



HA' DET GODT *Helse*

*** Charlotte Bech er læge og helseekspert.** Hun integrerer moderne medicin med den tusind år gamle indiske lægekundskab ayurveda, men anbefaler altid, at du først og fremmest følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger og bruger hendes råd som supplement. Du kan skrive til hende på charlotte@hjemmet.dk, hvis du har et spørgsmål eller et helsetip, du gerne vil dele med Hjemmets læsere. Kommer dit tip i bladet, får du en lækker økologisk shampoo fra Urtekram.

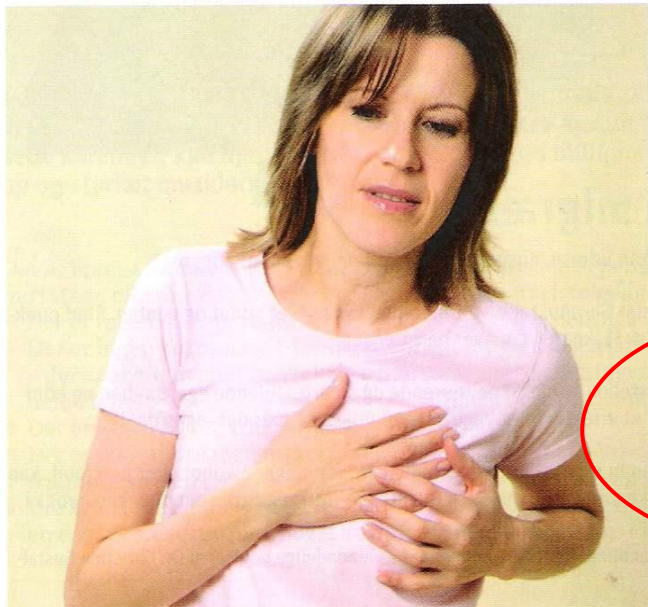
CHARLOTTE BECH SVARER

Min mave er stor og tung?

? Jeg er en kvinde på 58 år, sund og rask, så vidt jeg ved. Men de senere år er min mave blevet større og tungere, så jeg går rundt og ligner en gravid kvinde. Det er så slemt, at jeg dårligt kan rette ryggen eller stå oprejst, for hele kroppen bliver tyngt forover. Jeg er ophørt med mine menstruationer for mange år siden, så jeg er ikke gravid. Jeg har normal fordøjelse og kommer på toilettet hver dag. Har du et godt råd? **MVH NLE**

! Høje NLE

Det lyder bekymrende og bestemt ikke normalt. Jeg vil foreslå, at du beder din læge om at henvise dig til en gynækolog, som kan scanne dit underliv. Nogle kvinder bliver ramt af fibromer i forbindelse med ophør af menstruationerne, og statistikken viser, at 40 % af kvinder i 40'erne har fibromer. Det er muskelknuder, som udgår fra livmoderen og kan blive flere kilo tunge – de kan således fylde meget i underlivet, så det nærmest ligner en graviditet. Fibromer giver som regel ikke smerter. Muskelvæv er tungt, så muskelknuder kan give en tyngdefornemmelse i underlivet. Mindre muskelknuder kan fjernes ved udskrabning, mens større muskelknuder kan fjernes ved operation. *Venlig hilsen Charlotte Bech*



Patienterne får 35 behandlinger af en times varighed over en periode på syv uger.

! GODE RESULTATER

Patienterne får færre anfald, mindre alvorlige anfald, bedre livskvalitet og større arbejdskapacitet. Forskning har også vist, behandlingen kan fremme dannelsen af nye små blodkar i hjertemusklen.

! FÅ MERE INFORMATION

Hvis du er interesseret i EECP, kan du kontakte foreningerne Back2Normal og Det Kardiologiske Syndrom-X, som arbejder på at få behandlingen mere udbredt i Danmark.

! TIP! Man kan også reducere åreforkalkning ved at undgå rygning, både aktiv og passiv, samt sørge for at få mere motion i dagligdagen. Forskning har desuden vist, at man kan reducere begyndende åreforkalkning ved at spise en kost med friskrevet hvidløg, mindre kød, fisk og højt fiberindhold.

Naturlig hjælp til hjertekrampe

Hvert år rammes op mod 100.000 danskere af angina pectoris – også kaldet hjertekrampe. Det skyldes forsnævninger i hjertets blodårer pga. åreforkalkning og giver stærke smerter i venstre side af brystet.

I moderne lægevidenskab behandler vi hjertekrampe med medicin, ballonudvidelse af kransårerne eller bypass-operation. Men som det eneste sted i Danmark giver Kardiologisk Forskningsafsnit på sygehuset i Herning også en naturlig be-

handling uden medicin eller kirurgi. Behandlingen kaldes EECP (Enhanced External Counter Pulsation). Det bruges blandt andet i Tyskland, USA og Kina og gives til patienter med hjertekramper, der ikke kan behandles på traditionel vis.

! SÅDAN FOREGÅR DET

Under en EECP-behandling ligger man på en briks med et par 'bukser' på, som bliver strammere og slappere i takt med hjerteslagene. Det øger blodgennemstrømningen i hjertet.

NYHED

Lykken er samvær og penge...

... dog er det vigtigere at være en del af fællesskabet end at have den nyeste mobiltelefon. Det viser en undersøgelse fra Israel blandt 1081 børn på 12 år. Deres lykkefølelse var markant større, når de havde det godt socialt og var en del af fællesskabet. Var de ikke det, havde de en væsentlig højere risiko for at være ulykkelige. De havde også tendens til at være ulykkelige, hvis de manglede materielle goder, dog i mindre grad end at være udstødt af fællesskabet. Det at mangle materielle goder påvirkede drengenes lykkefølelse væsentligt mere end pigernes. *Kilde: US National Library of Medicine National Institutes of Health*

Ugens tip!

Lav **morgenfrue-te** og hæld det ned i dit fodbad en gang dagligt – så får du hurtigt bugt med fodsvamp. *Sonni, Frørstrup*

