

Udtræk af fra plante-, dyre- og mineralriget er grundsubstansen i de midler, som en homøopat bruger.

Helbred dig selv

Lider du af stress, allergi, ledsmerter eller kroniske infektioner? Og vil du gerne tage sagen i egen hånd og prøve med alternativ behandling? Så får du her en lille guide til nogle forskellige behandlingsformer.

Tekst: Astrid Ellemo / pa-magasiner@brandmovers.dk **Foto:** PR

HOMØOPATI – FRA DEPRESSION TIL ALLERGI

Homøopatisk behandling er baseret på naturlige lægemidler, der er fremstillet af udtræk af stoffer fra plante-, dyre-, eller mineralriget. Midlerne fremstilles af farmaceutiske producenter og er blevet afprøvet på raske mennesker.

”Homøpati er en helbredelsesmetode, som behandler lidelser med lægemidler, der kan fremkalde lignende symptomer hos raske, som den syge har. Homøpatien ser symptomerne som kroppens reaktion på sygdommen og organismens forsøg på at genvinde helbredet. Homøopaten forsøger derfor at stimulere frem for at undertrykke denne reaktion,” siger Karolina Nørby, cand. scient. og grundlægger af Homøopati Institutet i København.

Ifølge hende er diagnosen ikke altid det mest interessante, men derimod det unikke billede af samtlige, individuelle symptomer/reaktioner hos patienten, som danner basis for en dybdegående analyse af tilstanden.

”Denne grundige analyse udgør arbejdsgrundlaget for den homøopatiske ordination og valg af medicinen, der passer på årsagen. Homøopaten går efter årsagerne til sygdom og behandler hele personen,” siger Karolina Nørby, som understreger, at selv om man kan få hjælp til sit hovedproblem, bør den helende proces ledsages af en erkendelse af, hvad årsagen til problemet er. Bevidsthedsgørelsesprocessen medfører, at patienten bliver bedre til at passe på sig selv, dvs. aktivt forebygge sygdomme i

fremtiden og dermed reducere organismens modtagelighed for en række sygdomme.

”Homøpati bliver brugt til at behandle alt fra depression til allergi og tilbagevendende infektioner. Vi ser kroppen som en helhed og danner via den første samtale (anamnesen) på to-tre timer et billede af patienten. Analysen af patientens tilstand – fysisk, psykisk og mentalt – bruger vi til at finde den rette homøopatiske medicin, som passer på hele mennesket,” siger Karolina Nørby, der oplever et stigende antal henvendelser fra folk med stressrelaterede symptomer, angst, depression, kroniske infektioner og betændelser, fertilitetsproblemer, eksem, ADHD, allergier og vaccinationsskader – symptomer, som en homøopatisk behandling ofte kan afhjælpe.

”Homøpatien er en del af det etablerede sundhedsvæsen i en række lande og bruges på lige fod med det konventionelle lægevidenskab, dvs. komplementært. Der både undervises og forskes intensivt i homøopati på akademisk plan rundt i verden, hvilket gør, at fagets seriøsitet, effektivitet og bæredygtighed underbygges af videnskabelige studier samt evidens for resultaterne,” siger Karolina Nørby.

AKUPUNKTUR – ENERGI OG INDRE RO

At stimulere energibaner, meridianer, i menneskets krop har kineserne gjort i over 5.000 år. Den østerlandske lægevidenskab er nok en af de alternative behandlingsformer, som flest danskere har hørt om.

”Akupunktur er god til rigtig mange ting, men er nok især kendt herhjemme som en effektiv smertebehandling. Men vi kan så meget mere end det, og jeg hører oftest, at patienter oplever et forhøjet energiniveau og en ro i kroppen efter meget få behandlinger, uanset hvad de kommer med,” siger Anja Funder, formand for Praktiserende Akupunktører i Danmark.

Hun har fingeren på pulsen, hvad angår effektforskning på området og har en stor berøringsflade med de 400 aktive medlemmer af foreningen, som hun også underviser.

”De er alt fra behandlere, som lever af det, til dem der bare udøver det et par timer om ugen. Kendetegnet for dem alle er dog, at uddannelsesniveaet er meget højt, da medlemsskab stiller krav om minimum 300 timers uddannelse i Traditionel Kinesisk Medicin og 125 timers klinisk praksis,” siger Anja Funder, der selv har flere års erfaring. Hun anbefaler, at man finder en akupunktør, som også er medlem af Praktiserende Akupunktører, da alle foreningens akupunktører er RAB (Registreret Alternativ Behandler) og SA (Sundhedsautoriseret Behandler), branchens kvalitetsstempel.

”Mange akupunktører oparbejder med erfaringen et speciale, som de er særlig dygtige til. Det kan f.eks. være at hjælpe kvinder med fertilitetsbehandlinger, gravide med graviditetsgener og evt. smertelindring under fødslen. Mange indgår derfor i længerevarende relationer med en klient, som måske har brug

for hjælp til et nyt problem tre år senere,” siger Anja Funder.

HEILPRAKTIK – ØJNENE VISER DIAGNOSEN

Begrebet heilpraktik er ikke overraskende af tysk oprindelse. Det betyder oversat helsepraktiker, naturmediciner, og en heilpraktiker kaldes også de alternative behandleres svar på en praktiserende læge. De er en anerkendt del af det tyske sundhedsvæsen og blev i 1954 en del af den offentlige sygesikring. For at stille en diagnose tager heilpraktikeren udgangspunkt i en personlig samtale om symptomer, som danner baggrund for en irisanalyse – via fotografier af klientens øjne.

”I øjet kan man se alle kroppens organer og ubalancer afbilledet i form af mønstre og pletter – noget som arvæv fra tidligere sygdomme eller operationer, andre som ’billeder’ på aktuelle ubalancer i kroppen,” siger Jørgen Nonnegaard, der bl.a. bruger homøopatiske midler, immunterapi, laserakupunktur og øreakupunktur som behandling. Han er tysk lægeeksamineret heilpraktiker og uddannet naturmediciner i 1986.

”Alle organer, hormon- og immunsystem korresponderer til et område i iris, som heilpraktikeren har uddannet sig i at kunne aflæse. Alt afhængig af sygdommens art og de forskellige ubalancer kan et behandlingsforløb tage alt fra 14 dage til et halvt år,” siger Jørgen Nonnegaard, der sammensætter en behandling med homøopatiske midler og evt. akupunktur, som genopbygger kroppens naturlige balance og immunsystem. ■



Karolina Nørby er uddannet cand. scient. og har grundlagt Homøopati Institutet i København.