

# 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

Min patient er en 75-årig mand, som hele sit liv har levet sundt og aldrig fejlet noget.

*Patienten siger:* Jeg er så træt og udmattet. Det har været nu i over et halvt år. Jeg har været hos læge flere gange, og han siger, at der ikke er noget galt. Jeg havde lidt hoste for nogle måneder siden, og jeg fik taget et røntgenbillede, men det viste ikke noget. Og nu hoster jeg ikke længere. 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 er så træt og udmattet. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at patienten er træt og oppustet og har slim i halsen. Jeg aflæser den generelle tilstand i hele organismen og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler. Hos denne patient finder jeg ud af, at årsagen til symptomerne skyldes en skjult infektion, formentlig infektion med de atypiske bakterier, der hedder mycoplasmabakterier. Man kan gå rundt med denne infektion

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

i lang tid, nogle gange i årevis, uden at man har andre symptomer end træthed.

Infektionen gør én meget træt fordi immunsystemet hele tiden arbejder på højtryk for at bekæmpe bakterierne. Undersøgelser har vist, at nogle patienter, som havde fået diagnosen 'kronisk træthedssyndrom', i virkeligheden havde en infektion med disse atypiske mycoplasmabakterier, og de blev raske ved at få den rette antibiotikabehandling.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg er meget meget træt, men fejler ikke andet og har ikke andre symptomer.

*Jeg siger:* Du har hostet for nogle måneder siden, og det tyder på, at de atypiske mycoplasmabakterier på et tidspunkt har inficeret dine luftveje. Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få taget prøver, for at udelukke, at du har en anden behandlingskrævende sygdom. Det mener jeg ikke, at du har, men det er bedst at være på den sikre side. Dernæst vil jeg sørge for at du bliver undersøgt for, om du har denne infektion ved at tage en blodprøve og en spytpøve.

Behandling af de atypiske mycoplasmabakterier er antibiotika. Jeg vil derfor sætte dig i behandling med den rette form for antibiotika. Desuden vil jeg anbefale dig at spise rå hvidløg hver dag i 4 uger - du kan snitte hvidløgene eller rive dem og komme dem i salatdressing eller

ovenpå varm mad. Hvidløg er en mild form for naturlig antibiotika.

Desuden vil jeg anbefale dig at styrke dit immunforsvar, så din krop selv kan hjælpe med til at bekæmpe infektionen. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende faktorer, som vi ved har afgørende betydning for at styrke immunforsvaret:

### 1. Et godt humør

Se om du kan komme til at grine hver dag. Se en sjov film, læs sjove bøger, gå i morskabsteater. Det gode humør skaber positive molekyler i kroppen og styrker på den måde immunforsvaret.

### 2. Vær sammen med positive mennesker

dvs mennesker som er positive over for dig. Det er dem der støtter og hjælper dig, ønsker at det går dig godt, behandler dig med respekt og drager omsorg for dig. Alle mennesker er positive i visse sammenhænge, men kunsten er at vælge dem, der lige præcis er positive over for dig personligt. Undgå situationer og mennesker, der skaber negative følelser hos dig - som enten direkte eller indirekte gør dig dårligt tilpas eller får dig til at føle, at du ikke er god nok, eller på andre måder dræner dine energier. Negative følelse skaber negative molekyler i kroppen og kan føre til fysiske ubalancer.

### 3. Undgå stress

Se om du kan indrette din dagligdag, så der er god tid til det, der er vigtigt. Det kan være, at du er nødt

til at skære ned på visse aktiviteter, som ikke er vigtige, f.eks. at læse aviser, eller snakke i telefon i timevis.

#### 4. Hvile:

Sørg for at få rigeligt med hvile. Hvil om eftermiddagen efter arbejde, liggende på ryggen med lukkede øjne i 10-20 minutter. Gå tidligere i seng, indtil du kan gå i seng ca. kl. halv ti. Begynd med at gå ti minutter tidligere i seng i to uger, derefter går du ti minutter tidligere i seng end det tidspunkt og så fremdeles, indtil du kan gå i seng kl. halv ti. Undgå at være oppe eller arbejde om natten. Hold en ugentlig fridag, helt fri for pligter og arbejde. Overvej om TM-meditation er noget for dig. Transcendental Meditation, som er verdens ældste form for meditation, giver en hvile der er langt dybere end selv den dybeste søvnhvile, og derved fører TM-meditation til en dybtgående og effektiv regenerering af hele organismen.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at han kommer igen om tre uger for at se, hvordan det er gået med antibiotikakuren og for at få svar på undersøgelserne på hospitalet.

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, fordi du i de sidste mange måneder er blevet underernæret.

#### Generel viden

##### Lidt om atypiske mykoplasma-bakterier

De atypiske bakterier er atypiske, fordi de er meget små og adskiller sig fra andre bakterier ved at mangle en cellevæg. Det betyder, at bakterien er naturligt resistent overfor almindelig penicillin. Infektioner kan dog behandles med andre former for antibiotika.

Mycoplasmainfektion viser sig typisk ved ondt i halsen, hovedpine, kuldefornemmelser og hoste. Infektionen kan udvikle sig til lungebetændelse, der har fået navnet 'kold lungebetændelse'. Betegnelsen hentyder formentlig til, at man bruger en særlig biokemisk test til at påvise bakterierne i blodprøver (kuldeagglutinin test). Nogle mener, at betegnelse 'kold lungebetændelse' hentyder til, at man ikke får feber, men langt de fleste får feber, hvis infektionen har udviklet sig til lungebetændelse. Andre mener at betegnelsen hentyder til, at man får kuldefornemmelser, netop pga feberen.

En kold lungebetændelse udvikler sig som en almindelig forkølelse med ondt i halsen, hovedpine, løbende og tæt næse, let temperaturforhøjelse og tør hoste. Langt de fleste mærker kun sygdommen som en almindelig forkølelse. Sygdommen er langvarig, og mange hoster i op til 3-4 uger. Man kan få hoste, som varer i ugevis, nogle gange månedvis. Da man godt kan få sygdommen flere gange efter hinanden i løbet af den samme vinter, kan man være generet af hoste i flere måneder.

Kold lungebetændelse rammer mest de 5-25 årige, mens den er sjælden hos børn under 5 år og hos ældre over 50 år. Sygdommen ser man hvert vinter, men cirka hvert 4. år ses rigtig mange tilfælde - en såkaldt epidemi.

Der er en inkubationsperiode på 1-3 uger fra smitte til symptomer. Kold lungebetændelse er meget smitsom. Sygdommen smitter igennem luften - for eksempel ved hoste, eller bare ved at trække vejret og tale. På steder hvor mange er samlet - skoler og arbejdspladser - kan sygdommen hurtigt sprede sig.

Det specielle ved infektionen er, at det nogle gange kan ske, at bakterierne forbliver i kroppen selv efter, at hosten er gået over. Når bakterierne på denne måde forbliver i kroppen,

kan det føre til langvarig træthed, fordi kroppens immunforsvar hele tiden må forsøge at bekæmpe bakterierne. Det kan være svært at stille diagnosen, fordi de specifikke symptomer er væk.

Forskning har vist, at der er mange mennesker med kronisk træthedsyndrom, som er fejlagnostiseret og i virkeligheden lider af infektion med atypiske mykoplasma-bakterier, og som derfor kan komme af med deres årelange træthed, når de bliver behandlet med den rette form for antibiotika. Penicillin har ikke nogeneffekt, men man kan behandle med erythromycin eller tetracyclin, der begge er antibiotika. Der skal behandles over længere tid, fx over 2-3 uger, da mycoplasma vokser langsomt.

Hvis man har hoste, er det vigtigt at vide, at hosterefleks er en naturlig mekanisme, som hjælper kroppen med at komme af med slim, der dannes i luftvejene pga. bakterierne, så hoste bør ikke undertrykkes.

Den langvarige hoste tærer på kræfterne, så man må sørge for at få en sund, varm og nærende frisk tilberedt kost samt ekstra tilskud af vitaminer og mineraler. Desuden er det vigtigt at holde varmen - at undgå træk, samt klæde sig varmt på og holde især hovedet og fødderne tørre og varme.



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.