

HOLISTISKE HELSETIPS

Læge Charlotte Bech, Gentofte

+45 33 31 54 44

www.charlottebech.dk

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



Patienthistorie

Min patient er en 63-årig mand, som er selvstændig erhvervsdrivende. Han er generelt set en sund og rask mand, som spiser sundt og hverken ryger eller drikker.

Patienten siger: Jeg har svien i maven, lige midt imellem ribbenene, og det bliver værre og værre. Det bliver værre lige efter at jeg har spist, og jeg går rundt og har lidt kvalme hele tiden. Jeg har halsbrand og sure opstød. Jeg har meget travlt med mit firma og arbejder meget hårdt for at klare det hele. Jeg vil helst ikke tage medicin for mine mavesmerter, men vil gerne have det bedre. Kan du hjælpe mig med at komme af med mit ubehag og den svien?

Jeg svarer: Jeg kan godt hjælpe dig med det. Først vil jeg aflæse din puls, så jeg finde ud af, hvorfor du har ubehag og svien i maven. 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 han har sviende fornemmelse i maven. 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 svien er en irriteret slimhinde i mavesækken

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

og tolvfingertarmen, formentlig pga. en tendens til at danne for meget syre.

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

Jeg siger: Det er opstået dels pga. din kropstype, og dels fordi at du presser dig selv hele tiden for at nå alt det, der er nødvendigt for at få succes i dit firma. Din kropstype viser, at du er disponeret for at danne syre og for at være målrettet, resultatorienteret og flittig - og det betyder, at du skal passe på med ikke at blive stresset.

Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få undersøgt din mavesæk og din tolvfingertarm for at få klarlagt, om der er bakterier i mavesækken. Er der det, skal du have en tre-stofs antibiotika-behandling. Desuden vil jeg gerne 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. Nu og her vil jeg anbefale dig 6 ting:

1. Drik et stort glas vand om morgenen, som har stået i et kobberkrus natten over. Dernæst er det vigtigt at undgå syredannende mad og drikke, dvs. undgå kaffe, hvidt sukker og stærke krydderier som sort pe-

ber, ingefær, chili og cayennepeber. Undgå sure frugter og frugtsafter, som smager surt, såsom citrusfrugter, umodne frugter samt lemonade, grapefrugtsaft og tranebærsaft. Undgå syltede grøntsager og frugter, som f.eks. syltede asier, agurker, græskar. Begræns indtagelsen af alkohol og kød, fisk og fjerkræ. Undgå rygning, også passiv rygning.

2. Indtag basedannende mad og drikke, som f.eks. grøntsager, især kogte eller bagte kartofler, og kogt varm mælk, grød kogt med sødmælk, og at indtage tilstrækkeligt med fedtstof, som rapsolie og klareret smør. Især kartoffelvand og andet grønsagsvand har en god effekt på syre i mavesækken og spiserøret.

3. I akutte situationer, hvor du oplever at symptomerne bliver værre, hvis du f.eks. har haft en stresset dag, kan du prøve Gaviscon, der er et syrebindende middel, som danner et skumlag oven på syren og nedsætter risikoen for, at syre render op i spiserøret. Det kan være, at symptomerne netop kommer fra spiserøret.

4. Drik varmt risvand imellem måltiderne. Det virker neutraliserende på mavesyren og er meget nærende. Mavesækken må ikke være tom, så spring derfor ikke måltider over. Spis lidt hver anden time og sørg for at få et godt og solidt morgenmåltid med protein, f.eks. grød kogt med sødmælk. Frugt og frugtsaft bør være af søde modne frugter og bør kun tages efter måltiderne og i begrænset mængde.

5. Jeg vil anbefale, at du ligger ned og hviler på venstre side efter hvert måltid i 5-10 minutter. Når man ligger på venstre side, stimulerer man ganske blidt lukkemekanismen mellem spiserør og mavesæk, så maden bliver i mavesækken. Desuden stimulerer man maveporten til at åbne sig så maden kan glide ud af mavesækken ned i tolvfingertarmen og videre længere ned i hele tarmsystemet. Det betyder, at maden ikke kommer op igen i form af sure opstød. I øvrigt kan det hjælpe dig at genoprette balancen i hele din stressrespons.

6. Jeg vil anbefale Transcendental Meditation, som 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 forskning har vist, at der under meditationen dannes mere base og mindre syre i hele organismen, som tegn på mindre stress. Desuden dannes der færre stresshormoner og åndedrættet og hjerteslagene falder til ro.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at han 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 dit ubehag i maven aftager, 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 mod mavesyre, som jeg vil anbefale dig når du kommer næste gang.

Specielt stof **Varmt risvand**

Risvand neutraliserer syren i mavesækken og virker meget nærende på celler og væv og alle organsystemer. Varmt risvand laves af 2 liter vand, som koges med 2 håndfulde brune økologiske ris i to timer, med en knivspids salt og en knivspids karry. Herpå blendes det og hældes på termoflaske. Det kan man drikke

i løbet af dagen imellem måltiderne. Det er vigtigt, at risene er økologiske, for ellers kan der være rester fra sprøjtemidler og kunstgødning, og sådanne rester har en syredannende effekt.

Risvand virker desuden rensende på hele fordøjelseskanaalen og urinvejene. Det giver energi og opbygger en styrke generelt i hele kroppen. Det er også velegnet, hvis man mangler væske eller føler sig mat under eller efter et sygdomsforløb. Det er også en god idé at drikke risvand, hvis man gerne vil tabe sig – så kan man drikke det som en form for snack i løbet af dagen. Kanji bringer balance i hele organismen fordi det er varmt, flydende og nærende.

Generel viden **Lidt om mavesyre**

Omkring 1/4 af alle danskere har prøvet at have sure opstød og halsbrand. Det kommer som regel på grund af mavesyre. Mavesyre, som dannes i mavesækken, er nødvendig for, at vi kan nedbryde og fordøje den mad, vi spiser. Men samtidigt er det netop mavesyren, der kan give anledning til halsbrand og sure opstød.

Der kan være tre årsager til, at man bliver generet af halsbrand og sure opstød:

1. Tilbageløb af mavesyre fra mavesækken op i spiserøret
2. Mavesår
3. Irriteret mavesæk.

Den hyppigste årsag er en irriteret mavesæk, som ses hos de fleste med sure opstød og halsbrand. Kun 1/3 har tilbageløb af mavesyre til spiserøret eller mavesår.

1. Tilbageløb af mavesyre

Normalt befinder mavesyren sig i mavesækken, hvor en lukkemekanisme forhindrer, at mavesyren løber op i spiserøret. Hos nogle fungerer lukkemekanismen ikke, f.eks. hvis man har spiserørsbrok, og mavesyren kan derfor løbe op i spiserøret. Når det sker, får man

halsbrand og sure opstød. Det kan især komme lige efter et måltid, når man bøjer sig forover, eller når man ligger ned.

2. Mavesår

Mavesår skyldes som regel enten mavesyre, og/eller infektion med bakterier eller brug af medicin (acetylsalicylsyre og gigtmicin). Kombinationen af bakteriel infektion og mavesyre kan føre til mavesår, ligesom langvarig brug af ibuprofen, diclofenac eller aspirin (hjertemagnyl) kan fremkalde mavesår. Hvis man er udsat for stress, vil kroppen danne for store mængder af syre og det kan disponere for at få mavesår.

Hvis man har mavesår, vil man være generet af smerter i den øverste del af maven, udover halsbrand og sure opstød. Smerterne i maven beskrives typisk som sultsmerter, og de bliver mindre hvis man spiser noget mad. Smerterne kan i nogle tilfælde blive så kraftige, at man er nødt til at ligge helt stille i sengen.

3. Irriteret mave

Langt de fleste med sure opstød og halsbrand har hverken mavesår eller tilbageløb af mavesyren til spiserøret – men derimod en irriteret maveslimhinde. Det er vanskeligt at behandle en irriteret maveslimhinde. Hos omkring 1/4 forsvinder generne af sig selv uden behandling. Almindelige råd om ophør med tobak og alkohol samt at undgå syredannende mad og drikke er det mest effektive.



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.