

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

Patienten er en 54-årig mand, som arbejder inden for teknik og reparation.

Patienten siger:

Jeg er træt – jeg er udmattet hele tiden. Jeg kan dårligt nok hænge sammen. Jeg er træt, når jeg vågner om morgenen og hele dagen igennem, jeg kan ikke udføre noget på mit arbejde og er nødt til at melde mig syg hele tiden. Kan du hjælpe mig med at få energi?

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, at du har problemer med træthed. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde frem til den grundlæggende årsag til, at han har problemer med træthed (the root cause). Jeg aflæser den generelle tilstand i hele organismen, og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler.

Ved at undersøge denne patient finder jeg ud af, at han sover overfladisk og går for sent i seng. Søvn efter midnat er langt mere overfladisk end søvn før midnat.

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

Desuden er hans nervesystem i en generel tilstand af anspændthed, og det gør søvnen mere overfladisk.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg sover ikke godt. Jeg kommer for sent i seng, for min kone går sent i seng, og jeg kan ikke gå i seng før hende, for så vågner jeg og kan ikke sove igen.

Jeg siger: Det er svært at gøre noget ved sådan en dybere liggende træthed, der har været i mange år. Men det vigtigste er at sørge for, at søvnen bliver dybere. Søvn kan blive dybere, hvis dit nervesystem bliver mere afslappet.

Nu og her vil jeg anbefale dig følgende:

1. Den første ting, jeg vil anbefale, er at sørge for behagelig varme, i alle de lokaler hvor du sover, arbejder og opholder dig i øvrigt. Varme virker beroligende på nervesystemet. Det kan du gøre enten ved at undgå enhver form for afkøling, specielt om vinteren. Sørg for varm påklædning. Ophold dig i varme rum, vær varmt klædt på, både udendørs og indendørs i de kolde årstider. Polarhue, skisokker, med tætsiddende lag underst.

2. Den anden ting jeg vil anbefale er at give dig selv massage. Det bedste er en helkropsmassage med opvarmet sesamololie.

3. Den tredje ting, jeg vil anbefale er at forære dig selv en ayurvedisk massage af en professionel Maha-

rishi ayurveda tekniker. Det virker afslappende, sætter gang i hele blodgennemstrømningen og virker rensende på hele organismen.

Jeg vil råde dig til at få denne massage tre dage i træk, herpå en gang om ugen 3 uger i træk og herpå en gang om måneden i tre måneder.

Den bedste massageolie for dig er opvarmet sesamololie, iblandet lavendelolie i forholdet 10:1.

4. Den fjerde ting jeg vil anbefale er at undgå stimulanser, som giver energi ad kunstig vej og derfor er noget, der tærer på og udmatter kroppens naturlige energireserver. Stimulanser er fx kaffe, sort te, grøn te, hvid te, ginseng, kakao, chokolade, kondivand, og cola.

Desuden vil jeg råde dig til at gå ned til din egen læge og få taget en række blodprøver for at udelukke, at du fejler en behandlingskrævende sygdom.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at han kommer igen om tre uger, for at fortælle om svaret på blodprøverne og for at se, hvordan det er gået med kuren.

Efterhånden som dine symptomer lindres og du får det bedre, 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.

Specielt stof

Lidt om ayurvedisk massage, også kaldet abhyanga.

Massage

Der findes mange forskellige udgaver af ayurvedisk massage. Den mest virkningsfulde type er den klassiske originale ayurvediske massage, også kendt under betegnelsen Maharishi ayurvedamassage. Den er opkaldt efter inderen Maharishi Mahesh Yogi, fordi han har genoprettet massagen i sin rene oprindelige form i 1970'erne.

Den ayurvediske massage abhyanga er en massageform, hvor man masserer kroppen med bestemte typer af velgørende opvarmede olier og bruger bestemte langsomme rolige bevægelser i en bestemt rækkefølge. Massagen udføres i stilhed og har først og fremmest en dybt afstressende og afslappende virkning. Massagen får nervesystemet til at falde til ro.



Blid massage med varm olie er velgørende og afslappende. Varm olie på huden virker i sig selv beroligende på hele nervesystemet, fordi den varme olie trænger ind i alle de myriader af små nerveender, der ligger i huden som et vidt forgrenet netværk. Den varme olie beroliger nerveenderne og dermed resten af nervesystemet, så hele kroppen falder til ro.

Under massagen bliver olien absorberet af huden og trækker ind i kroppen, hvor olien blødgør, afspænder og giver næring til nervebaner, sener, led og muskler.

Det generelle princip er, at det pri-

mært er olien, der virker, ikke massagen. Så det er vigtigt at massøren vælger den bedst mulige olie, og bruger rigeligt af den.

Her er en liste over de vigtigste virkninger af den ayurvediske oliemassage abhyanga:

- får nervesystemet til at falde til ro
- giver velvære
- skaber balance i kroppen
- opløser og fjerner slagter og restprodukter fra kroppen
- afhjælper hovedpine og giver styrke til hele kroppen
- giver bedre nattesøvn
- øger kroppens modstandskraft
- øger smidigheden i muskler, led og væv
- bevarer huden blød, glat og spændstig
- styrker væksten og udviklingen af dit barns krop

Man bør ikke få den ayurvediske oliemassage, hvis man har forstoppelse, lider af dårlig fordøjelse, er syg, eller føler sig skidt tilpas. Desuden bør kvinder ikke få oliemassage under menstruationen.

Brug sesamolie til oliemassagen

Med mindre en bestemt olie er ordineret, er økologisk koldpresset sesamolie den bedste olie til oliemassage. Sesamolie kan i enkelte tilfælde irritere huden hvis man har sart hud. Hvis man ikke kan tåle sesamolie, så bør massøren bruge olivenolie eller kokosolie. Kokosolie er velegnet i varmt vejr.

Tilsæt gerne forskellige former for aromaolie til basisolien i forholdet 1:10, dvs. 10 ml aromaolie til 1 dl basisolie. Hvilken aromaolie, massøren skal bruge, afhænger af, hvilke ubalancer der er i kroppen. Hvis du er stresset og ikke kan sove, kan du anvende lavendelolie.

Sesamolie til massage er sundt

Forskning har vist, at sesamolie har en naturlig evne til at bekæmpe bakterier og vira. Sesamolie virker desuden som en antioxidant og neutraliserer frie radikaler i celler og væv.

Olien beskytter mod klor i svømmehallen og kan lindre de negative virkninger af strålebehandlinger og røntgenbilleder. Sesamolie trænger også hurtigt ind gennem huden og kommer ind i kroppens væv, hvor oliemolekylerne tiltrækker fedtopløselige toksiner og bringer dem med sig ud i blodbanen, hvorfra toksiner og nedbrydningsprodukter kommer ned i mavetarmkanalen og bliver udskilt med kroppens normale daglige affaldsprodukter.

Oliemassagen virker ikke blot afslappende, sætter gang i hele blodgennemstrømningen og virker rensende på hele organismen, men føles også behagelig og giver et vidunderligt velvære, der breder sig i både krop og sind.

I København kan man få den oprindelige klassiske ayurvediske oliemassage hos Henning Hansen på tlf. 41 60 16 60 eller Mette Skov på tlf. 30 30 71 73. De har begge to arbejdet med denne type blid massage gennem mange år.



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.