

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk

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



Patienthistorie

Tirsdag formiddag:

Min fjerde patient er en 51-årig kvinde, der nu arbejder som coach efter at have arbejdet som stewardesse i 23 år. Hun er generelt set sund og rask, og sover godt.

Patienten siger: Jeg har hæmori-der. Det svier og klør, og nogle gange gør det meget ondt, specielt når jeg er på toilettet. Kan du hjælpe mig med at komme af med mine hæmorider?

Jeg svarer: Jeg kan godt hjælpe dig med det. Først-vil jeg aflæse din puls. På den måde kan jeg finde ud af, hvad der er den grundlæggende årsag til, at du danner hæmorider. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med det.

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at hun har hæmorider. 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 patientens hæmorider er forstoppelse. Hæmoriderne har hun fået, fordi hun har haft en tendens til forstoppelse, som hun

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

har haft pga. meget skiftende arbejdstider som stewardesse. I dag, hvor hun lever et regelmæssigt liv med regelmæssige rutiner, fungerer hendes mave og fordøjelse normalt.

Det er rigtigt, svarer patienten, i alle de år, hvor jeg arbejdede som stewardesse, havde jeg tendens til forstoppelse og må stadig passe på for at holde gang i maven og fordøjelsen.

Jeg siger: Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få undersøgt din endetarm for at udelukke, at der er noget alvorligt galt. Det mener jeg ikke, at der er.

Nu og her vil jeg anbefale dig seks ting:

1. Få hjælp af kirurgi. De ayurvediske tekster anbefaler, at hæmorider behandles ved hjælp af et kirurgisk eller andre fysiske indgreb. Der er flere enkle og effektive metoder, f.eks. elastikmetoden, som ikke er et egentligt kirurgisk indgreb.

2. Lav yogastillinger to gange hver dag, morgen og aften, her er især skulderstanden vigtig.

3. Hvis du har hoste, er det vigtigt at få det behandlet, da hoste kan forværre tilstanden.

4. Indtag ½ tsk. aloe vera-gele rørt op med ½ tsk. ingefærpulver to gange dagligt, før måltiderne

5. Desuden kan det hjælpe at smøre området med mentholatum, en salve som fås på apoteket. Salven indeholder menthol, pebermynte og kamfer og er derfor stærk, men kan lindre på generne.

6. Til sidst er det vigtigt at sørge for regelmæssig afføring, f.eks. ved at drikke et stort glas vand om morgenen, drikke rigeligt med væske i løbet af dagen, spise godt med fibre, frugt og grønt, og undgå tungt fordøjelige fødevarer som fastfood, kød og friturestegt mad.

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.

Efterhånden som dine hæmorider bliver bedre, kan vi begynde at se på andre aspekter af din livsstil, som din kostplan, dit parforhold, din bolig, og dine vaner og rutiner. Der er nogle specielle urtepræparater, som jeg vil anbefale dig når du kommer næste gang.



Specielt stof Mentholatum

Mentholatum er et gammelt kendt middel, som har været anvendt siden 1889. Mentholatum indeholder 100% rene olier fra bl.a. eucalyptus, menthol og fyrretræ. Mentholatum salve har mange anvendelsesformer. Det er et mildt, men virksomt middel, som lindrer ved mange tilstande udover hæmorider, f.eks. forkølelse, hofeber, rød og irriteret hud, kløe fra insektbid og let hovedpine.

Forkølelse og hoste

Ved forkølelse og hoste samt ved milde tilfælde af hofeber, kan det anbefales at benytte Mentholatum salve på følgende måde:

- Smør salven regelmæssigt i næseborene og under næsen.
- Smør salven på halsen og brystet

Det giver en bedre luftpassage og nedsætter irritation i næsen ved kløe og nysen.



Tør og irriteret hud

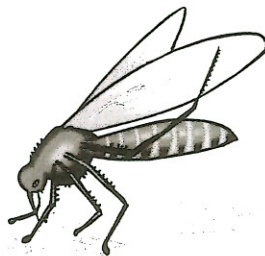
Ved forkølelse oplever man ofte, at huden omkring næse og mund bliver indtørret, skællende, rød og irriteret. Generne kan afhjælpes ved at smøre de udsatte områder med Mentholatum-salve. Samtidig med, at det giver en behagelig kølende fornemmelse, hjælper salven huden tilbage til sund tilstand.

Hovedpine

Med en kølende effekt mildner Mentholatum-salve ubehag ved let hovedpine.

- Smør salven på tindinger, pande

og nakke. Lig ned og slap af mens følelsen af kølende lindring breder sig udover de udsatte områder.



Insektbid

Undgå kløe fra insektbid - smør et tyndt lag salve på området, hvor du er blevet bidt eller stukket.

Selvom Mentholatum-salve er mild og uden bivirkninger af nogen art ved udvortes brug, må salven ikke indtages gennem munden eller påsmøres i svelget. Undgå kontakt med øjnene. Skyld godt med lunkent/varmt vand, hvis salven er kommet i kontakt med øjnene.

Generel viden

Lidt om hæmorider

Hæmorider er en slags åreknuder, som sidder omkring endetarmsåbningen. Det er en hyppig tilstand, som er godartet (dvs. den bliver ikke til kræft), men den kan give en del gener i form af svie, kløe og smerter. Ca. 1/5 af alle i 40-års-alderen har eller har haft hæmorider. Forekomsten øges med alderen.

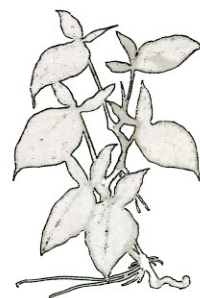
Hæmorider har tendens til at opstå ved øget tryk i maven, dvs. ved forstoppelse og hård afføring, ved fedme, hoste, graviditet og skrumpelever. Det er altsammen situationer, hvor der er øget tryk på blodårerne omkring endetarmen og dårligere afløb.

Det øgede tryk betyder, at blodårerne udvides og bliver større. Normalt ligger blodårerne skjult nede under slimhinden i endetarmen, men når blodårerne bliver udvidet og bliver større, begynder de at bule ud fra slimhindens væg.

Til sidst kan de bule så meget ud, at de stikker ud af endetarmsåbningen. Denne udposning af en blodåre er det, man kalder en hæmoride.

Som regel går hæmoriderne i sig selv igen, hvis man undgår risikofaktorerne. Gravide med hæmorider oplever oftest, at de forsvinder igen, når barnet er født. Det vigtigste er at holde afføringen blød og undgå at sidde for længe på toiletet og presse for at få afføringen ud.

Nogle hæmorider kan behandles ved at sætte en stram elastik rundt om hæmoridens stilk. På den måde fjerner man blodforsyningen til hæmoriden, og den vil af sig selv falde af i løbet af et par uger. Korrekt udført er behandlingen smertefri og stort set fri for komplikationer. Man kan også fjerne hæmoriderne ved egentlig operation. Det kan være den eneste behandlingsmulighed ved hæmorider med svære gener, hvor anden behandling ikke er lykkedes.



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 naturmedicinske virksomheder.