

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk



Læge Charlotte Bech arbejder med naturlige og holistiske metoder gennem velværekonultationer, hvor man kan få personlig vejledning i kost, motion, adfærd, lydterapi, aromaterapi, etc., udarbejdet på grundlag af ens individuelle sinds- og krops-type.

Patienthistorie

Mandag morgen: Min første patient er en 41-årig kvinde.

Patienten siger: *Jeg har mavesmerter, og det bliver værre og værre. Jeg er forstoppet hele tiden og har kun afføring en gang om ugen. Jeg føler mig meget oppustet og ligner tit en gravid kvinde. Jeg har haft tendens til forstoppelse, lige siden jeg fik fjernet blindtarmen for ti år siden, men de sidste par måneder er det blevet værre pga. stress på mit arbejde. Der har været mange nedskæringer på arbejdet, og nu skal vi nå det hele på den halve tid. Jeg vil ikke tage medicin for mine mavesmerter, men vil gerne have det bedre. Kan du hjælpe mig?*

Jeg svarer: Ja, det kan jeg. Jeg starter med at aflæse din puls for at finde ud af den grundlæggende årsag til smerterne og forstoppelsen. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at blive rask.

Ved at aflæse pulsen hos denne patient finder jeg ud af, at årsagen til mavesmerterne skyldes forstoppelsen, og at forstoppelsen i dette tilfælde skyldes arvæv omkring tarmene – at smerterne i virkeligheden skyldes, at der er indsnævring på tarmen pga. arvæv. Det er opstået efter, at patienten har fået fjernet blindtarmen – efter sådan en operation i bughulen kan der godt opstå arvæv efterfølgende. Kroppen danner en hård og garnagtig form for bindevæv som reaktion på

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

det kirurgiske indgreb. Det står klart for mig ud fra puls-læsningen, at der er dannet arvæv omkring tarmene, både tyndtarmen og tyktarmen. Dette arvæv har indsnævret passagen for fødemassen, der skal passere ned igennem tarmene. Det betyder, at fødemassen nogle gange kan sætte sig fast som en prop, og så vil patienten få det værre og værre. Hvis patienten spiser, vil det kun give mere ubehag, efterhånden som fødemassen hober sig op og udvider den del af tarmen, som ligger ovenfor 'proppen.'

Det er rigtigt, svarer patienten, det er ofte sådan, at jeg føler det, som om der sidder noget fast, og når jeg spiser noget, bliver smerterne værre. Ja nogle gange mister jeg helt appetitten og kan kun spise ganske lidt.

Jeg siger: *Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få undersøgt dine tarme for at udelukke, at der ikke er noget alvorligt galt. Det mener jeg ikke, at der er, men for at være på den sikre side, vurderer jeg, at det er bedst at få dig undersøgt nøje. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:*

1. Transcendental Meditation vil hjælpe dig. Dette er en enkel, mental teknik til dyb hvile, som udøves siddende bekvemt i en stol med lukkede øjne 20 minutter to gange dagligt. I den dybe hvile kan kroppen regenerere, og dyb hvile er en tilstand, som stimulerer hele tarmsystemet og fordøjelsesprocessen. Når kroppen slapper af, bliver der dannet flere fordøjelsesenzymer og fordøjelsessafter, og man kan faktisk ofte høre, at når mediterende begynder deres udøvelse af Tran-

scendental Meditation, så begynder tarmene at arbejde.

2. Drik et glas stort vand om morgenen på fastende hjerte. Det sætter gang i hele fordøjelsen. Desuden er det vigtigt at spise en kost, der naturligt virker befordrende for passagen af fødeemner gennem tarmen, f.eks. figner, svesker, rosiner, og byggrød. Det er bedst at drikke og spise varme ting. Desuden skal du undgå de fødevarer, der virker forstoppende, som f.eks. pasta, gærbrød, ost, alle former for kød og fjerkræ og alt, hvad der er råt, tørt og koldt. Til slut er det vigtigt at drikke rigeligt med væske og at indtage tilstrækkeligt med fedtstof, som rapsolie og klaret smør

3. Masser hele din maveregion fra brystkassen ned til lårene med amerikansk olie om aftenen før sengetid. Du skal varme olien op først, så den bliver mere tyndflydende og lettere kan trænge ind til arvævet. Jo varmere olien er, jo bedre virker den. Der skal bruges masser af olie! Og massagen skal være helt blid og nænsom med bevægelser i urets retning.

Efter massagen skal der en varmedunk på i 10 minutter. Oliens trængsel ind til arvævet og gør det blødere og kan ved daglig massage hjælpe til at få arvævet opløst. Det er ikke massagen i sig selv, der virker, det er olien, der har effekt. Så der vil ikke være nogen særlig effekt af at massere uden olie, og der vil heller ikke være nogen særlig effekt ved at massere med en anden olie. Man skal være forberedt på, at det kan tage lang tid at få blodgjort og opløst arvæv

4. Tag et urtepræparat, der hedder Maharishi Triphala Plus. Tag 3 tabletter ved sengetid med varmt, kogt vand. Hvis det ikke hjælper nok, og du stadig er forstoppet, kan du øge det til 3 tabletter om morgenen efter morgenmaden og 5 tabletter ved sengetid, begge gange skal tabletterne tages med kogt varmt vand. Urtepræparatet kan man købe hos Maharishi Ayurveda i Rørvig.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun 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.

Specielt emne

Maharishi Triphala Plus

Hvis du føler dig sløv, energiforladt og forstoppet, betyder det, at affaldsstoffer hober sig op i din krop. Når fordøjelsen ikke fungerer, og du er forstoppet, kan det føre til eksem eller hudkløe, menstruationssmerter, træthed, depression og mange andre forskellige sygdomme.

Maharishi Triphala Plus kan skabe balance i fordøjelsen og afføringen og hjælpe til at tabe sig i vægt. Den indeholder tre specielle frugter - amalaki, haritaki og bibhitaki, også kaldet triphala - som alle tre besidder de særlige 'rasayana'-egenskaber, som giver helbredelse og foryngelse. Desuden indeholder den rosenudtræk, som har en anti-inflammatorisk effekt på tarmslimhinden. Mange patienter med forstoppelse lider også af inflammation i tarmslimhinden, fordi forstoppelse er belastende for tarmslimhinden, og derfor er der tilsat rosenudtræk.

Maharishi Triphala Plus har den forunderlige egenskab, at den både hjælper imod forstoppelse og diarrhea. Det er fordi, at den normaliserer hele mavetarmsystemet og skaber balance i hele mavetarmkanalen.

Maharishi Triphala Plus 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. På trods af den udrensende effekt, fremmer den optagelsen af næringsstoffer fra maden. Den hjælper desuden kroppen til at danne mere ojas, det fineste produkt i fordøjelsen, som forebygger sygdom, skaber udstråling fra huden og forynger kroppen med ny energi og livskraft. Maharishi Ayurveda bruger kun de mest udsøgte og sjældne frugter, som er dyrket økologisk, sået og høstet på astrologisk gunstige tidspunkter, og høstet solmodne.

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, at der er den højeste hygiejniske standard, at man undgår tungmetaller, og at tabletterne indeholder de ingredienser, som står på pakken etc. Det kan købes hos Maharishi Ayurveda i Rørvig.

Generel viden

Lidt om forstoppelse

Forstoppelse kan være tegn på en mekanisk hindring for, at fødemassen kan passere. Ofte er der tale om arvæv, som dannes efter et kirurgisk indgreb i mave-tarm regionen. Arvævet begynder at opstå nogen tid efter operationen og kan med årene vokse sig større og større og blive mere og mere hårdt. Det kan lægge sig omkring tarmene som en form for spindelvæv, der holder tarmene fast i nogle 'hårnålesving' der gør, at fødemassen kan have vanskeligt ved at passere. Arvævet kan også nogle steder lægge sig som en ring omkring tarmen og indsnævre tarmen, så det kan være vanskeligt for fødemassen at passere igennem, og med risiko for, at der dannes tarmslyng. I disse tilfælde vil en fiberholdig kost gøre forstoppelsen værre.

Der kan også være mange andre årsager til forstoppelse: f.eks. at man indtager for lidt væske eller for lidt olie/smør. Fødemassen skal helst have en vandig/fedt konsistens for at passere ned gennem tarmsystemet. Hvis fødemassen er for tør, bliver det

sværere for den at glide ned gennem tarmene, og hvis fødemassen er meget tør, kan den i nogle tilfælde danne en tør 'prop'. Derfor er det vigtigt at sørge for at drikke rigeligt med væske, gerne urtete og saft og vand i løbet af dagen, og sørge for at få tilstrækkeligt med fedtstof, f.eks. rapsolie og ghee (klaret smør).

En anden hyppig årsag til forstoppelse er anspændthed - hvis man ikke giver sig selv god tid og ro til at spise og fordøje sin mad, vil mavetarmsystemet ikke fungere så godt. Når man har travlt og skynder sig, er kroppen domineret af en 'fight-and-flight' reaktion, som bremser for fordøjelsen. For når man er i kamp eller på flugt, har man ikke tid til at gå på toilettet. Det registrer kroppens egen iboende intelligens, og dæmper derfor fordøjelsesfunktionerne. Derfor er det vigtigt at sidde ned, når man spiser, og ikke spise mens man står op eller går eller cykler. Det er en god idé at lukke øjnene og tage et øjeblik fyldt med taknemmelighed, evt. sige en lille takkebøn, før man spiser. Det er også en god idé at sidde efter maden i 5-10 minutter og tage den med ro, inden man rejser sig op og går videre. Det er bedst at undgå at tale om arbejde eller konflikter, mens man spiser, og at undgå restauranter og caféer, hvor der hele tiden kører fjernsyn og høj musik. Det er bedst at spise i venlige, lyse og rolige omgivelser.

Kilde: Maharishis vediske medicin.

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-streffet.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 naturmedicinske virksomheder.