

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, lydterapi, aromaterapi, etc., udarbejdet på grundlag af ens individuelle sinds- og krops-type.

Patienthistorie

Mandag aften:

Min sidste patient er en 68-årig kvinde, der har eget firma. Hun har aldrig fejlet noget alvorligt og lever sundt.

Patienten siger: Jeg har problemer med at sove. Jeg har ikke sovet ret meget i de sidste 4 år. Jeg kan ikke falde i søvn om aftenen, og når jeg endelig falder i søvn, er det meget overfladisk, og jeg vågner tidligt, omkring kl. 5. Jeg er aldrig udhvilet og frisk, men falder i søvn i løbet af dagen, f.eks. når jeg sidder til møder. Kan du hjælpe mig med til at sove 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 har problemer med at sove. 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 problemer med at sove. 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 patientens søvnløshed skyldes, at patienten lider af posttraumatisk stress-syndrom, og årsagen til det er

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

et chok, der ligger nogle år tilbage, og som hænger sammen med et chok, der ligger endnu længere tilbage i den tidlige ungdom.

Det er rigtigt, *svarer patienten*, for fire år siden begik min søn selvmord. Det var et chok for mig at se ham. Specielt, fordi jeg har oplevet noget lignende før - da jeg var 13 år begik min far selvmord, og det var også et chok for mig.

Jeg siger: Det er fornuftigt af dig at komme her - det er vigtigt at behandle den chok-tilstand, som din krop befinder sig i. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:

1. 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 bliver stress og dybt rodfæstede spændinger opløst, og her kan kroppen regenerere på en dybtgående måde.

Forskning har vist, at TM er den mest effektive metode til at behandle post-traumatisk stress-syndrom på, og har også vist, at dem, der mediterer regelmæssigt, generelt har lettere ved at falde i søvn og sover bedre end andre.

2. Etabler en god søvnhygiejne

Dvs. at soveværelset bør indrettes, så det kun signalerer søvn. Der må ikke være computer, telefon, TV, radio, bøger, blade, aviser, video, el.lign. i soveværelset. Udsmykningen og farvevalget skal være så enkelt og roligt som muligt.

3. Indstil kroppen på søvn

Omkring en time før du skal i seng, skal du begynde at indstille kroppen på søvn, dvs. ikke arbejde med computer, læse eller skrive, diskutere eller dyrke motion.

I stedet kan du give dig selv lidt blid fodmassage med en essentiel lavendel-olie, mens du lytter til beroligende og afslappende musik.

4. Begynd at bruge nogle specielle aromaolier:

- a. vata aroma olie til om dagen
- b. nidra aroma olie til om natten

De kan bruges i en aromalampe, som er en lille skål med vand og et par dråber af den koncentrerede aromaolie over et fyrfadsllys. Varmen fra lyset får vandet til at blive varmet op, og oliedråberne fordampes og giver en dejlig duft i hele lokalet, som får nervesystemet til at slappe af og skaber en følelse af velvære i hele kroppen.



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

IYS-strejfet 4/2009

om tre uger, for at se, hvordan det er gået med at indføre de nye rutiner.

Efterhånden som din søvn 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 ayurvediske urtepræparater og mixturer, som jeg vil anbefale dig, når du kommer næste gang.

Specielt stof

Søvn

Mange mennesker har problemer med at sove. Forskning gennem de seneste tyve år har vist, at 10-20% af befolkningen lider af forskellige typer søvnforstyrrelser. Men mindre end 1% af dem er i behandling.

Den almindeligste søvnforstyrrelse er insomni (problemer med at falde i søvn og/eller vågne for tidligt) og obstruktiv søvn apnø, OSA, hvor man sover dårligt pga af uregelmæssig snorken, gentagne vejtrækningspauser i løbet af søvnen og er så søvnig i løbet af dagen, at man kan falde i søvn næsten overalt.

Der er også mange, der sover dårligt pga. døgnrytmeforstyrrelser, f.eks. jet-lag (tidszoneskift), søvnforstyrrelser i forbindelse med skifteholdsarbejde og vagtfunktioner og forsinket søvnfasesyndrom. Desuden kan visse sygdomme føre til problemer med at sove.

Her er der fysiologiske processer, som vækker én, f.eks. når immunsystemet er aktivt med at bekæmpe en infektion, kan det holde én vågen eller vække én. Hoste og epileptiske anfald kan vække én, og hvis man skal op om natten for at gå på toilettet, som f.eks. hvis man lider af prostata.

Endelig kan søvnen være forstyrret pga. post-traumatisk stresssyndrom – dvs. at man har været udsat for en stresspåvirkning eller et chok, der har været så alvorligt, at kroppen bliver ved med at reagere på det i mange år bagefter. Her er

nervesystemet blevet så anspændt pga. chokket, at det ikke kan falde til ro igen.

Søvnforstyrrelser kan være meget vanskelige at behandle. Det vigtigste princip er at holde en fast rutine – gå i seng og stå op på samme tid hver dag, også i weekenden.

Det er også godt at hjælpe kroppen til at indstille sig på søvn om aftenen, allerede en time før man skal i seng. Man kan forberede kroppen på at sove ved at 'geare ned', dvs. man skal ikke læse og skrive, indgå i diskussioner eller dyrke motion, men i stedet høre beroligende musik og give sig selv fodmassage med opvarmet olie, f.eks. sesamololie eller lavendelolie.

Generel viden

Lidt om aromaterapi 2

Forskning har vist, at aromaterapi påvirker vores følelser. Det er fordi, at vores duftnerve er den eneste nerve i kroppen, som udgør en direkte vej fra det ydre miljø til hjernen. Vores duftnerve stimulerer det limbiske system i hjernen, som har at gøre med følelser, ønsker, og hukommelse, og som igen er forbundet til det endokrine system, der regulerer kroppens hormonbalance. Derfor virker aromaterapi med det samme og er velegnet til f.eks. at give en dybere og mere rolig søvn og at falde i søvn hurtigere.

Udover de generelle anvendelsesmetoder anvender vi også aromaterapi i specifikke tilfælde:

Beroligende:

De dufte, som virker beroligende er appelsintræets blomst, roser, og kamille.

Stresslindring:

De dufte, der lindrer ved stress, er sandeltræsolie, olie fra muskatnød og lavendel.

Angst:

Den duft, der virker bedst imod angst og løfter ens humør, er patchouli.

Aroma-olierne fra Maharishi ayurveda er af den bedst mulige kvalitet, fordi de er lavet af rene essentielle olier, og ikke indeholder nogen former for alkohol, syntetiske duftstoffer eller blandingsolier.

De aromaolier, som jeg anbefaler specielt til at afhjælpe søvnproblemer er:

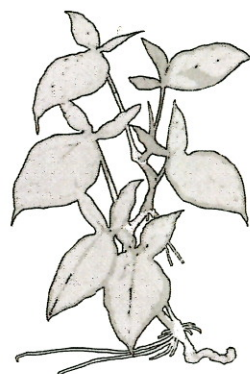
1. Vata aromaolie, som indeholder essentielle olier af basilikum, geranium, roser, fennikel, kinesisk appelsintræ og oregano.

2. Nidra aromaolie, som indeholder essentielle olier af lavendel, oregano, kinesisk appelsintræ, jasminer, kamille og basilikum.

3. Lavendel aromaolie

4. Bergamot aromaolie

Man kan brænde aromaolierne på sit kontor, i sin stue, soveværelse eller i sit meditationsrum. Man kan også have aromaterapi i sin bil – det er blot at dryppe et par dråber på et stykke Kleenex og lægge det på sædet ved siden af. Det virker hurtigt, og så dufter de dejligt!



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.