

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

I juni måned og igen i oktober var jeg inviteret til Island, hvor jeg gav konsultationer om dagen og holdt sundhedsseminarer om aftenen.

Onsdag formiddag:

Sidst på formiddagen kommer der en 31-årig kvinde, som er gift og har et mindre barn. Hun stammer oprindeligt fra Kroatien, men bor nu på Island og er gift med islandsk mand.

Patienten siger: Jeg kommer, fordi jeg let bliver vred. Jeg var med til dine sundhedsseminarer i juni, hvor du bl.a. fortalte om de tre kropstyper. Du kan sikkert ikke genkende mig, for vi var jo mange, omkring 80-90 hver aften, og jeg sad nede bag ved. Se – her er mine noter, jeg skrev det hele ned.

Du fortalte om én af kropstyperne, pittatypen, som har let til at reagere med irritabilitet. Der følte jeg mig ramt. Jeg er så irriteret hele tiden, jeg hidser mig op over ingenting og kan eksplodere op i hovedet på folk. Sådan har jeg været, lige så længe jeg kan huske.

Det sker også på mit arbejde, så jeg har ikke lyst til gå på arbejde. Jeg vil bare helst være hjemme og være alene. Så har jeg det nogenlunde. Det er nok pga. min

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

kropstype. 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, at du reagerer med irritabilitet og vrede. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Jeg aflæser patientens puls for at finde ud af den grundlæggende årsag til, at patienten reagerer med vrede (the root cause). 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 irritabiliteten i dette tilfælde skyldes en traumatisk begivenhed i patientens liv, formentlig da hun var omkring 11-12 år gammel, eller før.

Det er rigtigt, *svarer patienten*, Det passer. Mine forældre blev skilt, da jeg omkring 12 år gammel. Men forinden var der et år eller længere, hvor der var mange konflikter mellem dem, og jeg var ked af det. Men før den tid var jeg ikke så vred eller irriteret, jeg havde et helt andet temperament som barn.

Jeg siger: Du er stadig vred over, at dine forældre blev skilt, og på den måde ødelagde dit liv, din tryghed, din base og dine håb og længsler om en lykkelig familie. Derfor må vi arbejde med dine

følelser, din skuffelse og dine bedste drømme.

Den vigtigste behandling består i Stilhedsterapi ved Braco. Det kan du få i Danmark til februar. Hvis det kan lade sig gøre, at du kommer til København til februar, kan du opleve stilhedsterapi.

Desuden vil jeg anbefale dig at sørge for at få et stabilt energiniveau hele dagen igennem. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende faktorer, som vi ved har afgørende betydning for at stabilisere energiniveauet:

1. Kost

Det er vigtigt at sørge for at få sunde proteiner og sunde fedtstoffer hele dagen igennem, specielt fra tidlig morgenstund. Jeg vil anbefale en solid morgenmad, fx femkornsgrød iblandet nødder, mandler, rosiner, svesker, sesamfrø samt solsikkekerner, kogt på vand. Når grøden er færdig og serveret i tallerkenen, kan du komme følgende oven på grøden: kæmpe-natlysolie, hørfrøolie, klaret smør samt lidt frisk yoghurt eller A38.

2. Hvile

Sørg for at få rigeligt med hvile. Hvil om eftermiddagen efter arbejde, liggende på ryggen med lukkede øjne i 10-20 minutter. Gå lidt tidligere i seng hver dag, indtil du kan gå i seng omkring kl. 21,30. Begynd med at gå ti minutter tidligere i seng i to uger, efter to uger, kan du gå ti minutter tidligere i seng end det tidspunkt, og så

fremdeles, indtil du kan gå i seng kl. halv ti. Undgå at være oppe om natten eller arbejde om natten.

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

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.

Stilhedsterapi ved Braco

Stilhedsterapien foregår ved, at behandleren står foran en gruppe af mennesker og ser på dem i stilhed i fem minutter, hvorefter gruppen går ud igen. Hvor andre terapiformer (som fysioterapi, lydterapi og aromaterapi) virker på det fysiske plan – altså det man kan se og høre gennem de fem sanser – virker stilhedsterapi i det usynlige område af eksistens gennem nervesystemet. Stilhedsterapi kan kun gives af en behandler, som selv har opnået en stabil og dyb indre stilhed.

Så vidt vides er der i øjeblikket kun én behandler, der er i stand til at give denne form for terapi. Han kaldes Braco (udtales Bratzo og betyder Lillebror) og giver hverken foredrag eller undervis-

ning. Men hans stille tilstedeværelse rummer så stærk en energi, at tusindvis af mennesker allerede har mærket en bedring af deres sygdomme eller har fået en forbedret livskvalitet i det hele taget.

Over 200.000 mennesker i Europa valfarter hvert år til steder, hvor Braco stiller sin stilhed til rådighed. Han er hverken healer eller religiøs, og han tager ikke løn for sit arbejde, men lever af at sælge dvd'er. Nogle mennesker vil have god effekt af denne terapiform og andre vil ikke have nogen effekt. Det kender vi fra fx akupunktur, hvor man ved, at ca. 5 % af befolkningen ikke har effekt af akupunktur. Der foreligger endnu ingen videnskabelig dokumentation for effekten af stilhedsterapi, og der stilles ingen garanti for behandlingerne.

Men mange tusind mennesker, der har oplevet Bracos stille energi, beretter om, at deres skavanker er forsvundet eller blevet mindre generende. Enkelte oplever, at selv kroniske eller andre alvorlige sygdomme bliver lindret og i visse tilfælde direkte helbredt, fx gigt, sukkersyge, sklerose, rygsmerter og tumorer. Desuden oplever mange, hvordan de kommer af

med stress, bekymringer, familiekonflikter, økonomiske vanskeligheder og andre problemer.

Erfaringen viser, at det i de fleste tilfælde ikke er nok med en enkelt behandling, specielt hvis der er tale om alvorlige eller kroniske sygdomme. En kvinde med cyster på æggestokkene skulle eksempelvis have syv behandlinger, før problemet forsvandt.

Braco kommer næste gang til Danmark den

4. - 5. - 6. februar. 2011

Se nærmere information for tid og sted på **www.braco.nu**



Godt og sundt for børn

er titlen på Charlotte Bechs nye bog, som lige er udkommet på Nyt Nordisk Forlag.

Bogen koncentrerer sig både om børns fysiske og psykiske behov.

368 sider, kr. 249

www.charlottebech.dk

Clairvoyance

- og spirituel vejledning

Pr. telefon

alle dage kl. 9-19

15 min. kr. 150

Helle Westergaard

60 46 12 56

www.hellewestergaard.dk

