

# Stress

Gennemgang og forslag til  
behandling

Skriftlig afhandling udarbejdet af  
Heilpraktiker studerende  
Gitte Overvad

V. Naturheilschule 81  
Skandinavien

21.08.04

## Indholdsfortegnelse:

Definition på stress .....	3
Det sympatiske og parasympatiske nervesystem .....	4
Endokrine kirtler.....	5
Symptomer på stress.....	5
Sympatisk dominans.....	5
Parasympatisk dominans: .....	6
Cortisol – en ven ved kortvarig stress – en fjende ved langvarig stress .....	6
Fysisk stress.....	7
Mentalt.....	7
Sammenfatning.....	8
At påvirke det autonome nervesystem .....	8
At påvirke det endokrine system .....	8
At påvirke det mentale rum .....	8
At påvirke ernæring - fordøjelse .....	9
Meget kortfattet om sammenhængen mellem fordøjelsen og hjernen.....	9
Diagnoseformer .....	9
Irisanalyse .....	10
Homøopati pr trykpunkt .....	11
Øreakupunktur (auriculoterapi .....	11
Behandlingsformer .....	12
Homøopatiske love for helbredelse:.....	14
Phytoterapi - generelt: .....	15
Anamnese: .....	16
Analyse af patient: .....	17
Behandling af patient:.....	19
tjekskema/behandlingskema for stress .....	21
Kilder:.....	23
Bilag 1 til 7	



Vi lever i en tid, hvor der er mange faktorer, der påvirker folk i alle aldersgrupper til stress.

Det hele skal gå hurtigere, og i tiden ligger der et ønske og krav om at være perfekt. Vi skal have mange ting, nå mange ting og vi skal vise omverdenen, at vi har styr på det hele.

Vi står dagligt overfor mange valgmuligheder lige fra hvilke kanaler TV vi skal se, til hvilke ting vi skal spise.

I ræset på at være perfekt, supplerer medierne os med informationer om, hvordan vi skal leve vores liv. Blot for at vi opdager, at disse informationer modbevises af nogle nye et kort stykke tid senere.

Vi skal forholde os til mange informationer – hvad er vigtigt, hvad er ikke vigtigt. Vi har hundredevis af valgmuligheder hver dag.

Derudover stresses vores krop af toksiner – som enten er i vores miljø eller som vi frivilligt eller ufrivilligt indtager gennem vores fødevarer.

Der måles stresshormoner i børns urin helt ned til 3 års alderen.

98% af alle ledere melder at de ofte er stressede, men at de til gengæld har et utrolig udviklende arbejde!!

Mindst 70% af alle lønmodtagere har fra tid til anden følt stress, nogle så meget at de ikke er i stand til at komme tilbage til arbejdsmarkedet.

I langvarige og kroniske stresssituationer blokeres livskraften. Det giver forstyrrelser i sind og krop, alt efter, hvor man har en svaghed, eller hvor man er arvelig belastet.

Det kræver med andre ord et godt helbred, at kunne bevæge sig gennem tilværelsen i vores tidsalder.

Der findes mange definitioner på stress, men jeg har valgt selv at definere en, da jeg synes, der mangler definitioner, der også og mere præcist tager højde for den fysiske side af stressen. Meget af det tilgængelige materiale om stress omhandler nemlig mest den mentale tackling af stress.

### **Definition:**

*Stress er en af de reaktioner, der opstår **især** i nervesystemet, det endokrine system (herunder "mavehjernen" - ENS) og det mentale rum, som følge af påvirkninger, der ligger udenfor personens fysiske eller psykiske kontrol.*

*Patologisk vil stress altid ramme et organsystem, der er belastet enten af tidligere skader eller af arvelige forhold. (Det sekundære symptom)*

*Psykologisk vil stress altid opfattes som tab af kontrol. Personens mestring af dette kontroltab er afhængig af, hvordan vedkommende gennem sin opvækst har lært at reagere på et sådant.*

I følge Bo Netterstrøm (læge og stressforsker) kan man dele stress op i 3 kategorier:

Stress i en kortvarig belastet situation

Stress i en længerevarig krisesituation

Stress i en kronisk tilstand.



Jeg ønsker at kunne hjælpe patienter fra stress i en længerevarende eller kronisk krisesituation hen til en kortvarig belastet situation, hvor man oplever sund stress.



Mit mål med at behandle patienter, der har en oplevelse af stress, er at give krop og sind kontrol over situationen igen. Jeg mener at kunne hjælpe kroppen til at få mere kontrol – og dermed mindske den indre uro hos patienten, så han/hun kan opleve ro i sit mentale rum og derved få energi til at lave konstruktive handlinger, til tackling af sin stress i sit fysiske og sociale miljø.

### **Stress:**

Stress kan ses som kroppens reaktion på at tackle en indre eller ydre fare. Det er sundt at have en tilpas mængde stress. Hvis ikke vi oplevede stress, ville vi kede os. Problemet er at vi også skal kunne slappe af efter den oplevede stress.

### **Det sympatiske og parasympatiske nervesystem:**

Adrenalin er både et hormon og en neurotransmitter, der virker overvejende i det sympatiske nervesystem. Adrenalin sætter derfor på kort tid hele det sympatiske nervesystem i alarmberedskab.

Denne mekanisme var perfekt i vores tid som jægere.

Man gik på jagt, så et bytte – og oplevede adrenalinen pumpe rundt.

Adrenalin gør, at kroppen nu er beredt på fare. Hjertet pumper blod rundt i kroppen, blodet føres fra bl.a. fordøjelsen ud til musklerne, så de kan blive kraftfulde til enten kamp eller flugt. Vi har i den situation ikke brug for fordøjelsen.

Åndedrættet stiger, så der kommer mere ilt ind i blodbanen, pupillerne udvides, så vi får et mere fokuseret syn, bevidsthedsniveauet og aktiviteten i nervesystemet stiger, vi bliver mere vågne og kan reagere med hurtige reflekser. Cortison og kolesterol frigives i blodbanen og sørger for at ændre blodsammensætningen, så der bliver masser af energi at tage af. Både sukker og fedtstoffer sendes i omløb. På den måde sikres udholdenhed og forberedelse på hurtigt reparation af eventuelle skader, der måtte opstå i kamp.

Svedkirtlerne producerer sved, så vi kan komme af med overskudsvarmen.

Så nedlægges byttet og al den spænding kroppen har bygget op udløses. Nu kan der slappes af.

Ved afslapningen tager det parasympatiske nervesystem over.

Det stimuleres i hvilesituationer og har til opgave at stimulere fordøjelsen og opbygningen af kroppens reserver. De fleste parasympatiskenervefibre løber langs den 10. hjernenerve.

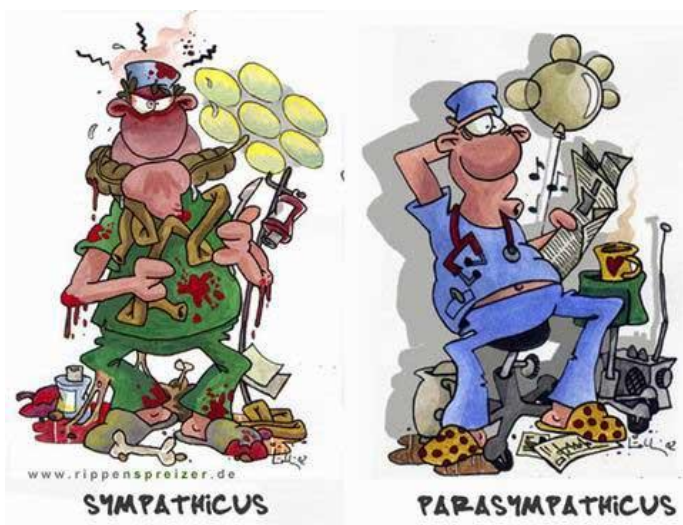
Pupillen trækker sig sammen, åndedrættet og hjertefrekvensen sænkes. Blodet dirigeres fra musklerne ind til fordøjelsesorganerne. Omkring fordøjelsesorganerne ligger et vældigt kompleks af parasympatiske nervefibre. Nu går fordøjelsesorganerne og -kirtlerne i gang med at arbejde.

Blære og endetarmsmusklerne afslappes og kønsorganerne er parate til brug, hvis det skulle ønskes.

Det er ren restitution og nydelse.

Det sympatiske og parasympatiske nervesystem kaldes under ét for det autonome nervesystem.

Se oversigten over dem på bilag 1 og 2



### **Det limbiske system:**

Det er interessant, at det autonome nervesystem har sine basiscentre i medulla spinalis, medulla oblongata og i hypothalamus.

Hypothalamus ligger i hjernes limbiske system, der er sæde for vores følelsesliv. Her ses altså forbindelsen mellem det autonome system og personens tanker og følelser.

Det limbiske system er ikke i stand til at kende forskel på noget vi forestiller os, eller noget vi virkelig oplever. Dvs. at blot vi forestiller os noget faretruende, så igangsættes det sympatiske nervesystem.

### **Endokrine kirtler:**

Hypothalamus, der jo ligger i det limbiske system, kontrollerer styringen hypofysens hormoner, der igen styrer:

- thyreoideahormonerne (stofskiftet – iltomsætningen),
- binyrenes hormoner (stresshormoner, steroider, kønshormoner, blodtryk),
- kønskirtlernes hormoner (kønshormoner)

Det betyder, at ubalance i det autonome nervesystem, også giver ubalance i kroppens hormoner. Ubalance i vores hormoner giver også ubalance i vores følelsesliv, der igen kan give ubalance i vores autonome nervesystem.

På den måde er der startet en selvforstærkende proces, som, hvis den får lov at køre, bringer personen til fysisk og psykisk sammenbrud. Se bilag 4

### **Symptomer på stress:**

At køre på det sympatiske nervesystem hele tiden, svarer til konstant at træde speederen i bund på en bil – selv når man holder for rødt. Der vil komme skader på bilen, hvor en svejsning er dårligt, eller en skrue sidder forkert.

Ligeledes vil der også opstå skader i kroppen, hvor der er en svaghed, hvad enten den er arvelig eller påført.

Derfor er det også så svært at sætte et fysisk symptombillede op for stress, da symptomerne er mangfoldige. Det kan være alt fra allergi, eksem, hjertestop, fordøjelsessygdomme til cancer, depressioner, angst, og tab af hår. (Se bilag 3)

Meningen med det hele er, at der skal være balance mellem de to systemer. Man skal bevidst lade det parasympatiske nervesystem tage over ved at slappe af og bevidst lade ”udviklende” spænding komme ind i sit liv, så det sympatiske nervesystem træder i kraft.

Ved langvarig stress vil det ene tage over af de to systemer overtage kontrollen..

Hvilket system det tager over, afhænger af personligheden. Denne er igen afhængig af, om personen er domineret af enten det sympatiske eller det parasympatiske nervesystem.

### **Sympatisk dominans:**

Personer der er domineret af det sympatiske nervesystem, vil reagere udadrettet og være aktiv i deres måde at håndtere langvarig stress på (dermed ikke sagt at måden er hensigtsmæssig). De vil typisk blive aggressive, irritable og vrede.

Fysisk vil de opleve arytmier i hjertet, forhøjet blodtryk, blodpropper, dårlig fungerende respiration. De vil lide meget af myoser, stive muskler og være disponeret for slidgigt. De vil have overfunktion af hormoner (indtil kirterne er så udtrættede at de går i underfunktion), de vil have for lidt mavesyre (men opleve det som meget), nedsat produktion af bugspytt og galde, og have forøget risiko for invasion af infektioner i tarmkanalen. De vil være disponeret for katar og sår i fordøjelseskanalen, og obstipationer samt divertikler.

De vil føle træthed og koncentrationsbevsær, nervøsitet og manglende sexlyst.

De vil i længden være disponeret for autoimmune sygdomme.



### **Parasympatisk dominans:**

Personer der er domineret af det parasympatiske nervesystem, vil reagere mere passivt og indadrettet. De vil måske vente på at ubehaget går over af sig selv, de vil undgå at involvere sig, og trække sig ind i sig selv – gøre sig usynlig eller have en opgivende holdning.

Fysisk vil de opleve nedsat respiration, langsom puls og hjerteslag, lavt blodtryk, kolde hænder og fødder, ødemer, fedtaflejringer, og blodpropper i kredsløbet.

Der vil være nedsat muskelspændning, hypermobilitet, dårlig udholdenhed, migræne, muskelsmerter, slidgigt og slapt bindevæv.

De vil have en dårlig omsætning af næringsstoffer, have spasmer i tarmen, for meget mavesyre, mavesår og tendens til diabetes.

De vil opleve hestigninger og et underaktivt hormonsystem.

De vil føle svimmelhed, dårlige reflekser, sygdomme i nervesystemet, depressioner og angst.

De vil have et svagt immunforsvar med mange kroniske betændelser, indkapslinger og autoimmune sygdomme. Det er denne gruppe, der er mest udsat for at få kræft.

(kilde – Arvin Larsen – Livets hormoner)

Som det ses af ovenstående er det som at vælge mellem pest eller kolera. Målet er, at der skal være balance det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.

### **Cortisol – en ven ved kortvarig stress – en fjende ved langvarig stress:**

Som før nævnt er vores nervesystem skabt til at klare en kamp eller flugt situation.

Folk der er stressede, føler de sidder i en kamp/flugt situation, men kan ikke handle på den. De er i en situation, som de føler de ikke har kontrol over. De kan ikke enten kæmpe eller løbe væk, de bliver, men mærker stadig ubehaget og ønsker at komme ud af situationen.

Derfor pumpes der kontinuerligt stress hormoner rundt i kroppen – selv om natten, hvis de spekulerer og ikke kan sove ( og man *kan* ikke sove godt med et højt niveau er stress hormoner i kroppen.)

Det bliver farligt, når det drejer sig om langstrakte perioder fra måneder til år. I den tid har især cortisol, der jo i kortvarige situationer skulle fremskaffe ekstra energi til at overvinde faren, lavet skader.

Blodets sammensætning ændres – så det bliver mere tykt, og indeholder masser af det skadelige kolesterol, samt en ændret ph. Der er tabt masser af vitaminer og mineraler, samt vigtige aminosyrer, huden er mere sart og knoglemassen formindskes.

Normalt er der funktioner i hypofysen og hypothalamus, der vil hæmme produktionen af cortisol, men ved kronisk stress sættes denne funktion ud af kontrol. Dvs. der dannes mere cortisol end der ellers ville have gjort. Dette har en hæmmende effekt på vores serotonin niveau (transmitterstof i nervesystemet), hvilket giver tendens til depressioner.

Man har målt inaktivitet, endda skrumpning af hippocampus - i et område det limbiske system, der har med indlæring af gøre.

Derfor er det svært at koncentrere sig og huske, samt lære nyt når man er stresset (jf. alle de børn der er stressede....)

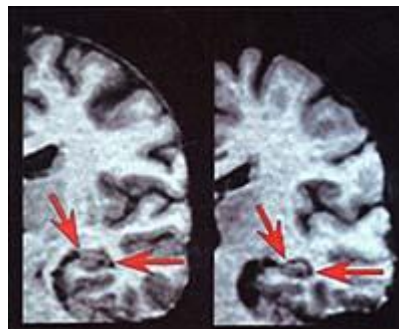
Det er en af årsagerne til, at man handler uhensigtsmæssigt ved langvarig stress. Man har svært ved at overskue situationer, endda ganske dagligdags ting.

Problemet er, at man midt i det hele har svært ved selv at se, at man handler sådan. Faktisk sker det ofte ikke før, man på mentalt plan bryder sammen – og når det sker, har kroppen kørt på pumperne længe.

Der er altså gode grunde til at undgå stress.



Til venstre en hjerne med almindelig cortisolniveau i hjernen – til højre en hjerne med forhøjet cortisolniveau. Hippocampus er mindre i billedet til højre. Hippocampus er centeret der står for At huske og bearbejde informationer



### Fysisk stress.

Man kan også opleve at stress forstærkes pga. en fysisk årsag. Det kan være alt fra synlige/skjulte allergier, en ubalance i et organsystem, der gør at man ikke har den rette modstandskraft, til afklemninger i ryghvirvelsøjlen, der gør, at der er en anderledes tonus i de pågældende nerver, der innerverer de forskellige organer.

Den 10. hjernenerve (som styrer det meste af det parasympatiske nervesystem) løber ud af et hul i kraniebunden lige over atalshvirvelen og ned langs halshvirvlerne. Det vil sige, at den er udsat for afklemning af forskubbete halshvirvler og spændte muskler. Noget man bør tænke på, hvis børn har haft en svær fødsel og som større ikke kan koncentrere sig! – eller hvis patienter fortæller, at de bare ikke **kan** slappe af:

Ligeledes ligger gangligerne i det sympatiske nervesystem på hver side af rygsøjlen i en afstand af 1½ cm - også kaldet den sympatiske grænsestreng. Den følger hver side af rygsøjlen helt ned til 2. lumbalvirvel. Dette betyder, at der også her kan komme forstyrrelser i det sympatiske nervesystem – ved afklemning af nerver og deraf følgende muskelspændinger.

### Mentalt:

Da hjernen som sagt ikke kan kende forskel på tanker og en oplevet hændelse, er det fordi den tænker i billeder.

Den kan ikke se om vi virkelig *er* til en ubehagelig eksamen – eller vi bare *tænker på*, at det *bliver* en ubehagelig eksamen. Derfor er en af redskaberne, til at skabe mental balance, at tænke i positive billeder. Derved styrkes det autonome nervesystem.



Nøglen til at tackle dette, er kontrol. Hvis vi føler vi har kontrol eller indflydelse på en situation, så virker den heller ikke faretruende på os. Så det handler om at kontrollere vores indre billeder. Derved får vi ro i det limbiske system og ro til at handle hensigtsmæssigt.

Det er videnskabeligt bevist at man under afslapning og f. eks. meditation danner høje værdier af DHEA og serotonin (fra bogen *Det selvhelbredende menneske* af Susanna Ehadin). DHEA er et forhormon til østradiol og testosteron. Det stimulerer også immunforsvaret og har en evne til at kontrollere virkningerne af overskydende cortisol (fra bogen *Det handler om hormoner* af Thierry Hertoghe).

Serotonin er et transmitterstof, der stimulerer vores følelse af velvære, og som bl.a. depressive har for lidt af.



### Sammenfatning:

En stresset person vil altid have følelsesmæssige problemer og indre uro pga. ubalancen i det autonome nervesystem og de endokrine kirtler.

Personen vil ligeledes have et rent fysisk symptom, det jeg kalder det sekundære symptom. Dette symptom stammer fra en genetisk eller påført svaghed i organismen.

Man vil altså kunne gå ind og behandle stress via CNS, de endokrine systemer og det mentale rum.

### At påvirke det autonome nervesystem:

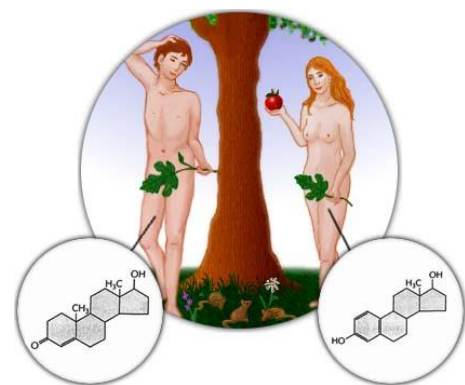
Det sympatiske nervesystem kan behandles ved at lave terapi på den sympatiske grænsestreng. Dette kan gøres via neuralterapi (som vi ikke må udføre i DK), baunscheidt eller indgningning af et passende homøopatisk middel.

Det parasympatiske nervesystem kan påvirkes ved manipulation af nakken (heilpraktikere må ikke, man skal sende patienten videre til kiropraktor eller dygtig KST behandler!!!!)

Begge systemer kan påvirkes via det vegetative nervesystems punkt i øret, samt med homøopati og phytoterapi.

Man mener også, at kunne påvirke både sympatikus og parasympatikus via fodreflekszoner.

Se bilag 6



### At påvirke det endokrine system:

Hypothalamus og hypofysen kan påvirkes på fodreflekszonerne, samt i det endokrine punkt i øret.

Der er en næsten direkte forbindelse mellem den sympatiske grænsestreng, thyreoidea og binyerne, som bør huskes.

### At påvirke det mentale rum:

Det er vigtigt at have et "sundt" limbisk system. Dette kan påvirkes både via centralnervesystemet, via de endokrine kirtler.

Det er pålæggende, at arbejde med patienten, så han/hun aflærer uhensigtsmæssige handlemåder at tackle sin stress på og erstatter dem med nye og brugbare. At patienten lærer at mærke sig selv. Daglig forkælelse af hver sans kan være en god måde, at starte på at være noget for sig selv på. Det kan være at lytte til god musik, se noget pænt, røre ved noget dejligt (bad, massage), dufte noget godt og bevæge sig.

Motivere til afslapning og evt. meditation.

Samtale, homøopati, samt phytoterapi vil kunne understøtte her.

Flere undersøgelser viser klart, at den vigtigste årsag til et godt helbred, ligger i evnen til at være optimistisk og føle håb.

*"En der tænker positivt, afviser ikke at anerkende det negative. Han afviser bare at dvæle ved det"*  
Citat – ukendt.





### At påvirke ernæring - fordøjelse:

Ved langvarig stress er man *altid* i en forkert ernæringstilstand. Man har fyldt sig med mange stimulerende stoffer – som kaffe, sukker, alkohol. Kroppen har opbrugt mange af sin vitamin og mineral depoter.

Derfor skal der sættes ind med en sund og overvejende giftfri kost, et godt vitamin og mineral tilskud, tilskud af de vigtige fedtsyrer og behandling med celledsalte.

B- vitamin kompleks vil være godt, da mangel på B- vitamin i sig selv kan give forstyrrelser i nervesystemet med depressionslignende symptomer.

Ekstra C vitamin er også godt for den generelle cellulære iltning i kroppen.

Fordøjelsen er altid påvirket af stress (jvf. NEC systemet), så der skal sættes ind alt efter, hvor ubalancen er. Fungerer fordøjelsen ikke, optages der jo ingen næringsstoffer!

Her kan bruges fodreflekszoner, øreakupunktur samt naturligvis homøopati og phytoterapi.



Se bilag 4

### Meget kortfattet om sammenhængen mellem fordøjelsen og hjernen.

Mavehjernen også kaldet ENS (det **E**nteriske **N**ervesystem) er et system af utallige nerveceller og neurotransmittere i fordøjelsessystemet. Her findes flere nerveceller end i rygmarven!!!

ENS ligger mellem muskel-og slimhindelaget i tarmvæggen.

Her er millioner af nerveceller, der alle bruger de samme transmitterstoffer som centralnervesystemet.

Her er størst koncentration af adrenalin, men her findes faktisk også 90 % af kroppens samlede koncentration af serotonin + utallige andre neurotransmittere!!!

Fordøjelsen styres af et samarbejde mellem det sympatiske, det parasympatiske nervesystem og ENS – og omvendt kan man sige at vores nervesystem styres af reaktioner fra nervecellerne i fordøjelsen!!

Tilsammen udfører de 3 systemer et komplekst samarbejde omkring peristaltikken, balancen mellem blodgennemstrømning i tarmvæggen og optagelsen af næringsstoffer gennem tarmvæggen. Ligeledes er ENS en vigtig del af vores immunforsvar. Her ligger over halvdelen af vores immunforsvar gemt.

Mastceller i ENS er i direkte kontakt med nerveceller i centralnervesystemet. Det mener man, er beviset for forbindelsen mellem følelser og reaktioner i maven.

Hvis der f.eks. kommer en stærk følelse/tanke af ubehag (via hjerne), påvirkes ENS direkte i sine mastceller, der opfatter det som en alarm. Forskellige stoffer frigives i mastcellerne - bl.a. histamin, og på den måde kan f.eks. nervøse diaréer sættes i gang.

Ud fra ovenstående er det nu videnskabelig bevist, at en sund kost, en sund tarm har positiv indvirkning på vores psykiske tilstand og omvendt.

Ligheden mellem tarmslynger (A)  
og hjernevindinger (B)



A

B

### Diagnoseformer:



Jeg har valgt at beskrive følgende alternative diagnose metoder:  
Irisanalyse, homøopati pr trykpunkt og øreakupunktur. De 2 sidste er både en diagnose og behandlingsterapi.

Af behandlingsmetoder beskrives homøopati og phytoterapi.

## Irisanalyse:

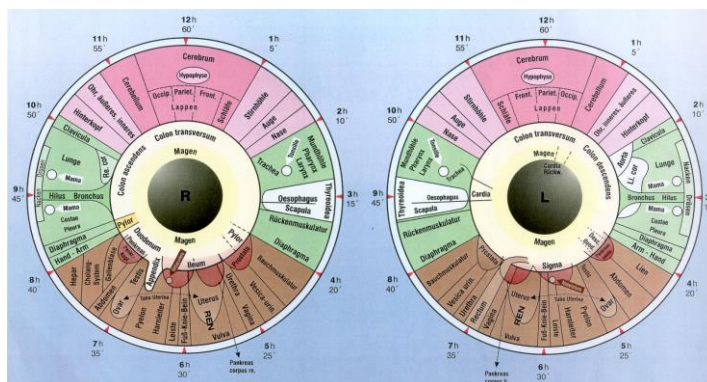
### Iris analyse – generelt

Irisanalyse er en diagnoseform der kan spores helt tilbage til 1600 tallet, hvor man har fundet optegnelser af tyskeren Theodor Kriege.

”Gennembruddet” kom, takket være den Ungarske Ignatz Von Peczely (1826-1911). Som dreng fangede han en ugle i en fælde. Uglen havde brækket sit ben – og et stykke tid efter så han tegn i uglens øjne.

Han fik her idéen til, at der kunne være en sammenhæng mellem kroppen og tegn i øjnene.

Som voksen blev han læge og udviklede et iris kort – fremkommet af iagttagelser mellem hans patienters lidelser og tegn i deres øjne. Han er nu kendt som faderen til irisanalyse.



I vores tid er det Tyskeren dr. Josef Deck og amerikaneren Bernard Jensen, der har videreudviklet irisanalysen.

Deck har arbejdet med typer, de 3 grundtyper og 10 undertyper. Jensen har arbejdet med tegn, styrker og svagheder i iris. Det er sammensætningen af deres opdagelser, vi nyder godt af i dag, når vi giver os i kast med irisanalyse.

Det er en meget omfattende diagnose/analyseform. Man ikke kan sige noget om sygdomme, men kun om ubalancer i de forskellige organsystemer. Der er en direkte nerveforbindelse fra iris over hjerne og rygmarv til organer. Man mener så, at organerne via disse forbindelser sender reflektoriske forbindelser til iris.

Iris inddeles i en urskive, hvor hvert organ svarer til et tidspunkt på uret.

Konstitutionen fortæller noget om, hvor stærkt et helbred personen har med sig rent arvemæssigt. Her kigges på hvordan irisfibrene ligger.

Det kan være alt fra meget stærk iris (silkeiris) – hvor fibrene ligger meget tæt og hvor man kan udsætte sig selv for næsten hvad som helst - til meget svag iris (netiris), hvor fibrene ligger meget løst. Her skal man lytte til sin krops signaler og leve efter dem, for at holde sig sund.

Ligeledes er der forskellige tegn i iris, som betegner hvor akut til kronisk ubalancen er.

Her er der farver fra hvid – der står for akutte tilstande - til grå/sorte, der står for degenerative tilstande i det underliggende organsystem. Imellem disse farver ligger der flere farvenuancer.

Gule (nyretegn), orange (pankreastegn), brune (lever tegn), røde (stærkt nedsat stofskifte).

Der kan være større eller mindre åbninger i irisfibrene, hvilket betegnes som lakuner og krypter. Alt efter deres form og farve har disse forskellige betydninger. Man ser også her på det organsystem der ligger under.



Iris er ligeledes inddelt i cirkulære zoner, der inddeler kroppens ”lag”.

Tæt ved pupillen er mavezonen, så kommer tarmsystemet, nervesystemet, derefter kredsløbszonen. Derefter følger indre organer, muskler og knoglezonen og helt mod den yderste kant af iris, er lymfen, kredsløb og yderst huden.

Observationer af alle disse tegn (og flere til, der ikke er nævnt) sammenfattes til en samlet analyse – irisanalysen.

Det kræver meget erfaring at kunne udføre en sådan korrekt, men når man kan det, har man en god scanningsmetode, for at se kroppens indre tilstand.

## **Homøopati pr trykpunkt – generelt:**

Denne terapi er både en diagnose- og behandlingsform – en meget blid, men virkningsfuld behandlingsform.

Den er fremkommet ved en kombination af teorien og erfaringer bag arbejdet med de Hadske zoner og de Mackenzie´ske zoner. De Hadske zoner er reflekszoner der løber fra organer til huden (dermatomer). De Mackenzie´ske zoner, er zoner der løber fra organer til muskler(myotomer). Disse zoner har ofte fællespunkter, og hvad der er mere interessant er, at disse punkter for de fleste vedkommende stemmer overens med akupunktur punkter.

Den tyske læge Dr Weihe fremlagde i 1886 en oversigt over 150 af sådanne specifikke punkter, som han opdagede reagerede godt med homøopati (uden han kendte til akupunktur!)

### **Diagnose med homøopati pr trykpunkt:**

Ved at observere reaktioner i både hud og muskel, kan man få et præj om et organs tilstand.

Et indre organ er sjældent i stand til at give udtryk for smerte, men kan derimod lede smerten ud via et hud- eller et muskel segment. Dette kan testes langs den sympatiske grænsestreng, hvor der udfør hvert segment, er et punkt for et tilhørende organ.

Der løber jo impulser langs den sympatiske grænsestreng fra alle organer ind til CNS og omvendt.

Diagnosen foregår ved, at man trykker ned langs segmenterne 1½ cm fra rygsøjlen. Patienten giver udtryk for evt. ubehag eller smerte. Dette noteres, og man har så et overblik over de indre organers tilstand.

(se et sådant skema bilag 5)

### **Behandling med homøopati pr trykpunkt:**

Den østrigske akupunktør Bishoff genopdagede Weihes metode, men her brugte han ikke akupunktur. Han injicerede quadler med det homøopatiske middel henover punkterne.

Han opdagede, at han så fik en virkning, der var 40 gange større end med alm. akupunktur!!

Rudolf Keiser har så siden opdaget, at den samme virkning kan opnås ved at gnide det homøopatiske middel over punkterne. På den måde bliver det til en blid behandlingsform, og man undgår at komme på kant med loven i f.eks. Danmark hvor Heilpraktikere ikke må injicere.

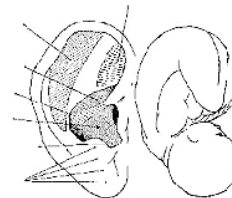
Når man har konstateret, hvilke organer der er i ubalance, behandler man de tilsvarende behandlingpunkter for de forskellige organsystemer. Disse punkter indgnes med det relevante homøopatiske middel. Det optimale er en behandling 2 gange om ugen.

## **Øreakupunktur (auriculoterapi) – generelt:**



Dette er en diagnose og terapiform, som blev genopdaget af den franske læge Paul Nogier i 1951. Der findes 4 forskellige retninger indenfor øreakupunktur, dog er Nogies mest brugt i Europa. Der er ca. 200 punkter i øret, som hvert sender reflekser til alle organer. Der er også punkter der referer til visse samlede ubalancer, så som muskelspænding, psykisk spænding, søvnpunkt m.m.

Lokaliseringen af punkterne fremkommer ved at man forestiller sig et foster, hvor hovedet er placeret på øreflippen, maven i concha og fødderne oppe ved den øverste helixrod.



Hvis et punkt smerter, er det behandlingsværdigt, hvis det ikke smerter, skal punktet ikke behandles.

På den måde kan man både diagnosticere (er punktet smertefuldt?) og i tilfælde af smerte behandle med det samme – enten ved alm. nåle eller ved permanåle som kan sidde i flere dag.

## Behandlingsformer

### Homøopati – generelt

Homøopati stammer fra det græske omeos, der betyder lignende og pathos, der betyder lidelse.

Samuel Hanemann (1755-1843) er grundlæggeren af homøopatien – den vel nok mest brugte alternative terapi i vore dage.



Samuel Hanemann

Hanemann var uddannet læge, men kunne ikke finde sig til rette med den tids behandlingsmetoder, som han fandt alt for voldsomme og uden ret meget effekt.

Han begyndte at lede efter blidere måder, og opdagende sandheden i det, Hippokrates for 2000 år siden havde opdaget, nemlig at der er 2 måder at behandle syge på:

Med ”lignende” midler eller med ”modsatte” midler.

Hanemann havde gjort den erfaring, som han senere kaldte for lighedsloven:

At et lægemiddel som kan producere symptomer hos en rask person, vil kunne helbrede lignende symptomer hos en syg person.

På latin: ”**Similia similibus currentur**”, der betyder lignende skal kureres med lignende.

Han og hans medhjælpere (frivillige læger) testede nu mange stoffer på deres krop, for at notere de symptomer, de fik ved at indtage midlet. De lavede systematiske forsøg gennem 6 år og afprøvede disse på deres patienter med et godt resultat. På den måde udarbejdede de et stort opslagsværk over homøopatiske lægemidler – Materia Medica.

Det, der kendetegner homøopatien er, at når man taler symptomer, så taler man også modaliteter. Dvs. oplevelser patienten selv har omkring sin ubalance. Det kan være alt fra psykisk tilstand, til varme, kulde følelser, smerter/ubehag der starter på bestemte tider, sidder i en bestemt side af kroppen og aversion eller trang til bestemte fødevarer.

Det er vigtigt, at det er patienten subjektive opfattelse af sig selv, der ligger til grund for valg af middel.

### Potensering:



Hanemann erfarede, at hans patienter ofte fik voldsomme førstegangsforværringer, fordi midlet var for stærkt. Han fortyndede det så – og fandt ud af, at hvis det blev fortyndet meget og samtidig rystet mellem fortyndingerne (potenseret), så havde midlet en bedre effekt, endda med meget mindre og ofte ingen førstegangsforværringer!

Det der sker når opløsningen potenseret (rystes), er at der sker en spaltning af det fortyndende stofs atomer. Partiklerne i atomerne bevæger sig med næsten lysets hastighed. Når atomer så spaltes, frigøres der stor energi fra stoffet.

Derfor er det ikke det fysiske stofs virkning, der arbejder i homøopatien – for det er der ikke – det er energien, fra det nu helt spaltede stof, der virker.

Jo mere fortyndet stoffer er, jo stærkere er energien og jo stærkere virker stoffet. Man formoder, at denne energi giver det ønskede organsystem en impuls til at sætte selvhelbredende kræfter i gang.

Vi har altså her midler der går ind og virker på vores livsenergi. Derfor virker det også logisk, at det er så vigtigt, at man får patientens helt subjektive oplevelse (energifølelse) af sin situation.

### **Fremstilling af homøopatisk medicin:**

Man kan fremstille medicin af så at sige alt – fra plante, dyre og mineralriget.

Det foregår således:

Man tager det stof man gerne vil fremstille og laver en urtinktur udtrukket i alkohol – rødder skal dog udtrækkes i vand. Denne urtinktur betegnes Ø.

Derefter tager man 1 ml. urtinktur og 9 ml. demineraliseret vand ned i et reagensglas.

Dette rystes 60 gange. Nu har vi en potens D1

Af potens D1 tager vi 1 ml og putter 9 ml demineraliseret vand ned i et rent reagensglas og ryster 60 gange, nu har vi potens D2 – sådan bliver vi ved indtil vi har den ønskede opløsning.

Ved D6 er der kun 1/1000.000 del tilbage af stoffet!!!

Man kan fortynde et stof yderligere ved at tage 1 dråbe urtinktur og 99 dråber demineraliseret vand og ryster 60 gange. Dette kaldes C1.

Næste gang tager man 1 dråbe af C1 og 99 dråber demineraliseret vand og ryster 60 gange indtil man når den ønskede potensering.

LM potens gives til ekstrem kroniske tilstande.

Dette laves i forholdet 1 til 50.000 – dvs. 1 ml urtinktur til 5 liter vand.

Må kun indtages med 1-2 dråber 1 gang om måneden.

Det færdige middel skal konserveres med alkohol, opbevares i mørke glas og må ikke komme i kontakt med metal, da svingerne i midlet så ødelægges.

### **Dosering:**

Man giver et middel på grundlag af de værste symptomer patienten har.

Som tommelfingerregel siger man, at

- Ved akutte lidelser (SOL) skal der gives medicin i potens D6 til D12 – evt. 10 dråber x 3 daglig
- Ved subakutte lidelser (GEL) skal der gives medicin i potens D12-D24 - evt. 5-10 dråber om ugen



- Ved kroniske lidelser skal (DURAS) der gives D24 og opefter. – evt. 3x 3 dråber om måneden  
Ved D 200 gives 2 dråber x 1 om måneden.

C potenser gives ved kroniske lidelser.

LM potenser gives ved ekstremt kroniske lidelser.

Højtpotenseret medicin må aldrig gives med hjem, da overdosering kan give svære skader.

Princippet er, at små doser fremmer, store doser hæmmer.

### **Børn:**

Halv dosis op til 10 -12 års alderen.

### **Spædbørn:**

10% af normal dosis.

### **Følelsesnaturallet**

Halv dosis og trappe op til normal dosis i løbet af 14 dage.

### **Hvis symptomerne ændrer sig under behandlingen:**

Hvis det er de samme symptomer, men de bliver værre, så er dosering eller mængden forkert – og doseringen skal sættes ned.

Hvis symptomerne ændrer sig, så har man valgt et forkert middel, eller behandlingen har fået en tidligere lidelse til at bryde frem. Denne lidelse skal så behandles nu.



### **Homøopatiske love for helbredelse:**

Hanemann opstillede også love for helbredelse, som homøopatien følger den dag i dag.

Disse love var han flere år om at iagttage og efterprøve.

Her følger et lille udsnit:

Sygdom opstår når 2 betingelser er opfyldt:

Tilstedeværelsen af en ydre sygdomsfremkaldende påvirkning, samt patientens egen modtagelighed.

En medicinsk helbredelse sker i overensstemmelse med visse love for helbredelse som findes i naturen.

Ingen kan helbrede uden brug af disse love

Der findes ingen sygdomme som sådan, kun syge individer.



En sygdom er altid dynamisk af natur, så derfor må lægemidlet også være dynamisk for at kunne helbrede.

Ved helbredelse vil:

- Symptomerne bevæge sig fra de centrale til de perifere dele af kroppen.
- Symptomerne bevæge sig oppefra og nedefter
- Symptomerne bevæge sig fra mere til mindre vitale organer
- Symptomerne forsvinde i modsat rækkefølge af de ned opstod – de symptomer der viste sig først, forsvinder sidst.

Så når man arbejder med homøopati er det altid vigtigt, at iagttage de forandringer, der kommer, da de er et præj om, hvordan helbredelsesprocessen forløber.

### Phytoterapi - generelt:

*”Phytoterapi er læren om anvendelsen af urter, om lægeplanters virkning på den menneskelige organisme og hvordan man med enkle metoder kan afhjælpe symptomer og hjælpe kroppen til at genfinde sin egen sundhed”*

*(Biopat Lillian Dørge)*

Den viden som mennesker gennem tiderne og i alle kulturer har haft om planter, kan i vor tid systematiseres. Vi kan analysere på indholdsstoffer, og udvælge de planter der virker bedst.

Når man arbejder med phytoterapi, arbejder men med et helhedssyn, der konkret går ud på, at planters bestanddele *ikke* må opsplittes. Man bruger altså hele planten, og udvinder ikke bestemte stoffer mhp. på medicinsk behandling, som allopatien gør.

De virksomme stoffer kan være mest koncentrerede i enten rod, stængel eller blomst, men der vil altid være andre stoffer i hele planten der har en understøttende virkning.

Terapi indenfor phytoterapi består både af te, kost, omslag, bade med urter m. m planlagt ud fra ubalance og persontype.

Når man vil lave urteteer, skal man være opmærksom på, at urterne kun skal trække 8-10 minutter. Indenfor de minutter udtrækkes de virksomme stoffer, trækker de længere, udtrækkes deres giftstoffer.

En oversigt over virksomme indholdsstoffer i udvalgte planter findes i bilag 7.

Man må dog **ikke** vælge en plante ud fra kun et af dens virksomme stoffer, men ud fra den samlede virkning hele planten har – dokumenteret og erfaringsmæssigt.



## **Anamnese:**

Kvinde på 39 år. Hun kommer, fordi hun føler sig trist og vred, ved siden af sig selv og fysisk utilpas.

Hun blev skilt for 1 år siden, efter at have levet i et utilfredsstillende forhold i flere år, hvor hun især følte at mandens fritidsinteresse tog helt overhånd. Hun følte sig derfor meget alene med ansvaret for deres barn, og for planlægningen samt udførelse af arbejdsopgaver i hjemmet.

Der har efterfølgende været problemer med forældremyndighed, bodeling m.m.

Beskriver at have et udviklende og indholdsrigt arbejde, der kræver at hun skal være på toppen for at give en korrekt service, der ofte har økonomiske konsekvenser for kunden.

I forbindelse med skilsmissem er hun flyttet i andet hus, hvor der skulle renoveres meget. Alt dette er nu på plads.

Løber regelmæssigt 2 gange om ugen og dyrker håndbold.

Hun vil gerne af med sin uro i kroppen, sin træthed og sin grådlibilitet, samt smerter i venstre fod. Fortæller at hun sover godt igennem, men aldrig føler sig udhvilet. Sover bedst på venstre side. Har perioder med meget nattesved, hvor hun må op og skifte tøj.

Har meget temperament og kan have svært ved at styre sin vrede.

Har en søn på 10 år.

## **Fysisk fremtoning:**

Kraftig bygget, men sportstrænet. Meget velsoigneret, pæne farver med brun og frisk kulør.

Lette ødemer under øjnene samt hen over hånd- og fodryg.

## **Klinisk undersøgelse:**

Blodtryk: 100/70 i højre arm + 105/70 i venstre arm

Puls: 60

Perkusion og stetoskopering på lunger: alt OK

Stetoskopi hjerte: OK

Blødt og smertefrit abdomen med tarmlyde.

Ingen smerter ved palpation af nyrer

Patella og plantar refleks OK

Pæn trommehinde

Øjne – OK

Mundhule og tonsiller OK, tungen lyserød med let grålig belægning bagerst, har røde prikker midt på tungen.

## **Bevægeapparat:**

Ingen gener bortset fra venstre fod, der smerter når den strækkes på langs, samt trykkes på indersiden og henover vristen.

Smerterne føles varme og brændende.

Har ødem og udslæt over os sacrum

Er ødimatøs over 7 hals hvirvel.

## **Mennesketype:**

Er en blanding af ernærings og bevægelsesnaturel.





**Fordøjelsen:**

Kan godt lide kødspiser helst magre. Væmmes ved fedt.

Har ikke trang til søde sager, mere til salt.

Drikker ca 3 liter vand om dagen.

Har været på slankekur i ca 1 år, der har givet nye spisevaner i form af mange grøntsager og magert kød og mindre brød. Har ofte halsbrand.

**Afføringsmønster:**

Har uregelmæssig afføring. Der er dage, hvor hun ikke kommer på toilettet.

**Urinveje:**

Klar urin, minus smerter ved vandladning, skal ofte op om natten, hvilket hun tilskriver de 3 liter vand dagligt.

**Tidligere sygdomme:**

Fik som 24 årig kraftigt udslæt på fødder som reaktion på sin fars hjerteanfald.

Døjede med det i 3-4 år, hvorefter det faldt til ro.

Fik kraftig anfald af angioødem, den dag hun skulle giftes. Hun er testet for alt, men man kan ikke finde et allergen. Har brugt prednisolonbeh. når det blev for voldsomt.

Der har ikke været noget siden hendes søn's fødsel for 10 år siden.

For 3-4 år siden var der stor belastning på job og privat, hvor hun fik konstateret for lavt stofskifte. (Det var også på det tidspunkt udslættet kom over os sacrum)

Hun har siden været i behandling med thyreoidea hormon.

**Analyse af patient:****Irisanalyse – patient:****Begge iris:**

Pt er en lymfatisk type – ligger mellem hydrogenoid og neurogentype.

Har lærridsiris.

Pupillerne er runde og lidt under middel i størrelsen. De ligger i midten af øjnene

Tarmkrausen er takket, hvid og ligger tæt ind på mavezonen -

Mavezonen er hvid-grå.

**Højre iris:**

Mørk lukket lakune lidt over kl. 3 – i det mellemste lag (har haft brækket sit nøgleben som teenager)

Åbne radialer yderst mellem kl. 2 og 3 – dette viser ubalance i thyreoidea

Orange plet over kl. 6 meget tæt på pupillen – kan tyde på en ubalance i ventriklen stammende fra pankreas.

Brun plet over kl 7 – i det yderste af iris – tegn på ubalance i lever.

**Venstre iris:**

Kl 4 åben lakune - milten – her er en igangværende proces

Spredte radialer ved kl. 11 – kan tyde på ubalancer i pande – bi hulerne

Brun plet kl. 8 meget tæt på tarmkrause – tegn i ventiklen – ilium, der kommer af ubalancer i leveren.

Har kramperinge i denne irirs.



### **Sammenfatning af irisanalyse hos patient:**

Hun reagerer over sit nervesystem og sine slimhinder, skal være obs på ikke at udvikle mavesår. Den kostregulering hun er i gang med, er god for hende mhp. pankreas. Både lever og milt skal behandles – ligeledes skal der sættes ind på stofskiftet. Den hvide og takkede tarmkrause tyder på stress og ubalance i det autonome nervesystem.

### **Homøopati pr trykpunkt – patient:**

Her havde hun reaktion på astma- allergi  
Leversvagthed, på hjertemuskelen og thyreoidea.

### **Øreakupunktur (auriculoterapi) – patient:**

Patienten var øm i punktet for de endokrine kirtler, punktet for psykisk afspænding, i allergipunktet, samt punktet for foden.

### **Homøopati - patient:**

#### Hyperikum:

Begrundelse: virker ind på centralnervesystemet – især de psykiske centre – får det sympatiske nervesystem til at afslappes.

#### Aurum:

Begrundelse – virker dæmpende på CNS.

#### Taraxacum:

Begrundelse - Udtræk af hele planten - mod ubalance i leveren, og mod depressiv og irriteret stemning.

Disse 3 stoffer blandes i en D6 opløsning.

### **Phytoterapi – patient:**

For at sikre en god udrensning gives gyldenriste for nyrer og mælkebøttete for lever.

Indtages: 14 dage gyldenris 2-3 dages pause – derefter 14 dages mælkebøtte – 2-3 dages pause osv.

Da hun har forstyrrelser i sine kønshormoner (ses på hormon”puklen” over 7 cervikalhvirvel og os sacrum) tilskyndes hun til dagligt at spise salvie.

Hun opmuntres også til dagligt at spise citronmelisse, da den modvirker depressive tanker og virker positivt ind på fordøjelsen, hvis problemer er opstået af nervøs årsag.

Mod sin mavesvien opfordres hun til at indtage vand, hvor i en skive rå kartoffel har lagt i blød hele natten, samt sørge for at få frisk ingefær.

### **Bauncheidt:**

Der laves baunscheidt terapi med baunscheidt olie ned langs den sympatiske grænsestreng.

### **Fodreflekszonerne:**

Fodreflekszonerne for det endokrine system og nervesystemet påvirkes.

### **Autoimmunterapi:**

Sættes senere i autoimmunterapi med eget blod for sin allergi

*Princip ved egenblodsterapi: er en regulerings- og omstemningsterapi. Man laver et præparat med patientens eget blod i potens C4. Præparatet går in og aktiverer kroppens immunsystem, og man får en kronisk tilstand til at blive en aktiv tilstand, der kan behandles.*



## **Behandling af patient:**

### **1. konsultation:**

Der bruges tid på diagnose.

Baunscheidt med baunscheidt olie ned langs den sympatiske grænsestreng.

Akupunktur for homøostase

Øreakupunktur – permanåle i det endokrine punkt og i punktet for foden.

Zoneterapi på reflekspunkter for især nervesystem, lever, fordøjelse og det endokrine system.

Foden smøres med arnica (*homøopatisk middel der virker godt ind på bevægeapparatet, ved tilstande hvor man føler sig "forslået"*)

Patienten opfordres til at arbejde med sin vrede, da ubalancer i leveren og vrede gensidig påvirker hinanden.

Opfordres som før nævnt under phytoterapi – til at indtage gyldenris te og mælkebøtte te.

Afholde sig fra svinekød

### **2 konsultation (efter 1 uge)**

#### **Status:**

Var meget træt de første dage og havde følelsen af at være syg, havde kvalme og hovedpine.

Fik sin menstruation før tid, som var meget klumpet.

Der er ingen ændring ved foden – har endda mærket mere til den.

Har ikke den indre uro, er ikke grådlabil og føler sig mere afslappet.

#### **Behandling:**

Homøopati pr trykpunkt for vegetativ fejlstyring – ikke meget respons

Homøopati pr. trykpunkt for lever – meget respons.

Homøopati: blanding m. hypericum, taraxacum og salvie 10 dråber x 3

Zoneterapi: især på fordøjelse, nervesystem, endokrine.

Akupunktur for homøostase (DU 20, CO 11, CO 4, LU 5, M36, MP 6 + H7 (for stress))

Øreakupunktur: endokrine punkt.

Laser: på fod og baunchidt langs den sympatiske grænsestreng



### **3. konsultation:**

#### **Status: (efter 2 uger)**

Har fået det meget bedre.

Fordøjelsen er nu stabil, hun sover godt, føler sig frisk og afslappet. Har ikke uro i kroppen, og føler sig ikke så vred mere. Hun kan tackle vreden, inden den kommer i ”udbrud”

Føler sig ikke grådlabil.

Stadig smerter i foden.

#### **Behandling.**

Laser langs den sympatiske grænsestreng

Sugekop på leverpunkt – smurt med homøopatisk salve, der virker ind på lever galde systemet.

Akupunktur som sidst

Akupunktur øre – lever og psykisk afspænding

Opstart og information af dosering ved autoimmundråber B.

#### **5 dage efter pr. telefon samtale:**

Har fået meget halsbrand, kramper i læggene.

Jeg har bedt hende om at stoppe med autoimmundråberne og først starte op, når hun har været symptomfri nogle dage.

Hun er opfordret til at tage Magnesia + celsesalt mg. ph D6.



**Afsluttende er her lavet tjekskema/behandlingskema for patienter lidende af stress:**

<b>Terapi</b>	<b>Diagnose</b>	<b>Behandlingsforslag</b>
Anamnesen	Fokus på patientens egen oplevelse og det sekundære symptom Fokus på hvorfor pt kommer til behandling?	
Klinisk undersøgelse	Obs smerter	
Homøopati pr. trykpunkt		Evt. vegetative dysfunktion Behandlingsværdigt organsystem
Øreakupunktur	Obs på vegetative nervesystem Det endokrine system Det organsystem der tilhører det sekundære symptom.	Permanål i enten det vegetative eller endokrine punkt Beh. punktet - hjerne/hypofyse Beh. punkt for det sekundære symptom
Cellesalt terapi (Her styrkes cellulære processer med homøopatiserede celledalte. Cellesalte er elektrolytter, der består af en metalrest og en syrerest)	Se altid på konstitution og anamnese, det mentale rum, Samt diagnose resultater	<u>Individuel</u> , men <b>siclicea</b> virker opbyggende på nervevæv. <b>Calium phosforicum</b> er mest for de der er domineret af det sympatiske nervesystem. <b>Kalium phosforicum</b> er mest for de, der er domineret af det parasympatiske nervesystem.
Baunsheidt		Ned langs den sympatiske grænsestreng – enten med baunscheidt olie eller med et passende homøopatisk middel
Phytoterapi		Gyldenris – udrensning nyrer Mælkebøtte udrensning lever Evt. krydderurter der virker beroligende, samt har østrogenlignende egenskaber (hos kvinder). Citronmelisse, salvie Foreslå et fødemiddel der virker godt ind på det sekundære symptom
Homøopati	Irisdiagnose: Tjek pupillens størrelse Tjek konstitution	Lille pupil: Hyperikum Stor pupil: Passiflora Aurum for at dæmpe nervesystemet Et passende middel til det mest pressende symptom. Efter et par behandlinger - find middel der virker ind på de endokrine organer, der trænger mest til behandling.
Autoimmunterapi	Hvis pt har allergi	Gives i potens C4 Giv skriftlig information om administrationen af dette, så det tages rigtigt.
Akupunktur	Obs organuret, følger de sekundære sympt. en meridian?	Ofte ubalance i hjerte-, 3 dobbelte varmer- og kredsløbsmeridianen.



<b>Terapi</b>	<b>Diagnose</b>	<b>Behandlingsforslag</b>
Livsstilsændring	<p>Diagnosticer ud fra Huters menneskelære, hvordan vejledningen skal gives, og ud fra hvor meget der sker i patientens liv.</p> <p>”En dårlig vane skal erstattes af en god vane”</p> <p>Man kan ikke ændre på for mange vaner på en gang.</p> <p>Ordiner højst 3 ting ad gangen.</p>	<p><b><u>Kostændring:</u></b> minus svinekød, minus cola – nedsæt indtagelsen af stimulanser. 600 gram grøntsager og frugt dagligt.</p> <p><b><u>Kosttilskud:</u></b> Invester i gode vitamin og mineral – og fedtsyrerprodukter Evt. ekstra B og C vitaminer.</p> <p><b><u>Regelmæssighed:</u></b> tilstræb et regelmæssigt afføringsmønster, regelmæssig søvn og regelmæssige måltider indtaget i rolige omgivelser.</p> <p><b><u>Stresstackling:</u></b> støtte og vejledning til måder, hvorpå patienten kan opnå kontrol over de ting der virker stressende. Hvis ikke der kan opnås kontrol, skal tingene ”ud af systemet”, så de ikke irriterer.</p> <p><b><u>Indre ro:</u></b> Vejlede patienten til metoder, der kan give indre ro – alt fra en hobby til yoga- meditation. (TV er ikke en hobby – det sender tusinder af billedinformationer af sted i sekundet, så der slapper hjernen ikke af, selvom mange tror det)</p>
Immunologi (Målrettet påvirkning af endobionten) (Spenglersaner/polysaner, Enderlein)	Testen vil vise årsagerne til de evt. hårdnakkede sekundære symptomer	Behandling påbegyndes, når pt er stabiliseret i sit mentale rum – da behandlingen kræver et præcist samarbejde mellem patient og behandler Ofte anbefales: Polysan/spenglersan A
Homotoxinlære	Brug 6 fase tabellen	Få sygdommen til at bevæge sig tilbage i faserne (obs sovende løver)



## Kilder:

Noter og udleverede kompendier fra Heilpraktiker uddannelsen

Stress – sådan tackles stress af Thomas Milsted  
Børsens forlag 1999, 1 udgave 5 oplag

Klar besked om stress af Bo Netterstrøm  
Aschehoug Dansk Forlag A/S 1997

Overvind stress af John Buhl  
Forlaget Klitrose 1997

Stress og livskvalitet af Per Bech ( kapitel 2 )  
Psykiatrifondens forlag 1999 1. udgave, 1. oplag

Livets hormoner af Arvin Larsen  
Holistisk forlag 1 oplag 1 udgave 2001

Politikkens bog om helbredende urter  
Politikkens forlag 1 udgave, 5 oplag

Lægeplanter v. Dieter Podlech  
Gyldendahls forlag 1991

Homøopatisk repertorium

Homøopati – fremtidens medicin af George Vithoulkas  
Forlaget SIMILIA 1991

Lærebog I KST af Stanley Rosenberg kapitel 1 – stress  
På nettet

Menneskets fysiologi af Eigil Haug, Olav Sand, Øystein V Sjaastad  
GEC Gads forlag København 2000

Cellesalt terapi efter Schüsslers biokemi af H. Schiansky

Det selvhelbredende menneske af Susanna Ehdin  
Aschehoug forlag 2003, 1 udgave 1 oplag

Det handler om hormoner v. Thierry Hertoghe  
Lindhardt og Ringhof, Københavvn 2003 1 udgave 1 oplag

Artikler:

Det enteriske system af Mark Berner Hansen – ugeskrift for læger 165/43

”Din mave er klogere end du tror” af Peter Lund Frandsen og Dorthe Krogsgaard.  
[www.touchpoint.dk](http://www.touchpoint.dk)

