

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

Torsdag eftermiddag:
Min sidste patient er en 41-årig mand.

Patienten siger: *Jeg har ondt i maven, og det bliver værre og værre. Det skyldes nok stress på mit arbejde, for jeg har alt for meget om ørerne - jeg har mange folk ansat, som jeg skal tage mig af, og jeg rejser meget. Jeg vil ikke tage medicin for mine mavesmerter, men vil gerne have det bedre hurtigt. Kan du hjælpe mig med at komme af med mine smerter?*

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 smerterne. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med mavesmerterne.*

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at patienten har ondt i maven (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 mavesmerterne er noget emotionelt - at smerterne i virkeligheden stammer fra det emotionelle hjerte. Det står klart for mig ud fra pulslæsningen, at patienten er skuffet, lever med en skjult sorg og føler

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

sig ufuldbyrdet i livet.

Det er rigtigt, svarer patienten, min kone afviser mig bestandigt og kritiserer mig hele tiden. Vi har ellers et godt og tilfredsstillende samkvem, men hun ønsker ikke at være sammen med mig, og det er jeg egentlig ked af, men det er der ikke nogen, der ved, heller ikke hende.

Jeg siger: *Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få undersøgt, om du lider af mavesår eller problemer med hjertekarsystemet. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:*

1. Det, der vil hjælpe dig er først og fremmest 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 det emotionelle hjerte vil gradvist begynde at komme sig igen.

2. Den anden ting, jeg vil anbefale, er at tale mere med din kone og spørge hende, hvad hun ønsker sig, hvad hun mangler, hvad du kan gøre for at gøre hende glad og lykkelig - spørg hende, hvad det er, hun mangler. I må finde god tid til at tale med hinanden uden børnene - tag evt. en weekendtur til Ribe, det er en romantisk by, hvor man kan gå sig nogle fine ture, og der er dejlig natur også. Og så må I sammen lægge en plan for, hvordan I kan gøre de ting, som hun mangler.

3. Den tredje ting, jeg vil anbefale er at skemalægge tid sammen. Efter at I har fået 4 børn, har I ikke læn-

gere tid til hinanden. I er nødt til at skemalægge nogle timer hver uge og en weekend hver måned, samt længere perioder, nogle uger i ferieperioderne, hvor det kun er jer to. Hun føler formentlig, at der er alt for mange ting i dit liv, som er vigtigere end hende - med alle dine projekter, alle dine ansatte og alle dine mange venner og bekendte og familie.

4. Den fjerde ting, jeg vil anbefale i en periode, er at få aromaterapi, der lindrer sårede følelser, såsom 'Peaceful mind', 'Pitta', 'Blissful heart', 'Worryfree' eller essentiel rosenolie. Hav det med dig i bilen, du bruger jo meget tid på at køre i bil. Du kan tage et par dråber på et stykke kleenex og lægge på sædet ved siden af dig.

Du kan også bruge det på kontoret - du kan sætte en aromalampe op, den kan købes i Bodyshop. Aromalierne kan man købe hos Maharishi Ayurveda i Rørvig.

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.

Hvis du har tegn på mavesår eller manifest hjertekarsygdom, kan jeg hjælpe dig med det også.

Efterhånden som din hjertesorg mildnes og dit humør bliver bedre, kan vi begynde at se på andre aspekter, som din kostplan, kosttilskud, og dine vaner og rutiner.

Specielt stof

Aromaterapi

Forskning har vist, at aromaterapi påvirker vores følelser. Det er, fordi vores duftsnerve er den eneste nerve i kroppen, som udgør en direkte vej fra det ydre miljø til hjernen. Vores duftsnerve 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.

I Maharishis vediske medicin anvender vi generelt dufte på 3 forskellige måder:

1. *Desinfektion* - ved at brænde blade fra Neem-træet opnås en desinficerende virkning

2. *Bade* - ved at anvende tørrede rosenblade eller blade fra den hellige basilikum i badevandet opnår vi en særlig rensende og foryngende effekt af badet

3. *Meditation* - ved at brænde røgelsespinde lavet af ren sandeltræ opnår vi en renere og mere ophøjet atomosfære, som er befordrende for meditation.

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

De dufte, som virker beroligende er vanille, appelsintræets blomst, roser,

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

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

Hos Bodyshop kan man købe aromalamp, så 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 det dejligt!

Generel viden

Lidt om det emotionelle hjerte

Indeni vores fysiske hjerte findes det emotionelle hjerte. Det emotionelle er ikke-fysisk, og kan derfor ændre sig med det samme. Hvis vi bliver såret eller skuffet, vil der komme skade på det emotionelle hjerte i form af ikke-fysiske knuder.

Vi har det i vores sprog, når vi siger: 'Hun sårede mit hjerte', eller 'han er en rigtig hjerteknuser'. Efterhånden som tiden går, vil knuderne i det emotionelle hjerte forplante sig til det fysiske hjerte, og vi vil begynde at opleve ubehag, træthed, trykken for brystet, evt. åndenød, og til sidst deciderede smerter, der begynder som dumpe smerter og

ender som stikkende smerter eller voldsomme smertejag. Hvis sorgen eller skuffelsen ikke behandles i tide, vil det med tiden udvikle sig alvorlig hjertekarsygdom, som f.eks. hjertekrampe, uregelmæssig hjerterytme, blodpropper i hjertet, el. lign.

I vores vestlige del af verden, hvor vi konstant sårer hinanden, er hjertekarsygdomme meget udbredt og er den største dødsårsag. I fjernøsten, hvor man har stor ømhed for hinanden og behandler hinanden med større respekt og omtanke, er der langt færre hjertekarsygdomme, og der er forholdsomt få, der dør af hjertekarsygdomme.

Kilde: Maharishis vediske medicin. Anbefalet af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk Copyright Charlotte Bech 2008.

Dette er ingen brevkasse, men har du et bestemt emne, som du gerne vil vide lidt mere om, kan du maile til os på info@lys-strejfet.dk

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.

NUMEROLOGI
Baseret på den oprindelige flere tusinde år gamle visdom

2320 5562



Mauren Pihl
Ring for privat konsultation
2320 5562
Kabellevej 42, 2700 Bronshøj
Medlem af Dansk Numerolog-Forbund



Regressionsterapi
- følelsesforløsende terapi,
der skaber dyb forvandling

Du får kontakt til det, som hindrer dig i at udfolde dig helt og være den, du i virkeligheden er.

Den transformation, du vil opleve, giver plads til en fornyet livskraft og glæde i dit liv.

Birgitte Starup, tlf. 35 25 12 07
Valby v/Langgade Station www.birgitte-starup.dk