

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

Min patient er en 43-årig kvinde, som er gift og har en datter på 18. Patienten har været vegetar i mange år, arbejder som receptionist og er glad for sit arbejde.

Patienten siger: *Jeg er meget træt, uanset hvor meget jeg sover. Jeg har svært ved at komme igennem timerne på arbejdet, fordi jeg er så træt. Jeg har lige givet blod, og der fandt de ud af, at min blodprocent er lav. Jeg har meget kraftige menstruationer, så jeg taber meget blod hver gang. Jeg er svimmel, og mit hjerte banker så hårdt. Jeg har også lidt åndenød. Kan du hjælpe mig med at komme af med min træthed?*

Jeg svarer: *Jeg kan godt hjælpe dig. Først vil jeg aflæse din puls for at finde ud af årsagen til, at du er træt. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med trætheden, så du kan få mere energi igen og dit gamle livsmod tilbage.*

Ved at aflæse patientens puls kan jeg finde ud af den grundlæggende årsag til, at hun hoster. 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 hovedårsagen til trætheden er den blodmangel, som lige er blevet konstateret. Blodmangel giver også de andre symptomer, som patienten lider af – åndenød, hjertebanken og svimmelhed.

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

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg har hele tiden haft på fornemmelsen, at jeg havde en lav blodprocent. Det har jeg haft før, fordi jeg har meget kraftige menstruationer.

Jeg siger: Først og fremmest vil jeg henvise dig til sygehuset for at få taget flere blodprøver, så vi kan se om du mangler jern, og for at du kan få undersøgt dit underliv, for at udelukke, at der ikke er noget alvorligt galt, siden du bløder så kraftigt og så meget i forbindelse med din menstruation. Jeg mener ikke, at det er noget alvorligt, men det bedst at være på den sikre side. Nu og her vil jeg anbefale dig fire ting:

1. Begynd at indtage jernholdig mad hver dag. Det bedste er hvedekim. Desuden er der meget jern i rosiner, spinat, og

2. Spis vitamin C sammen med jern, for jern optages bedst sammen med vitamin C. Vitamin C findes i store mængder i solbær eller den indiske amalakifrugt (indian gooseberry), kiwifrugter, appelsiner, citroner, lemon, og lime.

3. Lav Transcendental Meditation, en enkel mental teknik til dyb hvile, som udøves siddende bekvemt i en stol med lukkede øjne i 20 minutter to gange dagligt. I den dybe hvile kan kroppen regenerere, og dyb hvile er en tilstand, hvor gammel træthed opløses og hele organismen lader op med ny energi. Forskning viser, at regelmæssig udøvelse af Transcendental Meditation fører til mere energi i løbet af få dage. På den måde kan du

blive fyldt med energi på en naturlig måde, også i de perioder, hvor din blodprocent er lav.

4. Styrk din lever og din knoglemarv. De røde blodceller dannes i knoglemarven og bliver senere – i leveren. Det er derfor godt at drikke brændenældete og mælkebøttete. Endvidere er det en god idé at drikke saft af mælkebøtteblade. Det vil styrke knoglemarven og leveren i deres funktion.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om 3 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.

Specielt stof

Hvedekim

Indeholder store mængder af både jern og folinsyre. Folinsyre er et af B-vitaminerne - B9-vitamin, som er nødvendigt for at danne røde blodlegemer. Det kaldes også for folsyre, folacin eller folat. Mangel på folinsyre er den mest udbredte form for vitaminmangel i verden, og det er bl.a. derfor, at man nu mange steder i verden begynder at tilsætte folinsyre til mel. Det findes i hvedekim, men i almindeligt, hvidt mel har man netop fjernet hvedekimen, så melet kan holde sig længere. Folinsyre er vigtig for bloddannelsen i det hele taget, både for de røde og hvide blodlegemer, dvs. immunforsvaret. Desuden for huden og ikke mindst for sindet, da folinsyre medvirker til dannelsen af budbringerstofferne serotonin og noradrenalin, hvor mangel kan

medføre blandt andet depressioner og søvnproblemer. En del ældre får depression på grund af mangel på folinsyre.

Hvedekim er den del af hvedekernen. Kimen er kun en lille del af kernen, ca. 2,5%. Kimen er den del af kernen, der spirer og bliver til den nye hvedeplante. Hvedekim indeholder store mængder af protein, omkring 28%, som er mere end selv i kød. Kroppen har behov for protein til at opbygge muskelvæv og reparere skader på celler og væv. Hvedekim indeholder mere kalium og jern end nogen anden fødevarer. Hvedekim indeholder flerumættede fedtsyrer. Desuden indeholder hvedekim riboflavin, kalk, fosfor, zink, magnesium, og vitamin A, vitamin B1 og B3, som er vigtige for at få mere energi og bevare balancen i muskler, organer, hud og hår. Desuden er der store mængder af vitamin E i hvedekim – vitamin E er en vigtig antioxidant, som hjælper til at forebygge aldringsprocessen og forebygge hjertekarsygdomme og blodpropper samt styrke immunforsvaret. Hvedekim hjælper kroppen med at holde sig i topform og anvendes i vid udstrækning af sportsfolk og bodybuildere.

Undersøgelser har vist, at hvedekim er bedst for kroppen, hvis det bliver spist som det er i sin hele form – det vil sige, at det har ikke nogen effekt at indtage det i form af olie (hvedekimolie).

Hvedekim smager ikke specielt godt i sig selv. For at få bedre smag kan man langtidsriste en stor portion hvedekim i ovnen og spise det sammen med morgenmadsprodukter, som f.eks. müsli og havregrød, eller bruge det i supper og sammenkogte retter. Eller man kan komme det i kogt varm mælk sammen med kardemomme og kanel og agavesirup, eller man kan bare tage en skefuld og tygge det og nyde det. Det er bedst at komme hvedekimen i, efter at maden er kogt, således at hvedekimen ikke koges op. Der er mange af næringsstofferne, som ødelægges af kogning og bagning. Hvedekim bliver hurtigt harsk, så det skal opbevares i køleskab.

Generel viden

Blodmangel og jernmangel

Blodmangel (anæmi) betyder mangel på røde blodlegemer, som har til opgave at transportere ilt rundt i kroppen. Er der ikke nok røde blodlegemer, får vi symptomer på iltmangel – dvs. vi bliver trætte og uoplagte og kan få hjertebanken og åndenød.

Ved langvarig jernmangel kan man desuden få følgende symptomer: brændende tunge, tørhed i munden, revner i mundvigene, skøre negle, eller der kan opstå 'pica', en trang til at spise noget bestemt, for eksempel vanilleis.

Til dannelsen af røde blodlegemer skal der bruges blandt andet jern, vitamin B12 og folinsyre. Hvis én af disse stoffer mangler, får vi blodmangel.

Hvad er røde blodlegemer?

De røde blodlegemer er blodets røde celler, som kommer rundt i kroppen med blodvæsken. Når de røde blodlegemer er i lungerne, optager de ilt, og når de kommer rundt til andre dele af kroppen, afleverer de ilt til kroppens andre celler i de forskellige væv og organsystemer.

Cellerne bruger ilt til at forbrænde sukker og fedt, som giver os energi. Under forbrændingen dannes der kultveilt. Kultveilt binder sig til de røde blodlegemer, når de har afleveret ilt. Kultveilt bliver transporteret tilbage til lungerne, hvor den bliver udskilt med åndedrættet.

Hvorfor får man jernmangel?

• Manglende jern i kosten:

Jernfattig kost ses især hos vegetarer, ældre medborgere og kronisk syge mennesker. Dette hænger sammen med, at vores vigtigste kilde til jern er kød. Derudover kan spædbørn få jernmangel, især de for tidligt fødte, fordi jerndepoterne under normale omstændigheder opbygges i de sidste måneder op til fødslen.

• Øget behov:

Øget behov opstår for eksempel under graviditet eller i forbindelse med de perioder i barndommen, hvor barnet vokser meget.

• Nedsat dannelse:

ses f.eks. ved kronisk sygdom hvor kroppen er overbelastet og ikke har ressourcer til at danne tilstrækkeligt med blod

• Øget tab:

Jernmangel ses hyppigst hos kvinder med kraftige menstruationer, som ryger og ikke får tilstrækkeligt med jern i kosten.

• Nedsat optagelse:

Ved tyndtarmssygdomme, der bevirker en generelt nedsat optagelse for eksempel gluten-intolerans (cøliaki) eller Crohns sygdom.

Jernmangel uden åbenlys forklaring bør undersøges af en læge. Årsagen kan f.eks. være, at man dagligt mister små mængder af blod gennem små sår i tarmen på grund af polypper eller kræft.

Hvad kan man gøre for at undgå jernmangel?

Man kan spise en varieret kost, gerne med et jerntilskud. Gode kilder til jern omfatter blandt andet hvedekim, rosiner, røde druer, saft af røde druer, spinat, pistacienødder, hindbær, cashewnødder, fuldkornsbrød og morgenmadsprodukter, og tørrede frugter. Det er vigtigt at spise c-vitaminholdig føde sammen med den jernholdige føde, i form af f.eks. solbær, solbærsaft, kiwifrugter, appelsiner, citroner, lime etc.

Har du planer om graviditet, så tag en snak med din læge om jerntilskud under graviditeten.

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.