

# Find vej i den alternative JUNGLE

Undersøgelser viser, at knap halvdelen af alle danskere over 16 år på et eller andet tidspunkt i løbet af deres liv har benyttet sig af alternativ behandling. Heraf 20 % indenfor det seneste år. Og tendens lader til at være stigende.

Af Hanne Nielsen

## Alternative behandlingsformer fra

Vi har set nærmere på de mest populære alternative behandlingsformer og giver en kort beskrivelse af teorien bag behandlingsformen og hvad den bruges til.

# A-Z

Hvilke tilbud findes der, og hvordan finder man rundt i den alternative jungle. Vi giver dig en indføring i de forskellige alternative behandlingsformer samt gode råd til, hvordan du får det bedste ud af dit møde med den alternative verden.

## – – Hvad er alternativ behandling



Det er forskelligt fra land til land og kultur til kultur, hvad man regner for at være alternativ behandling. I Danmark tænker man på alternativ behandling som en behandling, man ikke får i det traditionelle danske sundhedsvæsen.

I praksis er alternativ behandling mange forskellige ting: Det kan være en ændring af den daglige kost; forskellige præparater, man skal spise, drikke eller smøre på huden; kropsbehandlinger som massage og akupunktur, eller det kan være mentale eller spirituelle teknikker og behandlinger.

Samlet set kaldes det 'alternativ behandling'. Nogle kalder det også 'komplementær behandling' eller 'supplerende behandling'.

### Alternativ behandling i forskellige kulturer

Opfattelsen af, hvilken behandling der er alternativ, afhænger af de medicinske traditioner i det pågældende land. En behandlingsform, der i ét land har status som alternativ, kan i et andet land være en del af det konventionelle sundhedssystem. Dette gælder for eksempel for akupunktur, som i Kina ikke hører til det alternative behandlingsområde. I stedet er akupunktur en gængs behandlingsform, der tilbydes på linje med andre behandlingsformer i det kinesiske sundhedsvæsen.

Valg af alternativ behandling er for-

skellig fra kultur til kultur. Danskere er for eksempel et af de lande, hvor man bruger zoneterapi mest. I USA følger mange til gengæld mexicanske kost-kure.

### Hvordan finder jeg en god alternativ behandler?

Udbuddet af alternative behandlere er stort. Behandlingskvalitet og pris kan variere fra behandler til behandler. Det er derfor en god idé at undersøge forskellige behandlingstilbud, inden du bestemmer dig.

### Lyt til din intuition

Selvom man har hørt godt om en behandler, er det ikke en garanti for, at behandleren er god for netop dig og dine behov. Lyt derfor hele tiden til din intuition, og modtag ikke behandling fra nogen du ikke har tillid til.

### Indledende, uforpligtende samtale

Når du har fundet en behandler, du mener virker troværdig og god, er det en god idé at bede om en uforpligtende samtale med behandleren. En uforpligtende samtale betyder, at du og behandleren kan diskutere et eventuelt behandlingsforløb, uden at du dermed binder dig til behandlingen. I nogle tilfælde skal du betale for en indledende konsultation. Men det kan i sidste instans være gode penge at give ud. Samtalen kan foregå over telefonen eller ved et møde.

Under samtalen får du en fornemmelse af, hvordan kommunikationen er mellem jer. Hvis I mødes hos behandleren, så tag din partner eller en god ven med. Så har du en at diskutere samtalen med bagefter. Dårlig kommunikation er også et dårligt udgangspunkt for et behandlingsforløb. Find derfor altid en behandler, hvor kommunikationen fungerer godt. Er kommunikationen god, kan du overveje at stille følgende spørgsmål til behandleren:

- Har du mulighed for at hjælpe mig?
- Hvilken uddannelsesbaggrund har du?
- Hvor lang tid tager behandlingen?
- Hvad koster det?
- Får jeg bivirkninger af behandlingen?
- Hvad er din holdning til den etablerede behandling?
- Er du medlem af en overordnet forening?
- Er du registreret alternativ behandler (medlem af RAB-ordningen)?

Kilder:

Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling (ViFAB)

## Akupunktur

Ordet kommer fra latin og betyder at stikke med nål. Akupunktur er en gammel kinesisk behandlingsform, der bygger på teorien om, at sygdom og lidelser opstår på grund af energimæssige ubalancer i kroppen, og at disse kan korrigeres ved at stikke nåle ind i særlige punkter gennem huden. Hermed sætter man gang i kroppens egne helbredende kræfter.

Ifølge akupunktoren står kroppens indre organer i forbindelse med kropsoverfladen gennem et kompliceret net af kanaler, som kaldes meridianer. Der er 12 organmeridianer, der hver består af to forløb, som løber symmetrisk om kroppens lodrette midterakse. Meridianerne forsyner alle kroppens dele med livs energien qi. Qi løber gennem alt levende i universet og cirkulerer i kroppen gennem systemet af meridianer. Qi giver på den måde næring til kroppens livsprocesser.

Meridianerne når kropsoverfladen ved de såkaldte akupunkturpunkter. Gennem punkterne kontakter akupunktøren livsenergien og forsøger at regulere kroppens energi balance med spidsen af sin nål. Ifølge de gamle kinesiske tekster er der 365 akupunkturpunkter, der modsvarer årets dage, men senere er der tilføjet yderligere punkter.

Forudsætningen for en god helbredstilstand er, at livsenergien frit og uhindret kan cirkulere i meridianerne. Når Qi-energien blokeres, hvilket kan ske på grund af vedvarende stress og forkert kropsholdning, kost eller tankegang, kan energiblokeringerne føre til træthed, smerte og sygdom. Når akupunktøren arbejder med akupunkturpunkter, kan han eller hun påvirke energistrømmen med sin nål og korrigere ubalancen så der igen opstår balance.

Akupunktur bruges til behandling af både akutte og kroniske sygdomstilstande samt til smertelindring og forebyggende behandling ofte i forbindelse med lidelser som smerter i bevægelsesapparatet, hovedpine, astma, høfeber, fordøjelsesproblemer, bihulebetændelse, hjertekramper, dårlig blodcirkulation, søvn- problemer, angst, menstruationsproblemer og mange flere lidelser.



## Aromaterapi



Aromaterapi er brug af æteriske olier til helbredelse eller fastholdelse af livskraft. De aromatiske olier er udvundet af plantedele og er således en form for urtemedicin. Men i modsætning til urtemedicinsk behandling bruges planteprodukterne i aromaterapi ikke indvortes. Behandlingen foregår ved, at terapeuten smører olierne på huden i forbindelse med massage eller kompressor, eller ved at dampe fra olierne indåndes.

Aromaterapi blev grundlagt i 1920'erne af den franske kemiker René Maurice Gattefossé. Han opdagede ved en tilfældighed oliernes lægende virkning. Da han i sit laboratorium blev forbrændt, stak han uvilkårligt armen ned i et kar med det, han først troede, var koldt vand, men senere opdagede var lavendelolie. Såret heledes overraskende hurtigt, og Gattefossé forfulgte sin nye opdagelse ved at lave forsøg med andre æteriske olier.

En æterisk olie er en ikke-olieret, meget duftende essens, der udvindes ved dampdestillater af planter. Olierne dannes i plantens celler og findes i alle plantens dele - både i rødder, bark, blade, stilke, blomster og frø. Det er den kemiske sammensætning, der afgør oliens terapeutiske egenskaber. Mængden og kvaliteten af det aktive indhold varierer fra

plante til plante. Det er blandt andet afhængigt af, hvilken metode man har brugt for at udvinde olien.

Aromaterapi er en meget blid behandlingsform, som udføres ved massage, hvor de æteriske olier blandes i en sagesolie, i forbindelse med badning i badekar, hvor olierne opløses i det varme badevand, som kompressor eller ved indånding af dampe, som enten frigives ved opvarmning af vand iblandet olierne (såkaldte duftlamper) eller fra et par dråber, som dryppes på et klæde.

Aromaterapi bruges som led i behandling af mange forskellige fysiske og psykiske symptomer. Terapien er ikke decideret rettet mod helbredelse af bestemte sygdomme. Aromaterapi benyttes først og fremmest for at stimulere og afbalancere, øge følelsen af velvære eller for at forebygge eller lindre symptomer. Behandlingen benyttes særlig ved problemer som søvnløshed, hovedpine, hudproblemer, muskelsmerter, luftvejsproblemer samt stressrelaterede symptomer og lettere depressioner. Aromaterapi menes desuden at have en antibakteriel virkning og at fremme sårheling.



## Bachs blomstermedicin

Bachs Blomstermedicin er blomster/planteudtræk af vilde planter. Medicinen fremstilles på baggrund af teorier, der er fremsat i 1930'erne af den engelske læge Dr. Edward Bach. Bach fremstillede i alt 38 forskellige blomsterremedier, hvor hvert remedie svarer til en bestemt følelse hos os mennesker.

Blomsterremedier benyttes, når der er tale om følelsesmæssige ubalancer, der hindrer en normal livsglæde i at udfolde sig. Det kan være følelser som for eksempel jalousi og negativ vrede. Blomsterremedierne løfter personen ud af det negative forløb, så de positive egenskaber igen kan komme til udtryk og være med til at give større livsglæde.

Der bruges to forskellige metoder til at fremstille blomsterremedierne. De fleste blomster lægges i rent vand i solskin nogle timer, mens mere træagtige planter koges en halv times tid. For at konservere præparaterne tilsættes der cognac.

Bachs tese var, at udtræk fra bestemte vilde planter kunne indvirke på den menneskelige psyke og således være med til at afbalancere kroppens energi. Bach var af den opfattelse, at mange somatiske sygdomme har rødder i psykiske eller sjælelige konflikter. Konflikter som blandt andet opstår, hvis man undertrykker eller fortrænger følelser eller personlige eksistentielle behov og "bevæger sig i forkert retning". Det er den form for sjælelig eller psykisk ubalance, han mente at kunne afhjælpe med sine blomsteressenser. Essenserne indeholder ifølge Bach en slags energi eller kraft, som kan indvirke på blandt andet angst, manglende selvværd, jalousi, modløshed, fortvivelse og bekymring.

Remedierne anvendes ofte i forbindelse med chok og traumer. Dråberne indtages gennem munden, på smøres huden eller kan dryppes i navlen til påvirkning via solar plexus.



## Biopati

Ordet biopati er sammensat af de græske ord bios, som betyder liv, og patos, som betyder lidelse. Biopati blev grundlagt i begyndelsen af 1980'erne af den danske forfatter og behandler Kurt Winberg-Nielsen, der oprettede den første biopatskole i København i 1981. Biopati er en biologisk analyse- og helhedsterapiform, der kombinerer amerikansk biologisk medicin, tysk immun- og symbioseterapi og skandinavisk naturmedicin. Flere af de elementer og metoder, der indgår i biopati, går ud på at styrke kroppens egne helbredende funktioner. Biopati retter sig således ikke alene mod symptomer.

Til grund for biopati ligger en teori om, at sygdom skyldes ubalance i kroppens kemiske processer. Ifølge denne opfattelse forstyrres processer som for eksempel optagelse af næringsstoffer og opretholdelse af salt-væske-balancen af de antihomøostatiske faktorer. Homøostase betyder ligevægt (sundhed), og antihomøostase betyder uligevægt eller ubalance (usundhed).

De antihomøostatiske faktorer er:

- Spirituelle: livsfilosofi eller religion
- Mentale: stress i form af vedvarende konflikter eller problemer
- Konstitutionelle: arv og genetik
- Mikrobiologiske: bakterier, vira og svampe og disses affaldsstoffer
- Kemiske: tungmetaller, sprøjtegifte, mangel på vitaminer og mineraler, forgiftninger fra stimulanter som for eksempel kaffe og cigaretter
- Fysiske: mekaniske skader som for eksempel brækkede lemmer, mangel på søvn, sol og motion

Hvis de antihomøostatiske faktorer forstærkes i en sådan grad, at kroppen mister sin evne til at afbalancere og regulere kropsfunktionerne, bliver man syg. Sygdommen og symptomerne afhænger af, hvor stærke de antihomøostatiske faktorer har været, og hvor længe faktorerne har været til stede. Har de antihomøostatiske faktorer indvirket på kroppen i lang tid, vil sygdommen og symptomerne som regel have en mere alvorlig karakter, end hvis der kun er tale om kort tids påvirkning.



I forbindelse med en sygdoms udvikling taler biopater om en række såkaldte adaptationsfaser. Det er forskellige faser, man kan befinde sig i, og som biopaten bruger til at karakterisere klientens helbredsmæssige tilstand. Hvis en person befinder sig i fase 1, er vedkommende fuldstændig rask. Befinder personen sig derimod i fase 7, er vedkommende alvorligt syg. Hvad adaptation angår, refererer det til kroppens evne til at tilpasse sig. De forskellige adaptationsfaser har altså at gøre med, hvor stor ubalance kroppen er i, og hvordan den forsøger at tilpasse sig.

Formålet med biopatens behandling er at genoprette den balance hos klienten, der er nødvendig for at befinde sig i fase 1. Uanset hvilken fase klienten befinder sig i, er det muligt at sætte ind med behandling. Da det gælder om at bringe klienten tilbage til fase 1, kaldes det program, klienten skal følge, et regenerationsprogram. Et regenerationsprogram består af fem elementer: kostterapi, vitaminterapi, mineralterapi, symbioseterapi og regulationsterapi.

Biopati bruges ofte i behandling af astma/allergi, betændelser, gigttilfælde, kredsløbslidelser, nedsat immunforsvar og menstruationsproblemer.

## Ernæringsterapi

Ernæringsterapi er en videreudvikling af traditionel kostvejledning, hvor man i behandlingen udover at opfatte mennesket som fysisk/biologisk væsen tillige inddrager psykosociale faktorer.

Formålet med ernæringsterapi er at fremme sundhed i bred forstand (fysisk, mentalt, åndeligt og energimæssigt). Det sker ved at tilrettelægge individuelt tilpassede planer for kost, kosttilskud og livsstil.

Grundtanken i ernæringsterapi er, at mennesket er et netværk af funktioner i indbyrdes homøodynamisk balance, og at sygdom er et resultat af ubalance. Fokus i ernæringsterapi er dog ikke så meget sygdommen i sig selv. Det handler mere om at finde frem til de bagvedliggende årsager, der har fremkaldt sygdommen. For at finde frem til disse årsager, er det nødvendigt at afdække ikke alene den fysiske, kemiske, biokemiske og fysiologiske profil, men også de psykiske, sociale og spirituelle forhold.

Ernæringsterapi har rødder i ortomolekylær medicin og funktionel medicin. Ortomolekylær medicin handler om at afhjælpe mangler i kroppens biokemi i stedet for medicinsk at undertrykke symptomer. Funktionel medicin er en praksis, hvor man forsøger at afhjælpe grundlæggende ubalancer i menneskets biokemi, mikrobiologi og endokrinologi ved hjælp af individuelle kostplaner, tilførsel af funktionelle kosttilskud og eventuelt omlægning af livsstil.

Ernæringsterapi bruges ofte af mennesker, der har problemer med deres immunsystem. Endvidere bruger mange kræftpatienter ernæringsterapi sideløbende med konventionel kræftbehandling.



## Healing



Igennem healing sker der en overførsel af energi via healerens hænder. Healeren er en kanal for energi, som modtages og viderebringes. Healeren benytter sin intuition eller clairvoyante evner til at registrere, hvor følelsesblokeringerne sidder. Energien kan komme fra healeren selv, eller healeren kan opleve at være en kanal for en udefrakommende energi.

Den udefrakommende energi har mange forskellige betegnelser, hvoraf nogle af de mest brugte er højere energi, universel energi, ren energi, højere bevidsthed, Gud, Kristus, ubetinget kærlighed og næstekærlighed. Healere arbejder ud fra en holistisk orientering, hvilket vil sige en oplevelse af, at alt i verden er uløseligt forbundet.

Selvom healere praktiserer healing på mange forskellige måder, arbejder mange healere dog inden for nogenlunde den samme begrebs- og forståelsesramme, når det gælder opfattelsen af sygdom og helbredelse. Mange healere arbejder ud fra en forestilling om, at der i den menneskelige krop er en energi, ofte kaldet livsenergi, som cirkulerer i bestemte baner eller strømme. Sygdomme og skavanker opstår, hvis der bliver ubalance i dette energisystem. Ubalancer kan tage form som blokeringer forskellige steder i systemet, således at livsenergien forhindres i at strømme frit.

Igennem healingen forsøger behandleren at afbalancere energier og fjerne eventuelle blokeringer. Det kan foregå på mange forskellige måder, men ens for de fleste healere er, at de forsøger at tilføre klienten ekstra energi.

Sygdomsforløb betragtes som noget positivt, idet de giver mulighed for at bearbejde følelsesmæssige problemer og få kontakt til sider af sig selv, som er blevet undertrykt. Healing sigter mod at skabe en balance, som ikke kun omfatter den fysiske tilstand, men også den psykiske, følelsesmæssige og åndelige velbefindende.

Selvom healere har en nogenlunde ensartet forståelse af sygdom og sundhed, så findes der mange forskellige tilgange og teknikker, som healere i deres behandling sammensætter på vidt forskellige måder. Hvad en behandling består af hos den enkelte healer, afhænger blandt andet af healerens uddannelse og erfaring som healer samt af personlige evner og religiøs overbevisning. Behandling hos healere søges ofte for fysiske, psykiske, sociale og følelsesmæssige problemer, samt for at opnå personlig eller åndelig udvikling.

## Homøopati

Homøopatiske lægemidler er udvundet af råstoffer fra mineral-, plante- og dyreriget, og homøopatien arbejder ud fra princippet "lige skal med lige behandles." Grundlæggeren af klassisk homøopati er den tyske læge Samuel Hahnemann (1755-1843).

Hahnemann opdagede, at et givet stof i fortyndet form kan helbrede et menneske for nøjagtig den samling af symptomer, som samme stof i normal koncentration ville fremkalde hos et raskt menneske. På baggrund af Hahnemanns opdagelse søger den klassiske homøopat at finde det lægemiddel, der bedst modsvarer patientens samlede symptombillede. Da homøopaten tager udgangspunkt i "det hele menneske" frem for entydigt at fokusere på den afgrænsede sygdom, ordineres patienter med samme lægelige diagnose ofte forskellige homøopatiske lægemidler.

Ordet "homøopati" stammer fra de græske ord "hornoios", der betyder lignende og "parhos", som betyder lidelse. Homøopatiske lægemidler er fremstillet ved en lang række såkaldte potenseringer, som er forskellige fortyndingsprocesser. Ved væskefortynding benyttes en vand/alkoholblanding. Ved faste blandinger anvendes mælkesukker. Kendskab til de enkelte homøopatiske lægemidlers helbredende egenskaber udvikles ved systematisk afprøvning på raske mennesker. Mange homøopatiske midler er fortyndet i en sådan grad, at sandsynligheden for, at der stadig er rester af den oprindelige substans, er uendelig lille.

Det homøopatiske middel virker på den måde, at midlet ved potenseringen tilføres kinetisk (bevægelses-) energi, hvorved det oprindelige stofs egenskaber overføres til bærestoffet samtidig med, at stoffet fortyndes.

I homøopatien anvender man et lægemiddel med samme symptommønster som den sygdom, man ønsker at helbrede. Man risikerer altså at forværre sygdomssymptomerne, hvis ikke man giver lægemidlet i meget små doser. Lægemidlet virker som en katalysator på organismens egne helbredelses- og forsvarsmekanisme, og derfor skal der kun en ganske lille dosis til at sætte helbredelsesprocessen i gang.

Klassiske homøopater skelner mellem klassisk homøopati, som de betragter som en selvstændig behandlingsform og "brugen af homøopatiske lægemidler".

Hvor klassisk homøopati baserer sig på princippet om at finde netop det homøopatiske lægemiddel, der matcher samtlige patientens symptomer, fraviges dette princip i "brugen af homøopatiske lægemidler". Her ordineres patienter med samme lægelige diagnose det samme homøopatiske lægemiddel, hvilket ligner de principper, der arbejdes ud fra i konventionel medicin.

Hahnemann omtalte "brugen af homøopatiske midler" som "pseudo-homøopatisk praksis". "Brugen af de homøopatiske lægemidler" er dog langt mere udbredt end klassisk homøopati og anvendes i kombination med en lang række alternative behandlingsformer som for eksempel antroposofisk medicin, biopati, heilpraktik og isopari.

Homøopati ses ofte i behandling af fysiske problemer som smerter, hudproblemer, infektioner og astma/allergi. Homøopatiske lægemidler indtages som tabletter eller som dråber i munden.



## Kinesiologi



Kinesiologi er sammensat af de græske ord "kinesis", der betyder bevægelse og "logi", som betyder videnskab eller lære. Kinesiologi kombinerer moderne vestlig fysiologi, anatomi og bevægelseslære med østlig viden om menneskers indre og ydre energisystem.

Historisk har kinesiologien rødder i slutningen af 1960'erne, hvor en gruppe amerikanske kiropraktorer udviklede et system af behandlingsteknikker baseret på test af muskler. Kinesiologiens grundlæggende ide er, at enhver svækkelse af et organ er ledsaget af en specifik muskelsvaghed. Ved at teste forskellige musklers styrke/svaghed i forhold til en given situation eller et spørgsmål kan kinesiologen klarlægge psykisk eller fysisk stress, ubalancer og blokeringer i kroppens forskellige systemer. Det er således kroppen, der fortæller kinesiologen, hvilke lidelser personen har. Der findes i dag hen imod 40 forskellige grene inden for kinesiologien.

Mange søger behandling hos en kinesiolog for symptomer og lidelser som overfølsomhedsreaktioner, væske i mellemøret, indlæringsvanskeligheder, rygproblemer, milde depressioner, humørsvingninger og eksamensangst, for bedre at kunne håndtere stresssituationer, for at genoprette mentale eller kropslige

ubalancer eller med henblik på personlig udvikling/for at bevare et godt helbred og for at få mere energi.

I praksis foregår en behandling (en test og en afbalance-ring) på den måde, at kinesiologen beder personen om at anbringe for eksempel sin arm eller sit ben i en bestemt stilling. Kinesiologen lægger derefter et let tryk på armen eller benet med sin hånd og mærker, hvordan musklen reagerer på trykket. Reaktionen fortæller kinesiologen om balancer og ubalancer i kroppen.

Ubalancer kan påvirkes direkte ved at massere på bestemte punkter på kroppen (musklers tilhæftning og udspring, akupunktur- og zoneterapipunkter) og/eller ved hjælp af mentale teknikker, fysiske øvelser, homøopatiske præparater og kosttilskud.

## Kranio-sakral terapi

Kranio-sakral terapi er en særdeles blid, men dybtgående behandling af kroppen - især hovedet, nakken og rygsøjlen - med henblik på at rette op på ubalancer. De forskellige teknikker, der består af nænsomme træk eller tryk, rettes mod nervesystemet, hormonsystemet og cirkulationen, og specielt mod øjne, næse/hals, tænder/kæbe, hoved, hjerne, nakke og ryg.

Formålet med kranio-sakral terapi er at påvirke kroppen til at helbrede sig selv. Kranio-sakral terapeuter bruger betegnelsen kroppens puls synonymt med det, de kalder den "kranio-sakrale puls", som er betegnelsen for den hastighed, hvormed hjernevæsken pumpes rundt mellem hjerne og rygmarv, mellem kraniet og korsbenet. Forandringer i pulsens rytme vil ifølge kranio-sakral terapeuter kunne medføre forandringer i både krop og sjæl. Ved hjælp af blide tryk påvirker kranio-sakral terapeuten kroppen til selv at rette de ubalancer, som måtte være opstået efter slag eller stød, influenza, chok eller andre påvirkninger.

Kranio-sakral terapi udspringer fra en manuel-medicinsk metode (osteopati) og blev udformet af en amerikansk læge ved navn William Sutherland for cirka hundrede år siden. I midten af 1970'erne udviklede John Upledger metoden til en standardiseret behandlingsform - kranio-sakral terapi. Mange søger behandling hos en kranio-sakral terapeut for symptomer og lidelser som stress, koncentrationsbesvær og indlæringsproblemer, hovedpine og migræne, nakke-, ryg- og bækkensmerter, piskesmældslæsioner, hormonelle forstyrrelser, bidfunktions- og tandproblemer.

Kranio-sakral terapi menes generelt at kunne medvirke til øget velbefindende og kan kombineres med andre behandlingsformer. Behandlingsformen kan bruges af alle. Som reaktion på behandlingen oplever mange en forbigående træthed, afslappethed og dyb søvn. Disse reaktioner aftager hurtigt og opfattes af kranio-sakral terapeuter som et positivt tegn på, at en helbredelsesproces er i gang. Behandlingen foregår på den måde, at klienten ligger på en briks, mens behandleren med nænsomme berøringer løser op for spændinger og blokeringer, især omkring hoved, rygsøjle og bækken.



## Phytoterapi



Phyrorerapi (urtemedicin) er læren om anvendelse af urter, om lægeplanterens virkning på den menneskelige organisme, og hvordan man med enkle meroder kan afhjælpe symptomer og hjælpe kroppen til at genfinde sin egen sundhed.

Phytooterapi har som formål at fremme eller at genoprette sundhed og livskvalitet ved hjælp af urter samt ved at rådgive om sund levevis. Brugen af urter i terapeutisk øjemed kan spores flere tusind år tilbage. Blandt andet bruges der urter i traditionel kinesisk og japansk medicin, i ayurvedisk medicin (indisk helbredelsessystem), i indianernes og de afrikanske medicinmænds behandlingspraksis. I Europa var det først og fremmest munkene og de såkaldt kloge mænd og koner, der benyttede sig af urter.

Amerikaneren Samuel Thomson (1769-1843) regnes for grundlæggeren af moderne phytoterapi. Thomson udviklede behandlingsformer, der skulle fjerne blokeringer og fremme livsenergien ved hjælp af urter med afslappende, stimulerende, helende og ernærende egenskaber.

Phytoterapien anvendes ved mave/tarm problemer, hudproblemer, hormonelle problemer, betændelses- og infektionstilstande, hovedpine og migræne, immunsygdomme, urinvejsproblemer og kredsløbsproblemer.

Phytoterapeuten udarbejder et forslag til en urteblending, der passer til personens behov. Urterne gives ofte som ekstrakter, hvilket vil sige, at de har trukket i alkohol. Urterne kan eventuelt også gives som kapsler, tabletter, the, salve, plaster og creme. I phytoterapeutisk behandling indgår desuden ofte rådgivning om ernæring, herunder kosttilskud, vitaminer, mineraler og fedtsyrer.

## Zoneterapi

Zoneterapi består i tryk og massage af fødderne (eller hænderne) og er en af de hyppigst anvendte alternative behandlingsformer i Danmark. Da bestemte zonepunkter på fødderne korresponderer med bestemte kropsområder og indre organer, kan ubalancer normaliseres gennem bearbejdning af ømme og behandlingsværdige områder på fødderne.

Den første bog om zone terapi udkom i 1913. Det var den amerikanske læge William Fitzgerald, der udgav bogen "Zone Therapy". Han beskriver her, hvordan han har erfaret, at tryk på visse punkter af kroppen kan bedre funktionen af de indre organer og undertiden få smerter til at forsvinde. Fitzgerald var af den opfattelse, at reflekspunkter findes mange steder på kroppen som for eksempel på hænder, ører, tunge og gane. Disse punkter stimulerede Fitzgerald med blandt andet træ- og metalredskaber.

Senere indledte Fitzgerald et samarbejde med massøsen Eunice Ingham. Ingham arbejdede med en teori om, at reflekszonerne er placeret på fødderne, og at disse reflekszoner afspejler organernes tilstand. Ifølge teorien findes nerveender fra de fleste af kroppens organer på fodsålerne. Omkring disse nerveender kan der dannes krystaller, og det kan belaste hele kroppen. Imidlertid kan zoneterapi på reflekspunkterne fjerne aflejringerne i vævet, og kroppens balance kan dermed genoprettes.

Fitzgerald og Ingham inddeler kroppen i 10 zoner fra fodsålen op til hovedet. Reflekszonerne på venstre fod er relateret til venstre kropshalvdel, mens reflekszonerne på højre fod er relateret til højre kropshalvdel. Hvis kroppens energi på den ene eller anden måde er blokeret, er det ifølge Ingham muligt for zoneterapeuten at mærke, i hvilke reflekszoner energien er blokeret. Ved at massere disse reflekspunkter kan zoneterapeuten frigøre helende energi. Ved at mærke blokeringer i den enkelte reflekszone kan zoneterapeuten slutte sig til karakteren af den ubalance, som personen lider under. Terapeuten kan mærke blokeringerne som en slags små gryn i foden eller som spændinger i fodens væv.

Zoneterapi benyttes af mennesker i alle aldre, som ønsker at bevare, fremme eller genoprette sundhed og livskvalitet. Terapien anvendes ofte ved led- og muskelsmerter, stress, kredsløbssygdomme, fordøjelsesproblemer, allergier, luftvejslidelser, hormonelle lidelser, urinvejslidelser, øre- og øjenlidelser, virusinfektioner, hovedpine, migræne, idrætsskader og som smertelindring og véstimulation under fødsel.

En zoneterapibehandling foregår ved trykbehandling på føddernes under- og overside samt på ankler. Ved at vurdere ømheden i reflekszonen og vævets tilstand får zoneterapeuten et indtryk af ubalancer i kroppen. Reflekszonerne afspejler tilstanden i det tilhørende organ.



# – – – Alternativ behandling på danske sygehuse – – – – –

Knap en tredjedel af de danske sygehuse bruger alternativ behandling.

Undersøgelsen er lavet som en spørgeskemaundersøgelse blandt cheflægerne på alle offentlige og private sygehuse i Danmark. 126 cheflæger svarede, hvilket svarer til 97% af de adspurgte.

Ud af de i alt 39 sygehuse, som bruger alternativ behandling, blev der lavet en uddybende spørgeskemaundersøgelse eller et interview med kontaktpersoner på 32 af sygehusene. Undersøgelsen er lavet i et samarbejde mellem forskere fra Københavns Universitets forskningsgruppe vedrørende alternativ behandling (KUFAB) og forskere fra det norske Nasjonalt forskingssenter innen komplementær og alternativ medicin (NAFKAM). Undersøgelsen er offentliggjort i 2011. ViFAB har gennem en bevilling været med til at finansiere undersøgelsen.

Hvor bruges akupunktur  
Brug af alternativ behandling foregår inden for følgende forskellige områder:

- Fødsel • Smerte • Hæmatologi
- Psykiatri • Kræft
- Anæstesi/operation
- Misbrug/afvænning
- Palliativ behandling

Ifølge en ny undersøgelse bruger knap en tredjedel af de danske sygehuse alternativ behandling, primært i form af akupunktur. Undersøgelsen viser også, at hvert ottende sygehus har gang i forskningsprojekter om alternativ behandling.

Ifølge sygehusene bliver alternativ behandling i form af akupunktur, brugt på en række forskellige afdelinger bl.a. til kræftpatienter, på fødegangen og under operation. Som begrundelsen for brugen af alternativ behandling svarer sygehusene:

- Videnskabelig dokumentation (32%)
- Behandling uden bivirkning (21%)
- Interesse fra medarbejderne (21%)
- Andre grunde (18%)
- Interesse fra patienterne (8%)

Af de sygehuse, der anvender alternativ behandling, har 42% igangværende forskningsprojekter om alternativ behandling.

På vores hjemmeside [www.livogsjael.dk](http://www.livogsjael.dk) kan du læse vores store tema om akupunktur.