

# HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

[www.charlottebech.dk](http://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'.*



## Kvinde med leddegigt

Min patient er en 62-årig kvinde, som er yogalærer. Hun lever sundt, hverken ryger eller drikker kaffe, og foruden at dyrke yoga hver dag går hun ture i den friske luft på landet, hvor hun bor.

Patienten siger: Jeg har det meget skidt, jeg er meget træt og har ondt i muskler og led, specielt det ene knæ. Det er meget hævet med store væskeansamlinger og gør rigtig ondt. Jeg er meget bekymret, for jeg kan ikke længere lave alle yogastillingerne. Det gør mig især bekymret, fordi jeg jo underviser i yoga. Lægerne har sagt, at jeg har leddegigt, og de vil have, at jeg skal tage binyrebarkhormon (prednisolon) og methotrexat, to stærke former for medicin. Det vil jeg helst undgå, hvis det er muligt. Jeg er ikke begyndt på noget af det endnu, men tager smertestillende medicin hver dag. Kan du hjælpe mig med, hvad jeg skal gøre for at komme af med mine smerter?

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. Ved at aflæse pulsen finder jeg ud af, at den grundlæggende årsag til, at patienten har leddegigt og har ondt i muskler og led, er dels anspændthed i nervesystemet, der nedsætter fordøjelseskapaleteten, og dels ophobning af 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 ophobede nedbrydningsprodukter fra fordøjelsesprocessen er, at du i perioder har overbelastet fordøjelsen ved at spise og drikke for meget og forkert. Der er også en arvelig komponent i det – du har arvet dispositionen for at få leddegigt, formentlig fra din mor.

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.

Jeg siger: Jeg vil anbefale dig fire ting:

1. Først og fremmest må du tage på en intensiv ayurvedisk udrensningkur i en måned – det, vi kalder for fuld panchakarma, dvs 21 dages intensiv behandling efterfulgt af en uges hvile. Ellers kommer vi ikke til bunds i ophobningen af nedbrydningsprodukter, og det vil kun blive værre, som tiden går. Men fordi du endnu ikke har taget noget af den stærke medicin, er det sandsynligt, at det er muligt at nå til bunds i det via en intensiv kur.

2. Begynd at spise mindre om aftenen og spise 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 el.lign. I stedet er 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 eller knækket byg eller bygflager.

3. Spis 2-3 stykker frisk eller 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. Sørg for at få de sunde fedtstoffer hver dag, så du får omega 3, 6 og 9 fedtsyrerne gennem maden: fx nødder (valnødder, hasselnødder, paranødder, pistasjenødder, cashewnødder, makademianødder), mandler, frø (sesamfrø, hørfrø, solsikkefrø), kerner (græskarkerner, pinjekerner), avocado, oliven, de sunde planteolier (rapsolie, olivenolie) og klaret smør. Undgå jordnødder, da de indeholder flere stoffer, som kan være sundhedsskadelige.

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 bestille et intensivt kurophold og indføre de nye rutiner. Evt. kan der til den tid blive tale om nogle urtepræparater og kosttilskud, som jeg vil anbefale.

## Generel viden

### Lidt om fordøjelsen og dens nedbrydningsprodukter

Nedbrydningsprodukter er et udtryk, jeg bruger om rester, der bliver til overs fra dannelsen eller nedbrydningen af fysiske og/eller kemiske stoffer, som ikke hører hjemme i kroppen, eller som krop-

pen danner for meget af. Hvis vi gør noget for lidt, for meget eller forkert, kan det føre til ophobning af nedbrydningsprodukter. Når nedbrydningsprodukter 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 tabe sig i vægt.

Nedbrydningsprodukter kan skyldes, at vi i en periode har spist for meget eller forkert. Det er mad, som vi ikke har kunnet fordøje, forbrænde og omsætte helt. Nedbrydningsprodukter af den delvise nedbrydning bliver ophobet i celler og væv som restprodukter. Vores fordøjelse er en forbrændingsproces, som vi kan sammenligne med et indre bål, der begynder at fortære alt, hvad vi lægger på det. På samme måde går vores fordøjelse 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 fordøjelse heller ikke forbrænde alt, hvad vi indtager. Nogle fødeemner er tungt fordøjelige, f.eks. kød og alt for store måltider. Der bliver nedbrydningsprodukter tilovers, som ophobes i organismen som slagter i celler og væv, hvor de kan forårsage stivhed, ubehag og smerter.

### **Specielt stof** **Ayurvedisk detox-kur i Indien - panchakarmakur**

Hvis en ubalance sidder dybt rod-fæstet og er vanskelig at håndtere, kan det være nødvendigt med et intensivt ayurvedisk kurophold, hvor man systematisk renser kroppen ud og genopbygger de forskellige væv. Dette kaldes for panchakarma, som virker ikke bare udrensende, men også direkte foryngende. Man kan også tage panchakarma forebyggende. Hvis man kan afsætte tid og ressourcer, er det ideelt med panchakarma fire gange om året,

bedst omkring de tidspunkter, hvor årstiderne skifter.

### **Panchakarmakur**

Kuren består af tre faser: En forkur, en hovedkur og en efterkur. Du kan vælge at tage forkuren og efterkuren derhjemme i samarbejde med mig, så du får mest muligt ud af dit ophold og kan få hovedkur i flere dage under selve opholdet.

Forkur og efterkur er en detox, hvor man spiser og drikker efter bestemte forskrifter. Der er ikke tale om faste. Forkuren tager ni dage og efterkuren kan tage op til 40 dage, alt afhængigt af, hvor meget man selv ønsker at gøre ud af det. Hovedkuren består af forskellige velgørende former for massage (med diverse olier, urteafkog, ler, etc.), forskellige typer af varmebehandlinger, afslappende oliestrøm over panden, oliebad, vandbad, øjenbehandlinger, ørebehandlinger, ansigtsbehandlinger, hudbehandlinger og meget meget mere, alt sammen i en helt bestemt rækkefølge, og sammen med en nøje afstemt plan for mad og drikke.

Det er ideelt, hvis man kan tage panchakarma i sit eget klima og på et sted, hvor man følger de oprindelige klassiske ayurvediske principper, og hvor der ikke foregår andre aktiviteter end panchakarma, og der kun bliver lavet eller serveret den specielle kurmad. Det nærmeste sted, der opfylder disse kriterier er Mesnali, som ligger naturskønt højt oppe i de norske fjelde ved Sjusøen i nærheden af Lillehammer. Stedet ledes af den danske læge Lars Rasmussen, som har en unik ekspertise inden for panchakarma [www.ayurveda.no](http://www.ayurveda.no)

### **Kur i Indien**

Mange tager til Indien for panchakarma – men det bør man være meget forsigtig med. Nogle kommer hjem mere syge, end da de tog af sted. Der er risiko for mange sygdomme i Indien, og i mange byer er der massiv luftforurening, som kan skade lungerne og frem-

kalde allergier. Desuden har mange mennesker svært ved at vænne sig til varmen, den stærke sol kan skade huden, og mange steder er hygiejnen ikke på samme niveau som i Europa.

### **Klinikken i Maitreyi**

Men hvis man alligevel har mod på at tage til Indien, er det mest ideelle sted Maitreyi i det sydlige Indien. Det ligger i Tamil Nadu, tæt ved grænsen til Kerala, i fredfyldte omgivelser og med et klima, der er behageligt året rundt (undtagen højsommeren i marts, april og maj, hvor det er alt for varmt).

Klinikken ligger midt i en plantage med kokospalmer, mangotræer og duftende jasminbuske, gennemrislet af åer og små vandfald, ved foden af en række frodige og skovklædte høje bjerge. Det er et af de få områder i Indien, der er klassificeret som lavrisiko for malaria. Det betyder, at man ikke behøver at spise stærk medicin under opholdet for at forebygge malaria. [www.maitreyivedic.in](http://www.maitreyivedic.in)

Klinikken i Maitreyi er bygget i den oprindelige yogiske arkitektur, kaldet for Maharishi vastu, hvor bygningerne ligger præcist i forhold til verdenshjørnerne, og indgangen er fra øst, hvor solen står op. Bygningerne har desuden bestemte proportioner, symmetrier og former, som markant forøger virkningen af kuren. Desuden praktiserer man her den oprindelige klassiske ayurveda (kaldet for Maharishi ayurveda), præcist efter de oldindiske forskrifter. (Dette er unikt, selv i Indien, hvor ayurvedaen de fleste steder er forurennet.) Maitreyi ledes af en specialuddannet ashtavaidya (ayurvedisk læge).

Maitreyi er et eksklusivt sted med plads til max. 12 gæster. Danske gæster kan komme fra juni-november, hvor klimaet er mest behageligt og befordrende for udrensning. Hvis du vil være sikker på at få plads, må du melde dig i god tid via

[www.charlottebech.dk](http://www.charlottebech.dk)