i dit lange sygdomsforløb er blevet underernæret.

Generel viden

Lidt om candida

Candida hører til gærsvampene, hvoraf der findes ca. 500 forskellige arter. Mest almindelig er Candida albicans, men også andre arter ses som årsag til infektion. Gærsvamp har evnen til at omdanne sukker til alkohol, energi og kuldioxid. Gærsvampen Candida er en del af vores naturlige flora på huden og i mund og mave tarmkanal, så man skal være varsom med at konkludere, at påvist Candida er årsag til sygdom hos ellers raske personer.

I vores naturlige flora er der normalt en fin balance, hvor kroppens egne bakterier sørger for at holde svampen nede. Men hvis man kommer ud af balance, kan svampen begynde at formere sig op og blive dominerende i et område.

Svampen kan formere sig op i følgende situationer:

- Hvis kroppens normale bakterier bliver svækket gennem antibiotika, især penicillin
- Hvis ens immunforsvar svækkes pga. stress eller medicin
- Hvis man har et overforbrug af mad og drikke, som stimulerer svampens vækst, f.eks. mad der indeholder gærede processer eller sukker
- Hvis man bor og arbejder i et miljø, som er fugtigt, og/eller bruger syntetisk tøj og sko

Candida kan formere sig op i hud, negle, slimhinder og enkeltorganer, som mavetarmkanalen eller vagina eller blæren, eller den kan formere sig op i hele kroppen. Det hyppigste er at denne opformering finder sted i slimhinderne, f.eks. i mundhulen eller i vagina hos kvinder. Fra munden kan svampen brede sig via slimhinden nedad enten til spiserøret og hele mavetarmsystemet, eller mere sjældent til lunger og trachea.

Specielt stof

Hvidløg

Hvidløg indeholder en kompleks blanding af svovlholdige stoffer. Det er videnskabeligt dokumenteret, at disse stoffer har en positiv effekt på forebyggelse og behandling af kræft, behandling af forhøjet kolesterol og andre hjertekarsygdomme, samt behandling af bakterier og svampe.

Hvad er hvidløg?

Hvidløg (*Allium sativum*) tilhører løgfamilien (*alliaceae*), som også består af løg, skalotteløg, purløg og porer.

De aktive stoffer i hvidløg

Hvidløg indeholder det lugtfrie, svovlholdige stof, alliin. Når hvidløg snittes eller knuses, bliver alliin lavet om til allicin og mange andre aktive stoffer, der for det meste indeholder svovl. Nogle af disse stoffer giver de medicinske virkninger.

De svovlholdige stoffer bliver hurtigt nedbrudt og kan være svære at adskille fra hinanden. Det betyder, at sammensætningen af aktive stoffer i hvidløg produkter varierer meget, afhængigt af fremstillingsprocessen. Dette er også en del af forklaringen på de meget forskellige resultater, som er fundet i videnskabelige undersøgelser af hvidløgsvirkning.

Hvidløg som kosttilskud og naturlægemiddel

En god kvalitet af hvidløg produkter er helt afhængig af en nænsom fremstillingsproces, fordi nogle af de aktive stoffer blandt andet er

følsomme over for varme. Visse hvidløg produkter er registreret som naturlægemidler i Danmark.

Dokumentation - virkninger og bivirkninger

Videnskabelige undersøgelser, bl.a. fra Bulgarien, dokumenterer, at hvidløg reducerer bakterier og svampe.

Hvidløg kan muligvis forstærke effekten af blodfortyndende medicin

Hvidløg har i sig selv en blodfortyndende effekt og kan derfor i nogle tilfælde forstærke effekten af blodfortyndende medicin. Det er derfor vigtigt at kontrollere dosis af blodfortyndende medicin i samråd med lægen, hvis du spiser hvidløg produkter.

Hvidløg bør ikke indtages forud for operation

Hvidløg kan give øget risiko for blødning ved operation og bør derfor ikke indtages som kosttilskud eller naturlægemiddel fra syv dage før operation.

Tal med din læge

Det er vigtigt, at du taler med lægen, hvis du tager produkter med hvidløg samtidig med, at du får andre behandlinger.



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