



Den holistiske lægebrevkasse

Kære Charlotte

Jeg vil gerne spørge dig som læge, om du mener det er muligt at diagnosticere overfølsomhed over for elektromagnetisk stråling (EHS) objektivt i Danmark, evt. på en privatklinik, ligesom Dominique Belpomme, der er onkolog og professor ved Universitetshospitalet Necker-Enfants Malades i Frankrig. Han fortæller han kan diagnosticere EHS med noget der hedder "Pulse-d'Eco-Doppler".

Desuden vil jeg gerne vide, hvad er dine gode råd til hvordan man får det bedre - uanset objektiv diagnostisering eller ej?

Jeg er selv i fuld gang med at designe en kollektion af funktionelt tøj, der kan skærme mod højfrekvent stråling fra mobiltelefoner,

computere, trådløse netværk etc., så man kan blive godt klædt på til at møde en verden fyldt med elektromagnetisk stråling. Der er jo mange mennesker efterhånden, som lider af overfølsomhed for elektromagnetisk stråling. De kan til en vis grad godt afskærme sig derhjemme, ved at undgå trådløse netværk og mobiltelefoner, lægge alting ned i kabler, og bruge fastnettelefoner, men de har brug for beskyttende tøj, så de også kan færdes ude blandt andre mennesker, og fx tage toget, selv om der er stråling fra mobilmaster og trådløse netværk.

Mvh. Mette Juul,

Kære Mette,

Der er i øjeblikket en alarmerende stigning i antallet af patienter, som lider af overfølsomhed for elektromagnetisk stråling. Man kalder denne overfølsomhed for EHS – det er en forkortelse af Electro Hyper Sensitivity. De mennesker, som lider af det, er ikke i tvivl. Derfor er det fint, at du er i gang med at designe tøj for dem, så de kan blive beskyttet imod strålingen.

Men lægevidenskaben er desværre stadig i tvivl om denne diagnose og halter bagefter med viden på området. EHS er derfor endnu ikke en anerkendt diagnose i Danmark. Det samme så vi med fibromyalgi og piskesmældslæsioner. Der var mange mennesker som led af disse symptomer i mange år, før disse to lidelser blev etableret som en anerkendt diagnose i lægeverdenen.

På trods af at EHS endnu ikke er en anerkendt diagnose, er der dog i øjeblikket enkelte læger i Danmark, især speciallæger indenfor øre-næse-hals-specialet, og speciallæger i almen medicin, dvs praktiserende læger, som stiller diagnosen ud fra symptomerne. EHS vil derfor formentlig snart blive en anerkendt diagnose.

Elektromagnetisk stråling kan være skadeligt for alle

Ud over dette fænomen - at nogle mennesker er særligt følsomme over for elektromagnetisk stråling - er der mange forskere som mener, at selv de mennesker, som ikke er følsomme over for strålingen, også bliver skadet af strålingen. Med andre ord: Forskningen tyder på, at elektromagnetisk stråling kan være skadeligt, enten man kan mærke det eller ej. Det betyder, at alle mennesker vil gøre klogt i at beskytte sig mod strålingen, inden det er for sent – for at være på den sikre side.

Forskningen viser risiko for hjerneskade

Forskningen har indtil nu vist modstridende resultater. Der er undersøgelser, som viser at det ikke er skadeligt med elektromagnetisk stråling. Mange af disse undersøgelser er betalt af mobilindustrien. Men der er også mange undersøgelser, som tyder på, at elektromagnetisk stråling kan være yderst skadeligt, fx føre til tinnitus, hovedpine, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, ADHD, træthed, uro, rastløshed, søvnløshed, synsforstyrrelser, genetiske skader på sædcellerne, nedsat sæd kvalitet, og svulster i hjernen.

Vi ser flere og flere patienter, der henvender sig til læger med alle disse symptomer, fx forældre der er bekymrede for deres børn. Mange børn er udsat for trådløst internet i skolerne og lider af hovedpine, nedsat hukommelse, søvnproblemer, dårlig hørelse, synsproblemer, dårlig koncentration, sprogproblemer eller problemer med ordblindhed. En modig mor i Guldborgsund kommune har taget konsekvensen og taget sin datter ud af skolen, fordi datteren blev dårlig af det trådløse netværk på skolen.



Læge Charlotte Bech, Gentofte
www.charlottebech.dk

Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Hvis du har nogle af de symptomer der bliver nævnt i brevkassen, bør du begynde med at gå til lægen, for at udelukke, at du fejler noget. Vejledningerne her i brevkassen er forebyggende og er ment som supplement til anden lægefaglig behandling. Hvis du overhovedet er i tvivl om noget, eller hvis du føler dig syg, eller hvis du fejler noget, så tal med din egen læge, før du begynder at følge anvisningerne. Mange af de symptomer, der bliver spurgt om her i brevkassen, kan være tegn på andre underliggende ubalancer, og derfor er det vigtigt at opsøge læge, hvis du har symptomer.

Der bliver givet mange gode råd her, så det er vigtigt, at du først og fremmest lytter til din egen krop og vælger de råd, der giver mest mening for dig og dit liv – og lad resten ligge. Bliv inspireret – og find så din egen sandhed. Rigtig god fornøjelse!



Frankrig har forbudt mobiltelefoner i skolerne

I Frankrig (og mange andre lande) er man nået langt længere med hensyn til elektromagnetisk stråling end i Danmark. Fx har man i Frankrig forbudt mobiltelefoner i skolerne op til 9. klasse.

Dominique Belpomme stiller diagnosen

Og som du nævner, er der en professor i Frankrig, Dominique Belpomme, som kan diagnosticere EHS ved hjælp af ultralyds-scanning og en række blodprøver. Blodprøverne kan vise om der er visse stressproteiner til stede, som er tegn på, at hjernen er skadet. Professoren har undersøgt 450 patienter fra 2008 til 2011. Han kalder EHS for elektromagnetisk intolerance. Der er endnu ingen læger i Danmark, som benytter denne form for dokumentation for at stille diagnosen.

Elektro-overfølsomhed kan vises via ultralyd og blodprøver

Professoren i Frankrig anvender ultralydsundersøgelse (dopplertechnologi) hvor han forbinder ultralydsapparatet med en computer. Herved kan man vurdere hjernens blodgennemstrømning. Resultaterne viser, at mennesker med elektromagnetisk intolerance har en nedsat blodgennemstrømning i hjernen, især i den venstre del af det limbiske område i hjernen, sammenlignet med kontrolgruppen. Dette er den "gamle" del af hjernen, der styrer mange legemsfunktioner. Det er første gang, at elektromagnetisk intolerance er defineret som en fysisk sygdom baseret på objektive undersøgelser. Professor Belpomme's team tager også en lang række blodprøver, der viser tegn på stress i hjernen (histamin, protein S100B, og varmechokproteiner Hsp70 og Hsp27). Disse blodprøveværdier er forhøjet hos syge med elektromagnetisk intolerance.

Syv gode råd til at beskytte sig mod elektromagnetisk stråling

Desuden ser man en nedsat mængde af hormonet melatonin i urinen hos de syge. Dette kan forklare hvorfor de syge ofte lider af depression, træthed og søvnproblemer. Disse prøver kan vise, om patienter lider af intolerance over for elektromagnetiske felter. Man har fundet mange ligheder i fysiologisk funktion mellem disse patienter med elektromagnetisk intolerance og patienter, der lider af Multiple Chemical Sensitivity.

Mobilstråling kan føre til kræft og demens

Ifølge Dominique Belpomme er der en klar dokumentation af, at påvirkning fra elektromagnetiske felter kan føre til cancer og leukæmi. Man har også set, at der er en vigtig forbindelse til neurodegenerative sygdomme, fx Alzheimers demenssygdom. Risikoen for demens og Alzheimers, som også kan forekomme hos unge allerede fra man er 45 år gammel, er langt større end risikoen for kræft. Blodprøver har som nævnt vist en øget mængde protein S100B og det er tegn på en utæt blod-hjernebarriere. Elektromagnetisk stråling kan (ligesom kemikalier) gøre blod-hjernebarrieren mere utæt og det betyder, at flere skadelige stoffer kan komme ind i hjernen. Disse symptomer kan være milde, fx hovedpine, eller langt alvorligere som begyndende demens.

Indfør hvide områder – strålingsfrie oaser

Dominique Belpomme anbefaler at vi indfører såkaldte "hvide områder", især i skoler, børnehaver, fritidshjem og andre offentlige bygninger, hvor man kan være helt fri for alle former for elektromagnetisk stråling. Det skal være som med rygning hvor man har rygeforbud i visse områder: Man kan indføre totalt forbud mod trådløst netværk og trådløse telefoner i visse områder, fx på biblioteker.





7 gode råd til EHS patienter



Behandlingen af EHS er ikke videnskabeligt dokumenteret – det ligger i sagens natur, fordi det endnu ikke er en anerkendt diagnose. Men mange patienter har erfaring for en god effekt af de nedenstående syv gode råd.

1. Undgå EMF. Læg internettet i kabler, brug fastnettelefoner, og flyt til et område der ligger langt væk fra tv-sendere og mobilmaster.
2. Afskærm : Læs mere på www.e-safewear.dk
3. Fjern metal fra kroppen – f.eks. amalgamplomber, smykker, og ringe i piercinger.
4. Spis sunde fedtstoffer, som bremser strålingen. Fedtstoffer dæmper/absorberer strålingen. Vores nervebaner, der signalerer v.h.j.a. elektriske impulser og således selv danner elektromagnetisk stråling i et mindre omfang, beskyttes af fedtskeder. Det er vigtigt at nære og styrke fedtskederne med de sunde fedtstoffer - både indefra og udefra. Spis f.eks. avocado, oliven, nødder, mandler, frø, kerner. Kerner og skal lægges i blød, koges eller tørristes før brug. Få olie fra morgenstunden: hørfrøolie, kæmpenatlysolie, græskærkerneolie, klaret smør
Brug de sunde planteolier i maden og på brød: jomfru koldpresset kokosolie, olivenolie, avocadoolie, hvedekimolie
5. Brug olie (helst lunken sesamolie) udvendigt. Fedtstoffer dæmper/absorberer strålingen. Giv dig selv oliemassage om morgenen (eller om aftenen). Fordel først olie i ørerne og i hårbunden ovenpå hovedet, så olien trænger ind i centralnervesystemet, derefter hele resten af kroppen. Tag derefter bad, som hjælper olien til at trække ind. Gennem huden og ind til nervebanernes fedtskeder. Efter badet, brug en sund planteolie som bodylotion, fx jojobaolie som tilfører fedtstoffer uden at fedte.
6. Kom ud i naturen og få frisk luft og motion.
- Hold om et træ
- Stå med bare fødder eller læg dig på græs – gerne vådt. Gå gerne rundt om morgenen på bare tæer i det dugvåde græs.
7. Få kontakt med vand. Tag bad hver dag. Vask hænder, fødder og ansigt flere gange i løbet af dagen. Sop eller bad i havet, i en å, eller en sø.

Du kan læse mere på disse hjemmesider:

www.e-safewear.dk

www.ehsf.dk

www.helbredssikker telekommunikation.dk

www.voreboernsfremtid.dk

www.tidtilhandling.dk/modigmor

Med venlig hilsen

Læge Charlotte Bech

www.charlottebech.dk



Du kan skrive til brevkassen her på denne mail: redaktion@livogsjael.dk, hvor du kan komme med kommentarer eller stille spørgsmål om sundhed og sygdom. Udvalgte breve vil komme i avisen med navn eller initialer. Hvis du har nogle af de problemer, der bliver nævnt her, bør du begynde med at gå til din egen læge. Spørgsmål besvares af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året