

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velværeconsultationer, 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 eftermiddag

Patienten er en 34-årig kvinde, som er kunstner. Hun lever sundt, hverken ryger eller drikker kaffe, og laver pilates og yoga hver dag.

Patienten siger: Jeg har det meget skidt, jeg er meget træt og har ondt i muskler og led. Det kommer og går og gør ikke altid ondt på samme sted. Lægerne kan ikke finde ud af, hvad der er galt med mig. Kan du hjælpe mig med at finde ud af, hvad jeg skal gøre for at komme af med mine smerter og min træthed?

Jeg svarer: Jeg kan godt hjælpe dig med det. Først vil jeg aflæse din puls. På den måde kan jeg finde ud af tilstanden i celler og væv og generelt i organismen som helhed. Jeg kan bl.a. aflæse den grundlæggende årsag til, hvorfor du har smerter og lider af træthed.

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende tilstand i krop og psyke og hvilke ubalancer, der kan være ved at udvikle sig. 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 den grundlæggende årsag til, at patienten er træt og har ondt i muskler og led, er nedsat fordøjelseskapacitet – dvs. at fordøjelsen

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

kan ikke klare at omsætte, optage og forbrænde alt, hvad patienten indtager, og derfor er der ophobet restprodukter fra fordøjelsesprocessen i muskler og led.

Det er da rart, at få en forklaring på det hele, svarer patienten.

Og jeg siger så: Og igen kan vi gå lidt dybere ned i det – jeg kan fortælle, at årsagen til, at du har nedsat fordøjelseskapacitet er, at du i perioder har overbelastet fordøjelsen ved at spise og drikke for meget og forkert, specielt om aftenen hvor fordøjelseskapaciteten generelt er nedsat.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg har en tendens til at nyde god mad og drikke, og jeg har i mange år spist alt for meget, specielt om aftenen hvor vi næsten altid har gæster eller er ude og spise hos venner, kendte og familie og der bliver serveret rigtig meget god mad.

Jeg siger: Jeg vil anbefale dig fire ting:

1. Du bliver nødt til aflaste din fordøjelse i en periode – det kan du gøre ved at undgå kød, fisk og fjerkræ, alkohol, modne lagrede oste og friturestegte madvarer.

2. Spis mindre om aftenen og spis tidlig aftensmad, gerne før kl. 18. Det, vi spiser om aftenen kan, vi ikke nå at fordøje og omsætte, inden vi skal sove. Det er derfor bedst med et let aftensmåltid uden brød, ost, pasta, yoghurt e.l. Det bedste en tynd grøntsagssuppe, f.eks. tomatsuppe, stærkt krydret med ingefær, sort

peber, spidskommen og fennikel. De stærke krydderier stimulerer fordøjelsen og forbrændingen. Hvis man er mere sulten, kan man evt. komme byg i suppen, f.eks. perlebyg, knækket byg eller bygflager.

3. Spis 2-3 stykker frisk eller 2-3 stykker syltet ingefær efter hvert måltid. Hvis du tager et par skiver frisk ingefær, kan du evt. komme lidt citronsaft og salt på. Det stimulerer fordøjelsen og hjælper til, at maden kan blive fuldstændigt forbrændt og omsat.

4. Begynd at udøve Transcendental Meditation 20 minutter to gange dagligt, som har vist sig i videnskabelige studier at fjerne træthed og gøre, at man bliver frisk og fuld af energi. Desuden har forskning vist, at fordøjelsen bliver bedre med Transcendental Meditation. Det skyldes, at under meditationen kommer der en dyb velgørende hvile i hele organismen, som aktiverer det parasympatiske nervesystem, som er det, der stimulerer og højner fordøjelsen.

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

Desuden vil jeg også sætte dig på en speciel udrensningskur for at fjerne mange af de ophobede restprodukter, som i øjeblikket belaster din organisme.

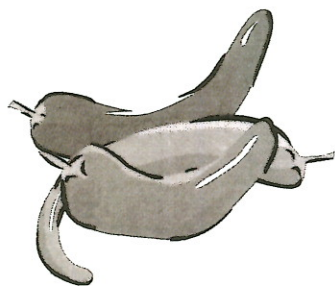
Specielt stof Stærke krydderier

De stærke krydderier fremmer fordøjelsen, det er f.eks. ingefær, sort peber, chili, cayenne, og paprika. Desuden er der en række andre krydderier, som ikke er stærke, men som også fremmer fordøjelsen, f.eks. spidskommen, fennikelfrø, bukkehornsfør, og gurkemeje.

Har man nedsat fordøjelseskapa-
pacitet, kan det være en fordel at
begynde at bruge disse krydderier.
Men man bør være forsigtig, for
nogle mennesker kan ikke tåle de
stærke krydderier.

Hvis man har en sart mave eller har
tendens til sure opstød eller hals-
brand, bør man bruge de stærke
krydderier i meget små mængder
og i stedet holde sig til de fordø-
jelsesfremmende krydderier, som
ikke er stærke, dvs spidskommen,
fennikelfrø, bukkehornsfør, og
gurkemeje.

For at få den bedste virkning af
krydderierne er det bedst at købe
og opbevare dem i hel tilstand, så
de kan bevare mest muligt i sig af
deres aromatiske forbindelser. Når
man skal til at lave mad, må man
kværne dem i en krydderikværn, så
de er friskkværnede.



Hvis man har travlt, kan man købe
krydderierne færdigkværnet og
færdigblandet, i form af f.eks. karry.
Herpå er det bedst at svitse kryd-
derierne, enten som start på mad-
lavningen eller i slutningen af
madlavningen. Det er bedst at svitse
krydderierne i en blanding af klaret
smør og rapsolie, der skal bruges
middelvarme.

Hvis man bruger krydderier som
start på madlavningen, kan man
derefter tilsætte grøntsager eller
linser og svitse dem med i fedtstof-
fet, og efter et stykke tid tilsætte
vand og derpå lade det hele koge.
Hvis man bruger krydderierne som
afslutning på madlavningen, hælder
man blot de svitsede krydderier ned
i den ret, man er ved at være færdig
med, f.eks. suppe, sovs, stuvning, og
sammenkogte retter.

Der er lavet foreløbig forskning på
forsøgsdyr, der peger i retning af,
at de nævnte krydderier sammen
med andre tiltag kan være med til at
forebygge cancer og lindre mange
andre sygdomme.

Generel viden

Lidt om fordøjelsen og dens rest- produkter

Restprodukter er et udtryk, som jeg
bruger om rester, der bliver til overs
fra dannelsen eller nedbrydningen
af fysiske og/eller kemiske stoffer,
som ikke hører hjemme i krop-
pen, eller som kroppen danner for
meget af. Hvis vi gør noget for lidt,
for meget eller forkert, kan det føre
til ophobning af restprodukter.
Når restprodukter hober sig op i
organer og væv, kan det bl.a. føre til
stivhed og smerter i muskler og led,
hovedpine samt problemer med at
tage sig i vægt.

Restprodukter kan skyldes, at vi i
en periode har spist for meget eller
forkert. Det er mad, som vi ikke har
kunnet fordøje, forbrænde og om-
sætte helt. Restprodukterne af den
delvise nedbrydning bliver ophobet
i celler og væv som restprodukter.

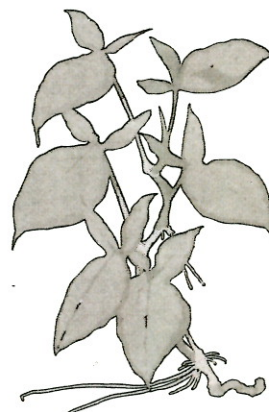
Vores fordøjelse er en forbræn-
dingsproces, som vi kan sammen-
ligne med et indre bål, der begynder
at fortære alt, hvad vi lægger på
det. På samme måde går vores for-
døjelse i gang med at nedbryde og
forbrænde alt, hvad vi indtager.

Men et bål kan ikke brænde alle
former for stof helt ned – f.eks. kan
det ikke helt brænde plastic, metal

og vådt brænde. Efter at disse ting
er brændt, bliver der restprodukter
tilbage.



På samme måde kan vores fordø-
jelse heller ikke forbrænde alt, hvad
vi indtager. Nogle fødeemner er
tungt fordøjelige, f.eks. kød og alt
for store måltider. Der bliver rest-
produkter tilovers, som ophobes i
organismen som slagter i celler og
væv, hvor de kan forårsage stivhed,
ubehag og smerter.



*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 natur-
medicinske virksomheder.