

AKUPUNKTUR ROSENROD ASTRAGALUS MASSAGE  
CANNABIS KRANIO-SAKRAL-TERAPI CURCUMIN  
ECHINACEA OMEGA-3 MEDITATION VITEX AGNUS CASTUS  
PILEBARK ZONETERAPI RØDKLØVER HUMLE HYPNOSE  
ANDROGRAPHIS PANICULATA SØS WOLLESEN  
AROMATERAPI DJÆVLEKLO  
FUNKTIONEL MEDICIN KÆMPENATLYSOLIE PERIKON  
BODY-SDS GINKGO BILOBA HOMØOPATI PEBERMYNTE

# ALTERNATIV BEHANDLING

ZONETERAPI GINKGO BILOBA MASSAGE PERIKON  
MAGNESIUM FUNKTIONEL MEDICIN MEDITATION  
CURCUMIN ROSENROD AROMATERAPI KÆMPENATLYSOLIE  
PILEBARK CANNABIS KRANIO-SAKRAL-TERAPI  
AKUPUNKTUR PEBERMYNTE HVIDLØG ECHINACEA  
ANDROGRAPHIS PANICULATA HOMØOPATI ASTRAGALUS

Søs Wollesen

# ALTERNATIV BEHANDLING

muusmann forlag

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	5		
<b>DEL 1 – BAGGRUND</b>			
Definition	12		
Hvorfor alternativ og/eller komplementær behandling?	14		
Evidens	20		
<b>DEL 2 – UDVALGTE ALTERNATIVE BEHANDLINGER</b>			
Akupunktur	24		
Funktionel medicin	44		
Homøopati	54		
Hypnose	72		
Kranio-sakral-terapi	92		
Meditation	108		
Zoneterapi	122		
Body SDS	138		
Cannabis	148		
<b>DEL 3 – SELVBEHANDLING</b>			
Komplementære selvhjælpsprincipper og -strategier	160		
• Urter, vitaminer, mineraler og fedtsyrer	160		
• Definitioner på produktkategorier	162		
Symptomer eller tilstande og typiske behandlinger	166		
• Akne, bumser og uren hud	170		
• Rosacea	174		
• Atopisk eksem	178		
• Høfeber (allergi)	182		
		• Træthed og manglende energi	186
		• Stress	190
		• Smerter	194
		• Søvnbesvær	198
		• PMS	202
		• Fertilitet	206
		• Hede- og svedeture	210
		• Refluks (sure opstød, halsbrand)	216
		• Oppustethed	220
		• Irritabel tyktarm (colon irritabile, tyktarmskatarr, ibs)	224
		• Forstoppelse	226
		• Immunforsvar – børn og voksne	228
		• Kolesterol	232
		• Forhøjet blodtryk	236
		• Sukkersyge type 2	240
		• Kræftbehandlingsforløb	244
		<b>Andre selvbehandlingstiltag</b>	<b>248</b>
		• Massage	249
		• Aromaterapi	252
		• Andre selvbehandlinger og hverdagen	254
		<b>Om forfatteren</b>	<b>256</b>
		<b>Tak</b>	<b>259</b>
		<b>Kildehenvisning</b>	<b>260</b>

# FORORD

## ALTERNATIV OG KOMPLEMENTÆR BEHANDLING – TO SIDER AF SAMME SAG

Taler man med en ældre medborger om livet og helbredet, så vil vedkommende formentlig trække lidt på smilebåndet og sige noget i retning af, at det virker, som om det er blevet så meget mere kompliceret at være menneske, end da vedkommende selv var barn, ung og yngre voksen, og i forhold til hvad vedkommende kunne huske fra sine forældres tid.

Tankerne ville nok løbe videre og ende med en lille historie om, at det virkede dengang, som om man blev født, voksede op, og grundlæggende blev de fleste småsygdomme behandlet, plejet og kureret af ens mor eller bedstemor. Kun i sjældne tilfælde kom der en læge på hjemmebesøg, typisk var det en mand, som medbragte en lille, men rummelig taske samt et meget vidende smil.

Det var dengang ... og måske ikke deres egen historie, men fra generationerne før, men det ændrer ikke ved, at det fremstår, som om det var meget mere enkelt.

Så kom perioden, hvor man begyndte at udvikle medicin og ikke sjældent på baggrund af overleveret viden om remedier fra naturens skatkammer. Denne viden blev nærstuderet med datidens udstyr, forfinet, stabiliseret, standardiseret og endte som piller, procedurer eller anden form for behandling.

Udviklingen tog til med hastige skridt, både når det gjaldt opnåelse af viden om symptomer, tilstande, sygdomme og undersøgelsesmetoder, og behandlingerne blev mere og mere avancerede op til det, vi kender i dag.

Udviklingen er klart gået hurtigere, når det kommer til konventionel medicin, men også inden for den komplementære og alternative medicinske verden er der blevet forsket og udviklet nye behandlinger og med inddragelse af viden samt metoder fra det konventionelle sundhedssystem.

Fra at være to mere eller mindre helt adskilte verdener, så er der inden for det seneste årti begyndt at vokse en gensidig respekt frem for hinandens resultater og viden samt en bevidsthed om, at synergien formentlig er større, end hver især tidligere antog. Det sidste skyldes angiveligt, at der inden for samme årti er tilkommet en voksende mængde af beviser på, at mange komplementære og alternative behandlingsmetoder har en effekt, og i mange tilfælde ved man, hvordan den fremkommer.

## JEG TALER AF ERFARING

Helt overordnet har jeg aldrig ønsket at blive andet end – læge. Den tidlige plan var dog ikke at blive eller være en helt traditionel læge.

Jeg havde i mit teenageliv nogle udfordringer med mit tarmsystem og gennemgik alle de på daværende tidspunkt traditionelle undersøgelser og konklusionen blev: Det måtte jeg lære at leve med ... for fysisk var der ikke noget galt med mig. Det accepterede jeg ikke (jeg var 15 år). Jeg gik i gang med at undersøge, hvordan min kost, motion og andet påvirkede mig. Førte en slags logbog over reaktioner, symptomer og andet. Kort sagt kortlagde jeg mit hverdagsliv og justerede ud fra det, jeg havde fundet ud af. Det hjalp. Ingen problemer siden mit 17. leveår.

Det gav mig blod på tanden til at undersøge, hvorvidt der var andre elementer, som kunne gøre en forskel for mig selv og andre.

På medicinstudiet stødte jeg på nogle kosttilskud med indhold af hhv. lecithin (nogle specifikke fedtstoffer), ginseng og magnesium. Samlet skulle de kunne bidrage med en øget og længerevarende koncentration, en bedre hukommelse og et generelt større overskud. Det måtte

afprøves, for eksamenerne stod i kø, og døgnet havde kun 24 timer. Det holdt vand, og nogle vil sige, at tro kan flytte bjerge. Med stor sandsynlighed var det en kombination af begge dele. Faktum var, at jeg følte, at det hjalp og gjorde en forskel.

Senere i livet har jeg undersøgt de nævnte ingredienser og kender nu baggrunden for, at de faktisk virkede dengang og virker den dag i dag.

Jeg har sidenhen nærstuderet de mange ingredienser, som i dag anvendes i kosttilskud, naturlægemidler og klassiske plantelægemidler, for at kunne udnytte deres effekt i behandlingen af mine patienter, hvis det var eller er relevant.

Sideløbende med medicinstudiet, og årene efter, at jeg blev færdig som læge, har jeg uddannet mig inden for den komplementære medicin. Meget tidligt erfarede jeg, at patienternes *compliance* (at de fulgte den behandlingsplan, som jeg eller andre havde lagt for dem) blev forbedret, når deres viden omkring deres sygdom og behandling var udførlig, og de blev oplyst om, hvad de selv kunne gøre for at bidrage til deres helbredelse eller hurtige bedring. Det er ren win-win for patienten og vores (sundheds-) samfundsøkonomi.

Jeg har i en årrække sideløbende med mit arbejde som læge i det etablerede sundhedssystem (hospital) skrevet om og vejledt og undervist i alt fra kost, motion, kosttilskud til alternative behandlinger, og om hvordan det kunne, burde og skulle anvendes.

For mig har det altid handlet om at benytte mig af det bedste fra *begge verdener*. Det er ikke og har for mig aldrig været – to verdener, men det har det ofte været set med dele af samfundets øjne.

Jeg er opdraget til, at der skal være evidens bag det, vi anbefaler, og det, vi gør i forhold til vores patienter. Det er også altid dér, jeg har mit udgangspunkt, men – for der er et men – med Hippokrates in mente og hans tilgang til mennesket, dets helbred og helbredelse, så er det naturligt at gøre brug af alt, der kan understøtte helbredelses-

processen. Mad er i den henseende en uvurderlig form for medicin, hvis den er sammensat godt.

I min tilgang til en patient udnytter jeg hver dag viden, som jeg har opnået via mine øvrige uddannelser, da kun de færreste patienter og deres sygdomspræsentation er som det, vi læste om i bøgerne på medicinstudiet. Ingen mennesker er ens og skal derfor ikke anskues som ét.

Jeg værdsætter som læge og behandler det faktum, at de fleste mennesker søger at drage omsorg for sig selv og gøre det, der skal til for at skabe forandring. Noget holder og andet holder ikke, for motivationen går af eller fader ud, og måske fordi resultatet ikke fremkom hurtigt nok.

At have fokus på tiden er nemlig en del af vores tidsånd, og vi bliver kontinuerligt påvirket af nyt, som vi kan gøre for hurtigere at opnå ... eller nå hen til ... det, vi gerne vil.

Det er nok en af de ting, som jeg gerne så fik større fokus – at genvejstaster kun er at finde og anvende på en computer og ikke som quick-fix-kure, når det gælder vores krop, hjerne og sjæl.

Nærværende bog henvender sig til alle med interesse for at opnå viden om alternative behandlingsformer. Her fortælles historien bag hver type af behandling, hvordan de udføres, og hvad der kan forventes af reaktioner og virkning. Desuden til hvilke symptomer, tilstande og sygdomme de anbefales, og hvilken evidens der eventuelt er for hver enkelt behandlingsform. Endelig følger en gennemgang af nogle af de mest almindelige former for selvbehandlinger, som typisk anvendes ved symptomer eller tilstande, som man ikke går til læge med, eller det kan være som supplement til en konventionel behandling.

*Søs Wollesen*



DEL 2

UDVALGTE  
ALTERNATIVE  
BEHANDLINGER

## HOMØOPATI

Homøopati er en alternativ behandlingsform, der er blevet praktiseret gennem de seneste 200 år, men selve tankegangen bag måden at behandle et menneske med symptomer eller sygdomme kan dateres tilbage til Hippokrates, der levede i det 5. århundrede før vores tidsregning. Metoden går ud på at stimulere patienten med små doser specifikt udvalgte lægemidler, så kroppen kan helbrede sig selv.

I dag praktiseres homøopati i 41 ud af 44 europæiske lande. Behandlingen er officielt anerkendt i lande som New Zealand og Sydafrika og indgår som en integreret del af de nationale sundhedssystemer i bl.a. England, Australien, Tyskland, Holland, Brasilien, Mexico, Cuba og Indien. Ifølge WHO bruger ca. 400 millioner mennesker verden over homøopati som primær behandlingsform.

Det er en behandlingsform, der i nogle sammenhænge forveksles med behandling med plantemedicin, men det er to forskellige behandlingsformer.

### DEFINITION

Homøopati, eller homøopatisk medicin, er et holistisk behandlingssystem, der stammer fra det 18. århundrede. Navnet homøopati er afledt af to græske ord, der tilsammen betyder 'som sygdom'. Systemet er baseret på ideen om, at stoffer, der producerer sygdomssymptomer hos raske mennesker, vil have en helbredende effekt, når de gives i meget fortyndede mængder til syge mennesker, der udviser de samme symptomer. Homøopatiske midler antages at stimulere kroppens egne helingsprocesser.

Den homøopatiske definition af sundhed kan dækkes i seks ord: *Frihed til at tilpasse sig forandringer*. En sund person er i stand til at tilpasse sig frit i henhold til skiftende omstændigheder.

### ANVENDELSESOMRÅDER

Homøopati anvendes generelt på en lang række områder. De fleste homøopater har en hjemmeside, hvor de angiver, hvad de arbejder mest med, eller på hvilke områder de har bedst erfaring.

Der er ligeledes en forening i Danmark, som hedder Dansk Selskab for Homøopati (DSKH) – på deres hjemmeside er det muligt at finde links til medlemmer af deres forening, som er RAB-registrerede (Registreret Alternativ Behandler).

Klassiske homøopater arbejder med og behandler såvel fysiske, emotionelle som mentale problemer. Akutte, mindre akutte og kroniske tilstande og sygdomme.



### De typiske behandlingsområder er:

- Allergi og astma
- Hudproblematikker og eksemmer
- Hormonelle forstyrrelser fra menstruationssmerter over fertilitet til overgangsalderproblematikker
- Fordøjelsesproblemer
- Hovedpiner og migræne
- Tilbagevendende infektioner og immunforsvaret generelt
- Kredsløbsforstyrrelser og -problemer
- Nervøsitet, angst og fobier
- Psykiske udfordringer som lavt selvværd, eksamensangst og flyskræk
- Mange gigtfomer samt andre tilstande og symptomer relateret til bevægeapparatet
- Milde neurologiske lidelser
- Kronisk træthedssyndrom
- Post-operativt (efter operation) for at forstærke ophelingsprocessen
- Reaktionen på kemoterapi og andre behandlingsregimer

Derudover er der mange andre områder, som talrige homøopater arbejder med og behandler. Mange homøopater har som andre alternative behandlere ofte flere supplerende alternative uddannelser og kurser, der komplementerer hinanden.

Mange modtagere af homøopatisk behandling beskriver en effekt efter få dage og samtidig en indsigt i mekanismerne bag deres sygdom eller symptomer, hvilket angiveligt kan bidrage til effekten af behandlingerne samt en forandret tilgang til egne symptomer, sygdom eller sygdomme.

### OBS!

Det er meget vigtigt, afhængigt af det behandlingsforløb du modtager i det konventionelle sundhedssystem, at du informerer de læger, du bliver tilset af, om dit homøopatiske forløb.

### HOMØOPATIENS HISTORIE

Det er i det klassiske Grækenland, at både homøopatien og det, vi kender som den konventionelle vestlige medicin, har sine rødder. Det var den græske læge Hippokrates, som i det 5. århundrede f.Kr. foreslog, at sygdom ikke skyldes guddommelig indgriben, men i stedet var forårsaget af kræfter i naturen. Hippokrates lagde vægt på at stimulere patientens egne helbredende kræfter eller mekanismer – *The Inner Healer*.

Datidens basale medicinske praksis var baseret på *Modsætningernes princip*, der foreskriver, at man ordinerer en substans, som forårsager det modsatte af sygdommens symptomer. Eksempelvis behandlede man diarré med medicin, som kunne give forstoppelse. En fremgangsmåde, som fortsat anvendes i konventionel vestlig medicin.

Hippokrates, derimod, udviklede en anden metode til at behandle mennesker med symptomer eller sygdomme, som blev kendt under navnet *Lighedens princip*. Dette er baseret på ideen om, at *like cures like*, som betyder 'behandling med lignende midler'. Lighedens princip siger, at det, der kan forårsage sygdomme og symptomer i raske mennesker, kan helbrede de samme sygdomme og symptomer i syge mennesker. Ved hjælp af Lighedens princip stimuleres patientens egen indre helbreder. Mange behandlinger blev udviklet på baggrund af det princip, og flere af behandlingsprincipperne er båret frem til i dag,

forfinede og inddraget i den vestlige medicins verden. Et eksempel er allergivaccinationer, der indgiver små doser og over tid større og større doser, som gør, at kroppen danner forsvar mod det, så man ikke udvikler en allergisk reaktion.

Mange af de opdagelser, som blev gjort på Hippokrates' tid ud fra Lighedens princip blev bekræftet af Dr. Samuel Hahnemann mange århundreder senere, hvilket førte til udviklingen og opblomstringen af behandlingsformen homøopati.

Dr. Samuel Hahnemann bliver ofte omtalt som homøopatiens fader, men i årene 1493-1541 levede en schweizisk læge og alkymist Paracelsus (oprindeligt Theophrastus Bombastus von Hohenheim). Han tog navnet Paracelsus i 1530, fordi han sammenlignede sig med den berømte romerske læge af samme navn, også kaldet *Lægernes Cicero*, der bl.a. er kendt for fire af de klassiske begreber, der beskriver en inflammation; nemlig *rubor* (rødme), *calor* (varme), *tumor* (hævelse) og *dolor* (smerte) – først omkring 100 år senere kom *functio laesa* (nedsat funktion) med i beskrivelsen.

Den schweiziske Paracelsus udviklede sine egne teorier i forhold til behandlinger, men alligevel med inddragelse af nogle af tankerne fra bl.a. Hippokrates. Ifølge Paracelsus har alle planter og mineraler aktive bestanddele, som kan helbrede. Han lagde grunden til den moderne medicin og til dels farmakologi, og hans vedvarende tro på Lighedens princip gør ham til en ret central figur i udviklingen af den homøopati, som Dr. S. Hahnemann senere satte ind i et regulært system.

Dr. S. Hahnemann (1755-1843) var angiveligt noget utilfreds med den måde, han som læge var opdraget til at skulle arbejde på, og derunder at der var en solid mangel på faste behandlingsregimer. Han begyndte derfor at formulere en helt ny forståelse af begreberne sygdom, sundhed og brugen af medicin. Han opdagede, at mange af de farmaka-lignende stoffer, man anvendte imod forskellige lidelser, og som typisk var ekstrakter af bl.a. plantedele, kunne fremkalde

sygdommens symptomer på i forvejen raske personer, og at de selv-samme tilførte symptomer forsvandt, når man ophørte med at give medicinen.

Han afprøvede disse præparater på større grupper af personer, der som udgangspunkt var raske, og kortlagde de påførte symptomer. På den måde fik han et billede af de enkelte stoffers helbredende potentiale. Det, han udførte, er, hvad man i homøopati kalder *prøvninger*.

Dr. S. Hahnemann udførte mange af de såkaldte prøvninger af mineraler, planter og dyreprodukter og samlede systematisk sine resultater i nogle dokumenter, *Materia Medica*, en form for lægemiddellære.

Han indførte endvidere nogle nye principper i relation til sine patienters konsultationer. Hvor man på den tid overvejende behandlede med udgangspunkt i de symptomer, som patienterne kom med, så begyndte han sine konsultationer med en omhyggelig journaloptagelse, hvor patientens sygdomsforløb, livsstil, helbred i øvrigt blev noteret ned, samt hvilke behandlinger der måske allerede havde været afprøvet. Disse informationer blev så vidt muligt matchet til et af de prøvede lægemidler. Lægemidlet blev derefter givet i stærkt fortyndet dosis. Resultaterne var sensationelle, og resultaterne kunne gentages og med stort set samme *lindrende*, endda *helbredende* resultat. Dr. S. Hahnemann fik på kort tid mange patienter og tilhængere af sine behandlingsformer, inklusive lægekolleger, men han fik også en del modstandere og særligt inden for sine egne lægerækker.

Han fortsatte ufortrødent resten af livet med at forbedre og udvikle sit system, som han kaldte homøopati, 'det samme som sygdommen', altså et udtryk for, at tanken om Lighedens princip holdt vand.

Inden sin død nåede Dr. S. Hahnemann at skrive et stort antal afhandlinger og en del bøger og foretog de såkaldte prøvninger på mere end 100 lægemidler. Han fik ligeledes etableret homøopati i det meste af Europa, og man anså den i flere årtier for at være den nye regulære medicinske lære.

Homøopatiske skoler skød op mange steder i og uden for Europa

baseret på Hahnemanns principper, afhandlinger og bøger, og mange hospitaler anvendte næsten udelukkende homøopatisk medicin.

I slutningen af det 19. århundrede og begyndelsen af det 20. århundrede vandt konventionel vestlig medicin dog meget frem, og det betød en splittelse blandt de læger, der hidtil altovervejende havde anvendt homøopatisk medicin. Det medførte en markant nedgang i brugen af homøopatisk medicin og dens principper.

Baggrunden for denne splittelse var det voksende fokus på dokumentation af teorier og effekter, og man kunne ikke endegyldigt forklare, hvordan homøopatien virkede.

Den konventionelle vestlige medicin fik nu næsten et helt århundrede, hvor den kun mødte minimal modstand, men den øgede tilgang til viden og reducerede blinde autoritetstro samt ønsket om at udvise krops- såvel som mental selvansvarlighed har igen sat fokus på, at der kan være andre måder at vejlede og behandle mennesker med symptomer og sygdomme på. Hvilket igen har betydet en opblomstring for homøopatien, dens behandlingsprincipper og tankegange. Dertil kommer, at homøopater af i dag har tilegnet sig en mere evidenssøgende tilgang til de anvendte og opsatte behandlinger.

I mange lande rundt om i verden er anvendelsen eller ordinering af homøopatisk medicin et fuldgældigt alternativ, såfremt lægerne eller behandlerne finder det hensigtsmæssigt.

I Danmark er homøopatien stadig relativt ukendt og ikke en del af det konventionelle sundhedssystem.

### Dr. Samuel Hahnemanns 3 essentielle principper inden for homøopatien:

- ***The Principle of Similars*** – Lighedsprincippet baseret på princippet om *like cures like*. Dette princip udtrykker, at hvis en given substans givet i en stor dosis kan fremkalde specifikke sygdomssymptomer hos raske mennesker, så kan den samme substans givet i en meget lille dosis kurere eller lindre sygdommen eller symptomerne hos mennesker, der er syge. Egentlig det princip, som ligger til grund for vacciner og allergibehandlinger.
- ***The Principle of Infinitesimal Dose*** – Fortyndings- og potensprincippet, der går ud på, at jo mere fortyndet via en særlig proces en substans er, des mere potent bliver den. Dette koncept eller denne tankegang er ikke endeligt bevist, men fortsat accepteret på baggrund af resultater. (Forklaring på fremstillingen af homøopatiske præparater følger længere fremme i teksten).
- ***The Principle of Specificity of the Individual*** – Individprincippet om at møde patienterne dér, hvor de er. Med andre ord, hvis det skal helbrede eller lindre, skal det matche symptomprofilen på hver enkelt patient. For mange sygdomme eller tilstande har et broget symptombillede, og derfor er det væsentligt at være meget specifik på den enkelte patients symptomer og ordinere derefter.

## KRANIO-SAKRAL-TERAPI

Kranio-sakral-terapi eller KST, som det typisk forkortes til, er en alternativ behandlingsform af nyere dato i Danmark, da den først blev introduceret på disse breddegrader i 1986. Den udspringer af osteopatien (en anerkendt manuel behandlingsform, der især handler om bevægeapparatet), som blev grundlagt omkring år 1900 af en amerikansk læge.

Formålet med KST er at give nervesystemet de bedste forhold at fungere under. Det er en meget blid terapiform, der hverken er manipulativ eller mekanisk, men der arbejdes ud fra grundtanken, at terapeuten eller behandleren interagerer med kroppen frem for at være aktiv i forhold til kroppen for at opnå resultat.

Der arbejdes med *kranio-sakral-systemet*, som består af kraniets og ansigtets knogler, nakken, rygsøjlen, de store hinder, der beskytter hjerne og rygmarv, korsbenet (sacrum) og halebenet. Terapien har en regulerende effekt på nervesystemet og kan derved have stor betydning for det daglige velbefindende, da nervesystemet spiller en afgørende rolle i alle kroppens funktioner.

### DEFINITION

Kranio-sakral-terapi er terapeutisk behandling af centralnervesystemet. Behandlingen består af forskellige teknikker til naturlig udbedring af spændinger og skævheder, der belaster centralnervesystemet. Ved at løsne membraner, bindevæv og muskler, så hjernen og rygmarven kan bevæge sig frit, får kroppen mulighed for at regenerere.

Kroppen er programmeret til at kunne selv, når den bliver befriet for skævheder og spændinger omkring centralnervesystemet.

(Kilde: KST Akademiet)

### ANVENDELSESOMRÅDER

Ifølge kranio-sakral-terapeuter er der ingen områder, hvor KST-behandlinger ikke ville kunne bidrage positivt, og dette med udgangspunkt i filosofien bag behandlingsmetoden. Ligesom der ikke er nogen aldersbegrænsninger eller kontraindikationer for at modtage behandling, da den er blid og ikke manipulerende i forhold til knogler, led, muskler og andre dele af krop og hjerne.

Mange mennesker lider af regelmæssige eller kroniske smerter, spændinger og overbelastningssymptomer i deres muskler, skelet og led. En del af disse spændinger og smerter skulle stamme fra spændinger i det kranio-sakrale system.

Udfordringerne kan være opstået i forbindelse med en voldsom fødsel, traumer af forskellig slags, hyppige slag eller stød (træningsformer inkluderende slag eller markant kontakt, eller i forbindelse med arbejde, fx jord- og betonarbejde) eller det kan være fald, slag eller stød på kranie, rygsøjle eller haleben.

En ikke-optimal krops- eller siddeholdning kan ifølge kranio-sakral-terapeuter belaste og udløse spændinger i det kranio-sakrale system og derved kan belastningssymptomer fra bevægeapparatet, de indre organer eller fra hjerne-nervesystemet opstå.

#### **Overordnet liste over nogle af de områder, som mange typisk opsøger en kranio-sakral-terapeut for:**

- Hovedpine, herunder spændingshovedpiner og migræne
- Piskesmæld og andre smerter eller symptomer fra ryg- og nakke-regionen
- Motoriske problemer
- Generelle spændinger i kroppen
- Bidfunktionsproblemer
- Nedsat koncentrations- og fokuseringsevne, samt indlæringsvanskeligheder (alle aldre) samt irritabilitet
- Asperger, Tourette, hyperaktivitet, OCD m.v. (der er ikke beskrevet, på hvilken måde KST-behandlinger kan bidrage)
- Fordøjelsesbesvær, herunder kolik af forskellig art (spæd- og mindre børn samt andre koliklignende smerter i andre aldre)
- Appetitløshed – der både kan være udløst af fysiske og psykiske problemer
- Mavesmerter (psykisk eller fysisk udløst) og andre maveproblemer (fx for meget mavesyre)
- Tendens til infektioner
- Akut og kronisk stress
- Milde til moderate depressioner og andre milde psykiske problemer, herunder bl.a. angst, nervøsitet og søvnproblemer
- Menstruationssmerter
- Træthed
- Svimmelhed og andre balancerelaterede symptomer

#### **FORDELENE VED KST IFLG. KRANIO-SAKRAL-TERAPEUTER:**

Kranio-sakral-terapi (KST) behandler mennesker i stedet for tilstande, sygdomme og symptomer. KST arbejder primært på at skabe et grundlæggende sundt og afbalanceret fundament, der gør det muligt for kroppens eget helbredelsessystem at fungere optimalt, og dermed søger kroppen selv at genoprette 'det gode helbred'.

KST virker på mange forskellige niveauer og påvirker mange forskellige strukturer i kroppen. Det påvirker muskel-skelet-systemet (bevægeapparatet), nervesystemet, hjerte-kar-systemet, immunsystemet, de indre organer, bindevævet, kroppens vævsvæsker og energisystemerne i kroppen.

KST behandler det hele menneske, da KS-terapeuter arbejder ud fra grundtanken, at krop, sind og følelser er helt og uløseligt sammenflettet. Det beskæftiger sig derfor med alle aspekter af vores person – fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Det behandler hele personen og alt om personen på et grundlæggende og dybt niveau. Ved at gøre det er det muligt for kroppen at løse de symptomer, tilstande eller forstyrrelser, som det enkelte individ kan og vil opleve.

Derfor er anvendelsesmulighederne for KST vidtrækkende – fra de enkle, akutte smerter over de mere komplekse, kroniske smerter til de mere vedvarende krops- eller sindsmæssige problemer.

KST arbejder på at integrere alle kroppens ressourcer, så den kan fungere optimalt og hensigtsmæssigt. Kort sagt styrke kroppens eget potentiale.

DEL 3

# SELVBEHANDLING

# KOMPLEMENTÆRE SELVHJÆLPS- PRINCIPPER OG -STRATEGIER

Det er naturligt for mennesket at tage ansvar for sig selv og egne ting, og derfor er søgningen på selvbehandling og selvhjælpsprincipper stor. Og brugen af mange former for behandling er angiveligt langt større, end der er tal på.

Der er ikke mange mennesker, som ikke på et eller andet tidspunkt i deres voksne liv har anvendt, eller fortsat anvender, kosttilskud eller andre lignende produkter for eller imod et symptom eller en tilstand. Og mange har selv fundet frem til det, de anvendte eller anvender. Det er også få mennesker, der ikke på et eller andet tidspunkt har besluttet en kostomlægning eller en kur, har søgt viden eller vejledning i bøger, blade eller via internettet og dernæst er gået i gang.

Der er mange bevæggrunde for at tage sagen i egen hånd i forhold til at søge læge eller anden behandler, og den væsentligste er nok den mangfoldighed af information, som er tilgængelig for langt de fleste i dag, og som umiddelbart får det til at fremstå enkelt at handle på langt det meste.

I dag er indtagelse af produkter indeholdende udtræk eller ekstrakt fra urter (droger) ikke længere noget, som forbindes med mystik eller hekseri, men noget, som for mange mennesker er en del af deres hverdag, og det samme gør sig gældende for produkter med indhold af vitaminer og mineraler samt forskellige former for fedtsyrer.

## URTER, VITAMINER, MINERALER OG FEDTSYRER

Det er yderst almindeligt i dag at gå ned i en lokal butik, der forhandler helsekostprodukter og spørge efter et produkt med indhold af dele fra nogle planter eller lignende, ligesom det ikke er ualmindeligt at

bestille det hjem via internettet. Som nævnt indledningsvist, så er alle former for medier fyldt med information, kommercielle anprisninger og vejledning i brugen af produkterne. Der skal ikke herske tvivl om, at noget er klart mere lødigt end andet, og i nogle tilfælde loves der mere, end der kan holdes. Det behøver ikke kun at skyldes en overanprisning af produktets eller produkternes indhold, men et samspil af flere faktorer som den enkeltes eventuelle medicinforbrug, generelle livsstil og tilstedeværelse af andre tilstande eller sygdomme.

Listen over de ingredienser, som anvendes i produkter i dag, er uendelig lang, og nogle af dem kan rent faktisk dateres langt tilbage i tiden, hvor de blev anvendt for stort set de samme ting, som de gør i dag.

Derudover er der ingredienser, hvor man først med den teknologi, som er tilgængelig i dag, har kunnet isolere enkeltstoffer, som opbyggingsmæssigt kunne minde om nogle velkendte stoffer eller stoffer, som er relateret til den menneskelige krop. Derefter er de undersøgt for virkning, og deraf er opnået en indikation af virkninger. Med 'undersøgt' menes ikke nødvendigvis i større studier, men typisk i mindre format.

Ét er planter, urter, droger eller anden betegnelse for det samme – dertil kommer vitaminer, mineraler og forskellige fedtsyrer, der alle er ingredienser, som regelmæssigt indgår i produkter, som mange anvender til selvbehandling.

## AKNE, BUMSER OG UREN HUD

Akne er en fællesbetegnelse for en række hudsymptomer, der skyldes betændelse i og omkring en talgkirtel med dannelse af hudorme, røde eller betændte knopper og sjældnere store byldelignende knuder. Akne i svær grad betegnes som en sygdom, hvor de mildere grader af tilstanden betegnes som bumser eller slet og ret uren hud.

I puberteten danner kroppen mere mandligt kønshormon, det såkaldte testosteron, hvilket gælder for begge køn. Det stimulerer talgkirtlerne til at producere hudfedt, især i ansigtet, på ryggen og på brystet. Talgkirtlernes udførselsgange bliver tilstoppet, og kombineret med aknebakterien giver det hudorme og betændelsesreaktioner. Det medfører, at der opstår akne eller bumser. Tilbøjeligheden til at få svær akne er arvelig.

Forskellige ydre såvel som indre påvirkninger kan forværre symptomerne og skal medinddrages, når øvrige selvbehandlinger iværksættes, og det for at opnå et mere varigt resultat.

Det er typisk de hormonelle faktorer, som er de overordnede udløsende årsager, men også andre faktorer som udfordringer med for-døjelsen kan angiveligt spille en væsentlig rolle i udviklingen af akne eller uren hud. Psykiske faktorer spiller en rolle, men præcis hvordan, er man ikke helt vidende om.

Hermed følger en angivelse af de tilskud inden for vitaminer og mineraler, urter (planter, droger) og homøopati, som er de hyppigst anvendte:

- **A-vitamin.** Det anbefales for maksimal aktivitet af A-vitamin at supplere med D-vitamin og zink, da de understøtter hinandens aktivering og effekt. Kombinationen er vigtig for en normal funktion af hud, slimhinder og balancen i begge dele. Når det gælder akne og anden form for uren hud, så anbefales det, at man anvender retinol frem for betacarotener, da retinol er den rene kilde til A-vitamin. Retinol findes i fede fisk, lever, indmad og økologisk smør. Indtag ikke mere end den til enhver tid anbefalede dagsdosis.
- **Zink.** Bidrager til at vedligeholde en 'normal hud' og beskytte kroppens og hudens celler mod oxidativt stress, hvilket med andre ord betyder, at zink bidrager til at beskytte celler mod ødelæggelse.
- **Niacin (B3-vitamin) og pyridoxin (B6-vitamin).** Er begge vigtige vitaminer, som bl.a. bidrager til at omsætte vores næringsstoffer (normalt stofskifte) og yder et bidrag til en normal funktion af huden.
- **Kæmpenatlysolie (omega-6).** Er en essentiel fedtsyre (kroppen kan ikke selv danne omega-6, som skal tilføres via kost eller kosttilskud), der kan medvirke til at styrke hudens evne til at binde fugt og har angiveligt en vis hormonregulerende effekt.
- **Omega-3.** En marin kilde med antiinflammatorisk effekt, som er vigtig under større akneudbrud. Skal tages forskudt af omega-6 (nogle timer), da de anvender de samme enzymer i kroppen.
- **Mælkesyrebakterier.** Bidrager til at optimere tarmfloraen.
- **Marietidsel (milk thistle) og/eller artiskok.** Har angiveligt en leverregulerende funktion.



- **Bukkehorn.** Kan enten indtages i form af et tilskud eller som en del af den daglige kost. Har en positiv virkning på fordøjelsen generelt. Bidrager til at stabilisere kroppens blodsukker.
- **Heparon.** Et homøopatisk lægemiddel, som ifølge klassiske homøopater hjælper leveren til at rense blodet, og det sætter også gang i udrensningen fra tarmen. Følg anvisningen, som er angivet på præparatet.
- **Sulfur D12** eller **Sulfur D30.** Begge er homøopatiske lægemidler, som typisk anbefales til unge og voksne med udbredt akne, de skulle angiveligt aktivere leveren og hudens stofskifte. Særligt i forbindelse med anvendelse af Sulfur D12 skulle den enkelte kunne opleve en initial forværring, førend der indtræder en bedring i huden. Følg anvisningen, som er angivet på præparatet.

Andre former for produkter, fx celledalte, kombinations-urteprodukter og andre produkter, bør anvendes efter vejledning fra en uddannet behandler og eventuelt egen læge. Se endvidere Del 2 for behandlinger udført af en uddannet behandler.

Øvrige anbefalinger:

- Vask hænder, før der påsmøres diverse produkter i ansigtet, for at mindske overførsel af bakterier.
- Anvend så vidt muligt uparfumerede produkter og med indhold af få ingredienser, det er mindre belastende for huden.
- Regelmæssighed i hverdagen, søvn, rent vand og velafbalanceret kost.
- Undlad, så vidt det er muligt at bruge skrappe aknemidler, da det kan forværre hudens konstitution.

## IRRITABEL TYKTARM (COLON IRRITABILE, TYKTARMSKATAR, IBS)

Det er en meget omdiskuteret diagnose, der i mange sammenhænge er blevet erstattet af andre og mere præcise navne i forhold til resultatet af eventuelle undersøgelser, da irritabel tyktarm i mange henseender er for uspecifik.

Symptomerne er ofte forskellige fra person til person samt fra den ene periode til den anden. De typiske symptomer er vekslende afføringsmønster, hvilket vil sige perioder med enten diarré eller forstoppelse, oppustethed eller en fornemmelse af udspiling af maven og særligt den nederste del af maven, men uden at der er øget luftafgang. Mange beskriver mavesmerter, der kan være alt fra ubehag til svære jagende og stikkende smerter, de kan til tider lindres i forbindelse med afføring.

Årsagerne er som nævnt mangfoldige, men et gennemgående årsagstema er ubalance i tarmfloraen.

Mange af de hyppigt anvendte kosttilskud og lignende, som er nævnt under hhv. reflux og oppustethed er ofte de samme som anvendes i forbindelse med irritabel tyktarm. Derfor nævnes her kun nogle få ekstra – hyppigt anvendte – ingredienser mod irritabel tyktarm. De øvrige anbefalinger er ligeledes som oftest de samme. Det væsentlige er stille og roligt at afdække den udløsende årsag.

- **Fennikel.** Har angiveligt en positiv effekt i forhold til uønskede gæringsprocesser i fordøjelsessystemet og bruges ved oppustethed, en uregelmæssig fordøjelse samt mavekramper.
- **Hvidløg.** Som rå fødevarer og i kosttilskud. Virker antiinflammatorisk og synes dermed at virke aflastende på fordøjelsessystemet samt generelt fremmende på fordøjelsessystemet.
- **Valle (ostevalle).** Er skabt ud fra et restprodukt efter produktion af ost. Vallen tilsættes udvalgte bakteriekulturer og gennemgår en mælkesyregæring. Har en stimulerende effekt på tarmfloraen samt kroppens pH-værdi, der til tider kan være lidt sur.
- **Chamomila comp.** Et homøopatisk lægemiddel, der anvendes i forbindelse med kort- eller langtidsstress og deraf afledt fordøjelsesbesvær (irritabel tyktarm).

## OM FORFATTEREN

Søs Wollesen er 51 år, læge og forfatter. Derudover har hun flere side-uddannelser inden for det mere alternative område.

Søs Wollesen er en ildsjæl, der brænder for at arbejde med det hele menneske, hvilket betyder, at det enkelte menneske vejledes ikke kun i forhold til medicinske eller lignende konventionelle behandlingsmetoder, men ligeledes i at foretage relevante livsstilsændringer, samt hvor der med fordel kan anvendes kosttilskud som supplement til andre præparater.

Søs arbejder som læge i en akutafdeling og har derudover sit eget, hvor hun vejleder og behandler.

Ud over at Søs brænder for at vejlede og behandle det hele menneske, så brænder hun næsten i samme grad for at formidle viden. Dette har ført til udgivelse af flere bøger og alle med et gennemgående tema, nemlig sundhedsfremme.

Søs Wollesen er en efterspurgt foredragsholder, underviser og rådgiver.



Alternativ behandling  
Af Søs Wollesen

© 2017 Muusmann'forlag, København  
Omslag og design: Muusmann'forlag

Tryk: Specialtrykkeriet Arco A/S  
Printed in Denmark  
1. udgave, 1. oplag, 2017  
ISBN: 978-87-93430-87-7

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag  
Bredgade 4  
1260 København K  
Tlf. 33 16 16 72  
[www.muusmann-forlag.dk](http://www.muusmann-forlag.dk)

**Alternativ behandling er kommet for at blive. Men hvad skal man vælge? Det kan være en jungle at finde rundt i de mange behandlingsformer, hvordan de udføres og virker, og hvilke metoder der egner sig bedst til specifikke lidelser. Denne bog er en samlet guide, der viser vej.**

For bare 20 år siden var det at anvende alternativ behandling noget, der blev kigget skævt til. Mange afstod fra at fortælle deres læge, at de havde søgt alternative veje for at få det bedre, for at opnå et svar eller blot for at få rigelig tid og opmærksomhed under konsultationen!

I dag er brugen af alternative behandlingsformer – eller komplementære behandlinger sideløbende med konventionelle behandlinger – eksploderet og i fortsat stærk stigning.

De fleste ønsker at tage ansvar for egen krop og selv være med til at tage aktion. At kende omfanget af de behandlinger, man udsætter kroppen for, og være vidende om, hvad der bedst kan lindre eller helbrede.

Denne bog gennemgår 8 udvalgte alternative behandlingsformer, der anvendes i Danmark: Historie og udvikling, anvendelsesområder, beskrivelse af behandlingen, hvad man kan forvente af den, evt. videnskabelig dokumentation samt casehistorier.

Desuden er medtaget et selvstændigt afsnit om brugen af cannabis som medicin.

De valgte behandlingsformer er:

**Akupunktur** • **Funktionel medicin** • **Homøopati** • **Hypnose**  
**Kranio-sakral-terapi** • **Meditation** • **Zoneterapi** • **Body SDS**

Dernæst beskrives selvbehandlinger som fx kosttilskud og homøopatiske lægemidler, og en større gruppe af symptomer og tilstande gennemgås med angivelse af de tilskud og den behandling, som anvendes.

