

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 33-årig single kvinde, som arbejder inden for salg og markedsføring.

Patienten siger: Jeg er meget ked af mit udseende. Jeg vejer lidt mere, end jeg har det godt med, og jeg har en masse små hårde buler på lårene og hofterne og omkring mit sædeparti. Kan du hjælpe mig med at få det væk?

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 din vægt og din hud. Bagefter snakker vi om, hvad du skal gøre for at komme af med symptomerne.

Først og fremmest undersøger jeg de hudområder, hvor problemet sidder, ved at se og mærke på huden. Ved at aflæse patientens puls kan jeg desuden finde frem til den grundlæggende årsag til, at hun har problemer med sin hud og sin vægt. Jeg aflæser den generelle tilstand i hele organismen og den specifikke tilstand i enkelte væv og celler.

Ved at undersøge denne patient finder jeg ud af, at hun lider af cellulite (appelsinhud), og at år-

sagen til symptomerne skyldes væskeophobning i underhuden i forbindelse med hendes fedtceller.

Det er rigtigt, svarer patienten, jeg føler at det meste af det er væske og ikke kompakt fedt.

Jeg siger: Det er svært at gøre noget ved cellulite, og det er desværre et problem, som langt de fleste kvinder har. Nu og her vil jeg anbefale dig følgende:

1. At svede, så sveden løber ned ad huden. Det kan man gøre enten ved at dyrke motion eller ved at tage sauna eller dampbad. Undgå enhver form for afkøling, specielt om vinteren. Sørg for varm påklædning.

2. Få massage eller give dig selv massage. Det kan enten være tørbørstning med en grov silkehandske eller helkropsmassage med opvarmet sesamolie.

3. Drik godt med vand, specielt varmt kogt vand i små slurke. Desuden bør du drikke et stort glas kogt varmt vand om morgenen på fastende hjerte. Det sætter gang i hele fordøjelsen og renser organismen for unødige stoffer, der har hobet sig op i fordøjelseskanaalen.

4. Spis sundt.

Undgå følgende madvarer, som fordøjelsen ikke kan nedbryde helt. Når madvarerne ikke kan nedbrydes helt, bliver der rest-

produkter til overs, som hober sig op, og som kan suge væske til sig i underhuden. Det drejer sig om tungt fordøjelig mad som kød, fjerkræ, fisk, frostvarer, færdigretter, restemad, levninger, dåsemad, tilsætningsstoffer og friturestegt mad. Undgå desuden madvarer, der indeholder et signal om at "svulme op", dvs. madvarer, der indeholder gærede processer eller er hævet på anden måde, som kager og brød med gær, surdej, natron eller bagepulver, alkohol, sojasovs og kulsyreholdige drikke.

Undgå overflødig medicin som sovepiller, slankepiller, afføringsmidler og vanddrivende midler, medmindre din læge anbefaler noget andet.

Undgå koffein, alkohol, fed mad og usunde fødevarer.

Få masser af fibre, frugt og grønt og veltilberedt mad, vegetarisk, varm og frisklavet mad.

Patienten er glad for programmet, og så aftaler vi, at hun kommer igen om tre uger, for at se, hvordan det er gået med kuren.

Efterhånden som dine symptomer lindres og du får det bedre, 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.

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

Specielt stof

Lidt om cellulite, også kaldet appelsinhud

Ekspert mener, at ca. 90% af alle kvinder over 15 år har cellulite i større eller mindre grad.

I underhuden er der bindevæv og fedtceller. Bindevævsstrøgene ligger som et netværk, hvori der ligger små grupper af fedtceller. Fedtcellerne danner en løs klump, der kan suge væske til sig, præcist som en svamp. Når det sker, svulmer klumperne op, så de buler op mod hudoverfladen. Samtidigt kan fedtcellerne selv udvides - de kan blive 100 gange større.

Det betyder, at hvis man har cellulite, kan ens overvægt primært skyldes væskeophobning. Det karakteristiske ved cellulite er, at man har svært ved at få det væk, selv om man nedsætter sin indtagelse af fedt og kalorier, da det fortrinsvis er et væskeproblem.

Cellulite er mest udbredt hos kvinder, fordi kvinders bindevæv er mere uelastisk, og fordi kvinder har flere fedtceller. De fleste hudspecialister mener, at der er tale om en fejl i lymfesystemet, så væsken i underhuden ikke drænes væk. Andre mener, at det er omvendt - at de opsvulmede fedtceller forstyrrer cirkulationen. Andre igen mener, at det kan være arveligt eller skyldes hormonelle forandringer og vægtforøgelse.

Blodet skal føre næringsstoffer ud til celler og væv. Hvis blodtilførslen nedsættes eller blokeres, kommer der ikke nok næring til, at kroppens indbyggede reparationsmekanismer kan fungere, så kroppen ikke kan genopbygge elastin og kollagen, som gør bindevævet elastisk og spændstigt. Lymfevæsken skal drænere celler og væv for væske, urenheder, affaldsstoffer og restprodukter, så hvis lymfedræningen er nedsat eller blokeret, kan væske og urenheder ikke blive fjernet, men vil hobe sig op og føre til dannelsen af cellulite.

Der er to principper for behandling:

- at svede den ophobede væske ud, så sveden løber ned ad huden (gennem sauna, dampbad og motion)

- at forbedre mikrocirkulationen af blod og lymfe (gennem massage, udrensning, sund mad og drikke, opvarmning og undgå afkøling)

Få rigeligt med motion

Det øger mikrocirkulationen i underhuden samt hjælper til at komme til at svede. Sørg for en fin balance - ikke for lidt og ikke for meget motion. Undgå anstrengelse, når du motionerer, fordi det kan føre til for tidlig aldring.

Massage

Bindevævsmassage kan foregå enten manuelt eller mekanisk. Manuelt massage kan foregå som tørborstning med en grov silkehandske eller med opvarmet sesamolie. Mekanisk massage kan være LPG, endermologi eller ultratone. FDA, som er den amerikanske pendant til Sundhedsstyrelsen, har godkendt en behandling mod cellulite, kaldet endermologi, som øger tilførslen af blod og lymfevæske til de behandlede områder, samt en beskeden øgning i kollagenproduktionen. Der er dog ingen garanti for, at behandlingen reducerer cellulite (appelsinhud) i det enkelte tilfælde, og effekten holder som regel ikke, dvs man kan blive afhængig af behandlingerne.

Udrensning

Der findes mange forskellige slags udrensningskure. Det er vigtigt at finde en udrensningskur, som passer til ens kropstype, da udrensning let kan føre til ubalance og ophobning af flere urenheder, end den fjerner. Følgende principper er dog helt generelle for alle:

- Undgå kold mad og kolde drikke. Hvis vi indtager noget, der er koldt, vil det medføre, at kroppens kanal-

systemer trækker sig sammen, og det vil lukke af for blodgennemstrømningen og lymfedræningen, specielt i de små kar, der ligger i huden.

- Undgå madvarer som er tungt fordøjelige

- Undgå at spise for meget til aften.

- Undgå desuden kød, fisk, fjerkræ samt restemad, levninger og mad fra dagen før.

- Undgå desuden mad, der indeholder at signal om at svulme op.

Undgå enhver form for afkøling

Ophold dig i varme rum, vær varmt klædt på, både udendørs og indendørs i de kolde årstider. Polarhue, skisokker, med tætsiddende lag underst. Behandling

Der tjenes mange penge på behandlinger i form af sugning eller cremer, der skal fjerne cellulite, men de har ikke dokumenteret effekt. Kirurgiske indgreb kan fjerne nogle af fedtcellerne, men kan ikke fjerne al cellulite.



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.